

Практика

Родители радуются, когда их дети заняты в секциях и кружках. Особую важность придают профессиональным увлечениям, например, хоккею. Для Магнитки это особенная гордость. Не все готовы принять менее радужное будущее, чем задумывалось.

Будем красивыми

Изначально почти все дети любят бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Со временем мамы и папы забывают, что физкультура укрепляет здоровье, а спорт – деятельность, направленная на несколько другой результат – призовые места, победы.

– Физкультурой следует заниматься всем, в любом возрасте, – уверена кандидат психологических наук Ульяна Зинова. – Есть смысл мотивировать детей, которые не хотят это делать, формировать у них правильные жизненные ценности. Говорить полненькому ребёнку «побегай, тебе надо худеть» – не самый лучший вариант. Это способствует лишь появлению комплексов. Призыв должен быть другим. Например: «Давай будем красивыми, занимаемся».

До определённого возраста достаточно личного примера родителей. Ребёнок будет повторять за ними. С подростками сложнее. Впрочем, в этом возрасте дети сами начинают следить за собой. Так что могут начать бегать или меньше есть по собственному желанию. Главное – не мешать.

– Кроме родителей формировать установку на здоровый образ жизни должны учителя физкультуры, – отмечает Ульяна Александровна. – И, конечно, лучше срабатывает поддержка, а не критика. Если ученик идёт на урок только потому, что его могут наказать за пропуск, – это не очень хороший вариант. Лучше бы ему нравилось кататься на лыжах, подтягиваться.

Кажется, всё просто. Достаточно сказать: «Тебе осталось чуть-чуть, постарайся, ты можешь, молодец». Но есть учителя, которым это чуждо. Они могут даже спортсмена заставить ненавидеть физкультуру. Например, начать высмеивать юного хоккеиста, который устал после тренировки и не очень хорошо делает что-то в спортзале школы. А правильное было бы сказать: «Я вижу, что ты устал. Знаю, какие у тебя нагрузки, делай как можешь». Кстати, в этом случае воодушевлённый ребёнок, скорее всего, найдёт в себе дополнительные силы, чтобы показать, какой он действительно молодец. Поддержка и мотивация творят чудеса.

Напомню, речь пока о физкультуре и о любительских видах спорта. При этом нормально заниматься

Спортивная карьера

Мечты о рекордах и мировой известности могут оказаться миражом



Андрей Серебряков

сразу в нескольких секциях. Даже добавить ещё кружок по фото – если не мешает учёбе. И можно не слушать тренеров, которые твердят, что надо посвятить себя чему-то одному. Как выбрать, если не попробовать разные сферы?

– Выбор в пользу одной секции следует делать, если речь идёт о профессиональном спорте, – говорит Ульяна Зинова. – Там надо работать на результат, добиваться призов, наград, лидерства. Выбирая, можно сделать ошибку. Ведь до конца ещё не очень понятно, будет ребёнок более успешен в плавании или на льду.

В любом случае спорт развивает целеустремлённость, дисциплину, силу воли. Всё это появляется раньше и быстрее, чем у сверстников. На первоначальном этапе можно только порадоваться за детей и их родителей.

Трёхлетние хоккеисты

Нужно ли заниматься спортом профессионально, большой вопрос. Здоровью это зачастую вредит. График жизни – очень напряжённый, с изнурительным трудом и регулярными повышенными нагрузками. Но малышу и его родителям кажется, что впереди – победы, золотые медали, оvation трибун, всеобщая любовь и гигантские доходы. Как устоять?

– У пап и мам амбициозные планы, которые зачастую мешают

адекватно оценить способности ребёнка, учесть личностные характеристики, – сожалеет психолог. – Сможет ли он вынести такие нагрузки? Или сын хороший, но выдающимся спортсменом не станет? Это не плохо и не хорошо, просто такая реальность.

Если нет больших способностей в спорте, то, возможно, надо выбрать другие направления и, конечно, сделать упор на учёбу. Это в любом случае пригодится. Увы, родители предпочитают дополнительные спортивные тренировки.

– Ребёнок болеет, у него кашель, насморк, температура, но его ведут на занятия, – рассказывает Ульяна Зинова. – Иначе товарищи могут обогнать, научиться чему-то новому. А там и до отчисления недалеко. Страх и амбиции родителей очень сильно мешают развитию детей. Все хотят получить отличный результат – здесь и сейчас. Главное – первое место. А что будет потом, неважно. В эти моменты почему-то никто не думает о состоянии ребёнка, о том, что у него одно сердце, которое может не выдержать.

Детей теперь приводят в хоккейную школу в три-четыре года. Причём желающих так много, что проводится строгий отбор. Каким образом тренер угадывает, что получится из малыша, остаётся загадкой.

– Для того, чтобы открыть талант, надо позаниматься какое-то время, но сейчас не до этого, – досадует

Ульяна Александровна. – Вот пришли сто человек. По идее, надо бы взять всех и только через несколько лет выбрать лучших. К сожалению, необходимо определяться сразу. Наверняка это делается не всегда правильно. К тому же, на мой взгляд, чем раньше начинают работать с детьми, тем быстрее возникает момент, когда они устают, ничего не хотят, результаты снижаются.

За бортом

Может оказаться, что ребёнок – не Женя Малкин. Его вдруг не возьмут в хоккейную команду. Он ещё не успел стать взрослым, а спортивная карьера уже завершена. Что делать дальше?

Ульяна Зинова защитила диссертацию, которая как раз посвящена кризису завершения спортивной карьеры. Отмечает, что хуже всего себя чувствуют в этом случае как раз выпускники спортивных школ.

– Им по 16–18 лет, переходный возраст между подростковым и юношеским, – говорит Ульяна Александровна. – И на этот кризис накладывается ещё один – ситуативный. Кажется, что жизнь не удалась. Те, с кем играл, стали звёздами, про них пишут газеты, показывают по телевидению, а ты никто, всё было зря. Обычной школе юные спортсмены уделяют минимум внимания, им сложно пойти другим путём. Здесь очень важна поддержка близких, особенно родителей. А они

зачастую не могут её дать, потому что сами реагируют очень болезненно. Ведь жизнь семьи многие годы была подчинена спорту. Всё выстраивалось с учётом режимных моментов, тренировок, выездов, соревнований.

Между тем, мамам и папам в этот период необходимо как можно быстрее справиться с эмоциями. От этого зависит жизнь детей. Обязательные фразы: «Ты самый лучший! У тебя появилась возможность заняться другим, состояться в иной сфере». Если родители показывают, что ничего страшного не произошло, мальчишки быстрее переживают кризис завершения спортивной карьеры, идут учиться, работать. Если поддержки нет, возможны самые разные варианты. В том числе алкоголь, наркотики, сомнительные компании.

– Ребятам, которые, как им кажется, остались за бортом, трудно, – подчёркивает психолог. – Они теряют уверенность в себе, становятся эмоционально неуравновешенными. Повышается уровень тревожности, депрессивности. Очень сложное состояние. По большому счёту, вся их жизнь рушится. Необходимо ставить новую цель, выбирать профессию.

Запасные варианты

Ульяна Зинова констатирует, что отбор в хоккейную школу проходит рано и окончание – преждевременно. В 17 лет человек ещё продолжает расти, развиваться. Вполне возможно, что в дальнейшем он будет способен на большее.

– Получая образование, ребёнок после школы учится дальше – в колледже или вузе, – проводит параллель психолог. – У него идёт специализация, профессиональное самоопределение. Вдобавок даётся время на стажировку, обучение на практике. А в спорте этого промежуточного звена нет. Закончил и либо сразу показывая отличный результат, либо до свидания.

Родителям, которые мечтают о спортивной карьере ребёнка, нужно помнить, что профессионалы рано уходят на пенсию, выбывают в категорию любителей, а потом ищут альтернативные варианты. Увы, спортивная жизнь не так длинна, как кажется. В расцвете сил люди оказываются не у дел. Многие взрослые подбирают другие вакансии, заранее получают дополнительные профессии, хотя получается не у всех. Довольно печальная ситуация и с детьми. Чтобы не было нервных срывов, надо вести разъяснительную работу заранее. Зачастую ребята до последнего момента не подозревают, что их никуда не возьмут. Это неправильно. И, конечно, о будущем детей должны позаботиться родители. Дать им более широкий спектр возможностей и перспектив.

Татьяна Бородина

Точка зрения

Настоящие мужчины

Редакция «ММ» поинтересовалась мнением горожан о занятиях профессиональным спортом. Они, как обычно, разделились. Впрочем, большинство респондентов уверены, что лучше спортивные секции, чем гаджеты или безделье.

Виктор, рабочий ММК:

– Не сомневаясь, что нужно отдавать ребёнка в спортивную школу. Он должен уметь постоять за себя, быть быстрым, ловким, сильным. Может быть, это и не приведёт

к золотым медалям, но в жизни пригодится.

Светлана, служащая:

– Многие путают секции и спортивные школы. А это большая разница. В секции дети занимаются пару раз в неделю по полтора-два часа, а в школе почти каждый день и гораздо больше времени. И в этом случае ни на что другое отвлечься уже невозможно. Даже учёба уходит на второй план. Детям-спортсменам некогда учиться. Вдобавок, они иногда получают травмы. Растяжение связок, «убитые» суставы, проблемы с

позвоночником, сотрясение мозга, психологические срывы – это всё «друзья» профессионального спорта.

Людмила Ивановна, пенсионерка:

– Для меня главное, чтобы дети и внуки были счастливы. Хотя, конечно, была бы рада увидеть их на экране телевизора и прочесть в газете о достижениях. Всё-таки хочется гордиться родными людьми.

Сергей, водитель:

– Профессиональный спорт – это слишком сложно, мне кажется. Им ведь надо жить. А что делать потом, когда карьера завершится? Вот моя профессия более востребована и долговечна.

Ольга Игоревна, менеджер:

– Если ребёнку нравится заниматься спортом, нужно дать ему эту возможность. Кто знает, что получится? Если всё время оглядываться, опасаться, что все задумки несбыточны, то точно ничего хорошего не выйдет. Надо верить в своих детей, пусть стремятся к большим высотам.

Андрей, помощник машиниста:

– Спорт оказывает отличное воздействие на детей. Они растут здоровыми, подвижными. Это отвлекает от вредных привычек, компьютеров, телефонов и создаёт круг настоящих друзей на всю жизнь. Пусть занимаются!

Наталья, домохозяйка:

– У меня гиперактивный ребёнок. Если бы не занятия спортом, то не знаю, как бы спаслась. Ему интересен футбол, это очень хорошо. Тратит на тренировках накопившуюся энергию. Вдобавок, его там и воспитывают, учат саморегуляции.

Владимир, инженер:

– «В хоккей играют настоящие мужчины» – это очень правильная песня. Мальчишек нужно водить в спортивные секции и школы. Пусть будет трудно. Это нормально. Без преодоления не бывает достижений. Не нужно лишней нежности и рассуждений. И тогда пацаны вырастут мужиками.