

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.

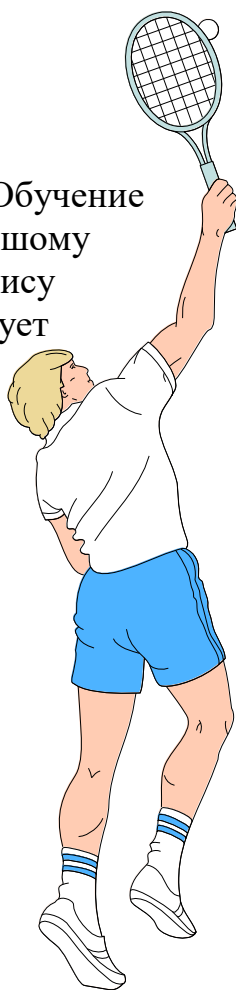
Помните, что от успешного постижения новичками основных правил поведения зависит их травмобезопасность в дальнейшем на тренировках, да и в повседневной жизни. Об ушибах, синяках, ссадинах, разбитых носках и губах, легких растяжениях стоит помнить всегда. Вы ведь отдаете ребенка в контактный вид единоборства. 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,

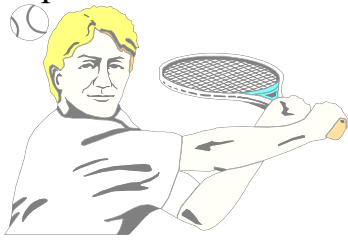
так как на этом будет строиться вся дальнейшая игра.

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.

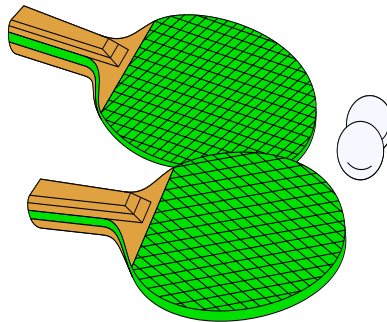


И кстати, безусловно, есть разница между обучением мальчиков и девочек. Мальчики от природы более ловкие, само теннисное движение у них более естественное, а девочек нужно этому обучать. С другой стороны, мальчишки плохо прыгают со скакалкой, а это одно из упражнений для развития стопы. Девочкам в этом 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

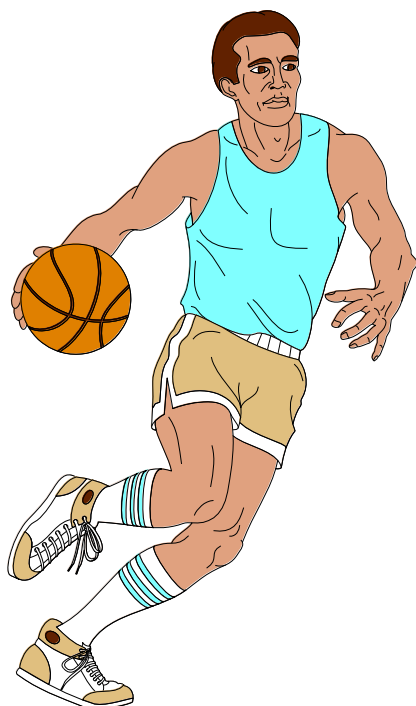
занятиях футболом развивается ловкость, выносливость, быстрота реакции, развивается сердечно-сосудистая система организма, улучшается координация движений, гибкость тела и ума.

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.

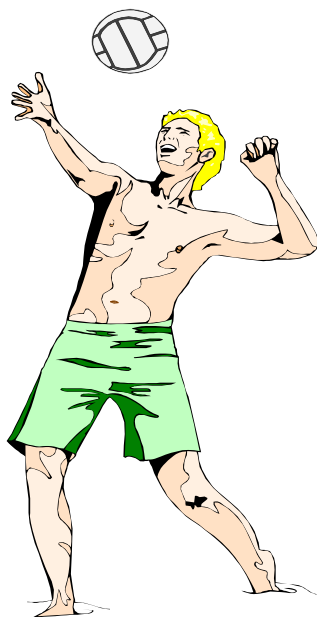
Необходимо, чтобы его не покидало желание рваться в бой, чтобы он не был безразличен к мячу, умел постоять за себя. В каждое упражнение надо вкладывать душу, любить игру.

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

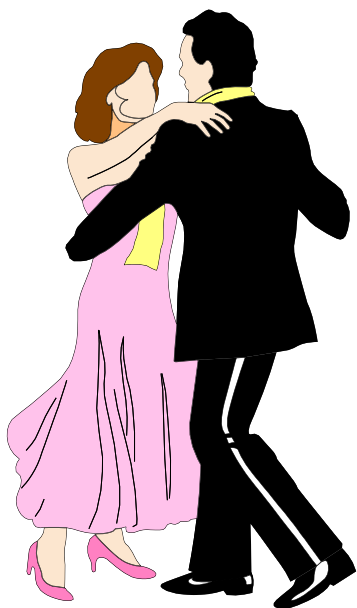
Вся наша жизнь похожа на танец...

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.

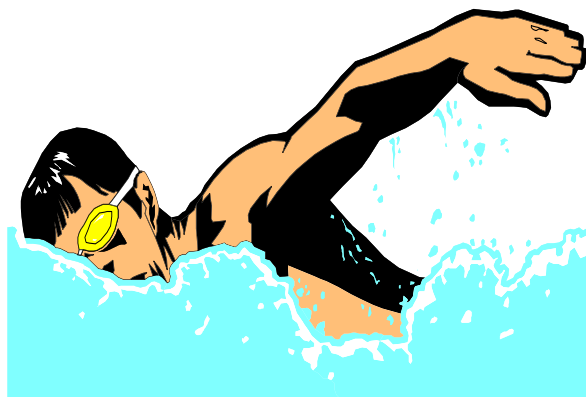
И, разумеется, не стоит забывать о стоимости костюмов для выступлений! Ведь наверняка вы захотите, чтобы ваш ребенок затмил всех уже одним своим видом! А значит, будьте готовы к большим затратам!

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

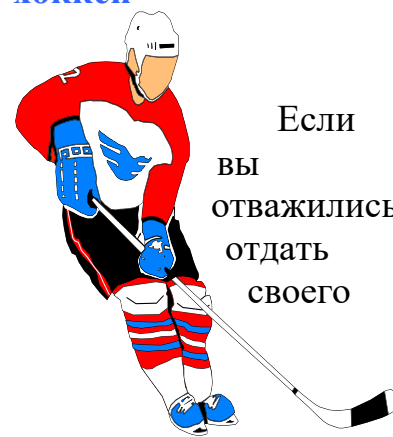
дух захватывает. Правда, ждать всего этого стоит спустя много лет упорных тренировок, падений, синяков и слез.

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!

