

# МОЙ РЕБЕНОК — ФУТБОЛИСТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**ФУТБОЛ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ — ДВЕ ОБЛАСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЗНАНИЯ, В КОТОРЫХ РАЗБИРАЮТСЯ АБСОЛЮТНО ВСЕ. УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ПРИ ЭТОМ СУЩЕСТВУЕТ ЦЕЛЫЙ НАБОР ОШИБОК, ТИПИЧНЫХ КАК РАЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ИГРОКОВ. ВГ СОСТАВИЛ СПИСОК ПРОСТЕЙШИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ТЕХ, ЧЬИ ДЕТИ ЗАХОТЕЛИ СВЯЗАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФУТБОЛОМ.** АРКАДИЙ ВИШНЕВСКИЙ

**ПОНИМАТЬ** Академия «Зенита» все-таки не просто спортивная секция, здесь готовят профессиональных футболистов. А значит, тренировки — серьезный труд, причем не только, а может и не столько для самого мальчишки, сколько для его родителей. Система филиалов позволяет ребятам младшего возраста заниматься недалеко от дома, тем не менее мамам или папам, скорее всего, придется возить или водить их на тренировки, не пропуская занятий. Если все сложится особенно удачно — добираться придется до главной Академии, расположенной на улице Верности. Причем тренировки проходят по три-четыре, а потом и по пять-шесть раз в неделю, не считая матчей чемпионата города, которые обычно назначаются на воскресенье.

Попасть в одну из лучших Академий Европы — большая удача, но само по себе обучение в ней не дает никаких гарантий: рассчитывать на то, что теперь-то их сын обязательно станет профессиональным футболистом с многомиллионным контрактом, родителям не приходится. Оценивать потраченное время как собственную инвестицию в будущее финансовое благополучие не только наивно, но и опасно. Прежде всего — для самого ребенка. Тем не менее многие отцы смотрят на тренировки сына именно как на возможность в будущем понежиться в лучах его славы, параллельно решив и все свои материальные проблемы. На самом деле успеха добиваются не те, кто играет в футбол исключительно для мамы с папой, готовых в любой сложной ситуации напомнить, на какие жертвы им приходится идти. Родители никогда не должны забывать, что все, сделанное ими, сделано для сына, а вовсе не для себя и даже не для «Зенита», как бы сильно они ни болели за клуб.

**ЛЮБИТЬ** Стереотип о том, что футболисты выходят из неблагополучных семей, когда футбол для мальчика — едва ли не единственный шанс выбиться в люди, давно остался в прошлом. Практика показывает, что успеха добивается ребенок, имеющий в лице родителей помощников, заботливых опекунов. И в первую очередь отец должен быть уверен, что футбол нравится не только ему, но и его сыну, что тот воспринимает тренировки как игру, а не как тяжелую и изнурительную работу. Впрочем, отношение к собственным занятиям у ребенка во многом зависит от того, как на них реагируют взрослые — регулярная критика, мелочные придирки, да и про-

сто серьезность способны отбить охоту играть и тренироваться чуть ли не у любого нормального человека.

«Поддержка родителей очень важна, — говорит Василий Костровский, координатор юношеских команд Академии ФК «Зенит», отдавший работе тренера не один десяток лет. — Всегда найдутся те, кто увидит у ребенка ошибки, укажет на недочеты, ведь они неизбежны на футбольном поле. Мама и папа должны любить сына, поддержать его в трудную минуту, подставить плечо. Мы сами их об этом просим».

Существует и тип родителей, которые, отдав сына в спортивную школу, практически забывают о нем, полагая, что его дальнейшая судьба — забота тренеров и воспитателей. Конечно, в Академии ребенок обеспечен всем необходимым, за его прогрессом следят квалифицированные специалисты, но все-таки его делами нужно интересоваться. Академия «Зенита», в том числе и ее филиалы, выполняет важную социальную функцию, предоставляя возможность заниматься сотням ребят из Петербурга и его окрестностей. Вот только приглашают их сюда не для того, чтобы у мамы с папой не болела голова о том, как оградить сына от дворовой компании или бесконечного сидения за компьютером. И если детские тренеры

и становятся для своих подопечных вторыми родителями, это не дает права родителям первым забывать о них.

**БЕРЕЧЬ** Профессиональный спорт, конечно, не физкультура, и вопрос о том, полезен ли он для здоровья, во все не праздный. Академия «Зенита» располагает собственным медицинским штабом, который внимательно следит за состоянием игроков команд любого возраста, однако во многом ответственность за здоровье собственного ребенка по-прежнему лежит на родителях. Ведь образ жизни спортсмена напрямую влияет на то, будет ли он подвержен травмам.

По словам старшего врача службы молодежного футбола медицинского департамента ФК «Зенит» Юрия Козлова, режим играет в жизни футболиста ключевую роль. Время приема пищи, время отдыха, чередование тренировок, учебы и времени восстановления сил — за всем этим важно следить. «Режим, здоровое питание, работа на тренировках — лучшая профилактика травматизма. Чем меньше ребенок устает, тем больше он концентрируется на поле, лучше чувствует развитие ситуаций и может на них правильно реагировать», — говорит Юрий Козлов.

Тренеры и воспитатели не могут стоять

над каждым шести-, десяти- или двенадцатилетним мальчишкой, уговаривая его вовремя отправиться спать. Соблюдение режима и в первых командах сильнейших клубов — зона ответственности самих спортсменов, серьезное отношение к нему — неотъемлемая часть профессионализма, и сформировать его могут только родители. Кроме того, на фоне интенсивных нагрузок легкомыслие может быть попросту опасным.

«Человек растет, восстанавливается, когда спит, — говорит Юрий Козлов. — Чем меньше возраст ребенка, тем больше ему нужно спать. Размер суточного сна должен составлять не менее десяти часов. Его можно разбить на „8+2“, но желателен полноценный ночной сон. Спать лучше укладываться не позже десяти часов вечера».

Нездоровое питание, к которому можно отнести сладкие газированные напитки, продукты с большим количеством консервантов, острые блюда, нужно свести к минимуму. Впрочем, о правильном питании родители всегда могут поговорить с тренером или врачом Академии — самостоятельно усердствовать, пичкая сына исключительно проросшим овсом и куриной грудкой, вред ли стоит. Достаточно хотя бы не отправлять ребенка на сборы с рюкзаком, набитым пакетами чипсов.

## ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

