

Хоккей для детей.

Гонка за результатом - путь в никуда

Хоккей - зрелищная и захватывающая игра, собирающая тысячи зрителей на стадионах и перед экранами, а стать вторым Харламовым хотя бы раз мечтал каждый мальчишка. Несмотря на то что путь к высшей лиге в этом виде спорта непрост, усилия того стоят, да и гонять шайбу просто для души ребенку тоже очень полезно.

Чтобы ваш ребёнок не потерял к 14 годам здоровье или не начал испытывать отвращение к спорту через несколько лет после начала занятий, следуйте основным советам.

ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ РЕБЁНКА

Самое простое для родителя - дать ребёнку в руки айпад или включить телевизор и пойти заниматься своими делами. Но если хотите, чтобы ваше дитя добилось успеха в спорте, сократите количество просмотров мультфильмов и удалите половину игр с гаджетов. Лучше дайте ему в руки мяч и выйдите с ним во двор. Ведь у вас наверняка найдётся полчаса в день, чтобы составить ему компанию. Он должен бегать, прыгать, лазить, а не сидеть весь день на диване.

Самое важное - всё должно идти через игру. Желание у ребёнка обязательно будет, главное, чтобы оно было у вас. В ином случае высока вероятность, что, когда вы отведёте его в секцию, он станет чемпионом по болтовне или лежании на боку.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Хоккей, как и любой спорт, положительно влияет на организм ребенка, однако заниматься им можно не всегда.

Основные противопоказания по здоровью:

- близорукость любой степени;
- врожденный или приобретенный порок сердца;
- некоторые заболевания нервной системы
- нестабильность шейных позвонков;
- нарушения мозгового кровообращения;
- плоскостопие 3 степени.

Если же ребенок страдает астмой, лишним весом, остеохондрозом в начальной стадии или просто часто болеет, хоккеем поможет решить эти проблемы. Однако, прежде чем отдавать малыша в этот вид спорта, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ОЦЕНИТЕ СПОСОБНОСТИ

Это важно, чтобы понять, в какой момент ваш ребёнок готов сделать первые шажки в большом спорте. Он должен уметь не только попадать с первого раза по мячу и стоять на одной ноге, но и быть готовым к занятиям с психологической точки зрения.

Ведь мама останется в раздевалке, а ему предстоит остаться в компании тренера и других детей. Он должен быть готов к этому, а ещё уметь слушать и знать элементарные команды: вперёд, назад, вправо, влево. Не думайте, что чем раньше вы отдадите ребёнка в секцию, тем быстрее он станет чемпионом. Если он не готов к занятиям, не успеете оглянуться, как дети, пришедшие на год позже, догонят и перегонят вашего ребёнка.

НЕ ОТДАВАЙТЕ ЕГО СРАЗУ В ХОККЕЙ

Сейчас многие хоккейные школы и тренеры настолько заиклены на результате, что уделяют слишком много времени специализированной подготовке, хотя в первый год обучения хоккеист должен меньше времени заниматься с шайбой и больше работать в зале. Но многие тренеры вовсе не уделяют внимание общей физической подготовке, почему-то считая, что ОФП - это исключительно занятия со штангой и работа на выносливость, а ловкость и гибкость развиваются у ребёнка сами собой. В итоге в 12 лет дети не умеют даже кувыркаться, зато начинают работать с весами. Нет, если хотите, чтобы ваш ребёнок стал тафгаем - пожалуйста, а если для вас образец успешного хоккеиста Павел Дацюк, делайте растяжки, гнитесь, плавайте и уделяйте больше внимание упражнениям на координацию. Их можно делать дома, а если лень читать



специальную литературу, сейчас на каждом углу есть частные школы, где вашего ребёнка обучат элементарным, но от этого не менее важным упражнениям.

КАТАТЬСЯ УЧИТЕСЬ У ФИГУРИСТОВ

Хоккей для детей начинается не с работы клюшкой, а с катания на коньках, которому лучше научиться как можно раньше. Сделать это можно двумя способами: отправив ребенка в подготовительную группу хоккейной школы, где несколько лет его будут «ставить» на коньки, или же отдав его в фигурное катание. Это не только один из самых сложных координационных видов спорта, но и младший брат хоккея.

Упражнения на катание - ахиллесова пята большинства хоккейных тренеров. Либо они не знают, как поставить катание, либо просто не уделяют этому достаточного внимания, предпочитая как можно быстрее переходить к работе с клюшкой и шайбой. А в фигурном катании вашего ребёнка не только обучат правильной технике катания, но и сделают гибким и ловким и быстрым.

К тому же фигуристом можно стать и в три года, и в четыре, в то время как набор в хоккейную группу чаще всего начинается с пяти лет. То есть вы ничего не теряете. Да, возможно, вы разобьёте сердце тренеру по фигурному катанию, который искренне надеялся сделать из вашего чада второго Плющенко, зато придя в хоккейную секцию, он уже будет уверенно стоять на коньках. Отнять этого там уже никто не сможет, а вот научить - большой вопрос.



НАЙДИТЕ ХОРОШУЮ ШКОЛУ...

Найти хорошую хоккейную школу - задача непростая. Этот вид спорта не так распространен, как, например, футбол, а «лёд» часто приходится делить с фигуристами и другими командами. Если в вашем городе есть выбор хоккейных секций, руководствуйтесь следующими принципами:

- чем ближе каток к дому или основной школе ребенка, тем лучше. Ведь, отдавая ребёнка в спорт, нельзя забывать об учёбе. Не каждый будет играть в КХЛ, поэтому нужно стараться успевать везде, а это проще сделать, когда каток и школа недалеко друг от друга.
- преимущество у секции с более удобным графиком тренировок;
- если есть возможность узнать мнение родителей, чьи дети занимаются в секции, воспользуйтесь ей;
- самое главное - опытный тренер.



... И ХОРОШЕГО ТРЕНЕРА

Но самое главное в хоккейных школах - не местоположение и даже не наличие современного зала для игр или бассейна. Главное - найти своего тренера. Он будет не только учить ребёнка играть в хоккей, но и в какой-то степени делать из него человека.

Тренер должен знать предмет и быть отличным психологом. Сразу бегите от тех, кто без конца повышает голос. Либо через некоторое время он отобьёт у детей желание заниматься, либо, самое плохое, разовьёт в них комплексы. Остерегайтесь тренеров, которые любят собирать деньги на непонятные нужды или устраивать дополнительные подкатки. Их интересует не ваш

ребёнок, а ваш кошелёк. Такие «специалисты» будут формировать состав далеко не по спортивному принципу. Тренер должен быть сосредоточен на тренировочном процессе, а не на ремонте раздевалки. И помните: успешная карьера игрока - не гарантия того, что он будет классным тренером. Теория и практика - совершенно разные вещи. Особенно на начальном этапе подготовки.

КУПИТЕ ХОРОШИЕ КОНЬКИ

Хоккей для детей - достаточно дорогое удовольствие, а львиную долю затрат составляет экипировка маленького спортсмена, покупать которую, как правило, приходится самостоятельно. На тематических форумах регулярно встречаются истории о том, как фанатичные родители идут на вторую работу, открывают свой бизнес и даже продают квартиры ради того, чтобы ребенок мог заниматься хоккеем.

Конечно, на любительском уровне все не так страшно, да и вырастить талантливого хоккеиста-профи тоже можно, не расставаясь с недвижимостью. И все-таки этот спорт на порядок дороже, чем футбол или баскетбол.

Разберемся, какие основные траты вас ждут:

1. **Экипировка.** На первых порах ребенку понадобятся: коньки (от 2000 руб.). К выбору коньков нужно подойти серьезно. Стоячий хоккеист никому не нужен, а чтобы ваше чадо быстро бегало, коньки не должны напоминать две большие гири. Лёгкие и хорошо защищённые коньки стоят дороже, зато избавят ребёнка от каких-либо неудобств; шлем (от 2000 руб.); комплект защиты (от 5000 руб.) и спортивная одежда под защиту (от 3000 руб.). Не бойтесь промахнуться с размерами и сделать небольшую поправку на вырост. Шлем, щитки, налокотники, нагрудник и шорты обычно служат не один год, и даже самые простые защитят ребёнка от серьёзных повреждений. Совсем без защиты кататься, конечно, не нужно, но и гнаться за последними новинками в таком возрасте не стоит. Это касается даже клюшек. Клюшки и шайбы обычно выдают в секции, но если вы собираетесь купить личные, то они будут стоить от 1000 и от 100 руб. соответственно. Важный момент: за сезон маленький хоккеист может сломать 2-4 клюшки, защита также нуждается в обновлении, поэтому траты на экипировку будут регулярными.



2. **Поездки.** Спортивные лагеря, выездные матчи, сезонные сборы в другом городе или даже стране - все это оплачивается преимущественно из собственного кармана и стоит от нескольких десятков тысяч рублей.

3. **Занятия.** В хоккее существует два вида занятий: основные тренировки и «подкатки», на которые с ребенком индивидуально отрабатываются техника катания, ведение шайбы и другие игровые моменты. Основное обучение в секции может быть бесплатным, а вот подкатки почти всегда оплачиваются дополнительно. Также иногда дополнительно оплачивается работа второго тренера. Стоимость занятий зависит от условий спортивной школы и уровня тренерского состава.

МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

Огромная скорость, жесткая игра, массовые драки с соперниками... Может показаться, что хоккей - воплощение неженского спорта, однако девочки играют в него ничуть не хуже мальчиков, а иногда даже с большим азартом.

Если вы сомневаетесь, стоит ли отдавать девочку в хоккей, вот несколько убедительных доводов «за»:

1. **Перспективы.** Женский хоккей уверенно набирает популярность: как во всем мире, так и в России. Если раньше женские команды концентрировались в основном в Канаде и США, то сегодня развитием этой отрасли хоккея занимаются и в Азии, и в Европе. В России же была официально принята программа по развитию женского хоккея: команд стало значительно больше, а значит, девочкам есть, куда расти. Кроме того, конкуренция в женском хоккее ниже, чем в мужском, благодаря чему легче добиться успеха на профессиональном уровне.

2. **Государственная поддержка.** Как и фигурное катание, хоккей имеет особое значение для нашей страны и активно поддерживается на федеральном уровне. Развитием и мужского, и женского хоккея занимаются Федерация хоккея России, Министерство спорта и отдельные главы российских регионов.

3. **Олимпийский вид спорта.** Женский хоккей входит в список олимпийских дисциплин, и последние 5-6 лет мировые спортивные организации стараются создать все условия для будущих чемпионок. В Европе ежегодно проводятся спортивные лагеря с опытными наставниками, а талантливые хоккеистки в нашей стране получают от государства страхование и материальную помощь на время участия в международных турнирах.



4. **Меньший риск получить травму.** Женский хоккей намного менее травматичен, чем мужской. Это связано не только с относительно мягким стилем игры, но и с тем, что в нем официально запрещено применять силовые приемы, а все хоккеистки, независимо от позиции, играют только в масках.

5. **Долгая карьера.** В женском хоккее практически нет ограничений по возрасту, и на поле можно встретить спортсменок даже за 40 лет. К тому же, в будущем хоккеистка может вернуться на лед после создания семьи и рождения ребенка.

Если девочка энергична, общительна и, самое главное, интересуется хоккеем, ее смело можно отдавать в этот вид спорта!

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Хоккей для детей обладает большим количеством преимуществ, и вот только некоторые из них:

- **Хоккей полезен для здоровья.** Этот вид спорта не только в целом улучшает физическую форму и благотворно влияет на растущий организм, но и помогает в лечении и профилактике целого ряда болезней: от различных аллергий до сколиоза. На тренировках прорабатываются все мышцы и опорно-двигательный

аппарата, а закалка и занятия на свежем воздухе укрепляют иммунитет и помогают организму лучше бороться с инфекциями и бактериями.

- **Закаляет характер.** Хоккей учит детей быть мужественными, самостоятельными, ответственными и сообразительными. Даже если ваш ребенок не попадет в сборную России, такие положительные качества обязательно пригодятся ему в будущем.

- **Учит работать в команде.** Как и любой командный спорт, хоккей формирует у ребенка социальные навыки, учит его альтруизму и взаимодействию в коллективе. К тому же в хоккее особенно важны командный дух и слаженная работа, так что этому аспекту уделяется особое внимание.

- **Улучшает координацию.** Если вы хотя бы раз были на хоккейном матче, то наверняка испытывали удивление от того, с какой скоростью проносятся мимо вас спортсмены. Чем выше уровень, тем быстрее идет игра. В хоккее детей с ранних лет учат быть ловкими и быстрыми, а также отлично владеть своим телом.



Минусы хоккея для детей во многом схожи с любыми другими спортивными рисками, и в целом недостатков значительно меньше, чем преимуществ. Разберем самые главные:

- **Во-первых, это травмы.** Безусловно, травматичность - первый пункт в списке страхов родителей и, соответственно, минусов хоккея. Самые распространенные травмы, которые рано или поздно настигают хоккеиста, - выбитые зубы и сотрясение мозга. Более же серьезные повреждения - спины, ног или головы - встречаются реже и преимущественно в большом спорте. При этом обезопасить ребенка от сильных травм реально: в этом помогут тренировки по адекватной программе, хороший тренер и надежная защита. Также нужно очень внимательно следить за состоянием коньков - по статистике, 30% всех травм хоккеисты получают при падении.

- **Во-вторых, конкуренция.** В хоккее разворачивается действительно жесткое соперничество между юными спортсменами: элитных команд меньше, чем в футболе, и, как правило, в них отбирают по 1-2 человека из группы. Точно так же ограничено количество мест в сборной, поэтому «наверх» пробиваются либо очень талантливые, либо очень упорные игроки.

- **И, наконец, финансовый вопрос.** Хоккей для детей относится к дорогим видам спорта, и не каждая семья может позволить себе регулярные занятия на высоком уровне: в среднем детский сезон обходится в 100-150 тысяч рублей, а в столичных городах при «полном пакете» эта сумма может доходить до 250 тысяч.

ПОДВОДИМ ИТОГ

Хоккей - это не просто спорт, а настоящая школа жизни. Помимо крепкого здоровья и быстрой реакции, он подарит ребенку такие важные качества, как смелость, ответственность и целеустремленность. Даже если в будущем маленький спортсмен не попадет в состав НХЛ и не поедет на Олимпиаду, закаленный на льду характер очень пригодится в обычной жизни. При этом, отдавая малыша в хоккей, вы должны быть готовы к серьезным тратам - особенно если планируете вырастить чемпиона.



НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ. Не нужно свехурочно заставлять детей тренироваться. Придёт время - они сами поймут, когда нужно заниматься до седьмого пота, и здесь работа на фоне усталости будет давать плоды. В раннем же возрасте она только портит технику. В детстве надо получать удовольствие. Если ребёнок встаёт на тренировки лучше, чем в школу, если он просится на занятия с температурой 38,0, значит, вы всё сделали правильно.

Большим хоккеистом станет не тот, кто будет быстрее всех кататься в детской команде или забивать по три гола за игру, а кто каждый день будет получать удовольствие от занятий и знать, к чему он стремится. Вам, родители, нужно только создать правильные условия для роста ребёнка, развивать в нём любовь к игре, трудолюбие и поддерживать его на протяжении всего пути.