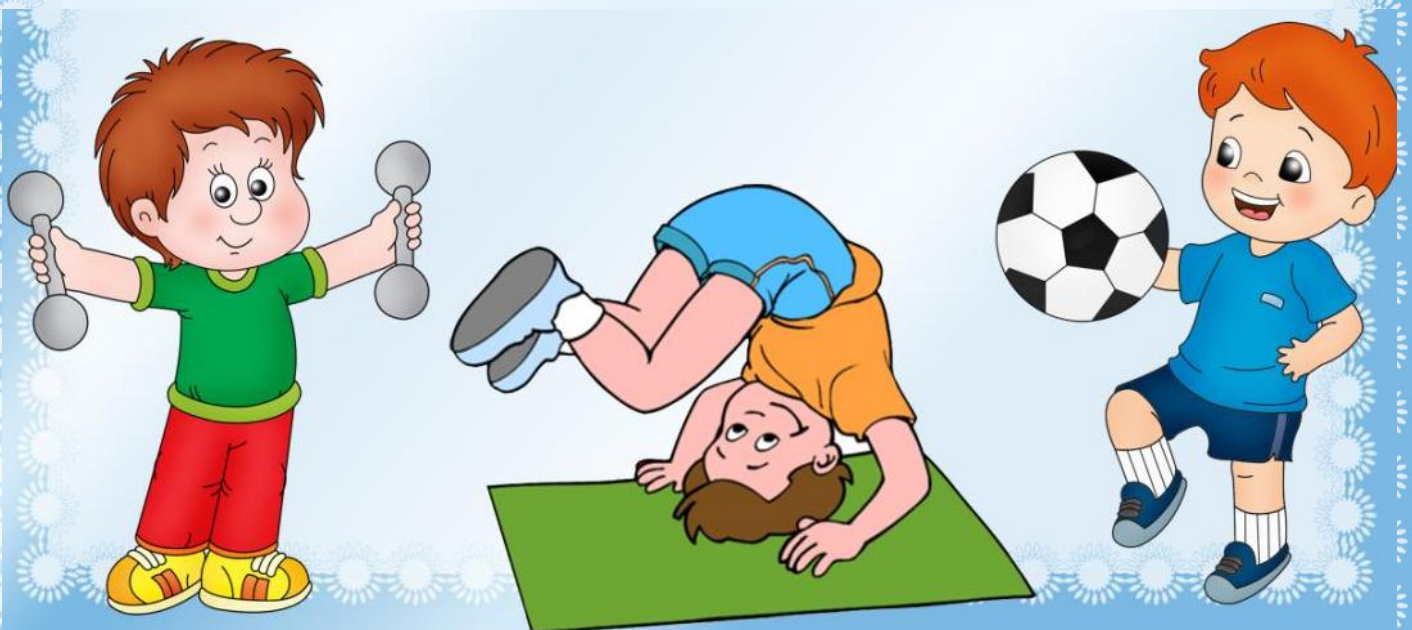


# СПОРТ и ДЕТИ





**ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ ПРИОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ В БУДУЩЕМ, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ОТЦОВ И ДЕТЕЙ, УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВЛИЯНИЯ УЛИЦЫ, ВЫРАСТИТЬ СИЛЬНОГО И УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА ...**

Меняются эпохи, но только не заветные мечты родителей. Воспитать в маленьком человечке характер, вырастить его сильным, красивым и устойчивым к невзгодам помогут занятия спортом.

Но все эти качества и даже внушительные гонорары - заслуга родителей, которые когда-то отвели сегодняшних успешных спортсменов в их первые секции.

#### **КОГДА ЗАКАЛЯЕТСЯ ХАРАКТЕР**

Вопрос: "С какого возраста начать занятия спортом?" - важнейший для родителей. Ведь многие папы и мамы не ставят себе целью вырастить из ребенка звезду мирового спортивного движения. Большинство родителей хотят просто заложить в чадо заряд сил и уверенности в себе на будущую жизнь. Но в любом случае важно не навредить сыну или дочери, внимательно присмотреться к тому уровню физической подготовки, которого требуют от юных воспитанников спортивные секции. Вам самим решать, доросло чадо до таких нагрузок или нет. И хотя одержимые спортивными достижениями тренеры могут сказать вам: "Чем раньше начать занятия, тем лучше", - не спешите, дайте ребенку набраться сил. Ведь чрезмерно большие нагрузки могут негативно сказаться на физическом и психологическом развитии маленького человечка. Например, завышенные требования тренеров могут спровоцировать синдром хронической усталости, нервные срывы и конфликты со взрослыми. Поэтому всем известная врачебная заповедь "Не навреди" актуальна и для родителей, решивших отдать ребенка в спортивную секцию.

Особенно это важно для тех, кто идет в фигурное катание, спортивную или художественную гимнастику - там, чтобы добиться успехов, действительно требуется раннее начало. Футбол, хоккей, спортивная и художественная гимнастика, теннис, единоборства в одинаковой степени хороши для развития таких качеств, как выносливость, координация, быстрота реакции, сила

воли, бойцовский характер. Но, откровенно говоря, занятия практически любым видом спорта дают такой эффект - превращают ребенка в сильную, пусть пока и маленькую, личность. Поэтому тренеры каждой секции особо отмечают качества своего вида спорта. Например, футбол, баскетбол, волейбол и хоккей помогают социальной адаптации трудных детей среди их более благополучных сверстников, а умение разумно распределять нагрузки, экономить силы научит вчерашних непосед управлять эмоциями и принимать взвешенные решения. Тренеры-теннисисты говорят, что их вид спорта развивает молниеносную реакцию и формирует со временем атлетически подтянутую фигуру. Так что перед родителями стоит довольно непростой выбор. Секций много, и все обещают высокие достижения.



#### ПОДХОДЯЩИ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ:

Плавание - первый год жизни; конный спорт - 3 года; фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика - 4-5 лет; хоккей - 5-6 лет; футбол - 6 лет; большой и настольный теннис - 6-7 лет; волейбол, баскетбол, единоборства - 7 лет.

#### ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

Не стоит вести ребенка в секцию по принципу «Туда же, куда отдали друзья, знакомые, соседи, - чтобы не было скучно». Родителям лучше присмотреться к личности ребенка и спросить самих себя, куда бы вы хотели пойти заниматься, если вдруг вновь оказались бы детьми. Для начала оцените социальный характер вашего ребенка - как он ладит с другими детьми, готов ли добиваться результатов и разделить радость победы со сверстниками. Любые командные виды спорта лучше всего подойдут ребятишкам, у которых развиты навыки общения. Так что если у вашего сына или дочери много друзей и они легко заводят знакомства, то игра в команде, где победа достигается усилиями всех участников, укрепит коммуникабельность детей и обеспечит их социальную устойчивость во взрослой жизни.

Если же ребенок - выраженный лидер и не готов "делиться победой" с другими участниками, подойдет спортивная или художественная гимнастика, большой или настольный теннис. Все эти виды спорта требуют личных усилий маленького человечка. А родители могут акцентировать лидерские качества

сына или дочери, закалить силу воли и воспитать целеустремленность, дав понять ребенку, что лишь от его усердия и готовности тренироваться не только на занятиях, но и дома зависит будущий успех. В этом смысле даже групповые упражнения в художественной гимнастике или парное фигурное катание и спортивные бальные танцы, где результат зависит и от партнера, все равно по своей специфике делают ставку на личные усилия спортсмена. В частности, на его артистизм и умение преподнести себя публике и жюри.

Не менее важную роль при выборе секции играет темперамент. Гиперактивным детям, драчунам и задирам помогут выплеснуть чрезмерную энергию и заодно избавиться от агрессии секции единоборств. Бой по строгим правилам и этика уважительного отношения к бойцу сопернику позволят мальчишкам и девчонкам (а в секции единоборств их приходит все больше!) в будущем сознательно отказаться от уличных жестоких развлечений без правил. Детям застенчивым, тихоням и замкнутым в командные игры, особенно в хоккей с его жесткими правилами игры, идти не стоит. Иначе ребенок может замкнуться среди "боевых" сверстников. Единоборства, где требуется "спортивная злость", или виды спорта с ярко выраженными чертами индивидуального успеха, лидерства таким ребятам тоже не подойдут. Для ранимых и тонко чувствующих натур оптимальны индивидуальные занятия. На первом месте в этом случае плавание и конный спорт. Бассейн и верховая езда хороши и для проблемных детей, с чересчур резкими эмоциональными реакциями, чья повышенная



возбудимость и гиперактивность вызваны неврологическими трудностями. Вода, как и общение с лошадьми, успокаивает и одновременно раскрепощает маленького спортсмена, дает ребенку чувство комфорта, снимает стресс. А правильная осанка и гармоничное развитие всех групп мышц служат оздоровлению основных систем организма. Например, конный спорт врачи

даже рекомендуют как возможность излечить ДЦП.

### ТО, ЧТО ДОКТОР НЕ ПРОПИСАЛ

Прежде чем начать занятия, в любой секции от вас потребуют медицинскую справку из детской поликлиники. В этом документе - практически всеобъемлющие сведения о

физическом состоянии вашего ребенка. Вы сами, не перекладывая ответственности на тренеров и руководство секции, должны внимательно изучить все риски для здоровья отпрыска. В принципе любые занятия спортом таят в себе скрытые угрозы, и если вы заметите, что наставники в выбранной вами секции недостаточно внимательны к воспитанникам, - лучше не рисковать. Поищите другой спортклуб, где безопасность детей на тренировках - реальность, а не обещания. Хоккей, пожалуй, лидирует среди видов спорта по уровню травматизма, оттеснив на второй план даже спортивную гимнастику с ее брусьями, турниками и бревном. Юные хоккеисты подвергаются многочисленным опасностям - от неудачного падения на лед до попадания шайбой в лицо. Хотя и в других видах спорта ребенок может получить травму из-за собственной неосторожности или грубой игры сверстников.

Однако, кроме элементарной безопасности, нужно учитывать и объем физических нагрузок. Чрезмерные тренировки могут сбить заложенную природой программу роста организма, привести к асимметричному развитию фигуры или к проблемам со зрением [отслоение сетчатки]. Не стоит отдавать ребенка в большой теннис до 7 лет, так как [в силу специфики этого вида спорта] высок риск одностороннего развития фигуры, например нарушения осанки.

Наказ для начинающих футболистов - берегите суставы! Из-за регулярных огромных нагрузок на опорно-двигательный аппарат у ребятшек могут возникнуть растяжения связок, вывихи и даже переломы.

Для детей с ослабленным здоровьем прекрасно подойдет плавание, правда, с особым, щадящим режимом тренировок.

#### КОГДА СПОРТ ПРОТИВОПОКАЗАН

Педиатры советуют: не стоит рисковать, если у ребенка проблемы с сердцем, такие как мерцательная аритмия и шумы. Спорт противопоказан, если есть нарушения в сосудистой системе [особенно опасно высокое артериальное давление]. Детям нельзя заниматься в секциях, если у них имеются хронические заболевания органов дыхания и пищеварения. Если ситуация с этими системами организма достаточно серьезная, лучше отдать ребенка не в спорт, а на лечебную физкультуру.



Иначе повышенные нагрузки могут привести к плачевным результатам. На втором месте по уровню опасности - заболевания позвоночника. Если малышу поставлен диагноз "сколиоз первой степени", есть другие серьезные трудности с позвоночным столбом, не рекомендованы занятия единоборствами и асимметричными видами спорта [например, теннисом]. Любые силовые упражнения должны проходить под наблюдением врача.

При близорукости также противопоказаны многие виды спорта. Однако если у вашего чада нет миопии высокой степени и осложнений на глазном дне, то можно заниматься художественной гимнастикой, волейболом, баскетболом, фигурным катанием, конным спортом, теннисом и плаванием в очках или без них. А если ситуация сложилась совсем драматично и для ребенка трудны или невозможны даже малые физические нагрузки - вспомните о таком виде спорта, как шахматы. Он развивает у человека внимание, память и логическое мышление, позволяет малышу с физическими проблемами войти во взрослую жизнь целеустремленным и внутренне собранным человеком.

### ВИВАТ СПОРТСМЕНЫ!

В современном мире у любой человеческой деятельности есть еще одна важная сторона - необходимые финансовые расходы. С этой точки зрения виды детского спорта делятся на бюджетные и затратные. Эконом-класс возглавляет футбол. Родителям нужно купить только форму и удобную обувь. К бюджетным относятся также волейбол, баскетбол, плавание. Среди дорогих увлечений стоит отметить хоккей. Экипировка "будущего Фетисова" исчисляется большими затратами за сезон - маленький игрок растет, и возникает необходимость обновить инвентарь. Достаточно дороги увлечения большим теннисом и конным спортом. Впрочем, значительные затраты для родителей начинаются там, где речь идет об окончательно сделанном выборе в пользу спортивной судьбы ребенка. Итак, родители, выбор за вами и вашим малышом. Если чадо по всем показателям - будущая звезда, можете прибегнуть к советам не только опытных тренеров, в прошлом мастеров спорта и чемпионов, но и к услугам спортивной генетики. Правда, точность прогнозов этой сравнительно



молодой науки пока не доказана. Если же занятия нужны вашему ребенку не для профессиональной карьеры, а для развития воли, стойкости характера и умения постоять за себя, присмотритесь к самим себе. Каким видом спорта хотели бы заниматься вы? Ведь наследственные факторы - важнейшая составляющая в спортивных и личностных достижениях вашего потомства. Древняя мудрость: "Мы продолжаемся в наших детях" верна и при выборе спортивной секции. И тот восторг, который испытали вы в детстве от попавшего в ворота или в баскетбольное кольцо мяча во дворе, погружения с головой в водную стихию, победы над сверстником по ту сторону теннисного стола, обязательно передастся и вашим детям.

### РАСКРЫВАЕМ ТАЛАНТЫ

По мнению психологов, спорт дает ребенку не только физическое развитие и психологическую устойчивость, но и служит раскрытию таких его качеств, как артистизм и умение взглянуть на себя со стороны, объективно оценивать свои достижения. Это развивает навыки внутренней дисциплины и самоконтроля в будущем, позволяет в зрелом возрасте найти оптимальный выход из самой трудной ситуации.

Руководитель физвоспитания  
Апрель

Борсук А.П.

