

# Спорт – хорошая привычка

Он формирует силу, характер, упорство

Татьяна БУРОВА

В Екатеринбурге проходит Международный фестиваль студенческого спорта. Наверняка он вызовет у юных свердловчан желание заняться плаванием, теннисом, легкой атлетикой, борьбой. И в регионе для этого созданы все условия. В больших и малых городах действуют спортивные школы. Как правильно сориентировать ребенка при выборе вида спорта? Как настроить его на победу и поддержать в случае поражения? Об этом и многом другом журналист «ОГ» беседовала с врачом Центра охраны здоровья детей и подростков областного медицинского колледжа минздрава Свердловской области, кандидатом медицинских наук Анастасией БАБИКОВОЙ.



БОРИС ЯРКОВ

“ В Свердловской области создана стройная система подготовки спортсменов

**Анастасия БАБИКОВА,**  
врач Центра охраны здоровья детей и подростков ОМК минздрава Свердловской области



– Анастасия Сергеевна, как бы вы оценили состояние здоровья нынешних детей?

– Сегодня увеличивается число детей с так называемыми школьно-обусловленными заболеваниями: близорукостью, нарушением осанки, гастритами и неврозами. Провоцируют их учебные перегрузки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. Если раньше все самое интересное было на улице, там ребенок проводил много времени, бегал и играл с друзьями, получая физические нагрузки, то теперь интересы переместились в Интернет-пространство. Школьники уже не носят на переменах, не играют во дворе в футбол, а сидят, уткнувшись в гаджеты, чатятся.

– Получается, что физкультура и спорт сегодня являются насущной необходимостью. Но как пробудить у ребенка желание ходить на уроки в школьный спортзал, записаться в секцию?

– Ведущую роль тут играет семья. Если ребенок видит, что родители делают зарядку, бегают, ходят на лыжах, катаются на велосипеде, то и он будет этим заниматься. Кроме того, за последние годы в парках, во дворах городов и сел появилось много спортивных и скейт-площадок. Приходи и занимайся.

В регионе постоянно проводятся различные спортивные мероприятия – красочные, интересные. Посещайте их с детьми, пусть они проникнутся азартом и красотой спорта, выберут то, что им по душе. Спорт – хорошая привычка, вырабатывать ее нужно с детства.

– А как соотносить желание ребенка с его физическими возможностями, предрасположенностью к тому или иному виду спорта?

– В каждом районе Екатеринбурга есть многопрофильные спортивные школы и есть специализирующиеся на одном виде спорта. Должна подчеркнуть, что первое слово при запи-

си в спортшколу за врачом-педиатром. Именно он проведет обследование и скажет, какой интенсивности физические нагрузки будут полезны, а какие вредны, и к его мнению нужно прислушаться. А вот рекомендации, какой вид спорта для ребенка предпочтительнее, следовать желательнее, но не обязательно. Тут выбор за ребенком: возможно, чемпионом он не станет, но будет заниматься с удовольствием, а это главное.

– На что обратить внимание при выборе спортшколы?

– В Свердловской области создана стройная система подготовки спортсменов. Главное – начать, а там уж талантливый ребенок не потеряется, его обязательно заметят. Есть муниципальные спортивные школы, региональные, школы олимпийского резерва. Ребенок зачисляется на начальный этап подготовки, который длится примерно 3 года, затем переходит на учебно-тренировочный этап, а уж потом – на этап совершенствования спортивного мастерства. Постепенно увеличивается кратность и продолжительность тренировок. Первый и второй этапы – самые массовые, на третий попадает лишь 3-4 процента ребят, так велик отсев. Но если для тренера прежде всего важен результат, то для нас, врачей, – спортивное долголетие. Мы настаиваем, чтобы спортшколы увеличивали количество детей в спортивно-оздоровительных группах. Если юный спортсмен оказывается за бортом, он резко набирает вес, впадает в депрессию. Надо, чтобы у тех, кто достиг пика своих возможностей, а чемпионом не стал, была возможность заниматься в родной спортшколе. Потом они станут членами команд в колледже или в вузе, членами клубов любителей бега, велоспорта, лыж, баскетбола.

– Серьезные занятия спортом, видимо, требуют правильного питания, соблюдения ре-

жима. Что вы посоветуете родителям?

– Мы придерживаемся принципов рационального питания ежедневно и для всех, в том числе и для спортсменов.

Первое. У человека должны быть источники белка – это мясные, а также молочные продукты, которые создают еще и запас кальция для здоровых костей и зубов. Подчеркиваю, молочные – это молоко, творог, кефир, йогурты, сыр, сметана. Сегодня наблюдается нездоровый хайп на кокосовое молоко, которое молоком не является, другие виды «немолока». А между тем у детей есть ограничения по растительным белкам. Конечно, если есть лабораторно подтвержденная лактозная недостаточность, тогда молоко исключается. При этом ни самодиагностика, ни самоограничения недопустимы, особенно для детей. Второе – необходимы сложные углеводы. Это различные овощи, каши и темный хлеб. А легкоусвояемые простые углеводы, всякие конфеты, печенье, сладкие газированные напитки мы ограничиваем.

– Как быть, если ребенок слаб здоровьем? Получить освобождение от уроков физкультуры в школе и забыть о спорте?

– В общеобразовательных школах занятия физкультурой должны посещать все. Медицинский работник по результатам профосмотров разделяет учеников на основную подготовительную и специальную группы. В последнюю попадают дети с ограниченными возможностями здоровья. С ними должен заниматься учитель физкультуры, который имеет определенную квалификацию, обучен вести занятия с учетом отклонений в здоровье ребенка. С этим в школах возникают проблемы: непонятно, где взять специально обученных педагогов, выделить время для занятий в спортзале. Пока такие дети освобождаются от уроков физкультуры, хотя они тоже нуждаются в двигательной активности.

## КАК ВОСПИТАТЬ ЧЕМПИОНА

Руководитель Центра охраны здоровья детей и подростков Светлана ТАТАРЕВА рассказала «ОГ», как ей удалось вырастить из дочки Анастасии олимпийскую чемпионку по художественной гимнастике:

– Мы – спортивная семья и не сомневались, что дочь будет заниматься спортом. А вот каким именно – это мы обсуждали все вместе. Стали посещать соревнования и наблюдать за реакцией дочери. Признаюсь, нам хотелось, чтобы она выбрала художественную гимнастику. Самый девичий вид спорта: музыка, красивые костюмы, грация – словом, спорт для маленьких принцесс. На одном чемпионате дочь в течение пяти часов, не отвлекаясь, смотрела за тем, что происходило на ковре. А вечером дома попыталась показать нам то, что видела. В ход пошли ложки, веревки, мячик и обруч. И все – выбор был сделан. Ну а дальше пошли трудовые будни. И это с 4 лет! У Насти было огромное желание и умение работать. Ни разу она не сказала, что не хочет идти на тренировку.

Конечно, нам пришлось скорректировать свое расписание и жизнь в пользу ребенка, но в разумных пределах и лишь на начальном этапе. Мы радовались вместе с Настей каждому, даже маленькому, успеху, вместе переживали неудачи. Советую родителям не ставить сразу перед ребенком максимальную задачу – иначе вы рискуете получить разочарование от несбывшейся мечты, а ребенок – неприятие спорта. Помните, что чемпионами становятся единицы, а наличие фактурных данных, таланта не является гарантией достижения высокого результата. Приучите ребенка трудиться, объясняйте ему, для чего это нужно, помогайте тренеру и не вмешивайтесь в тренировочный процесс. Научитесь спокойно принимать неудачи, проигрыши и объясните ребенку, что надо сделать работу над ошибками и двигаться вперед.

Насте было всего 13 лет, когда ее заметила Ирина Винер и пригласила тренироваться в Москву. Решение отпустить дочь далось очень нелегко, но и лишить ее шанса попасть в национальную сборную мы не могли. Мы дали ей возможность себя реализовать – она этого очень хотела, хотя никакой гарантии не было, что у нее все получится. Но работать упорно дочь умела и добилась результата.

Как руководитель Центра охраны здоровья детей и подростков, врач-педиатр, спортивный врач и детский кардиолог однозначно могу сказать, что физкультурой, спортом должны заниматься все дети. Это убережет ребенка от девиантного поведения, безделья, игромании и лишнего веса, научит ценить время, адаптироваться в коллективе. Быть спортивным и здоровым сейчас модно! Даже если ваш ребенок не станет чемпионом, он вырастет ловким, сильным, дисциплинированным, умеющим добиваться поставленной цели человеком.



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА СВЕТАНЫ ТАТАРЕВОЙ