

## СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Существует множество боевых искусств, каждое из которых претендует на звание «самого-самого» и в разное время становится более или менее популярным среди подростков среди подростков. Это *айкидо, джиу-джитсу, дзюдо, различные виды карате, кикбоксинг, кунг-фу, таеквондо* и т. д. каждое искусство подразумевает не только умение защищаться, но и учит духовному равновесию, глубокому самоизучению, концентрации мысли. Именно поэтому рекомендуется отдавать детей в секции борьбы. Но главное – опытный тренер должен внушить ребенку, что бой – это не самоцель, а лишь средство на пути к самосовершенствованию.

### СТИЛЕВОЕ КАРАТЕ



В первую очередь надо определиться родителям – чего они хотят для своего ребенка. Если они хотят, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, более спокойным и уверенным в себе, тогда его нужно отдать в *стилевое карате* к хорошему инструктору.

От занятий боксом у ребенка здоровья и сообразительности, сами понимаете, не прибавится, да и никто не возьмет ребенка в бокс с 5 лет. И вообще, правильнее учить ребенка тому, чем он

сможет заниматься всю жизнь.

Стилевым карате не заканчивают заниматься по причине «возрастной непригодности».

Огромную пользу и удовольствие от занятий можно получать в любом возрасте, при этом занятия карате не мешают, а способствуют умственной деятельности. Все известные мастера карате прожили долгую жизнь – по их убеждению, благодаря занятиям карате – и практиковали карате всю жизнь.

#### Преимущества карате

Во-первых, карате значительно развивает природные данные ребенка – гибкость, подвижность суставов. Во-вторых, исправляет недостатки его координации и дефекты

развития его опорно-двигательного аппарата (для этого существуют специальные упражнения). Таким образом, карате избавляет ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику.

Отдав ребенка в карате в раннем возрасте, можно освоить базовую технику и выучить простейшие ученические движения. На это потребуется 3-4 года (взрослому – 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем.

Кроме того, ребенок научится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению и наоборот. Дети обычно

более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых.

Занятия стилевым карате стимулируют умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной только ему системы восприятия информации, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

А также карате влияет на формирование характера ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Если ребенок занимается регулярно и достаточное время, результат всегда есть, независимо от исходных данных. Качественные изменения обычно проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5 – 3 года.

## Дзюдо

«Дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни» - говорил основатель Дзигаро Кано.

Далеко не все люди могут сразу начать заниматься единоборствами по физическим категориям или психологическим особенностям. В этом отношении система дзюдо представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид деятельности (ведь в переводе «дзю» - **мягкость, уступчивость, «до» - путь**).

Существует определенная система (ката) заранее определенных движений, которые позволяют совершенствовать технику. Тот факт, что движения известны заранее, снижает вероятность травм практически на 100 %. Это – существенное отличие от профессионального спорта, где человек подвергается запредельным нагрузкам.

Однако интрига спорта высших

достижений заключается как раз в непредсказуемости поведения соперника на татами. Но в кате важна не победа над соперником, а победа над самим собой, которая заключается в постоянном совершенствовании техники. Таким образом, для ценителей – это путь к высочайшему мастерству и гармонии.

Программа «детское дзюдо» ориентирована на детей в возрасте от 10 до 14 лет. Но в принципе начинать заниматься дзюдо можно и дошколятам. Главная сложность в работе с малышами – заинтересовать их, удержать внимание. Зачастую приходится изучать элементы дзюдо во время игр, делать упражнения для развития ловкости, координации, гибкости, быстроты реакции – стараться, чтобы все дети стали крепкими, гибкими, ловкими и сильными. Так что, дорогие родители, если вы выбираете более щадящие тренировки для своих малышей – ведите их в секции дзюдо.

## Самбо



Система самбо органически отличается от всех других систем, главным образом, тем, что она основана на знании анатомического строения человека, на умении переходить с приема на прием, на знании равновесия человеческого тела. Приемы самбо в разных сочетаниях дают возможность защищаться как против лица, вооруженного огнестрельным или холодным оружием, так и против невооруженного противника. Самбо развивает выносливость, хладнокровие, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных положений.

Практика показывает, что ребенок, как правило, адекватно воспринимает требования и условия тренировок самбо с 6-летнего возраста. Занятия

непосредственно борьбой самбо можно начинать с 8-10 лет в группах начальной подготовки.

Прежде всего, приведите ребенка на тренировку в качестве зрителя, посмотрите, как он реагирует, нравится ли ему. Часто малыш понятия не имеет о дисциплине. Помогите тренеру, а в первую очередь самому малышу: объясните ему, что его главная задача на первых тренировках – научиться слушаться тренера, подчиняться правилам поведения. С вашей помощью он постепенно усвоит эти простые правила, они станут естественными, что существенно облегчит процесс обучения в дальнейшем.

Настоятельно рекомендуется родителям 6-7-летних борцов присутствовать на первых тренировках. Ребенок в этом возрасте охотно занимается во время игровых разминок, активно постигает элементы акробатики, но зачастую теряет интерес во время отработки техники. В этом случае ребенка

просто забирают домой, не забыв похвалить его. Со временем новичок полностью выдерживает двухчасовую тренировку.

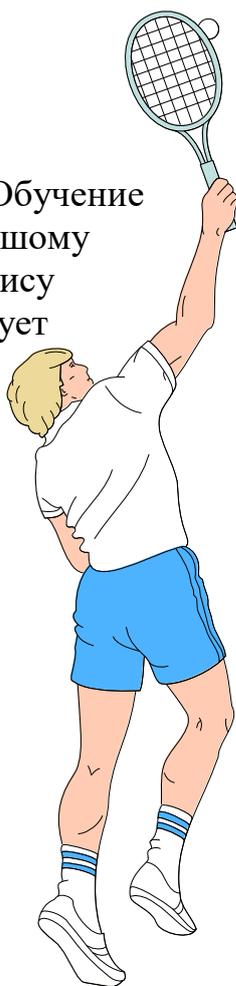
Помните, что от успешного постижения новичками основных правил поведения зависит их травмобезопасность в дальнейшем на тренировках, да и в повседневной жизни. Об ушибах, синяках, ссадинах, разбитых носках и губах, легких растяжениях стоит помнить всегда. Вы ведь отдаете ребенка в контактный вид единоборства. Однако, не смотря на то, что по статистике самбо среди других видов спорта стоит на 14 месте по травмоопасности после хоккея, футбола, гимнастики и т. д. и, конечно, никто специально не хочет травмировать детей, все же серьезные травмы иногда случаются, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Итак, родители, дело за вами! Тщательно обдумайте все за и против, определите цель и вперед, к вершинам!

## ТЕННИССИСТАМ – ДОРОГУ!

*Первая теннисная ракетка была сделана из дерева и была похожа на современную вариацию. Они делались под индивидуальный заказ, вес, длина были запатентованы. Делали их в основном из ясеня, так как в металлическом варианте дырки, через которые пропускали струны, были очень острые и резали их (в отличие от деревянных). Дальнейшее развитие теннисных технологий произошло после изобретения карбона-фибры в 1960-х годах.*

Обучение  
большому  
теннису  
требует



серьезного отношения не только со стороны ребенка, но и родителей. Как и в любом виде спорта, чем раньше начать заниматься теннисом, тем лучше. А если вы мечтаете вырастить будущего чемпиона, уже с 3-х лет малыша

надо готовить к спортивным рекордам: развивать у него ловкость, способность быстро двигаться, следить за мячом глазами, заниматься растяжкой. Все упражнения должны быть только в игровой форме. Дети любят играть с большим мячом – пофантазируйте с ним на тему «бросай-лови». Ваша задача - выработать способность сосредотачивать зрение и внимание на мяче, т. е. главное в теннисе – видеть мяч. К примеру, ребенок стоит лицом или боком к вам. Бросьте ему мяч, чтобы он постарался поймать его после отскока перед собой, а не возле себя – сначала двумя руками, потом одной правой или левой рукой. Очень важно с самого начала научить малыша видеть и принимать мяч именно впереди себя,

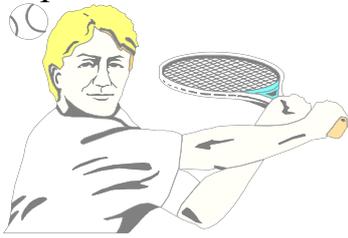
так как на этом будет строиться вся дальнейшая игра.

Если ваша цель – хорошая игра в теннис (пусть и любительский), то лучше заниматься каждый день, лучше два раза в день, но минут 10-15 и в форме игры.

Способный ребенок – тот, который «поддается» упражнениям, ловкий, имеющий хорошую координацию. Все это в принципе видно уже в 3-4 года. Но в этом возрасте у малыша нет еще сильного желания специально заниматься, поэтому, естественно, усилия со стороны родителей необходимы.

Когда ребенок освоит упражнения с мячом, научится правильно его ловить, а главное – видеть мяч и сосредотачиваться на нем, можно начинать тренировки с ракеткой. Но делать это надо

крайне ненавязчиво, как бы идя на поводу у самого ребенка, и ни в коем случае не форсировать события.

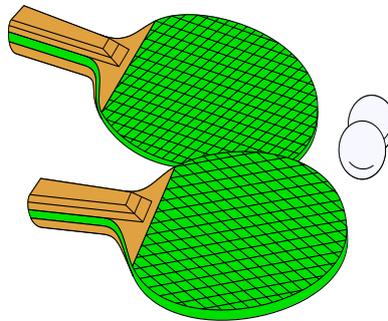


И кстати, безусловно, есть разница между обучением мальчиков и девочек. Мальчики от природы более ловкие, само теннисное движение у них более естественное, а девочек нужно этому обучать. С другой стороны, мальчишки плохо прыгают со скакалкой, а это одно из упражнений для развития стопы. Девочкам в этом смысле легче. Зато у них эмоции берут вверх, что тоже не помогает им в решающие моменты на корте.

К сожалению, отдавая ребенка в теннисную секцию, папы и мамы не задумываются о такой стороне спорта, как травмы. В силу плохой реакции некоторые дети не могут уследить за движениями других детей, и тогда от мяча или ракетки страдают

глаза, спины, руки... Из-за резкости движений случаются травмы суставов. Но хотя такие случаи и имеют место, их нельзя сравнивать с травмами профессиональных теннисистов, и они вряд ли могут служить препятствием при обучении детей теннису.

**А знаете ли вы, что...**



... настольный теннис по физическим затратам среди всех видов спорта занимает второе место (после бадминтона и перед большим теннисом). Поэтому спортсменам остальных видов спорта уметь играть в настольный теннис только полезно. Не зря его активно используют в своих тренировках штангисты, а боксеры достигают невероятной скорости, отрабатывая удары по мячу. Этот вид спорта воспитывает реакцию, тактическое мышление, силу воли. Он является хорошей

тренировкой для игрока в большой теннис, а также помогает общаться с людьми. Это прекрасный способ проводить свой досуг: есть семьи, которые играют дома часами и даже проводят домашние турниры. Остается только научиться, а вот с этим некоторая заминка, ведь существует аксиома: *без тренера технике настольного тенниса научиться нельзя*. И дело не в возрасте. Просто научить может лишь тот, кто сам умеет. Успехов вам, дорогие родители!

## КОМАНДНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

*Ни в каких других видах спорта, как в командных спортивных играх, не развиваются такие качества, как командное чувство, чувство локтя, общая ответственность за результат – все это дают занятия в спортивной секции, где можно избавиться от многих комплексов и раскрыть свой талант. Командные секции помогают детям самоутвердиться в жизни, накопить опыт, развить кругозор и чувство товарищества.*

### Футбол



Секции по футболу являются одним из самых популярных направлений, и это не удивительно, ведь футбол – это самая популярная игра на планете. Эту игру знают все, и, пожалуй, все в нее когда-либо играли, причем не только парни, но и девушки.

Футбол – это не только игра, это еще и зрелище, это праздник. А все великое начинается с малого, каждый великий футболист начинал свой путь с футбольной спортивной школы. На

занятиях футболом развивается ловкость, выносливость, быстрота реакции, развивается сердечно-сосудистая система организма, улучшается координация движений, гибкость тела и ума.

Многие родители считают, что необязательно ходить в секцию, ведь можно научиться играть и без этого. Конечно, ребенок, который большую часть времени отыграл во дворе, может обладать прекрасными физическими данными, отменной реакцией и координацией, чувством мяча и поля. Но, придя в старшем возрасте в футбольную секцию, он понимает, что этого мало, что он не умеет принимать мяч левой ногой, не способен выдержать темпа игры, не умеет играть в команде, не отдает вовремя пас. Все это, увы, издержки дворовой футбольной

жизни. Помимо всего этого, у мальчишки, который пришел в футбол позже своих сверстников, могут возникнуть проблемы чисто социального характера. В старшем возрасте, особенно это касается переходной его части, подростки с трудом переносят всякого рода вливания в новые коллективы. Поэтому, если вы решили, что ваш ребенок должен быть футболистом, если он с радостью выбегает во двор играть со старшими ребятами в мяч, то не задумывайтесь. Звоните в справочную, узнавайте адрес ближайших спортивных школ, узнайте о тренерско-преподавательском составе, о достижениях их воспитанников. После сделанного вами выбора в пользу той или иной школы ведите ребенка записываться. И не забудьте взять на

первое его занятие фотоаппарат: как знать, может, лет через 10-15 вы будете гордиться фотографиями первого занятия будущей звезды футбола, обладателя кубка Лиги чемпионов, чемпиона Европы и Мира!

## Баскетбол



Еще одна командная игра с мячом, причем, довольно популярная среди молодежи. Существуют различные мнения, когда ребенку лучше начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов склоняется к тому, что оптимальный возраст – 8-10 лет. Именно тогда

закладываются основы баскетбольной техники. Впрочем, занятия можно начинать уже с первого класса. Это совершенно не значит, что, придя на тренировку, ваш ребенок немедленно примется постигать баскетбольную науку. На первых порах мальчишки и девчонки участвуют в различных подвижных играх, эстафетах, занятия проходят в непринужденной игровой атмосфере. Тренеры присматриваются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их особенности, тип координации движений, психики, мышления и определить, за счет чего можно вырастить из данного ребенка игрока, яркую спортивную личность.

Конечно, если в 14-16 лет ваш ребенок неожиданно «вытянулся» за 2 метра, то его можно привести в секции. Но, как правило, «позднего» игрока тренеры натаскивают быстрыми темпами, учат его только самым необходимым техническим приемам.

Что, безусловно, отражается на умении обращаться с мячом. В действиях таких игроков нет легкости, непринужденности.

Как правило, тренеры отбирают детей по следующим критериям: рост самого ребенка (а также те же показатели его родителей), длина рук, размер ноги, подвижность ребенка. И самый главный – желание. Если у ребенка при встрече с мячом не горят глаза, если с тренировки он бежит быстрее, чем на тренировку, если он безразличен к игре, к товарищам по команде, то вряд ли ему стоит продолжать занятия.

Многие взрослые опасаются, что если ребенок среднего или даже небольшого роста, то путь в баскетбол ему заказан. Нет и еще раз нет! Рост – это, конечно, хорошо. Высокорослому игроку намного легче забрасывать мяч в кольцо на высоте 3,05м, проще овладеть мячом, забивать сверху, но рослые заметно уступают «малышам» в скорости, выносливости, в способности

перехватывать пасы соперников.

Самое важное – настроить маленького ребенка на труд. Когда ребенку интересно, он легко переносит втягивающий период.

*Нельзя научить – можно только научиться!* Прежде чем выйти на площадку и заиграть, надо потратить немало сил и времени.

Необходимо, чтобы его не покидало желание рваться в бой, чтобы он не был безразличен к мячу, умел постоять за себя. В каждое упражнение надо вкладывать душу, любить игру.

Помните, что баскетбол – игра на самом деле простая и в то же время очень сложная. Американцы не зря говорят: «Играть в баскетбол легко, а хорошо играть – очень трудно!»

## **Волейбол**

Волейбол пользуется большой популярностью как у детей, так и взрослых. В секцию можно отдать ребенка уже в 6-7 лет, хотя ожидать, что он тут же научится играть, не стоит. Ведь на этом

этапе основная задача тренера – физическая подготовка детей.



Специализированные занятия начинают только в 10-12 лет, а высшего мастерства достигают после 20 лет, т. е. после 8-10 лет тренировки. Поэтому нужно заранее быть готовыми к тому, что вырастить профессионального волейболиста – дело не легкое и уж тем более не быстрое.

И еще знайте: *в этом виде спорта проводится тщательный отбор игроков!* На первой ступени (10-14 лет) отбор направлен на выявление детей, обладающих потенциалом к успешному овладению навыками игры. На второй ступени (15-17

лет) главная цель – выявить юношей и девушек, обладающих, во-первых, высоким уровнем способностей к волейболу и, во-вторых, склонностями конкретной игровой функции (связующего, нападающего). На третьей ступени (18-20 лет) необходимо выявить волейболистов с высоким уровнем технико-тактической, атлетической, моральной подготовленности. На четвертой ступени – выявление спортсменов для сборных команд страны, а также для участия в ответственных соревнованиях.

Положительные стороны занятий волейболом: развитие мышц ног, плечевого пояса, спины. Особенно полезно при заболеваниях обмена веществ, начальных стадиях остеохондроза. Ограничить при язвенной болезни, близорукости, плоскостопии, астме.

## ЧУВСТВО ТАНЦА

*Вся наша жизнь похожа на танец...*

*Это – то жгучее танго, то плавный вальс, а чаще всего сольный танец. Но какой бы ритм не задавала Вам жизнь, главное – уметь двигаться по ней с грацией и достоинством. Именно умение танцевать позволяет чувствовать себя уверенно не только на танцевальной площадке, но и в жизни!*

Иногда кажется, что научиться танцевать легко, и в каждом из нас с рождения заложена грация. Но этого мало! Чтобы научиться хорошо танцевать, нужен кто-то, обладающим достаточным опытом, который покажет, как двигаться, сможет указать на ошибки, да и просто выправит при необходимости осанку. Ведь от мастерства учителей зависит не только, как Вы будете выглядеть, будете ли Вы раскрепощены и уверены в себе.

Это, конечно, лишь красивые слова, но чтобы окончательно принять решение, отдавать ли вашего ребенка в танцы или нет (даже если он **очень** хочет), нужно тщательно взвесить все «за» и «против»!

### Голосуем «за»!



Танцы хороши тем, что не требуют слишком скорых нагрузок: организм начинающего танцора постепенно привыкает к более

усложняющимся задачам, которые возникают на тренировках. Кроме того, занятия в быстром темпе и с большой физической нагрузкой чередуются с медленными, не требующими большого напряжения движениями. Поэтому начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста и в любом возрасте: от самого юного до самого уважаемого.

Танцы прекрасно развивают координацию движений. Действительно, очень редко танцоры бывают неуклюжими и

неповоротливыми. Человек, занимающийся танцами, прекрасно лавирует в толпе и никогда не сшибет с ног старушку с тележкой и никогда не наступит на лапу кошке или собаке.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походке. Даже если вам довелось увидеть, что танцор уходит с конкурсной площадки



ссутулившись, а его партнерша косолапит, - ни в коем случае не думайте, что это следствие занятий танцами. Просто партнеру жмет под мышками фрак, и поэтому он наступил во время спин-поворота своей партнерше на ногу каблуком – любой начнет косолапить!

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные партнеры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделявая замысловатые па, и, ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей и ее, партнерши, ошибки.

Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора

на пенсии? Не найдете никогда!

### «Я – против!»

И все же, как бы радужны не были перспективы от занятий танцами, нужно учитывать, что есть и свои минусы. Во-первых, может пострадать то же здоровье.

Несоответствие роста партнера и партнерши может стимулировать искривление позвоночника. Поэтому принято считать, что идеальная разница в росте партнеров 10-15см, и это продиктовано не только эстетическими понятиями, но и своего рода «производственной необходимостью». Впрочем, искривление позвоночника может быть вызвано и неправильной позицией танцоров в европейских танцах.

Еще одна проблема – обувь. Обувь – это как раз то, на чем здесь никак нельзя экономить. Она должна быть мягкой, удобная и

строго нужного размера и полноты.

Обувь должна плотно сидеть на ноге и иметь удобные каблуки сантиметра в 4 (для партнерш). Существует специальная танцевальная обувь, которая, в отличие от обычной, имеет ряд



специфических особенностей.

И, разумеется, не стоит забывать о стоимости костюмов для выступлений! Ведь наверняка вы захотите, чтобы ваш ребенок затмил всех уже одним своим видом! А значит, будьте готовы к большим затратам!

Итак, думайте сами, решайте сами – и вперед!

## ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

*Оберегать свое чадо от всего в мире – глупо. Спасать его от всех на свете болезней – бессмысленно, да и невозможно. Но можно уверенно защитить – закаливанием.*

Опытные педиатры советуют, что лучше всего начинать обучение плаванию с 2-3-недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексами, которые после 3 месяцев угасают. Температура первых занятий должна быть комфортна, т. е. 34-36 градусов, а время пребывания в воде не более 10-15 минут. Постепенно температуру можно опускать до 29-30 градусов. Плавание начинается с ванны, а позже, когда появляются необходимые навыки, продолжается в бассейне. Но если вы пропустили время, вам придется подождать, пока ребенку не исполнится 3-4 года, тогда он будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора и процесс



обучения будет эффективным.

Но это лишь одна сторона, хотя многие родители поступают именно так, «согласно инструкции», так сказать. А вот у Тамары Анохиной, мастера спорта по плаванию, свое мнение на этот счет. Думаем, дорогие мамы и папы, к нему следует прислушаться и задаться вопросом: какие конкретно цели вы ставите, отдавая ребенка в секцию плавания.

- Не стоит самим пытаться научить ребенка плавать до 4-6 лет, если вы точно не знаете, как это надо делать. В таком возрасте ребенку достаточно обычного контакта с водой с использованием надувных и

пенопластовых игрушек, нарукавников, жилетов и воротников. В таком возрасте главное – положительные эмоции.

Можно в воде играть в различные игры, бегать по дну, подпрыгивать на месте и совсем не уметь плавать, но при этом получать большую пользу и удовольствие. А можно учить маленького ребенка плавать по «всем правилам», вот только он вряд ли будет этому рад. В своей практике я очень часто сталкивалась с боязнью воды у детей 5-7 лет, что было связано с попытками родителей самостоятельно научить их плавать. Поэтому призываю родителей не рисковать чувствами своих детей! До 2-3 лет им достаточно купания с надувными игрушками под присмотром родителей и с их активным

участием в игровом процессе.



В 3-5 лет можно научить ребенка лежать на воде (на спине), а также рассказать, что:

- вода сопротивляется движению наших рук и ног,

- на вдохе человек плавает, а на выдохе опускается под воду,

- при горизонтальном положении тела человек хорошо держится на воде, а в вертикальном – плохо и т. д.

Если ребенок проявляет активный интерес и способности к обучению, можно попробовать научить его самым простым элементам плавания, но лучше под руководством тренера. Главное – **нельзя**

давать детям плавать в резиновых надувных кругах, как это делали раньше. В круге ребенок находится в вертикальном положении, и потом очень сложно научить его лежать на воде. Надо использовать только надувные воротники, нарукавники и пояса.

6-7 лет – самый благоприятный возраст. Дети уже в состоянии понимать, что от них хочет преподаватель и правильно выполнять его указания. Кроме того, есть такое понятие как «чувство воды»: в возрасте 6-7 лет ребенок уже может почувствовать, что же нужно делать, чтобы помочь самому себе удержаться на воде. Итак, я советую начинать обучению плаванию (в полном смысле этого слова) именно в этом возрасте и лучше под руководством тренера по плаванию.

А для тех, кто хочет отдать своих детей в

**спортивное** плавание, мой совет – **не надо!** Как и любой профессиональный спорт, плавание в чрезмерных дозах (4-8 часов в день на уровне сборной России!) отрицательно



сказывается на здоровье детей и подростков (возможен хронический ринит, аритмия, смещение позвонков и многое другое). Для здоровья же можно плавать и каждый день, но по одному разу и без непосильных нагрузок.

Поэтому хорошенько подумайте, стоит ли ваших детей отдавать именно в спортивное плавание. А обычное плавание, без погони за результатом, бесспорно, очень полезно и приятно.

## ЗВЕЗДЫ ЗАЖИГАЮТ НА ЛЬДУ

### Феерия на коньках

Самый красивый зимний вид спорта, несомненно, - фигурное катание. С тех пор, как на центральных каналах стартовали зрелищные и суперпопулярные телешоу, фигурное катание стало бешено популярным и превратилось в спорт номер один. А о том, чтобы сложнейшие поддержки, шаги и вращения научился делать собственный ребенок, стали мечтать многие родители.

Такая пропаганда грации и красоты увлекла людей разного социального положения и возраста, заставила сделать героический поступок и на антресоли найти коньки своего детства, пойти на ближайший каток вместе с детьми и вспомнить, как стоять на ледяном покрытии. Понятно, почему родители так хотят видеть своих детей именно фигуристами, ведь это – красивые костюмы, море подарков, восхищение зрителей, сложнейшие элементы, от которых

дух захватывает. Правда, ждать всего этого стоит спустя много лет упорных тренировок, падений, синяков и слез.

Итак, если вы все же хотите заинтересовать ребенка фигурным катанием, то покажите ему фото костюмов для фигурного катания (особенно девочки, видя костюмы, хотят заняться спортивным танцем на льду). Выберите секцию: не обязательно, чтобы школа фигурного катания была лидером, достаточно хорошего тренерского состава. Купите ребенку коньки, для удобства первых шагов по льду. Результатом будет увлеченность и преданность занятию.

А вот путь в большой спорт на льду надо начинать в 4-5 лет. Именно в этом возрасте дети легко поддаются растяжке, их мышцы и связки очень эластичны. И у тренеров не возникает сложностей с тем, чтобы посадить девочку или мальчика на шпагат или

заставить высоко поднять ножку. К тому же у малышей практически отсутствует чувство страха, и они запросто разучивают и исполняют даже сложнейшие акробатические элементы. Среди минусов – и на тренировке, и на соревнованиях есть риск получить серьезную травму.

### Трус не играет в хоккей



Если вы отважились отдать своего ребенка на хоккей, то приготовьтесь к тому, что это вам может дорого обойтись (речь идет не о деньгах, а о вашем времени и силах). Хоккей – отличный спорт для ребенка и очень тяжелый для его родителей. Начинают заниматься хоккеем в 5-

6 лет, когда молодой спортсмен не может сам себя одеть и раздеть, поэтому родителям необходимо все время сопровождать его. Это довольно напряженно – тренировки 4-6 раз в неделю, часто в неудобное для родителей время. Каждая вещь в экипировке хоккеиста, пусть даже начинающего, важна, и без нее не могут выпустить на лед. Кроме того, полезно знать порядок одевания всей экипировки (рекомендуем сразу приучаться одевать спортсмена в правильном порядке, так как неизбежно настанет момент, когда ребенок сам начнет одеваться, и будет удобно, если он сразу будет знать, что за чем одевается). Итак, начинается с того, что ребенок должен раздеться до трусов, потом:

- надеть нижнее белье (обычно это хоккейный трикотажный комбинезон);

- носки (они должны быть плотные, спортивные, или хотя бы махровые);

- тут могут быть варианты. Некоторые тут же надевают раковину, но многие предпочитают одевать ее на гамашы, поэтому третьим одевают защиту голени;

- гамашы;

- раковина (если не одели ее раньше);

- шорты;

- коньки.

Конечно, когда вы сами одевает своего хоккеиста, то можно одеть коньки в самом конце. Но когда он будет одеваться сам, то после того, как одето все остальное, очень тяжело надевать, а самое главное – завязывать коньки. Пока у ребенка не окрепли мышцы голеностопа, рекомендуют завязывать коньки следующим образом: поднять гамашы до колена, на защите голени расстегнуть нижнюю застежку, язычок ботинка завести под щиток, завязать ботинки (в верхние дырочки шнурки не продевать), потом застегнуть щиток и опустить штанину.

- теперь одевается защита шеи;

- налокотники;

- защита груди и плеч, она по идее должна быть под шортами, и на нее надеваются подтяжки (если они есть);

- свитер;

- шлем;

- перчатки.



Все.

Спортсмен готов! Первая часть тренировки для родителей окончена. С непривычки это довольно сложно, но со временем привыкаешь.

Тренировками на льду обычно дело не ограничивается, к ним прибавляются занятия в зале. К 8-9 годам родителям становится легче – ребенок сам может таскать свою сумку, сам одевается-раздевается. Но тренировки более длительные и насыщенные.

А еще начинаются сборы и игры. Ваш ребенок теперь принадлежит не

столько вам, сколько тренеру и школе – хоккейной, конечно, не общеобразовательной.

Выездные игры, как правило, проходят не во время школьных каникул, могут проходить в середине четверти или во время четвертных и других итоговых контрольных

и т. п. Поэтому юный спортсмен вынужден сносно учиться, чтобы в школе не было больших проблем (некоторые тренеры проверяют успеваемость в школе и говорят, что могут отстранить от тренировок из-за неуспеваемости в школе).

А вообще-то не стоит рассчитывать, что ребенок чуть-чуть позанимается и бросит. Наблюдения показывают, что добровольно дети хоккей не оставляют!

