**Дети и спорт**

Шишова Т. Л.

Интервью с Галиной Вячеславовной Козловской, детским психиатром, доктором мед. наук, участвующей в программе обследования состояния здоровья российских спортсменов-юниоров.

Занятие физической культурой является достижением XX века. Это одно из важных направлений физического и морального совершенствования человека. Раньше физкультура была доступна лишь избранным членам общества, элите, а уделом простого люда был тяжелый физической труд.

Он, разумеется, тоже помогал людям держаться в форме, но, во-первых, из-за перегрузок здоровье легко было подорвать, а во-вторых, тяжелый физический труд - это все-таки нечто иное, отличное от физической культуры. Ну, а в XX веке физкультура стала составной частью нашего бытия, особенно бытия подрастающего поколения. Да и взрослые, по желанию, тоже принимали в этом участие. До Великой Отечественной войны и какое-то время после нее физкультура усиленно внедрялась и в школы и в повседневный быт семьи. Считалось, что культурный человек должен регулярно делать зарядку, увлекаться спортом, следить за своей внешностью, фигурой.

Сохранять свое здоровье входило в обязанности сознательного члена общества. Большую роль физической культуре придавал наш замечательный писатель Ефремов, книги которого оказывали огромное влияние на молодежь. Он считал, что физическая красота связана с обязательным занятием физкультурой, которая способна исправить недостатки фигуры и подчеркнуть ее достоинства. К сожалению, уже к концу 70-80-х годов это здравое и очень прогрессивное отношение к физической культуре стало в нашей стране утрачиваться. Мы помним, какое запустение начало царить на спортплощадках, как закрывались хоккейные площадки, как физкультура в школе превращалась в профанацию. От нее стремились получить освобождение, и врачи относились к этому очень лояльно. В учителя физкультуры нередко шли люди, потерпевшие неудачу в работе спортивными тренерами, зачастую даже до некоторой степени маргинальные.

То есть, внимание к этому замечательному фактору, укрепляющему здоровью, было недостойно малое.

А как сейчас?

В некоторых школах спохватились и стараются возродить значимость физкультуры. Но в большинстве школ преподавание по-прежнему слабое или вообще отсутствует.

А разве есть разница между физкультурой и спортом?

Есть. Хотя с виду это вроде бы очень схожие понятия, на самом деле они совершенно разные. Физическая культура направлена на охрану здоровья любого человека и не ждет от него каких-то особых достижений. Спорт же - это настоящее хобби, целью которого обязательно являются значительные успехи, рекорды. Так было и в советские времена, так остается сейчас. В советские времена особо одаренных детей отбирали для обучения в спортивных школах.

Но в то же время существовала развитая спортивная медицина,которая отслеживала показания к занятием спортом у детей и строго следила за тем, как это сказывается на их здоровье.

Сейчас все изменилось. Спорт является серьезной индустрией подготовки юношей и девушек, которые могут быть выставлены как товар для участия в неких спортивных действах. По сути, это бизнес, и подготовка юниоров к вхождению в олимпийский резерв представляет собой тяжелейший марафон для детского организма. Дети постоянно испытывают тяжелые психические нагрузки. Их тренировки мало чем отличаются от тренировок взрослых спортсменов.

В каком плане?

Как и у взрослых, тренировки носят системный характер, занимая в день по три-четыре, а то и по пять-шесть часов.

И чем это плохо?

А вы представьте себе, что ребенок изо дня в день занимается одним и тем же монотонным, однообразным делом.

Например, оттачивает удар футбольным мячом или плавает от одной стенки бассейна к другой, "накручивая" километраж.

И так длится годами. Ребенок полностью запрограммирован на определенный образ жизни, на строгую диету, на необходимость постоянных подготовительных мероприятий к соревнованиям.

Особенно ярко это выражено в таких видах спорта, как художественная гимнастика или синхронное плавание.

Но ведь будущие музыканты или балерины находятся в аналогичном положении. Они тоже годами отрабатывают гаммы или какие-то балетные па.

Нет, это совсем другое дело. Занимаясь музыкой или балетом, ребенок непосредственно соприкасается с искусством, с миром прекрасного, с шедеврами художественного творчества. И занятия его, даже самые рутинные, освящены сознанием того, что он тоже может приобщиться к культуре, а впоследствии - и сам стать творцом. А спорт, особенно в настоящее время, не имеет художественной, творческой миссии. Даже если это касается таких красивых его образцов, как гимнастика или спортивные танцы. В основе спорта лежит стремление к рекорду, некое условное достижение и оголтелая соревновательность. Это не коллективное соработничество, как, например, сотворение музыкального образа в оркестре или даже индивидуальное исполнение какой-то музыки. Это создание рекорда, который часто отличается от не рекорда ничтожно малыми величинами. Например, десятой долей секунды. Обычный человек этого даже заметить не может. Разницу в показателях улавливает лишь узкий круг, этакая секта специалистов, которые порой варьируют результаты в своих собственных интересах. Даже взрослый человек находится при этом в состоянии вечного стресса. А каково неустойчивому, растущему организму ребенка? Получается, что он существует в ситуации непрерывного марафона тренировок и всю свою жизнь нацеливает на достижение некоего результата, который должен быть непременно лучше, чем у его товарищей. Специалисты в области спортивной медицины уже не раз писали о том, что такая хронически однообразная деятельность создает феномен психической депривации, называемый "монотония". Как и всякий фактор психической депривации, монотония ведет к определенным искажениям физического и психического здоровья. Если ребенок ступил на этот путь, оградиться от монотонии со всеми вытекающими из нее последствиями практически невозможно.

О каких искажениях идет речь?

При монотонии наблюдаются неустойчивое настроение, склонность к депрессии или, наоборот, к экстатической, мало мотивированной радости, излишняя индивидуализация и готовность к аутистическим особенностями личности, отсутствие стойких привязанностей, настоящих друзей, отсутствие серьезных увлечений чем-либо, помимо привычной монотонной деятельность, которая превращается даже в некую навязчивость. Кроме того, возникает искажение личностных черт. Человек начинает проявлять агрессивность по отношению к окружающим, у него могут развиться истероидность, излишняя демонстративность, болезненная жажда признания своих успехов, поверхностность. По сути, монотония - это зацикленность на монотонной деятельности и легковесное, равнодушное отношение ко всему остальному. Ну, а частые эмоциональные колебания, аутизация, поверхностность, истероидность или агрессивная паранойяльность к окружающему миру ведут к формированию весьма дискомфортного, дисгармоничного существа, которое мало к каким занятиям пригодно и плохо адаптируется в коллективе.

То есть, даже хорошим спортсменом - на что, собственно, было брошено столько сил - человек не станет?

Скорее всего нет.

А почему истеричность или паранойяльность мешают самореализации спортсмена?

С одной стороны, они не дают возможность правильно оценить свои сильные и слабые стороны. А с другой, такой человек находится в состоянии постоянного субстресса, поскольку его гложет зависть и угнетает чувство собственной неполноценности, если кто-то оказывается успешнее. Повторяю, тут и взрослый может не выдержать. А ребенок - подавно! Ведь его тоже нацеливают именно на такой образ жизни. Он должен бесконечно тренироваться, чтобы выиграть еще одну долю секунды, еще один сантиметр... С точки зрения реальной жизни это крайне ничтожная победа, но стремление к ней поглощает человека целиком.

Выходит, ребенок растет и формируется в каком-то искаженном, виртуальном пространстве, в отрыве от реальной жизни?

Да. Причем достижение ложной, по сути, победы дается путем тяжелого напряжения физических сил. Нынешние спортивные достижения лежат фактически за пределами возможностей организма, который не был запрограммирован на подобные необыкновенные результаты. Да они и не нужны! Это не нужно ни для выживания вида, ни для поисков смысла жизни. Убыстрение скорости проплывания под водой на десятую долю секунды - это что, творческий процесс или общественно-полезный труд? Нет, современный спорт вообще носит характер шоу, этаких трюков на потеху публике. Но за внешним блеском стоит монотонный каторжный труд, разрушающий физическое и психическое здоровье человека. Тренироваться дети сейчас начинают очень рано, в 5-6 лет, и к 12-15 годам плачевные результаты уже налицо. Профессиональные навыки юных спортсменов весьма высоки, но здоровых людей среди них немного. Напряжение сердечно-сосудистой системы ведет к специфическим заболеваниям. Вспомним хотя бы так называемое "бычье сердце" спортсмена. Наблюдается и задержка интеллектуального развития.

Почему?

Интересы юных спортсменов очень сужены, и должного интеллектуального развития не происходит. Да, дети в спортивных школах формально учатся и даже иногда получают приличные оценки. Но поскольку все внимание ребенка сосредоточено на узко спортивных целях, то все остальные интересы, особенно учебные, носят второстепенный характер. Кроме того, под влиянием спортивных перегрузок у многих детей появляются иммунологические отклонения.

Поясните, пожалуйста.

Существуют такие специфические вещества нейропептиды (в частности, фактор роста нервов), которые обуславливают стабилизацию психических процессов и выполняют антистрессовые функции. У юниоров, которые достаточно долго пребывают в ситуации спортивного марафона, начинают вырабатываться антитела к фактору роста нервов. Возникает некое аутоагрессивное состояние организма, который начинает отторгать свою собственную нервную систему. Подобное явление наблюдается у тяжело психических больных людей. Получается, что внешне спортсмены выглядят психически здоровыми, а на самом деле они находятся на грани срыва, пребывая в состоянии непрерывного психического стресса. Ну, а стресс, в свою очередь, влияет на состояние нервной,сердечно-сосудистой, вегетативной систем... Короче говоря,весь организм разбалансируется и работает на пределе. Многие спортсмены пребывают в состоянии хронической субдепрессии.

Особенно перед соревнованиями и после них. Они испытывают чувство неудовлетворенности, тревоги, тоски.

Но, может быть, все эти издержки окупаются спортивными успехами и большими деньгами, которые теперь можно получить за победы в спорте?

Увы. Как показывают последние исследования, под влиянием монотонных, тяжелых физических нагрузок, у множества детей настолько искажается нервная система, что к концу юниорского периода многие из них бросают спорт, не выдерживая режима. То есть, они сходят с дистанции, фактически лишившись детства, не добившись желаемых результатов, испытав в итоге горькое разочарование и подорвав здоровье.

Но почему многие родители так рвутся устроить ребенка в спортивную школу? Они разве не понимают, чем это может обернуться для их сына или дочери?

Как правило, нет. А между тем ситуация настолько серьезна, что ей уже стали заниматься ученые. Спорткомитет серьезно озабочен происходящим. Это неудивительно, поскольку очень большое количество юниоров в последнее время выбывает из спорта. Деньги в них вкладываются большие, а они не выдерживают нагрузок. Поэтому медики стали изучать проблему.

В частности, наш отдел Центра психического здоровья включился в исследования.

Вы не могли бы привести какой-нибудь конкретный пример того, о чем мы сейчас говорили?

Их множество, но я ограничусь всего одним. Девочку - назовем ее Настей - отдали на плавание в пятилетнем возрасте, она проявляла способности, и из нее стали делать юную спортсменку. Все ее детство и отрочество шли под знаком тренировок. Каждый день она плавала по шесть часов: три часа до школы и три - после. Занимала призовые места, добивалась успехов. Но когда решался вопрос о включении ее в олимпийский резерв, подруга опередила Настю буквально на десятую долю секунды. Они приплыли к финишу одновременно, но подруга успела чуть быстрее высунуть из воды руку и схватиться за ленточку. Поэтому в сборную взяли ее. Для Насти это был страшный удар. Она бросила спорт. Но... вскоре оказалось, что ее организм, привыкший к большим нагрузкам, перестал нормально функционировать. Настя начала толстеть, у нее появилась одышка. И хотя в спорт она не вернулась, весь распорядок ее жизни по-прежнему привязан к бассейну, поскольку для поддержания здоровья на более или менее приемлемом уровне она теперь вынуждена ежедневно тренироваться. Правда, не по шесть часов, а по три, но Насте от этого не легче. Ведь она фактически стала заложницей бассейна. Можете себе представить, что это за жизнь и что творится с психикой бедной девушки. Еще раз подчеркну: к физкультуре современный спорт не имеет никакого отношения! В рыночных условиях спортсмены становятся средством достижения серьезного материального благополучия для хозяев этой "рабовладельческой" структуры. Может быть, я утрирую, но впечатление у меня именно такое.

А если ребенок занимается не в спортивной школе, а в секции, это ведь не такие страшные нагрузки?

Нет, конечно. Мы с Вами говорили именно о спортивных школах. В секции таких напряженных, многочасовых тренировок нет.

Но, с другой стороны, родители нередко жалуются, что и в секциях тренеры "ставят" на каких-то перспективных, с их точки зрения, ребят, а детям без особых спортивных способностей уделяют мало внимания.

Да, сейчас многим хочется вырастить звезд. Но если такого крена нет, если занятия в секции не превращаются в каторжный труд, то они очень даже полезны для развития детей, для укрепления их здоровья.

К сожалению, далеко не всегда удается найти золотую середину. У меня перед глазами пример подруги, которая отдала ребенка на теннис, совершенно не рассчитывая сделать из него чемпиона, а просто, как говорится, "для общего развития". Но очень скоро выяснилось, что занятия требуют больших вложений времени, денег, сил. У ребенка не оставалось свободной минутки поиграть, ведь он еще учился в английской школе, где задавали много уроков. Но когда я предлагала подруге пореже водить его на теннис, она отвечала, что это невозможно. Если они не будут заниматься в полную силу, их из секции выгонят.

Да. Хорошие, престижные секции тоже нередко работают по типу спортивных школ, предъявляя к юным спортсменам достаточно высокие требования.

Сейчас детей записывают в спортивные секции рано, нередко в дошкольном возрасте. Это правильно?

Нет. На мой взгляд, оптимальный возраст для начала занятий спортом - лет 8-9. Хотя тренеры, скорее всего, придерживаются иного мнения, ведь современный спорт сильно помолодел. Но я высказывают взгляд не тренера, растящего юные дарования, а врача, которому зачастую приходится иметь дело с последствиями выращивания таких "скороспелок". На многих дошколят, например, угнетающе действует строгий подход спортивных тренеров. Малышам нужно гораздо более мягкое обращение. Требования, которые предъявляются в спортивной секции - даже в такой, которая не ставит себе задачей готовить "звезд" - сужают детскость и игровые интересы ребенка.

И потом, далеко не всякий тренер бывает хорошим педагогом, который умеет обращаться с маленькими детьми.

Порой родители жалуются даже на то, что тренеры сурово наказывают маленьких ребятишек за какую-то провинность, заставляя отжиматься на кулаках или применяют другие методы,допустимые при воспитании мальчиков-подростков, но отрицательно действующие на детей более младшего возраста.

Тренеры происходят из той же самой спортивной среды, о которой мы сейчас ведем разговор. По характеру они нередко бывают не просто строгими, а деспотичными. Иногда даже жестокими. Тележурналист Малахов на одном из своих шоу представил ужасную историю, когда к спортсменке, нарушившей какой-то регламент, применили прямо-таки эсессовские методы.

Ее раздели догола, поставили на стол, заставили всех остальных членов команды ее унижать, оскорблять...

"Проблемные" дети, число которых за последние годы значительно увеличилось, часто не приживаются в спортивных секциях, куда их отдают, пытаясь приучить к дисциплине, преодолению трудностей, закалить физически и так далее.

Это закономерно. Они не выдерживают тяжелых нагрузок. Чтобы ребенок с удовольствием занимался в спортивной секции, он прежде всего должен быть физически выносливым и абсолютно здоровым. А дети, о которых Вы говорите, часто бывают, наоборот, болезненны и повышенно утомляемыми. Поэтому спорт не укрепляет их здоровье, как надеются родители, а становится лишь дополнительным стрессорным фактором. Что касается дошкольников, то для них наиболее полезны плавные гимнастические упражнения типа ушу или ритмики, которые дают ребенку возможность расслабиться, как бы войти в легкий транс. Они хорошо снимают невротические реакции, помогают при лечении психосоматических заболеваний. Еще лучше, когда упражнения совершаются под приятную, мелодичную музыку. Это гармонизирует психику и развивает чувство прекрасного.

С точки зрения психиатра, каким детям занятия в спортивной секции очевидно пойдут на пользу, а какие дети с ними заведомо не справятся?

Конечно, за глаза советовать трудно. Но в целом можно сказать, что ребенок с истерическим комплексом скорее всего захочет добиться результатов. Тренер может на этом сыграть, и ребенок включится в бесконечную спортивную гонку. А вот у невротика вряд ли получится что-нибудь путное. Дети, неуверенные в себе, дети с повышенной симбиотической связью с матерью, конечно, не впишутся в тяжелый спортивный режим. Сензитивный, тормозимый, боязливый ребенок будет чувствовать себя неуютно в жесткой, конкурентной атмосфере.

А бывают дети конкурентные, но очень боящиеся трудностей...

Они тоже скорее всего не выдержат. Хотя повышенные амбиции свидетельствуют о наличии истерического комплекса, но страх перед трудностями - признак слабости. А вот на шизоидов занятия в спортивной секции действуют хорошо. Эмоциональность у них снижена, они от природы склонны к аутизации, к монотонной деятельности, которая им даже полезна, как и физическая нагрузка. Но только в меру. Нельзя допускать тяжелого напряжения. Если соблюдать нужный баланс, шизоиды могут добиться больших спортивных успехов.

А какой спорт полезней для детской психики: индивидуальный или командный?

Мальчишкам, конечно, командный. Там нет травмирующего упора на конкуренцию, он лучше поддерживает дух. В Америке сейчас даже вводят специальную систему противодействия излишней индивидуализации спортсменов, которая заключается в воспитании взаимовыручки. В рамках этой системы человек получает приз не потому, что он достиг финиша первым, а потому, что он помог товарищу, если тот оказался в трудной ситуации.

Многие современные подростки увлекаются бодибилдингом.

Это очень вредно, особенно если сопровождается приемом анаболиков для накачки мышц. Кроме того, тут опять-таки мы имеем дело с очень большой нагрузкой и монотонной деятельностью, ведущими к декомпенсации сердечно-сосудистой системы и прочим неприятностям, о которых мы уже упоминали. А в салонах фитнеса вообще нет никакой регламентации! Сколько хочешь - столько и качайся.

Но ведь человек (особенно подросток) далеко не всегда способен критически оценить свое состояние и не навредить здоровью.

Возвращаясь к началу разговора, хочу спросить про физкультуру. Наверное, дошкольников и младших школьников гораздо полезней приобщать не к современному спорту больших достижений, а просто к выполнению зарядки, к подвижным играм на свежем воздухе?

Конечно. Родители нужно почаще вспоминать про активный отдых. Зимой - это лыжи, коньки. Летом - футбол, волейбол, лапта, бадминтон, разнообразные подвижные игры. Дома у детей обязательно должна быть шведская стенка или даже целый спортивный уголок. В общем, пришла пора возродить здравое отношение к физической культуре, чтобы она помогала людям укреплять и сохранять здоровье, продлевала жизнь.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.portal-slovo.ru>