Спорт с детства

Диалог со специалистом

Считается, что всем детям полезно заниматься спортом, посещать секции. Так ли это?
Детям полезна любая активность, в том числе спорт и спортивные секции.

Если не заниматься спортом, не посещать секции, то какие виды активности тебе предпочтительнее?
На самом деле практически любые безопасные для ребенка виды активности. То есть если он ходит и играет в футбол на улице, а не в секции, это прекрасно, здорово. Если он хочет бегать, либо подтягиваться, это тоже великолепно, здорово, круто, пусть этим занимается.

Какие есть признаки того, что ребенок недостаточно двигается, недостаточно активен, и на это надо обратить внимание?
Наверное, один из важных таких признаков того, что ребенок мало двигается, это избыточный набор массы тела. Если ребенок набирает большую массу тела, это связано с тем, что он недостаточно тратит калорий или слишком избыточно потребляет. Плюс нужно посмотреть на распорядок дня, если у ребенка нет никаких активностей, это тоже будет говорить о том, что вероятнее всего этот ребенок недостаточно двигается.

Какие виды спорта предпочтительны для детей для общего гармоничного физического развития?
Наверное, нет каких-то больших исследований, которые бы говорили, что какие-то конкретные виды спорта предпочтительны для того или иного ребенка. Здесь нужно выбирать по собственному желанию, по тому, что находится рядом с домом, что удобно для родителей. То есть спортом можно заниматься абсолютно любым. Главное, чтобы это было умеренно, так как важно понимать и помнить, что спорт больших достижений, большое количество тренировок, это редко бывает про здоровье, это, как правило, сопровождается большим количеством травм. И все должно быть в меру.

Какие качества развивают индивидуальные и командные виды спорта?
Индивидуальные виды спорта развивают дисциплину, решительность, способность выходить из разных ситуаций, способность полагаться на себя. Командные виды спорта, очень классно развивают точно так же дисциплину, способность выстраивать команду, способность взаимодействовать в команде, развивать свои лидерские качества при взаимодействии в команде, либо сублидерские качества, либо уметь грамотно подчиняться или выполнять следования лидеров команд, это тоже очень важно бывает. Как правило, если мы сравниваем спорт командный и индивидуальные достижения, это все-таки про ментальное развитие, про какие-то качества человека.

В каком возрасте ребенка надо приводить в спортивную секцию?

Ну, здесь очень сложно сказать, потому что это все индивидуально. В том возрасте, наверное, когда родители будут готовы отдать ребенка в спортивную секцию. Какого-то минимального возраста не существует. Некоторые отдают в 3-4 года, некоторые в 5-6 лет, некоторые в 10 лет, но возможно у ребенка была там достаточно хорошая физическая активность до 10-летнего возраста, а в 10 лет у него появилась потребность ходить куда-то еще. Здесь все индивидуально и сугубо по желанию родителей, и, возможно, даже по желанию самого ребенка. Поэтому мы в том числе ориентируемся.

Дети и травмы. Как относиться к этой проблеме? Опасно ли для будущего развития? Правда ли, что в спорте травмы неизбежны?

Если мы говорим про спорт, то, естественно, это всегда риск. Спорт всегда сопряжен с травмами. Чем больше интенсивных тренировок, тем больше организм подвергается травмам, тем больше опасности, в том числе для ребенка. И важно помнить, что когда мы видим каких-то олимпийских чемпионов — это один человек, который пришел к этому олимпийскому золоту, и еще тысячи, а возможно десятки тысяч людей, которые просто не смогли выйти на этот уровень, потому что травмировались, потому что психологически сломались. Спорт больших достижений — это про и ментальные составляющие, и физические составляющие. Редко когда это действительно про здоровье. Профессиональные спортсмены везде ходят со своими врачами, особенно большие профессионалы. В более старшем возрасте они вынуждены (не все, но как правило) проходить реабилитацию. У них бывают проблемы с суставами, профессиональные травмы.

Считается, что есть виды спорта, которые оказывают общеукрепляющее действие на организм. Например, многие фигуристы говорят, что в детстве много болели родители, выбрали фигурное катание, потому что занятия были на улице. Действительно ли так?

Дети в целом в детском саду много болеют, и это нормально. Этого не нужно бояться. Ребенок должен болеть в детском саду часто. Главное, чтобы он болел не тяжело, для того, чтобы иммунная система тренировалась. Большое количество исследований показывает, что если ребенок мало болел в детском саду, он чаще будет болеть в школе. Поэтому ребенок в детстве должен болеть для того, чтобы его иммунная система тренировалась. Спорт действительно является общеукрепляющим, неважно какой именно. Я по своему опыту и по своим воспоминаниям могу сказать, что у меня была примерно такая же история. Родители переживали, что я часто болел в детском саду, поэтому в старшей группе детского садика отдали меня на спортивную гимнастику. Спортивная гимнастика проходила не на улице, но тем не менее это тоже было общеукрепляющим. Однако здесь тоже важно понимать, что если это спорт больших достижений, то есть большое количество тренировок, постоянный стресс для организма, то это может убивать иммунную систему, так как гормоны стресса, которые вырабатываются при перегрузках организма, действуют на клетки иммунной системы. И спортсмены, которые постоянно тренируются, постоянно на пределе, они часто бывают более подвержены инфекционным болезням.

Спорт больших достижений. В каком возрасте уже можно оценить, когда у ребенка есть задатки для большого спорта?

Здесь, наверное, всегда важно понимать, какой это вид спорта. Например, в художественной гимнастике пик у детей достаточно ранний. Это 15-16-летние дети, которые выходят на свой пик, и многие в 18-20 лет либо заканчивают свою карьеру, либо уже карьера идет к закату. Есть другие виды спорта, например, тот

же футбол или баскетбол, в который я играю, где 18-летние спортсмены — это только начало карьеры. Их век, если это сильные спортсмены, может быть до 40 лет. И, соответственно, здесь уже более широкий возраст, когда мы можем оценить задатки будущего хорошего спортсмена. Не всегда это бывает видно в школьном возрасте. Поэтому это зависит от спорта, от квалификации тренера, от того, какой характер у ребенка. Часто это бывает непредсказуемо.

Надо ли заставляет заниматься, если ребенок этого не хочет?
Это очень сложный вопрос на самом деле, потому что, опять же, у нас нет большого количества доказательств, как это должно быть. Если хочется заниматься спортом, то это прекрасно, здорово. Если не хочется заниматься спортом, я бы, наверное, в первую очередь порекомендовал создать этот паттерн поведения в своем поведении, показать ребенку, как круто, как здорово заниматься спортом. Допустим, если у ребенка отец занимается спортом, и с раннего возраста ребенок это видит, то ребенок с большей вероятностью заинтересуется спортом.

Как мотивировать ребенка быть активным, и нужно ли это делать?
Вот мы возвращаемся к тому же вопросу. В первую очередь нужно мотивировать себя. Если мы будем активны, если дети это будут видеть, если они будут видеть, как это круто, они будут брать пример. Дети повторяют паттерны поведения своих родителей. Соответственно, нужно сначала научить себя этому, а потом уже приучать ребенка.

Заур Хатшуков, -
ассистент кафедры детских болезней
Института материнства и детства