

«9 советов, как выбрать спортивную секцию и не навредить ребёнку»

Есть много причин, по которым родители решают, что их ребёнок будет «ходить на спорт». Но вид спорта с его конкретными задачами среди этих причин далеко не на первых местах. Соображения родителей в основном абстрактные: «энергию некуда девать», «чтоб дурью не маялся». Вот несколько советов, которые помогут выбрать для ребёнка ту самую спортивную секцию.

Конечно, легко сказать, ведь не родителю же «тянуть носок выше» 25 раз подряд два-пять дней в неделю. А между тем важнее всего именно носок, а также тон, с которым это говорится. Попробуем прикинуть, когда спорт превращается из «траты времени на трату сил» (М. Цветаева) в ту самую радость, праздник мускулов и эндорфинов, каким он и должен быть.

1. Захотел сам

Шахматы — тоже спорт. Это игра, а весёлая и красивая. Если ребёнок готов подолгу и с охотой решать задачки и играть на турнирах, рвётся выигрывать, учит дебюты и, если ребёнок долго просит отдать его в какой-нибудь спорт — лучше всего так и сделать.

Неважно, станет ли он гроссмейстером «Зенита». Скорее всего — не станет. Но мир футбола, мир шахмат, мир бокса навсегда останется в его душе. Потому что он там уже есть. Ребёнок уже чувствует себя немножко шахматистом. А значит — есть мотивация преодолевать трудности и выигрывать.

2. Типичная гимнастка

Вот девочка: легко встаёт на мостик, обожает крутить обруч, может заплести ноги и руки в косичку. А вот другая: её без мячика на прогулку не выгонишь. А третья лазает по деревьям, как обезьяна. Четвёртая — в два года могла пройти пять остановок, не уставая. Разные есть девочки и мальчики, и про некоторых прямо так и хочется сказать: «гимнастка» или «баскетболистка». Если они и сами при этом не против — можно смело отдавать их в соответствующий спорт. Даже если они пока об этом не мечтают.

Хорошие данные — это лёгкий старт, а лёгкий старт — это те самые эндорфины, мотивация повторять снова и снова.

Потом станет трудно, но человек уже привыкнет, что он гимнаст, и это даст ему силы продолжать.

3. Состояние здоровья

Есть дети, которым противопоказан или прямо показан определённый вид спорта. И если вовремя об этом узнать, можно избежать множества проблем. Например, бассейн очень хорош для детей с (как её называют отечественные педиатры) «дисплазией соединительной ткани» — плоскостопных, сутулых, с «вывернутыми» суставами и торчащими лопатками. Они реально крепнут и здороваются от плавания. Есть несколько мнений о том, стоит ли отдавать в хоккей хроников-бронхолегочников, и одно из них гласит, что, безусловно, стоит. Маленькие фигуристки зачастую не болеют даже в детском саду, пока не бросают лёд (и тогда уж начинают болеть вволю). Хорошо, конечно, если такие рассуждения производятся не нами, а врачом. Но где ж таких заинтересованных профессионалов взять.

4. «Всё равно он носится»

Или «надо же куда-то девать энергию». Рассуждая в этой логике, родители стремятся отдать активного ребёнка на лёгкую атлетику, а драчливого — на карате. Однако, правда в том, что спорт — штука особенная, карате не равно драке, а гиперактивность чаще всего означает не избыток энергии, а неумение её правильно расходовать (а значит — она и кончается быстрее, чем у «обычного» ребёнка). В итоге после спорта ребёнок приходит домой никакой, пользы для здоровья обычно получается немного, а спортивных побед и того меньше.

Честное слово, лучшим применением так называемой «энергичности» суетливых и суматошных детей является длительная прогулка на свежем воздухе. Там не устаёт внимание, не нужно концентрироваться, слушаться, целенаправленно что-то делать. Зато можно помахать руками и ногами в своём ритме. Следовательно — отдохнуть. А на спорт такому ребёнку вообще ходить не стоит лет до десяти.

5. «Не быть хлюпиком»

Тут логика противоположная. Ребёнок хилый, квёлый, любит читать и быть один — пора отдать его на футбол или в борьбу! Там его научат стоять за себя, давать сдачу, играть в команде (нужное подчеркнуть). Очевидно, таким образом можно только заставить ребёнка возненавидеть и спорт, и сдачу, и команды — сие многократно описано в литературе и воспоминаниях. Например, Стивена Фрая, который учился в английской школе — а они известны своим креном во всяческую греблю и прочий квиддич. Не надо! Лучше выбирать для такого ребёнка индивидуальные виды спорта, и такие секции, в которых не надо обязательно быть лучшим. Например, трижды в неделю в бассейн, но не в спорт школу, а на абонемент. А ещё можно вместе

понемножку бегать по утрам. И сами не заметите, как он из «Хлюпика» превратится в крепкого юношу. Без стрессов и ненависти к спорту.

6. «Травмоопасно!»

Многие боятся отдать ребёнка в какой-либо спорт, потому что этот вид считается травмоопасным. На деле при правильном подходе тренера к делу ни один детский спорт не будет травмоопасным первые лет пять точно. Ну, а если ребёнок дорастёт до уровня, на котором бывают настоящие нокауты, где защитнику могут поломать ногу или экстремал падает с гаража, куда взгромоздился со своей доской, — то это уже, наверное, судьба и плата за настоящую страсть. Раз ребёнок дорос до некоего высокого уровня в своём спорте — то он несёт и риски. А вообще, риск подросткам нужен. И если уж выбирать, то пусть это будет спланированный, ограниченный тросом или шлемом риск спортсмена. Так что бокс, значит бокс.

7. «Уходит куча денег и времени»

Всем вроде бы хочется, чтобы ребёнок побеждал. Но на практике победы ребёнка многих застают врасплох. Вдруг выясняется, что по мере спортивного роста фигуристки или участницы соревнований по аэробике, школу приходится пропускать всё чаще и чаще, а от родителей требуются прогрессивные денежные вложения. А тут ещё соревнования где-нибудь в Прибалтике, куда надо с ребёнком ехать либо отпускать его одного... Да, лучше с самого начала посидеть на форумах, поспрашивать «жертв» и быть готовым к тому, что в некоторых видах спорта победы даром не даются. А главное, рано или поздно побеждать ребёнок в большинстве случаев перестает. Важно понять, что мы тогда-то делать будем. И вообще, «докуда» мы готовы растить спортсмена, какая спортивная карьера была бы для нас приемлема. Может быть, лучше «походить для здоровья»? Или нам всё-таки нужен чемпион? Тут есть о чём поразмыслить

8. Мужская рука

Считается, что спорт воспитывает. На некоторых форумах можно даже встретить типичный совет «самостоятельной» маме: «Отца в доме нет? Отдай на спорт, пусть узнает мужскую тренерскую руку!» Совет дурацкий, потому что в нём всё поставлено с ног на голову. Да, возможна такая ситуация, при которой любимый тренер становится «отцовской фигурой».

Потому что любим сам спорт, в котором хочется побеждать и ориентироваться на учителя. Но не наоборот. В выборе спортивной секции фигура тренера важна совсем не потому, что мы ищем мужскую руку. Рука может быть и женской. Главное — то сочетание твёрдости и заботы, которое отличает хорошего тренера. Умение вести за собой, ставить задачи ровно на шаг дальше текущих возможностей. Таких тренеров на самом деле немало, и очень важно, чтобы наш был именно таким.

9. Сам этим занимался

Есть определённый резон в том, чтобы отдать ребёнка на тот же спорт, каким занимался в детстве сам. Но будем внимательны. Вдруг ребёнок не в нас? Или вдруг он совсем, вообще не хочет заниматься именно этим — а хотим-то мы, но у нас нет времени? Или мы не добились побед и пытаемся «продолжить» за счёт сына? Выловим свою мотивацию, и если она честная (дать ребёнку ту же радость, которую знал сам) — то очень даже хорошо. Тем более если какой-то вид спорта нам знаком, мы сможем дать ребёнку дельный совет. Или даже стать для него «помощником» или спарринг-партнёром.

Если суммировать наши советы и предположения — то можно сказать, что спорт, как и все остальное, надо выбирать, глядя на сам предмет выбора, а не «в небо».

Хорошо: «я знаю классного тренера», «он высокий/она гибкая и любит лазить», «похож на меня — не боится мяча», «врач посоветовал плавание», «это весело!»

Плохо: «такой неловкий, надо развивать», «там научат жизни», «лучше там дерётся, чем в школе», «ни за что на свете, у них у всех сломанные носы», «чемпионом всё равно не станет, зачем тогда».

То есть руководствоваться стоит простыми и конкретными, а не абстрактными соображениями. Как и везде.