

Kokios treniruotės tinkamai lavina ir ugdo vaikus?

Kodėl vieni vaikai laukia nesulaukia treniruotės, o kiti į mokslo metų pradžioje entuziastingai pasirinktos sporto šakos užsiėmimus eina nenoriai? Ar visiems vaikams tinka sportinė veikla ir ar reguliarios treniruotės nuo mažumės – našta pagal pečius (šiuo atveju – pagal petelius)? Lavinant vaiko fizinius gebėjimus, labai svarbu neperlenkti lazdos.

Kada metas į sporto būrelį ar į šokio pamokas?

Sporto būrelį ar kitos fizinės veiklos mokyklėlę vaikams dažnai parenka tėvai, vadovaudamiesi tik savo patirtimi ar vaiko susižavėjimu. Gali atsitikti ir taip: tai, kas vaikui iš pradžių patrauklu, netrukus tampa nuobodu. Todėl prieš pasirenkant vaiko fizinio lavinimo būdą, svarbu atsižvelgti tiek į mažylio norus, tiek į moksliskai pagrįstus vaikų raidos bei amžiaus tarpsnių ypatumus bei įvertinti skirtingą to paties amžiaus vaikų vystymosi spartą ir skirtingas prisitaikymo prie fizinio krūvio galimybes.

Pirmieji labai dideli pokyčiai vaiko gyvenime įvyksta, kai jis, dar mažylis, atsistoja. Tačiau kol pradės valdyti koki nors įrankį (pavyzdžiui, dantų šepetėlį, kamuolį), praeis keleri metai. Vaikai iki septynerių metų dar tik mokosi valdyti savo kūną. Ir tik kai kurie iš jų apie penktuosius ar šeštuosius metus gali tinkamai naudoti įrankius. Vadinamosios įrankių sporto šakos tinkamesnės kiek vyresniems vaikams. Bet yra pavyzdžių, kai ir penkiamečiai puikiai valdo sportinį šaudymo lanką. Tai nereiškia, jog tokį vaikutį tėvai pastūmėjo į šią sporto šaką per anksti. Tiesiog vaikas yra gabus, o jo vystymasis palyginti spartus. Tačiau negalima pasakyti, jog bendraamžio, neturinčio panašių gebėjimų, vystymasis yra patologiškas. Abiem atvejais tai individuali vystymosi raida.

Vaikams iki septynerių metų tinka visi sportiniai žaidimai, kuriuose vyrauja kūno valdymas ir kuriuose sportinis įrankis nėra svarbus atributas. Sulaukus septynerių, tinkamos ir sporto šakos bei veiklos, susijusios su įrankių valdymu. Tai krepšinis, futbolas, ledo ritulys, šaudymas, badmintonas, lauko tenisas, ieties mėtymas ir pan. Vaikams nuo vienuolikos metų tinkama labai specializuota veikla komandoje. Nepamirškime, jog vaikas treniruotės metu su įrankiu gali dirbti tiek laiko, kiek jam patinka. O kad patiktų kuo ilgiau, kad vyktų ugdymas, mokytojas gali sudaryti žaidybines situacijas. Tėvai, kurie yra pirmieji vaikų sportinės veiklos mokytojai, pratybas namuose taip pat gali organizuoti kaip žaidimus.

Vaiko veikla turi būti ir žaidimas, ir pažinimas. Pedagogai pataria: leiskite vaikui – mažam žmogui – klysti, atlikti ir netaisyklingus, netechniškus judesius. Taip jis susipažįsta su daiktų savybėmis. Žaidžiant vyksta intensyvūs pažinimo eksperimentai.

Sportuojantis vaikas bendrauja su kolektyvo nariais ir pedagogu. Taip patiriamas teigiamas šalutinis poveikis – ugdomi vaiko socialumo įgūdžiai.

Dažniausios vaikų fizinio lavinimo klaidos

Viena didžiausių pedagogų ir trenerių klaidų – per daug laiko skiriama atskirų funkcijų valdymui, vieno elemento mokymui, kai daug daug kartų vaikas turi atlikti tuos pačius judesius, t. y., kai nebelieka žaidimo ir žaismės elemento. Jeigu vaikui liepsime daryti tik pritūpimus ar atsispaudimus ir daug šuoliukų, nesėkmės garantuotos. Jeigu vaikui po daugybės pastangų vis tik nepavyksta atlikti judesio ar užduoties taip, kaip nori treneris, tai rodo, jog trenerio parinkta metodika yra netinkama ar

net pavojinga. Kita vertus, gali būti, jog pasirinkta (tėvų parinkta?) fizinio aktyvumo veikla neatitinka psichofiziologinių vaiko savybių. Gal tai patiriamų emocinių santykių kolektyve nedarna, kai treniruojama per didelė vaikų grupė? Arba atvirkščiai: vaikui neįdomu lankyti lauko teniso treniruotes, nes jose susitinka tik vos su keliais bendraamžiais? Gali būti, jog berniukui tinkamesnis ne krepšinis, o individuali sporto šaka. O gal jis nori ne sportuoti, o muzikuoti? Bet smuiko pamokas lankančiam vaikui reikia būti stipriam, kad išlaikytų instrumentą, taigi reikės ir fizinio lavinimo.

Viena iš palankiausių sporto šakų vaikams yra plaukimas. Simetrinė kūno padėtis ir judėjimas vandenyje įdarbina visas raumenų grupes. Iš pradžių, kol išmokstama būti baseino vandenyje, būtini akinukai, galbūt – ir ausų kamštukai. Svarbu išmokti taisyklingų judesių, taip pat gulėti ant vandens, pabūti panėrus galvą į vandenį.

Stebėkime, ar fizinis krūvis vaikui nėra pernelyg didelis, ar jam sekasi, kalbėkimės ir sužinokime, kas nesiseka, kas patinka ir kas nepatinka, ar aktyvi fizinė veikla daro teigiamą įtaką vaiko protiniam lavinimui ir ar adekvačiai aktyvina centrinę nervų sistemą, ar sportuojančiam vaikui mokykla bei pamokų ruoša taip pat miela. Labai svarbus nuoseklus lavinimas ir ugdymas, nesiekiant greitų sportinių rezultatų. Suaugusiesiems nereikia ugdyti „mažojo čempiono“. Vaiko geriau neklausinėti, kada gi jis pelnys medalį, tačiau pastebėti pasiekimus ir reikšti pripažinimą būtina: „Labai taisyklingai atlikai judesį“, „Kaip gražiai atlikai pratimą“ ir pan. – neakcentuojant prizų, medalių, varžybų. Įvertinkime ir tai, jog pirmųjų gerų sportinių rezultatų pasiekama gan greitai, o naujo, kito lygio pasiekimo teks palaukti, nes reikės vis atkaklesnio darbo. Kad aukštesni rezultatai netaptų neįveikiama viršūne ir kad jaunas sportininkas nenusiviltų, galbūt reikės kitokio treniruočių stiliaus ar rinktis kitą sporto šaką, kitokią rungtį.

Darželiuose ir mokyklose nėra taip svarbu atrasti gabiausius ir geriausius duomenis turinčius vaikus, kurie ateityje garsins savo miestą ir valstybę. Svarbiausia yra nuo mažens mokyti ir išmokyti kūno kultūros pagrindų: taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo, sportinių žaidimų, įvairių pratimų, skirtų kūnui stiprinti, t. y. to, ką galima ir reikia atlikti kasdien. Vaikai, kuriems fizinis aktyvumas itin artimas, vystys savo gebėjimus iki sportinių ar meninių aukštumų, o kitiems liks malonus įgūdis, teikiantis dar vieną galimybę būti tarp draugų, aktyviai ilsėtis laisvalaikiu.

Vaiko sveikatos labui

Viena iš populiariausių, bet ir rizikingiausių ankstyvojo fizinio lavinimo veiklų – modernūs, arba pramoginiai šokiai. Šokis formuoja vaiko laikyseną, ugdo estetikos ir grožio pajautą, kolektyve vaikai bendrauja ir įgyja bendro darbo patirties. Tai gerai. Tačiau kūno padėtis visą treniruotę būna asimetrinė. Tokiems vaikams būtina ir kitokio pobūdžio fizinė veikla, „išlyginanti“ asimetriją. Geriausiai šiuo atveju tinka plaukimas.

Labai svarbu atsižvelgti į kūno konstituciją. Jeigu gamta vaikui pašykštėjo tam tikrų specifinių duomenų, tikimybė, kad jis išlavins savo kūną nepažeisdamas anatominių struktūrų, nėra didelė. Pavyzdžiui, mergaitės klubų struktūra nėra tinkama baletui, nes gūžduobė ir vadinamasis dubens kampas nėra tinkami atlikti klasikinius baletu judesius reikiama amplitudė. Galima tikėtis, kad nuo trejų ar ketverių metų baletą lankanti mergaitė daug pasieks – taip manys jos mama, labiausiai norinti, kad dukra profesionaliai šoktų baletą. Bet vargu ar taip įvyks. Pasitarus su profesionaliais treneriais ir pedagogais, galima atrasti tinkamiausią sritį, kurioje vaikas iš tiesų pasieks daug ir bus laimingas.

Bet kokia tinkamai organizuota fizinio aktyvumo veikla yra vaikų sveikatos stiprinimas bei pagrindas kitai veiklai ar sporto šakai, kurią pasirinkę jie pasieks gerų rezultatų ir džiugins tėvus.

Kai kurios sporto šakos, taip pat klasikinis, šiuolaikinis ar gatvės šokis reikalauja tam tikro fizinio parengtumo bei kūno išlavavimo lygio. Prieš treniruotę ar pamoką būtinai reikia įvadinės mankštos, raumenų tempimo ir kitų pratimų. Kitaip tikėtinos traumos, sužeidimai. Pedagogai turėtų įdiegti vaikui įvadinės mankštos įgūdžių, kad jis šią mankštą gebėtų atlikti ir savarankiškai. Jeigu fizinė parengtis pakankama ir sportinė veikla vaikui maloni, jo karjerą lydės sėkmė. Vaikui svarbu nenusivilti tuo, ką daro bei ko siekia, o pedagogams ir tėvams – nesudaužyti jauno ar mažo žmogaus svajonių. Tėvų ir pedagogų uždavinys – padėti vaikams pajusti fizinio aktyvumo džiaugsmą. Ilgainiui jie patys nuspręs, kokią vietą jų gyvenime užims, ir ar iš viso užims, sportas. Galbūt fizinis aktyvumas bus malonus laiko praleidimas, padedantis išsaugoti sveiką ir gražų kūną. Tai būtų labai svarbus pasiekimas.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Danguolė Andrijauskaitė