

СПОРТ ИЛИ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО РЕБЕНКА

Общаясь с родителями, я часто слышу один и тот же вопрос: «С какого возраста и каким спортом надо заниматься их чаду?». Многие задают такой неконкретный вопрос, на который очень трудно ответить. Но отвечать надо и поэтому начинаешь рассуждать. По своему опыту и по опыту разговоров с родителями понимаешь, что рано или поздно в семьях возникает такая тема. В этой связи семьи можно разделить на следующие категории по этому вопросу.

Первая категория: в семье один из родителей профессиональный спортсмен (мастер спорта, черный\коричневый пояс). Тогда для ребенка вопрос о виде спорта решен еще до рождения. Мне довелось общаться с тремя видами спорта, где родители профессиональные спортсмены (тренера): *футбол, каратэ киокушинкай, художественная гимнастика*. Должен доложить, что для ребенка такой вариант выбора спорта самый благоприятный: нет разногласий между родителями, тренерско-педагогический опыт одного из родителей, позволяющий мягко, но настойчиво подвести ребенка к психологии спортсмена. Семьи, где оба родители профессиональные спортсмены, я не встречал, но такие есть. Пример тому многие наши олимпийские чемпионы, имеющие родителей олимпийских чемпионов. В таких семьях с рождения ребенка витает дух борьбы, стремление к победе, занятие спортом для ребенка определено априори. **Вторая категория:** один (или оба) родители спортсмены-любители. В этой категории мне запомнился *хоккей и туризм*. В первом случае папа (и это естественно) ждет не дожидается когда ребенок вырастет до размеров коньков, шлема, клюшки. Вариант для ребенка тоже неплохой, за исключением того, что папа-хоккеист-любитель и методологией физической и психологической подготовки ребенка не владеет. Папы часто наивно полагают, что личный пример на 100% зажжет в ребенке такое же желание. Бывает, но не всегда, так как занятия пап-хоккеистов часто несистемны и идут, в основном, как отдых после тяжелой рабочей недели. **Третья категория** — самая многочисленная. Оба родители неспортсмены и хорошо если исповедуют здоровый образ жизни. Но большинство из третьей категории даже плохо представляют себе этот ЗОЖ. Но, так или иначе, но к вопросу о занятиях спортом подходят все. Вот тут уже всех детей надо разделить на три большие группы по степени необходимости занятий физнагрузкой. **Первая:** ортопедически и неврологически здоровые (или относительно здоровые дети) без определенных показаний и противопоказаний. **Вторая:** проблемные с т.з неврологии\ортопедии дети (плоскостопие, сколиоз, последствия родовой травматизации, скошенность таза и т.д.). **Третья:** это дети, которым абсолютно или относительно противопоказаны занятия физнагрузкой (тяжелые пороки развития, тяжелые соматические заболевания). Итак, начнем с **первой группы**. К счастью, самая многочисленная группа. Вопрос о начале занятий спортом встает уже часто на 2-м или 3-м годах, но в силу малого возраста, отпадает. Учитывая, что большинство родителей третьей категории не выбрали вид спорта, часто советуешь им начать с **системных занятий ОФП** (общефизическая подготовка). Именно системная и именно под руководством тренера (или родителя, могущего организовать своего ребенка по конкретной программе). Из известных мне в Твери спортивных федераций только федерация дзюдо имеет приличное ОФП, где готовится спортивный резерв федерации. Хотя я могу и не иметь сведений о других видах спорта (фигурное катание, греко-римская борьба), где так же проводятся системные занятия ОФП у детей первых лет жизни. Самый подходящий возраст начала занятий ОФП на базе любой федерации — это 4 года (в среднем). Но могут быть и вариации, например фигурное катание, куда отбирают начиная с 3-х лет. Главный критерий отбора в группы ОФП общего профиля — это соответствие возраста ребенка и его физических данных.

Также большое значение имеет способность ребенка данного возраста работать в группе и подчиняться командам тренера. Если ребенок втягивается в занятия (как правило — до 3-х раз в неделю), то по достижении конкретного возраста (5-6 лет), начинаются системные тренировки тем видом спорта, при котором проводилась ОФП. Вот тут начинается самое трудное — долгое, нудное **создание мотивации** для ребенка. *Оговорюсь, я здесь высказываю частное, свое мнение, основываясь на работе с собственными детьми и общении с родителями пациентов.* Что такое **мотивация**? Это, как бы создание образа жизни, образа мышления спортсмена, образа психологии ребенка, а потом подростка, молодого человека, нацеленного на достижение результата. Занятие спортом — это всегда мотивация на победу, не важно какой вид спорта имеется в виду. И это крайне важно, так как параллельно со стремлением к достижению результата (победе) у ребенка — молодого человека с годами создается мотивация на победу во всем, включая занятия в школе, лицее, колледже, академии. Не сочтите мои слова за лозунги, я здесь говорю прежде всего, как отец. Современный ребенок в массе своей более пассивен чем ребенок советской эпохи. Пассивность эта и физическая и психологическая. **Физическая пассивность** проявляется в гиподинамическом образе жизни (школа-ВУЗ-компьютер-гаджеты). **Психологическая пассивность** часто выражена в некой инертности, незрелости. «Скажут — сделаю, не скажут — не сделаю (лучше бы не сказали)». Мало здоровой инициативы. После разрушения советской системы воспитания молодежи (октябрят-пионеры-комсомол, где, как известно, большое значение уделялось системе физвоспитания личности — «в здоровом теле — здоровый дух»), современная молодежь осталась без какой либо парадигмы, на фоне которой идет становление личности молодого человека. На фоне вот такой анархии в воспитании подрастающего поколения, наши дети часто занимают пассивную жизненную позицию. Я конечно имею в виду настоящих бич наших детей — увлечение гаджетами, компьютерными играми, которые в массовом количестве поставляют нам Запад. Поэтому, в настоящее время, увлечение ребенка музыкой, живописью, спортом является выходом из создавшегося положения. Итак, создание мотивации. Доложу вам, архитрудная задачка для современных детей. Для себя я сделал вывод, что для создания интереса ребенка к спорту, необходимо прямое и непосредственное участие одного из родителей в тренировках. То есть, если семья решила отдать ребенка в секцию каратэ (дзюдо и т.д.), то папа идет в магазин, покупает два комплекта кимоно, защиту и вместе со своим чадом идет на тренировку. Для многих пап — это смена парадигмы жизни, подтягивание фигуры, висячего живота, если хотите — возврат к молодости. Личный пример родителя — самое главное в создании мотивации для ребенка. Поэтому на тренировке папа не должен падать лицом в грязь, бегать, тянуться, подтягиваться наравне со всеми, а это стимулирует того же папу уже дома повесить перекладину, шведскую стенку, начать бегать по утрам (а может и не в одиночку), сесть на диету, бросить курить, пить пиво и еще очень многое, что может сделать родитель для ребенка. Но на самом деле это очень трудно. Но можно... Ваш покорный слуга два года ходил с ребенком на каратэ киокушин, в свои сорок лет бегал, прыгал, тянулся, спарринговал наравне с пятнадцатилетними пацанами, хромал после тренировок, ходил с синяками. Я считаю, что это нормально. Главное в этих совместных занятиях — втянуть своего ребенка в мир спорта, приучить к трудностям, боли, радости побед, горечи поражений. Сколько на это потребуется времени? Может год, может три. Это зависит от многих факторов: вид спорта, участие в соревнованиях, успехи, присвоение очередных разрядов\поясов и т.д. Большое значение имеет авторитет и психологическая поддержка тренера. Есть еще один немаловажный фактор — степень психологической зрелости юного спортсмена. Что это? Это когда ребенок — спортсмен втянулся в тренировки, познал теорию спорта, у него появилась спортивная злость (да-да, без этого никак). Короче, это тот период\возраст, когда ребенка в спорте не надо уже «пасти», когда он сам знает как вести образ жизни, режим дня (не сидеть за гаджетом до 3-х ночи — ведь завтра серьезная тренировка), режим питания в обычной жизни, перед соревнованиями и еще

многое другое, что определяет спортивный образ жизни. Но ведь мы живем не в джунглях Таиланда и не в Шаолине, детей окружает много соблазнов, мимо которых трудно пройти современному ребенку. Вот если ребенок дорастает до такого возраста, когда за ним не надо следить не пьет ли тайком кока-колу, не съедает ли под одеялом конфеты с печеньем (а завтра соревнование и вес он как нельзя повышать). вот тогда можно быть уверенным, что ребенок состоялся как спортсмен. Прочтя эти строки многие скажут что-нибудь насчет «лишения ребенка детства» и тому подобное. Когда пациенты так говорят, я спрашиваю: «А что «детство»-это поглощать торты и конфеты, это — гулять по подворотням до полуночи, это просиживать сутками за компьютерными играми и т.д.». Период детства дается один раз и за этот период необходимо дать ребенку понятие внутренней самодисциплины, понятие адекватного самоограничения.

Переходим ко **второй группе** детей, имеющих определенную патологию, реабилитация которой возможна с помощью спорта (плоскостопие, вальгусная установка голеней, сколиоз, скошенность таза). Надо начать с того, что к 3-4-м годам эти диагнозы определены и рекомендации даны. Но вот тут- то и первый подводный камень. Рекомендации даются как правило неконкретные, расплывчатые. При сколиозе, например, чаще всего советуют заняться плаванием, но при этом методология не объясняется. Приводят родители ребенка со сколиозом: мы, мол, занимаемся плаванием уже год, а сколиоз не проходит. Хорошо, а как часто тренировки? Два раза в неделю по 30 минут. Вывод — это почти ничего не дает. К тому же системных занятий с детьми до 6-7 лет нет. Только, проводя системные тренировки не менее 4-х раз в неделю, в сочетании с элементами лечебной физкультуры и другими методами физической реабилитации, можно рассчитывать на успех. Возникает вопрос — а кто из специалистов должен выбирать вид спорта для конкретной патологии? Ну, во-первых, ортопед поликлиники или любого диагностического центра, так как первично эта патология диагностируется этими специалистами. Во-вторых невролог поликлиники или диагностического центра. В третьих, ортопед или невролог физкультурного диспансера. Вот, что сейчас страдает — это спортивная профориентация у детей по типу базовой патологии. Потому что на деле вид спорта выбирают родители по своему желанию или усмотрению. Часто родители реализуют свои несбывшиеся мечты и надежды в конкретном спорте (папа-хоккей, каратэ, мамы — балльные танцы, художественная гимнастика и т.д.).

Третья группа — самый проблемный контингент детей. тут сразу можно сказать, что сначала надо ребенка из третьей группы перевести во вторую, используя различные системы реабилитации, а потом уже подбирать вид системного спорта. Дети третьей группы чаще всего подлежат реабилитации через специальные системы лечебной физкультуры под руководством инструктора и невролога. Подбор системного спорта также зависит от вида базовой неврологической или ортопедической патологии. Например, ребенку, которому выставлялся диагноз «гипертензионно-гидроцефальный синдром», в принципе нецелесообразно заниматься ударными видами спорта (где превалируют удары в голову: бокс, каратэ). Даже совершенно компенсированный ребенок в ходе тренировок рано или поздно даст декомпенсацию по внутричерепной гипертензии. Далее, ребенок, у которого отмечается нестабильность верхнешейных позвонков, не подходит для занятий спортом, где предполагается система захватов, вытяжений, протяжек в районе шейного отдела (дзюдо, греко-римская борьба). Если ребенок с рождения имеет компонент дистонического тонуса, аддукторного спазма (повышение тонуса приводящих мышц бедра), повышение тонуса в районе крупных суставов, то совсем ни к чему такого ребенка отдавать в художественную гимнастику, где требуется природная гибкость, основанная прежде всего на **НОРМАЛЬНОМ, ЗРЕЛОМ ТОНУСЕ**. Примеров можно приводить очень много, лучше рассматривать неврологию конкретного ребенка. Но, повторяю, многие родители выбирают вид спорта для ребенка основываясь

на собственных мечтах и амбициях. неправильно подобранный вид спорта приводит к тому, что для ребенка и родителей начинается мука, как правило, ухудшающая характеристики здоровья ребенка и, к сожалению, дискредитирующая выбранный вид спорта. Не один раз я слышал уже от взрослых женщин (мам детей): «занималась я гимнастикой... только болезни приобрела... теперь спиной мучаюсь, суставами...» А кто сказал, что именно этой девочке надо было тогда идти в гимнастику? Кто тестировал мышечный тонус, возможности растяжки мышц и суставов? Кто собирал тщательный анамнез родов, историю развития этой девочки на первом, втором году жизни? Как правило, никто. Вывод сам собой. Итак, опуская слова, категорически необходимо профессиональное тестирование детей на пригодность их к тому или иному виду спорта, чтобы и польза была и здоровью и спорту в плане достижений. Ведь, ничто так не развивает мотивацию ребенка, как спортивные достижения, победы на соревнованиях, медали и кубки, овации зрителей, гордость родителей. Напротив, при неправильно подобранном виде спорта, быстро наступает разочарование и неуверенность в себе. Неудача в одном виде спорта вызывает метания по другим вариантам, а мотивации уже нет. Итог чаще один — компьютерные игры, где ребенок, не прикладывая усилий, может стать крутым бойцом, супергероем, где можно «записаться» и проиграть эпизод заново, пока не получится пройти.

Итак давайте делать выводы: профессиональный спорт (на результат) полезен только тогда, когда он правильно подобран и замотивирован самим ребенком. Оптимальный возраст занятий спортом — от 5-6 лет до окончания средней школы, когда молодой человек уже сформированная личность и сам решает — заниматься дальше или нет.

Но что же делать, когда родители не желают отдавать ребенка в спорт? Обычно такие родители считают спорт вредным для здоровья и уповают на ФИЗКУЛЬТУРУ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Не скрою, в определенных ситуациях и я так считаю. Но вот тут и кроется подводный камень. Физкультура и ЗОЖ только тогда приносят пользу, когда они тоже выполняются СИСТЕМНО, ДЕНЬ ЗА ДНЕМ, МЕСЯЦЫ И ГОДЫ. В житейском понимании чем отличается спорт от физкультуры. Спорт на результат — это «делаю пока могу, а когда уже не могу — всё равно делаю». Физкультура — «могу делаю, не могу — не делаю». Планку «могу-не могу» и в том и в другом случае человек решает для себя сам. Только в случае спорта эту планку выставляет тренер (и уже в более поздние сроки сам спортсмен), а в случае физкультуры планку выставляют сами родители. Не скрою, есть семьи, которые генетически исповедуют ЗОЖ: правильное питание, жизнь за городом, в экологически чистом месте, прогулки всей семьей на свежем воздухе, турпоходы, семейные выходы на лыжах, коньках, пробежки по утрам на ближайших спортплощадки. Есть такие семьи..., но их так мало, что капля в море. Подавляющее большинство родителей этой группы только говорят, что мол надо, надо, вот завтра, вот с понедельника, с 1-го января. Понимаете, ребенку не внушить необходимость висеть на перекладине, отжиматься от пола и т.д., если хотя бы один из родителей не делает того же. А это такая редкость. Повторяю, в советское время, не было нужды родителям внушать детям пользу физкультуры — это закладывалось самой системой общественного воспитания подрастающего поколения. Коммунисты в те далекие годы ведь ничего нового не придумали, пионерские организации — это то же движение скаутов в США, с их традициями, галстуками (другой цвет), кострами, барабанами, походами. Только скауты в США остались, а пионеров у нас уже нет. В современном российском обществе родителям очень трудно взять на себя функцию целого государства, проблемы, зарабатывание денег, оплата ипотеки, борьба с хроническими кризисами. Вот и получается, что в большинстве случаев, ФИЗКУЛЬТУРА — это слова, без какой бы то ни было мотивации для ребенка. Я дальше не хочу вдаваться в пессимизм, уже наверное понятно к чему я клоню — вывод напрашивается один. В современном российском обществе в большинстве случаев семья

(как ячейка общества) не способна замотивировать своего ребенка на ведение здорового образа жизни своими силами, так как на это нужна поддержка государства, а ее нет. Поэтому занятия системным спортом в настоящее время (пока) является единственным способом привести своего отпрыска к здоровому образу жизни, формированию твердого характера, способности правильно планировать свое время, эти качества ох как нужны нашим детям в это непростое время.

Публикуется впервые.

Титов И.Н. врач-педиатр высшей категории.(Детская городская клиническая больница №1, Тверь)