# Ранняя спортивная специализация. «За» и «против».

Зачастую родители допускают ошибку и направляют детей в тот вид спорта, который нравится им, но совершенно не подходит их чаду: «танцы – это красиво!..», «йога – это духовность!..». Или еще хуже — под разными предлогами запрещают заниматься тем видом спорта, который нравится ребенку. Отговорок много:

- единоборства – «не нужен ребенку мордобой?»
- плавание – зачем тебе плавать, ты же не рыба?»
- тяжелая атлетика – «сила есть — ума не надо!»

Спортивная специализация означает, что вы выбираете один вид спорта и полностью сосредотачиваетесь на нем, стремясь к максимальному результату. Чтобы стать мастером спорта, выступать на чемпионатах страны и международных соревнованиях нужно много и упорно тренироваться. В большом спорте на этапе максимальных достижений не обойтись без узкой и углубленной специализации. Только этот вопрос решается тогда, **когда тело и психика уже достаточно сформировались для предельных нагрузок,** через которые лежит путь к рекордам.

Иногда родители отдают дошкольника «на спорт», ошибочно полагая, что чем раньше начать заниматься спортом, тем выше будут его успехи. На начальном этапе (первые 2-3 года) это возможно. Многих детей приводят на популярные виды спорта, такие как футбол, танцы, карате и прочие, в 3-5 лет отроду. Думаете, они становятся олимпийскими чемпионами в этих видах к 18-23 годам?

Вовсе нет! Большинство теряют интерес и бросают занятия через пару лет, даже если делают успехи. **А те, кто продолжают заниматься из-под палки, тихо ненавидят и родителей, и тренеров, и себя, и то, что им навязывают против их природы**. На деле же ранняя спортивная специализация может не только не привести к спортивным достижениям, но и наоборот – снизить ожидаемый результат, отвратить ребенка от спорта и стать причиной травм.

Как ни парадоксально, **занятия несколькими видами спорта и разнонаправленная двигательная активность в раннем возрасте способствуют развитию ребенка намного лучше, чем узконаправленная деятельность**.

## Что говорят ученые?

Спортивная медицина еще в работах А. А. Гужаловского (1976) и В.И. Чудинова (1978) показала: для каждого вида спорта существует оптимальный возраст начала тренировок. **В идеале, нужна не ранняя и углубленная специализация в конкретном виде спорта, а создание основы для проявления оптимальной моторики подростка. Под оптимальной моторикой следует понимать физкультуру, а средствами решения поставленной задачи — движения из различных видов спорта и игр.**

Ранняя спортивная специализация в публикациях того времени рассматривалась как допустимая, но при значительных ограничениях.

В частности, категорически не рекомендовалось начинать спортивную карьеру с одного вида спорта и полностью сосредотачиваться только на нем, приветствовалось разнообразие. Такая точка зрения подтверждается современными исследованиями американских ученых. Так, доктор медицинских наук из Чикаго Неру Джаянти с соавторами в 2013 году продемонстрировал, что ранняя специализация в одном виде спорта увеличивает риск травм на 70%, а излишняя нагрузка приводит к хронической усталости и перегрузке ребенка, что может привести **к задержке развития.** Травматизм у детей нередко приводит к невозможности продолжения тренировок и отказу от занятий спортом.

Рекомендации этого автора о дозировании нагрузки уже давно отражены в учебно-методических программах, которыми пользуются по всему миру. Вопрос лишь в том, чтобы тренер вашего ребенка владел такими знаниями и мог их своевременно и успешно применить.

Доктор медицинских наук, крупный специалист в области спортивной медицины Джон ДиФиори из Калифорнийского университета с соавторами в 2014 показал, что 88% спортсменов первого дивизиона в США, как и подавляющее большинство немецких олимпийцев, в детстве занимались двумя-тремя видами спорта, и лишь немногим занимающимся одним видом с раннего детства, удается достичь успеха на элитном уровне.

## Спорт не нужен?

Нужен! Спорт дает человеку уверенность в себе, самодисциплину, лидерские качества, здоровье и самореализацию. Но если переусердствовать и перегрузить ребенка, то вы приведете его к социальной потерянности, эмоциональному выгоранию, физическим и психофизическим травмам.

**Организованная двигательная активность в возрасте с 3-х до 7-ми лет необходима для гармоничного и всестороннего развития ребенка.** Занятия физкультурой закладывают базу для здоровья и дальнейших спортивных успехов. Спорт начинается позже – когда ребенок начинает принимать участие в соревнованиях и выполнять спортивные разряды.

## Как поступить родителям?

**Делать все и всегда своевременно!** Легко сказать, да не просто сделать.

Во - первых: пройти консультацию и получить **допуск врача**.

Во - вторых: моторные, сенсорные, аналитические участки мозга у разных детей различны, что определяет предрасположенность, задатки, способности, но они не определимы «на глаз». Опытный педагог определяет их косвенно, при помощи тестов (вступительных, этапных, контрольных), опросов и наблюдений.

В-третьих: не только опорно-двигательный аппарат, но и нервная система его обслуживающая развивается гетерохронно, а моменты краткосрочной и долгосрочной памяти формируются неравномерно и эти моменты еще нужно поймать. Периоды интенсивной восприимчивости называются **сензитивными**. Во время каждого такого периода определенные навыки усваиваются быстрее, а физические качества развиваются лучше. Если целенаправленное воздействие применить своевременно, то результат будет значительно выше, чем в другое время.

Выбор за Вами, уважаемые родители. Не поддавайтесь эмоциям, объективно оцените возможности Вашего ребенка, его личные устремления. И, главное, действуйте без излишнего нажима, позволив сделать окончательный выбор, Вашему сыну или дочери.