

Центр образования и здоровья  
Министерства образования РФ  
Институт возрастной физиологии РАО

**Ваш ребенок:**  
азбука здоровья  
и развития

От **6** до **10** лет

*Е.М. Лапицкая*

## **Как выбрать спортивную секцию для ребенка**



Москва  
Издательский центр  
«Вентана-Граф»  
2004

Серия брошюр «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития» подготовлена и издана в рамках Федеральной программы развития образования Министерства образования Российской Федерации на 2003 год по проекту «Апробация здоровьесберегающих технологий обучения».

Идея серии и составление — *Марьяны Михайловны Безруких*, директора Института возрастной физиологии РАО и Центра образования и здоровья Министерства образования Российской Федерации, д-ра биол. наук, чл.-корр. РАО, лауреата премии Президента Российской Федерации.

**Лапицкая Е.М.**

Л24 Как выбрать спортивную секцию для ребенка. — М.: Вентана-Граф, 2004. — 24 с. — (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития). ISBN 5-88717-182-0

Нужно ли ребенку заниматься спортом? Как выбрать спортивную секцию? Когда начинать занятия? Вот три основных вопроса, которые задают специалистам родители. Народная мудрость гласит: «Физкультура лечит, спорт калечит», но где та грань, что их разделяет? Как не ошибиться в выборе спортивной секции для ребенка, подскажет эта брошюра.

Для родителей.

**ББК 51.1/75.1**

ISBN 5-88717-182-0

© Центр образования и здоровья  
Министерства образования  
Российской Федерации, 2004  
© Издательский центр  
«Вентана-Граф», 2004

## Нужны ли ребенку спортивные занятия?

«Нужны ли ребенку спортивные занятия? — часто сомневаются родители. — Он и так много двигается, зачем время терять, ходить (или даже ездить) на занятия куда-то в определенные часы?»

Действительно, при современной загруженности школьников учебными делами выкроить время на спортивную секцию в ежедневном распорядке дня не так-то просто. И все же мы советуем это сделать. Если выбор спортивной секции сделан верно, ребенок будет заниматься с удовольствием, стараясь не пропускать занятий, станет более ответственным, дисциплинированным, научится планировать свой день и время, чтобы все успевать.

В секциях, где ребят объединяют общие интересы, особая командная атмосфера взаимной требовательности и помощи. Друзья всегда поддержат товарища, не дадут в обиду, но вместе с тем подкорректируют характер и поведение. Даже в видах спорта сугубо индивидуальных, где спортсмен чаще всего один на один с дистанцией, дух коллективизма очень высок. Дети нацелены на достижение спортивного результата, а это значит, что в команде нет места вредным привычкам: курению, употреблению спиртных напитков, наркотических веществ.

Спортивные тренировки и выступления в соревнованиях, поездки на занятия по городу и с командой в другие города, жизнь в условиях спортивного сбора очень рано приучают ребенка к самостоятельности. Спортсменам просто необходимо следить за чистотой, они умеют сами хорошо выстирать белье и тщательно вымыться, убрать комнату, приготовить себе полезную и калорийную еду.

Юные спортсмены не просто самостоятельны, они уверены в своих силах, раскованны, настойчивы в достижении цели, ценят время и не разбрасываются, выбрав определенный путь.

Занимаясь регулярно физическими упражнениями, они обладают лучшими показателями в состоянии здоровья. Стремясь достичь максимальных для себя спортивных результатов, школьни-

ки ведут здоровый образ жизни, следят за своим физическим состоянием, внешним видом. Сильное, грациозное тело, точные, уверенные движения, красивая осанка — достоинства, которые приобретаются значительными усилиями, а потому и особенно ценятся.

Итак, если вы решите, что вашему ребенку нужно заниматься спортом, необходимо прежде всего точно определить, каким и где. Вот об этом мы и поговорим.

## Почему ребенку необходима оптимальная двигательная активность

Родители хотят своему ребенку только хорошего и потому часто стараются оградить его от больших и мелких неприятностей, в том числе и связанных с его двигательной активностью. Нередко можно слышать, как взрослые то и дело одергивают малыша: «Не бегай, не прыгай, не шали, сиди (иди) спокойно и т. п.». Запрет на движение у одних детей вызывает протест, а другие постепенно привыкают «не шалить», как привыкают слишком много есть (больше, чем требуется организму для роста и развития). Если еще и одежда ребенка не позволяет ему бегать, то маленький старичок готов!

И еще одна «классическая» фраза, часто произносимая родителями: «Ишь ты какой(ая), не хочешь сам(а) ножками идти. Как бегать, так ты не устаешь!» Действительно, совсем недавно ребенок весело бегал, приседал на скамеечку на минутку или две и снова носился без устали, а теперь идти не хочет. И правильно делает! Шаги у него маленькие, сколько их нужно сделать, пока папа или мама сделают один! Да еще идти приходится долго в равномерном темпе, стараясь не отставать от взрослого. Так что «бастует» он(а) правильно.

Бывают и другие родители, для которых спорт и физкультура стали нормой жизни. Нередко в стремлении оздоровить малыша они заставляют его бегать кроссы с 2,5–3 лет, в секцию спортивной или художественной гимнастики отдают с 4–4,5 лет. Не отстают от «продвинутых» родителей и иные тренеры. Желание набрать в секцию детей раннего возраста диктуется жесткой конкуренцией: считается, что чем раньше начать отбор, тем больше гарантий вы-

растить рекорсменов. Тренеры приходят прямо в детские сады и «специализируют» малышей в серьезных видах спорта, предъявляя к ним такие же требования, как к взрослым. Однако детский организм, существенно отличаясь от организма взрослого, живет и развивается совсем по другим законам. Ни одна «модель» тренировки взрослого человека не подходит ребенку.

Сколько же движений в день должен делать ребенок, чтобы нормально расти и развиваться?

Известный гигиенист, доктор медицинских наук проф. Н.Т. Лебедева, наблюдая за одними и теми же детьми с 1-го по 10-й класс, выявила их ежедневную потребность в движениях, которая должна удовлетворяться так же, как потребность в пище. Формы реализации двигательной потребности известны: утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, гимнастика для глаз, динамические перемены, а еще кроме этих малых форм — уроки физкультуры и труда, подвижные игры, прогулки (табл. 1). Двигательный отдых восстанавливает и повышает умственную работоспособность, способствует сохранению здоровья детей. За сутки здоровому школьнику требуется сделать 10–40 тыс. шагов, или в среднем 12–18 тыс. локомоций<sup>1</sup>.

Таблица 1

Примерный объем ежедневной двигательной активности (ДА) (Н.Т. Лебедева, 1998)

Возраст, лет	Занятия на воздухе, ч	Гимнастика до занятий, мин	Физкульт-минутки на уроках, мин	Подвижные перемены, мин	Время ДА во вторую половину дня, ч
6–7	3,5	5–6	5	30–35	1–1,5
8–9	3	5–7	5	30–35	1–1,5
10	2,5	7	5	25–30	1–1,5

<sup>1</sup> Локомоция (лат. locus — место, motio — движение) — совокупность согласованных движений, обеспечивающих человеку перемещение в пространстве.

К сожалению, малые формы физического воспитания не всегда используются в образовательных учреждениях. А по наблюдениям Н.Т. Лебедевой, если ребенок недостаточно двигался в первой половине дня, то он восполнит дефицит движения, вырвавшись на свободу после уроков, что чревато повышенным травматизмом. Поэтому, например, утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) необходимо выполнять дома. Не помешает она и в том случае, когда школьные учителя проводят гимнастику перед занятиями на первом уроке (или за 5 минут до урока), чтобы дети смогли успокоить дыхание, привести свой организм в состояние готовности к обучению.

Если в школе практикуются постоянные подвижные (динамические) перемены или «часы здоровья», то вашему ребенку повезло. Если еще и коридоры (рекреации) оборудованы спортивными снарядами или есть игровая комната, где школьники младших классов могут поиграть на ковре с машинками, кубиками, совсем хорошо. А если в игровой комнате есть и шариковый бассейн, просто здорово! Тогда ваш ребенок попал в школу, где заботятся о его здоровье.

Но, может быть, этого и достаточно? Подвигался ребенок немного на переменах, погулял после школы, да и хватит? Какой должна быть оптимальная физическая нагрузка — ее объем и интенсивность?

Специалисты считают, что состояние здоровья, показатели физического развития, устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости), физическая работоспособность — все зависит от двигательной активности растущего человека. Нормой среднесуточной двигательной активности являются такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благотворное влияние на процессы роста, развития и состояния здоровья детей. Недостаток движений (гипокинезия) не позволит организму ребенка развиваться должным образом. Однако не менее опасно и превышение двигательных норм.

Известно ли, какие ежедневные физические нагрузки необходимы (оптимальны) для детей младшего школьного возраста? Да, такие рекомендации есть. По объему и интенсивности определены четыре уровня суточной физической нагрузки: очень легкая, легкая, средняя, большая.

*Очень легкая физическая нагрузка* (медленная ходьба или езда на велосипеде) рекомендована для мальчиков в течение 1,5–3 часов и 1,5–2 часов для девочек.

*Легкая физическая нагрузка* (подвижные игры, гигиеническая гимнастика, танцы и т. п.) — 30–45 минут для мальчиков и для девочек.

*Средняя физическая нагрузка* (бег со средней скоростью, спортивные игры) — для мальчиков 25–45 минут, для девочек — 10–30 минут.

*Большая физическая нагрузка* (бег с околоредельной и предельной скоростью) — для мальчиков 3–15 минут, для девочек — 3–5 минут.

Все эти рекомендации хороши, но они носят общий характер. Более надежный способ обеспечения двигательной потребности младших школьников — занятия в спортивной секции с профессиональным тренером, который устанавливает для каждого своего воспитанника физическую нагрузку, опираясь на учебно-тренировочные планы, программы по видам спорта и, главное, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

Однако большинство учащихся начальной школы не посещают спортивных секций. Мы провели анкетирование родителей второклассников. На вопросы ответили более 30 тыс. человек, проживающих в различных регионах России. После обработки анкет оказалось, что среди мальчиков вторых классов посещают спортивные секции только 8 %, еще 27 % занимаются спортом самостоятельно, остальные 65 % не занимаются вовсе. У девочек второклассниц это соотношение еще хуже: 6 : 14 : 80. Сниженная двигательная активность — одна из причин различных отклонений в состоянии здоровья школьников.

## Какие физические упражнения следует освоить каждому ребенку

Каждый ребенок должен уметь ходить в разном темпе, бегать, прыгать. Но кроме этих жизненно необходимых двигательных навыков, хорошо, если он научится плавать, ездить на велосипеде, кататься на лыжах и коньках. Подобные физические упражнения

помогут ему развивать силу, выносливость, координацию движений, а самое важное — укрепить здоровье.

В программе физического воспитания школьников большое внимание уделяется гимнастике. Многие люди, став взрослыми, вспоминают, как учитель физкультуры заставлял их делать кувырки, прыгать через гимнастического козла. Зачем? Оказывается, гимнастические упражнения учат владеть своим телом, чтобы, оказавшись в экстремальной ситуации, суметь сгруппироваться (нелюбимый многими кувырок и есть упражнение в группировке), например, поскользнувшись на льду, не разбить голову, не сломать руку или ногу. Чем отличаются спортсмены от других людей? Они практически никогда не получают бытовых травм, потому что обладают быстрой реакцией, хорошо владеют своим телом.

Известно немало случаев, когда дружба с гимнастикой спасала людям жизнь. Мой знакомый тренер по биатлону, попав в автоаварию, выполнил опорный прыжок (как при прыжке через козла) на капот машины и не просто остался жив, но даже не поцарапался!

Акробатика — азбука не только гимнастики, но и вообще спорта — потому и осваивается спортсменами практически любой специализации. А если ваш ребенок выберет спортивное направление, относящееся собственно к *гимнастике*, он до старости будет гибким, ловким, подвижным. Девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц не только правильной осанкой, легкой походкой, грацией и пластичностью, но и музыкальностью. Художественная гимнастика — это еще и жонглирование предметами, т. е. вид спорта, развивающий координационные способности, мелкую моторику.

Гимнастика относится к таким видам физических упражнений, которые легче освоить в раннем возрасте, чем в более позднем. Как можно раньше следует учить детей и *плаванию*. Если ваш ребенок не «поплыл раньше, чем пошел», то его желательно привести в плавательный бассейн для занятий с инструктором, как только малыш достигнет такого роста, чтобы из мелководной чаши мог торчать его нос! Почему так рано? Оказывается, что чем ребенок младше, тем легче научить его плавать. К сожалению, с годами он может приобрести водобоязнь, побороть которую сложнее всего. Чем ребенок старше, тем больше времени

уходит на его обучение. Если для детей 6–8-летнего возраста не требуется слишком больших ухищрений со стороны педагога (методики обучения хорошо известны), то для ликвидации плавательной неграмотности более взрослого ребенка необходим индивидуальный подход. Это связано с особенностями его телосложения и психики.

Точно так же с возрастом ребенку труднее осваивать двигательные навыки *катания на коньках и лыжах, езды на велосипеде*: появляется страх, для преодоления которого нужны силы и время. Можно, конечно, обойтись и без этих видов спорта, но коньки, лыжи, велосипед — это иной образ жизни: деятельный, активный. Они способствуют развитию выносливости, укреплению мышц всего организма, нормализации обменных процессов, закаливанию, главное же, дают ребенку ощутить мышечную радость движения, получить массу впечатлений от встреч с природой, игр и соревнований на свежем воздухе. А потому не пропустите наиболее благоприятный, или, как говорят специалисты, сенситивный, возраст для освоения ребенком данных двигательных навыков.

«Но позвольте, — скажете вы, уважаемый читатель. — Сколько разных видов физических упражнений нужно освоить ребенку: и гимнастику, и плавание, и катание на коньках, лыжах, велосипеде... Когда? И как все это осуществить?» Действительно, посещать больше одной спортивной секции не рекомендуется, менять их — тоже, как же выбрать вид спорта, которым предпочтительнее заниматься ребенку?

## Какой вид спорта подойдет вашему ребенку

Выбор секции не должен быть случайным. Если вы читаете эту брошюру, значит, будущее вашего ребенка вам не безразлично.

Ученики младших классов попадают в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и клубы общефизической подготовки (ДЮКФП), спортивные секции и кружки по-разному. Часто приходят сами, иногда по подсказке товарищей, по рекомендации учителя физической культуры или отбираются тренерами. Все способы хороши, но лучший — при вашем участии, когда вид спорта опре-

деляется на семейном совете после рассмотрения разных вариантов, обсуждения положительных и отрицательных последствий занятий и обязательно с учетом желаний ребенка.

Однако желания желаниями, но существуют еще и противопоказания к занятиям определенными физическими упражнениями в связи с состоянием здоровья. Например, всем в семье нравится большой теннис, и спортшкола рядом, и плата за обучение вполне приемлемая, но у ребенка диагностировано нарушение осанки во фронтальной плоскости. Понятно, что ни теннисом, ни настольным теннисом, ни бадминтоном ему заниматься нельзя, так как эти виды физических упражнений будут способствовать искривлению позвоночника.

Поэтому, прежде чем выбирать вид спорта, следует хорошенько приглядеться к ребенку. И здесь первые помощники родителей — врачи и педагоги. Если у ребенка обнаружены отклонения в состоянии здоровья, то врач подскажет, как сначала избавить его от недуга. Ваш участковый педиатр затрудняется с рекомендациями? Обратитесь в кабинет лечебной физической культуры (ЛФК) или врачебно-физкультурный диспансер. Спортивные врачи и специалисты ЛФК непременно найдут для вашего ребенка виды физических упражнений, способствующие его излечению. Автор этой брошюры до 14 лет состояла на учете в туберкулезном диспансере, но, активно занимаясь плаванием, полностью вылечилась. Занятия лыжными гонками позднее помогли мне избавиться от хронического тонзиллита. Подобных примеров тысячи. Главное — выбрать тот вид спорта, который не усугубит болезнь, а укрепить организм, избавит от недуга.

Если ваш ребенок здоров, обратитесь за рекомендациями по выбору спорта к учителю физической культуры, который на своих уроках видит, как осваивает ученик двигательные действия, и проводит тестирование его двигательных качеств. Правда, не всегда нам везет с учителями. Как быть в этой ситуации?

Подсказкой для выбора вида спорта может послужить тип телосложения (или конституциональный тип) вашего ребенка. Каждый человек имеет определенный набор различных показателей. Конституция — это совокупность функциональных и морфологических (анатомических) особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств. Ответная реакция организма на одни и те же раздражители (внешние или внутренние) во многом определяется особенностями телосложения.

Физическое развитие ребенка в значительной мере зависит от типа конституции его организма. Тип конституции отражает особенности не только телосложения, но и психической деятельности, обменных процессов, вегетативных реакций, а также способность к адаптации и даже присущую типу патологию (болезни).

Известно множество разных классификаций типов телосложения. Мы с вами остановимся на одной, выбранной физиологами и врачами для использования применительно к детям. Это классификация В.Г. Штефко и А.Д. Островского, предложенная ими еще в 1929 г. По телосложению дети делятся на четыре типа: астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный (см. рис.). Кратко охарактеризуем их особенности:

- *астеноидный* — тонкий скелет, высокий рост, длинные нижние конечности, узкая и длинная грудная клетка, слабая мускулатура, острый эпигастральный угол<sup>1</sup>;
- *торакальный* (грудной) — развитая грудная клетка, большая жизненная емкость легких, эпигастральный угол прямой, небольшой живот;

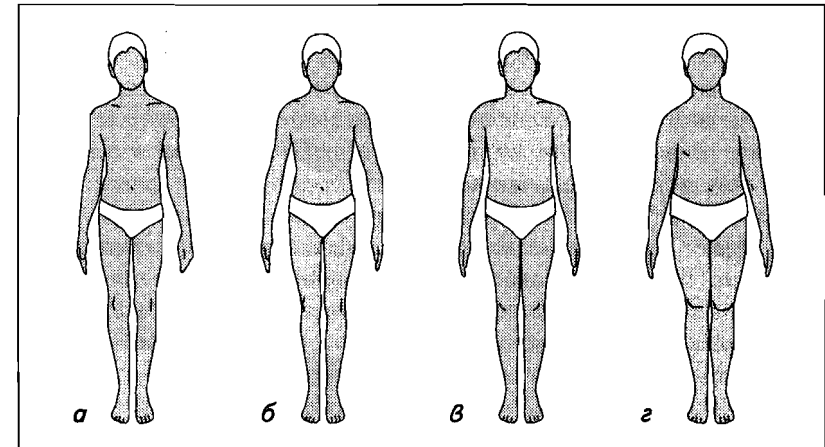


Рис. Схематическое изображение основных типов конституции у детей и подростков: а — астеноидный, б — торакальный; в — мышечный; г — дигестивный

<sup>1</sup> *Эпигастральный, или надчревный, угол* — угол схождения ребер к груди. Хорошо прощупывается, если втянуть живот.

• *мышечный* — хорошо контурированные мышцы тела, гармонично развитое туловище, широкие и высокие плечи, грудная клетка средней длины, эпигастральный угол близок к 90°;

• *дигестивный* — короткая и широкая грудная клетка, развитый живот, тупой эпигастральный угол и выраженные жировые складки.

Используя эти простые характеристики и рисунки, вы сможете по внешним признакам определить тип телосложения вашего ребенка (легче это сделать после 6–7 лет, когда конституциональная принадлежность проявляется ярче).

Если ваш ребенок относится к астеноидному или торакальному типу телосложения (их часто объединяют в *астено-торакальный*), то он будет с большим удовольствием заниматься видами физических упражнений на *выносливость* (циклические виды). Как правило, любимые для «астено-торакалов» виды спорта — *лыжные гонки, велоспорт, плавание, гребля, бег на длинные дистанции*.

Детям *мышечного* типа одинаково легко даются почти все виды физических упражнений, им доступны любые виды спорта. Обладая отличной взрывной силой, особенно хорошо эти дети осваивают естественные движения скоростно-силового характера. В *легкой атлетике* это спринтеры, прыгуны и метатели, это *гимнасты* (любая специализация), это *спортсмен-игроки* (все виды), это представители *единоборств* (любые занятия) и т. д. Вместе с тем, если у «мышечника» что-то не получается сразу, то он может очень быстро потерять к занятиям интерес.

Дети *дигестивного* типа склонны к занятиям с проявлением силы. Это *атлетизм, гиревой спорт, тяжелая атлетика и единоборства (армреслинг, различные виды борьбы)*. Девочки (девушки) дигестивного типа, так же как и мальчики (юноши), с удовольствием занимаются в тренажерных залах, но чаще не для достижения спортивных результатов, а для оздоровления. Они также выбирают занятия гимнастикой, но предпочитают индивидуальные тренировки. Девочки других типов телосложения проявляют больший интерес к ритмической гимнастике и ее разновидностям: *аэробике, шейпингу*, где занятия проводятся в группах.

На школьников таких «крайних» типов телосложения, как «астеники» и «дигестивники», следует обращать особое внима-

ние. Для них необходимы специальные нормативы, их нельзя оценивать по стандартным таблицам. Эти дети особенно ранимы и очень нуждаются в похвале и поддержке. Именно потому, что «астеники» и «дигестивники» не так одарены физически, как «мышечники», для них особенно важно вовремя найти вид спорта по душе. Хорошо известно, что под влиянием регулярных физических упражнений «астеники» приближаются к торакальному типу, а «дигестивники» переходят в дигестивно-мышечный тип, что, вне всякого сомнения, положительно влияет на состояние их здоровья, успехи и в спорте, и в жизни. В школе, где я преподавала, в десятом классе учились двое юношей, высоченных «дигестивников», имевших массу тела за 100 кг. Они замечательно играли в баскетбол и были лучшими защитниками в сборной команде нашей школы, «любимцами публики».

Наблюдения автора как специалиста-педагога позволили обнаружить, что физические возможности представителей разных типов телосложения не всегда реализуются. Так, среди взрослых людей мышечного типа конституции встречаются не умеющие плавать, тогда как чаще всего не умеющие плавать взрослые относятся к астеноидному типу (удельный вес у «астеников» больше, чем у представителей других типов, следовательно, и плавучесть хуже). «Торакальщики», имеющие хорошо развитые легкие, и «дигестивники», у которых больше жира, увеличивающего плавучесть, обычно хорошо плавают. «Мышечники» тоже должны неплохо плавать, но, лидируя в любых спортивных дисциплинах, они могут быть не столь усердны, как представители других типов, при обучении плаванию. Возможно, действует и фактор страха, если учить плавать по старинке: бросил в воду — выплывай как сможешь сам. Если же детей мышечного типа телосложения обучают плаванию правильно, то именно из них и вырастают чемпионы. Как правило, они специализируются в таких стилях плавания, как дельфин (баттерфляй), брасс, комплексное. И в спринте, и эстафетах им равных нет.

Для того чтобы дети астеноидного и дигестивного телосложения значительно улучшили свои двигательные и функциональные возможности, им нужно затрачивать гораздо больше усилий, чем «мышечникам» и «торакальщикам». Чтобы увлечь их занятиями физической культурой и спортом, требуются терпение, индивидуальный подход и родителей, и тренера. Важно, особенно на

начальном этапе, предложить «астеникам» и «дигестивникам» заниматься теми видами физических упражнений, которые им более свойственны.

**Не следует «ломать» ребенка, заставляя развивать «отстающие» двигательные качества. Пусть занимается тем спортом, который нравится, в группе детей одного с ним физического склада, так всегда легче.**

Ребенок астеноидного типа, прозанимавшись более двух-трех лет плаванием, лыжами или другими циклическими видами спорта, гармонично развивающими человека, уже не будет выделяться худобой, обретет хороший мышечный корсет и... уверенность в себе. Это поможет ему заняться и теми видами спорта, где требуются сила и быстрота. «Дигестивник», начав заниматься своими любимыми силовыми упражнениями, также приобретет хороший мышечный корсет, сбросит избыточный вес и позднее с успехом станет выполнять упражнения на выносливость.

И все же, даже следуя всем нашим советам, выбрать для ребенка вид спорта по душе не так просто, потому что найти нужно не только подходящую спортивную секцию, но и, может быть прежде всего, тренера, который станет вашим помощником в воспитании ребенка. Определите, что для вас важнее — высокие спортивные результаты или отличное здоровье, развитие личности вашего ребенка, становление его самостоятельности и характера. Постарайтесь узнать, какие цели ставит будущий тренер, совпадают ли они с вашими, как он относится к воспитанникам, а они — к нему. В самом начале приобщения к спорту необходим заботливый, внимательный и понимающий педагог-психолог, умеющий стать для подопечных авторитетным наставником и другом, хорошо знающий не только избранный им вид спорта, но и возрастные особенности детей. Поинтересуйтесь, имеет ли тренер специальное (физкультурное) и педагогическое образование, каких спортивных успехов он достиг сам. Бывает и так, что тренер, не имея специального образования, любит работать с детьми и отлично справляется со своими обязанностями. Но это скорее исключение из правил. Вместе с тем наличие диплома не всегда говорит о высокой компетенции, культуре и все же...

Пожалуй, основным критерием выбора наставника может стать его отношение к вашему ребенку после перенесенного им какого-либо заболевания (дети болеют, это неизбежно). Если педагог выдерживает отведенное врачами время на восстановление после болезни, повышает физическую нагрузку постепенно, не допускает еще не набравшегося сил ребенка к соревнованиям, значит, это настоящий тренер. Если не заметил отсутствия воспитанника, «забыл» о перенесенной им болезни или, что еще хуже, заставляет участвовать в соревнованиях, с таким «наставником» лучше расстаться. И конечно, выпивающий, курящий или грубый тренер представляет для ребенка большую опасность — ведь он может стать образцом для подражания растущему человеку. Поэтому, если вас и вашего ребенка не устраивает тренер, без сожаления переходите в другую секцию. Но если ваши сын или дочь меняют постоянно вид спорта или тренера — им тем более необходима ваша помощь.

Может быть, для начала следует побольше узнать о видах спорта, походить на тренировки, посмотреть спортивные состязания по телевизору, в спортивных залах, на кортах и стадионах, выяснить физические возможности и спортивные предпочтения ребенка. Конечно, все это легко сделать в семье, где родители ведут активный образ жизни: берут детей в туристические походы, ходят в лес за грибами и ягодами, зимой катаются на лыжах и санях, посещают каток и плавательный бассейн, «болеют» за любимую команду и сами не прочь поиграть в пляжный волейбол, настольный теннис, бадминтон. Везет же тем детям, у кого спортивные родители! Но везет, к сожалению, не всем...

## Какие виды спорта предпочитают современные дети

Какие виды спорта выбирают школьники? Мы попросили ответить родителей учащихся 1-го и 2-го классов и старшеклассников. После обработки ответов оказалось, что большинство первоклассников предпочитает плавание (27 % девочек и 16 % мальчиков). Из них организовано, т. е. с инструктором или тренером, занимаются одна треть девочек и две трети мальчиков, остальные посещают бассейн с родителями.



Во втором классе первое ранговое место у мальчиков занимают спортивные (и подвижные) игры, второе — единоборства, третье — плавание, четвертое — гимнастика. Девочки гимнастику ставят на первое место, на второе — танцы, на третье — плавание, на четвертое — спортивные и подвижные игры.

Каков будет выбор ваших детей через несколько лет, уважаемые родители, можно предположить, если рассмотреть ответы на вопросы анкеты старшеклассников. Как и второклассники, юноши предпочитают *спортивные игры*: бадминтон, баскетбол, бейсбол, бильярд, боулинг, водное поло, волейбол, гандбол, дартс, лапту, настольный теннис, регби, роллербол, софтбол, стритбол, теннис, флорбол, футбол, хоккей, шахматы и шашки. Второе ранговое место они отдают *гимнастике* (куда также включают атлетизм, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг и другие виды силовых упражнений), на третьем месте у юношей *единоборства* (армреслинг, бокс и кикбоксинг, борьба греко-римская и вольная, рукопашный бой, самбо, различные виды восточной борьбы — айкидо, дзюдо, карате, киокушанкай (кёкусинкай), кобудо, кунг-фу, сумо, тейквондо, тайбо, тайский бокс, ушу и др.), на четвертом месте — *плавание*. Девушки, так же как и юноши-старшеклассники, отдают первенство *спортивным играм*, на втором месте у них *гимнастика* (акробатика, атлетизм, аэробика, спортивная гимнастика, йога, каланетика, прыжки в воду, ритмика, стретчинг (стрейчинг), художественная гимнастика, черлидинг и шейпинг), на третьем месте *плавание* (в том числе дайвинг и синхронное плавание), на четвертом — *оздоровительный бег и ходьба*.

Большинство старшеклассников предпочитают спортивные игры. Юноши в основном выбирают баскетбол (14 % юношей, занимающихся в секциях, 5 % — самостоятельно) и футбол (9 и 12 %), а девушки — волейбол (14 и 6 %). Эти виды спорта — самые массовые. Все большей популярностью у школьников пользуются новые, малоизвестные для родителей виды спорта (см. Словарик).

## Словарик современных видов спорта

*Армреслинг* — борьба на руках.

*Бейсбол* — американский вариант русской лапты.

*Бодибилдинг* — разновидность атлетизма.

*Боулинг* — разновидность игры в кегли с шарами.

*Виндсёрфинг* — катание на доске по волнам.

*Дайвинг* — подводное плавание, в том числе погружение с аквалангом.

*Дартс* — метание дротиков в цель.

*Инлайнскейтинг* — катание на роликовой доске.

*Каланетика* — американская гимнастика, основанная на статическом напряжении.

*Кёрлинг* — катание «камней» по гладкому льду на точность попадания в круг.

*Киокушанкай (кёкусинкай)* — восточная борьба, разновидность карате.

*Кобудо* — искусство владения традиционным японским оружием.

*Кунг-фу* — восточная борьба.

*Маунтбайк* — катание на горном велосипеде.

*Пауэрлифтинг* — поднятие тяжестей; разновидность атлетизма.

*Пейнтбол* — игра в «войну» с использованием специального оружия, стреляющего шариками с краской.

*Роллербол* — хоккей на роликах.

*Скейтбординг (скейтинг)* — катание на доске.

*Сноубординг* — катание с гор на доске по снегу.

*Софтбол* — игра в небольшой мяч (набитый песком) руками и ногами.

*Стретчинг (стрейчинг)* — разновидность гимнастики с акцентом на упражнения для развития гибкости.

*Стритбол* — игра в баскетбол на одно кольцо.

*Тайбокс* — восточная борьба; аэробика в стиле восточных единоборств.

*Флорбол* — игра, напоминающая хоккей на траве; проводится на небольших площадках и в помещении.

*Фристайл* — скоростной спуск с гор на лыжах по бугристой трассе, прыжки с двухметрового трамплина с выполнением различных акробатических фигур (сальто, пируэтов и т. п.).

*Черлидинг* — спортивные танцы с элементами акробатики групп поддержки спортивных команд, соревнующихся в перерывах между играми.

*Шейпинг* — система упражнений, разновидность ритмической гимнастики.

## Когда начинать спортивные занятия

Важно не упустить момент оптимального начала занятий. Многие родители, особенно из спортивных семей, считают, что чем раньше, тем лучше. Автор по молодости и глупости тоже наделал немало ошибок в воспитании собственного чада, в чем и раскаивается. А ведь была грамотным специалистом в области физического воспитания, выпускницей центрального вуза. Вот только знания в институтах физической культуры тренерам и преподавателям физического воспитания дают только о детях школьного возраста и о взрослых. О дошкольниках — ничего. Видимо, поэтому и стараются детские тренеры набрать в группы детей пяти, и даже четырех лет, считая, что чем раньше начнет заниматься ребенок, тем больших высот в спорте достигнет. Ан нет! Не созрели еще центры головного мозга, не способен малыш освоить сложные для его возраста движения! Получается все наоборот: вместо ожидаемого ускоренного развития, происходит торможение, отставание даже роста ребенка, а иногда и возникновение заболеваний. Недостаточное знание тренерами возрастных особенностей детей-дошкольников доходит порой до курьезов. Однажды автор наблюдала, как тренер возмущался нежеланием детей выполнять его указания. Он командует «направо!», «налево!», а они каждый раз поворачиваются в другую сторону — безобразно! А дети четырех-пяти лет просто не усвоили, где «право», а где «лево».

Еще больше проблем возникает, когда маленькие дети (или не очень маленькие, но не достигшие определенного возраста) занимаются травмоопасными видами спорта. В этих случаях родителям просто необходимо знать оптимальный, рекомендуемый специалистами возраст начала занятий тем или иным видом спорта. В таблице 2 представлены эти рекомендации (см. с. 20, 21).

Обратите внимание, что данная таблица касается занятий, связанных со спортивной специализацией. Заниматься оздоровительной гимнастикой, общефизической подготовкой или подвижными играми в школьных секциях вполне допустимо и с 1-го класса. Обучать плаванию малышей также можно значительно раньше, чем посещать секцию спортивного плавания в ДЮСШ.

Но не менее важно не пропустить время наиболее благоприятного развития двигательных способностей. Например, гибкость с большим успехом можно развивать у детей 6–7 лет. Если у школьников 6–7 лет под воздействием тренировок увеличивается подвижность суставов, амплитуда движений и других двигательных качеств на 100 %, то у детей 8–9 лет только на 75 %, а в 10 лет и позднее (даже при интенсивных занятиях) показатели возрастают только на 25 % от исходного уровня.

Лучший период для развития быстроты — 8–11 лет, выносливость возрастает после 11 лет, сила — после 12 лет. Сложнее всего определить оптимальный возраст для развития координационных способностей: чувство ритма лучше развивать с 9 до 12 лет, равновесие — в 10–11 лет, реакцию на слуховые и зрительные раздражители — в 8–9 лет, способность к освоению двигательных навыков и дифференциации движений — в 10–12 лет, а ориентацию в пространстве — после 12 лет.

Постарайтесь не упустить золотое время, когда ребенок занимается физическими упражнениями с увлечением. Пусть он станет сильным и смелым, выносливым и ловким, гибким и красивым. Все эти качества необходимы человеку в жизни. Желаем вам и вашим детям успехов в достижении физического совершенства, а значит, здоровья и долголетия.

Возрастные границы зачисления детей и подростков  
в учебно-тренировочные группы по видам спорта и допустимый возраст  
участия в спортивных соревнованиях (по И.М. Воронцову, 1986)

Вид спорта	Зачисление в учебно-тренировочные группы, годы				Участие в соревнованиях, годы		
	Началь- ные груп- пы ДЮСШ	Группы спе- циализации ДЮСШ	Спорт- секции	Классы школ- интернатов спорт. профиля	Внутри- школьные	Всероссий- ские юно- шеские	В командах взрослых спортсменов
Акробатика	8-9	10-11	9-10	10-11	11	17	19
Баскетбол	10-12	12-14	10-11	12-13	11	17	19
Бокс	12-14	14-15	13-14	13-14	15	17	19
Борьба	10-12	12-14	10-11	12-13	15	17	19
Волейбол	10-12	12-14	10-11	12-13	11	17	19
Гимнастика спортивная	8-9	10-11	9-11	10-11	9	15	19
Гимнастика ху- дожественная	7-8	9-10	9-10	10-11	10	16	18
Горные лыжи	8-9	10-11	9-10	10-11	—	16	19

Гребля академическая	10-11	12-16	10-11	13-14	15	17	19
Лыжи (гонки)	10-11	12-13	10-11	13-14	11	17	19
Легкая атлетика	10-12	13-14	10-11	12-13	—	17	19
Плавание	7-8	8-10	9-10	10-11	11	13	19
Прыжки в воду	7-8	9-10	9-10	10-11	11	15	19
Фигурное катание	7-8	9-10	9-10	10-11	9	13	17
Тяжелая атлетика	13-14	14-15	13-14	14-15	15	17	19
Хоккей	10-11	12-13	10-11	12-13	13	16	19

## Десять советов родителям

**Совет 1.** Обсудите будущие спортивные занятия своего ребенка на семейном совете. Главное — не забыть учесть его желания!

**Совет 2.** Прежде чем принять окончательное решение, посмотритесь к избранному виду спорта повнимательнее: посетите спортивные соревнования и учебно-тренировочные занятия.

**Совет 3.** Выбирайте не только вид спорта, но и педагога. Возможно, что именно он окажет значительное влияние на становление личности вашего ребенка.

**Совет 4.** Непременно проконсультируйтесь у вашего участкового педиатра или школьного врача, возьмите справку, разрешающую занятия в спортивной секции. Регулярно проводите медицинский осмотр ребенка, если он уже занимается в спортивной секции.

**Совет 5.** После любого перенесенного ребенком заболевания, даже легкой простуды, не разрешайте ему возобновлять занятия до полного выздоровления. Следите, чтобы тренировочные нагрузки после болезни повышались постепенно. Никогда не допускайте участия больного ребенка в соревнованиях.

**Совет 6.** Не заставляйте ребенка заниматься тем, к чему у него не лежит душа. Выбирайте физические упражнения (вид спорта), подходящие для его конституционального типа.

**Совет 7.** Не перегружайте ребенка спортивными занятиями, достаточно посещать одну секцию.

**Совет 8.** Не заботьтесь о спортивной карьере ребенка и его рекордах слишком рано, выполняйте рекомендации спортивных врачей. Дошкольнику лучше заниматься физической культурой с родителями.

**Совет 9.** Не упустите синсетивные (наиболее благоприятные) периоды развития двигательных способностей. Занятия определенными видами спорта надо начинать вовремя. Упущенные возможности невосстановимы.

**Совет 10.** Помогайте своему ребенку освоиться в спортивной школе, никогда не ругайте за неумелое выполнение упражнений, будьте рядом во время спортивного поражения, поддерживайте и обсуждайте все его проблемы. Если вы поверите в своего ребенка, ему будет легче преодолевать трудности.

## Содержание

Нужны ли ребенку спортивные занятия? .....	3
Почему ребенку необходима оптимальная двигательная активность .....	4
Какие физические упражнения следует освоить каждому ребенку .....	7
Какой вид спорта подойдет вашему ребенку .....	9
Какие виды спорта предпочитают современные дети .....	16
Когда начинать спортивные занятия .....	18
Десять советов родителям .....	22

Научно-популярное издание

Елена Михайловна **Лапицкая**

### Как выбрать спортивную секцию для ребенка

Редактор *И.Н. Баженова*. Внешнее оформление *Е.В. Чайко*  
Художественный редактор *Е.В. Чайко*. Компьютерная верстка *Ю.В. Киселевой*  
Технический редактор *М.В. Плешакова*. Корректор *М.И. Сергеева*

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.000111.01.04  
от 14.01.2004 г. сроком до 14.01.2005 г.

Подписано в печать 25.11.03. Формат 60×84/16. Гарнитура FuturaBookC.  
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 1,5.  
Тираж 5000 экз. Заказ № 559

ООО Издательский центр «Вентана-Граф»  
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 1, корп. 3  
Тел./факс: (095) 211-15-74, 211-21-56  
E-mail: [info@vgf.ru](mailto:info@vgf.ru), <http://www.vgf.ru>

Отпечатано в типографии «Печатный двор»  
432049, г. Ульяновск, ул. Пушкарева, 27