

# Быстрый рост, спорт и французский

Интервью:  
ЛЮДМИЛА ЛАУБЕ

ВИЛЛА, В КОТОРОЙ РАСПОЛОЖЕН ДЕТСКИЙ ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕССОРА АЙХОЛЦЕРА, МОЖЕТ БЫТЬ И ВИЛЛОЙ, В КОТОРОЙ ЖИЛА ПЭППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК. НЕТ, ОНА НЕ ХАОТИЧНА, ОНА ПРОСТО ПОДХОДИТ ДЕТЯМ. КОГДА Я ПЕРВЫЙ РАЗ ПРИВЕЛА ТУДА СВОЮ ДОЧЬ, ОНА БЫЛА ОЧЕНЬ НАСТОРОЖЕНА, НО ТОЛЬКО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ПЕРЕСТУПИЛА ПОРОГ. САМ ПРОФЕССОР, КАК И ЕГО ВИЛЛА, ТОЖЕ ОЧЕНЬ ПОДХОДИТ ДЕТЯМ. КАК-ТО ОН МНЕ РАССКАЗАЛ, ЧТО У НЕГО В СЕМЬЕ ТОЛЬКО ОН ВРАЧ, ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИ, А Я СЧИТАЮ, ЧТО ОН НЕ ТОЛЬКО ХОРОШИЙ СПЕЦИАЛИСТ В МЕДИЦИНЕ, НО И ЧУДЕСНЫЙ ПЕДАГОГ, ИМЕЮЩИЙ ДАР РАБОТАТЬ С ДЕТЬМИ.

Журналист «РШ» побеседовал с профессором о детях и движении, о питании и нагрузках.

— Какие проблемы могут возникнуть в результате быстрого роста детей?

— Когда Вы говорите о «слишком быстром росте», я полагаю, Вы имеете в виду бурный рост полового созревания. Такой быстрый рост часто заставляет родителей беспокоиться, но практически никогда не приводит к осложнениям, за исключением иногда проявляющихся «болей роста». Нельзя забывать, что груднички, например, растут гораздо быстрее, примерно в 3 раза быстрее, чем подростки.

Наша проблема — в основном дети, которые являются либо слишком маленькими, либо медленно растущими. Такие дети могут иметь расстройства, которые не должны быть пропущены. Самый простой способ узнать, является ли ребенок слишком большим или слишком маленьким для своего возраста, это регулярное измерение и отметка его роста.

— Так на что должны родители обратить внимание?

— Дети маленького роста примерно в возрасте 7–8 лет начинают страдать из-за этого. Они не воспринимаются всерьез своими сверстниками и имеют меньше шансов в спорте. Сложно быть маленьким в период полового созревания, особенно если причиной является задержка биологического созревания.

Мальчик развивается с задержкой, если в возрасте 14 лет за год он вырастает только на 4 см, а его сверстники в то же время вырастают на 12 см в год.



ПРОФЕССОР УРС АЙХОЛЦЕР (URS EICHOLZER) — ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ И ПУБЛИЦИСТ  
ФОТО: ИЗ АРХИВА АЙХОЛЦЕРА

Урса Айхолцера три раза увольняли из детской больницы, но его научными исследованиями гормональных нарушений и роста детей интересуется весь мир.

Карьера профессора началась с филологического факультета и истории

искусства. Позже он перешел на медицинский и по ночам подрабатывал в фирме «Сандоз». Перед сдачей госэкзамена вместо подготовки он оторвался с командой спортивной регаты — больше месяца плыл от Южной Африки до Новой Зеландии.

Госэкзамен сдал. Потом была больница в Лозанне и детская больница в Цюрихе. Сегодня он уже более 25 лет работает в собственном педиатрическом и эндокринологическом центре Цюриха (Pezz). Он среди науки, медицины и пациентов.



EINHOLZER URS: KRAFT FÜR KINDS. KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG. PEZZ, ZÜRICH, 2011.

На этом этапе рост является ключевым критерием и в спорте — в этом возрасте начинают проявляться таланты. В большинстве видов спорта маленький подорожок с запоздавшим развитием даже при наличии исключительного таланта имеет мало шансов. Консультация и обследование у эндокринолога прояснит ситуацию.

— **Что важнее для школьника — спорт или французский?**

— Что школа и спортивные движения, мысли и действия, должны быть вместе, знали еще древние римляне. Об этом свидетельствует одно из самых известных латинских изречений из сатиры Ювенала: «В здоровом

различные виды спорта. Так ребенок сам поймет, какой вид спорта принесет ему радость и в чем он талантлив. Если время от времени будет меняться вид спорта, нагрузка на скелет, мускулы и сухожилия будет многосторонней. В возрасте от 12–13 лет ребенок должен сосредоточиться на одном виде спорта.

— **Но заниматься много?**

— Стимулирование разнообразных движений в любом возрасте является ключом оптимального развития моторики. Только тот, кто много двигается, может в любой жизненной ситуации или в спорте оптимально адаптироваться или эффективно решить новые незнакомые задачи.

энергии за счет увеличения физической нагрузки. Чем младше ребенок с риском избыточного веса, тем легче родителям достичь ограничений в его питании. К десяти годам дети становятся достаточно самостоятельными, и родителям нелегко проконтролировать питание ребенка.

Принцип заключается в том, что больше движения препятствует образованию избыточного веса, но снижение веса можно добиться только за счет снижения объема пищи. Поэтому важно удовлетворять потребность детей в движении.

— **Как?**

— Дайте детям как можно больше возможностей для движения. День за днем, в любую погоду. Конечно, это не всегда просто для родителей и педагогов. Но стоит попробовать. Чем больше возможности имеет дошкольник двигаться и развивать свою координацию, тем вероятнее, что он будет спортивнее в старшем возрасте.

Если здоровье наших детей и будущих взрослых важно, то физическая активность в школах просто необходима.

## ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ С ПРИЕМОМ ПИЩИ И УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ\*

теле — здоровый дух». Но нужно сказать, что сегодня в школе по-прежнему слишком мало делается для движения детей и подростков. Это, может быть, и важно — учить французский язык, но так же важна и работа с телом и наращивание мышечной массы.

— **Достаточно ли школьникам 3 уроков физкультуры в неделю?**

— Я считаю, что необходимо ввести ежедневный урок физкультуры. При этом три урока физкультуры и в дополнение — два урока школьного спорта по желанию. Из пяти уроков два урока должны быть на улице или вне школы (например, плавание). Если инфраструктуры недостаточно, спортивные сооружения могли бы увеличить часы работы.

— **Каким спортом нужно заниматься детям, чтобы вырасти здоровыми?**

— Будет ли ребенок спортивным или его любимым местом станет диван, решается уже в первые годы жизни. Поэтому дети должны с раннего возраста иметь возможность быть активными и много двигаться.

Самое важное, чтобы движение и спорт приносили детям радость. Нужно поощрять их пробовать

Кроме того, мы на самом деле слишком мало двигаемся. Спорт приводит нас в движение, увеличивает количество мышц, снижает количество жира, и поэтому спорт — это здоровье не только для мышц и суставов, а для всего тела. Подростки, занимающиеся в спортклубах, становясь взрослыми, двигаются больше.

— **Какие виды тренировок для детей важны?**

— Сила, выносливость и координация в равной степени важны и должны быть включены в тренировки. В дошкольном возрасте на переднем плане стоит развитие координации.

В возрасте от 12 до 13 лет подростки должны развивать силу, скорость, выносливость.

— **Почему дети бывают толстыми? Из-за отсутствия движения? Неправильного питания?**

— За избыточным весом прячется просто слишком сильный голод и чрезмерно высокое поступление энергии с приемом пищи, которая не может потребляться ни работой мышц, ни другими жизненными процессами.

Для снижения веса необходимо ограничить поступление энергии с приемом пищи и увеличить потребление

BAHNHOF  
APOTHEKE



**Медикаменты из Швейцарии:  
качество Швейцарское -  
сервис на Русском языке!**

Обращайтесь к говорящей по-русски  
фармацевту, директору аптеки

**Олесе Мунш – Olessia Munsch**

тел: 0041 61 922 09 22

fax : 0041 61 922 09 23

[www.apo-liestal.ch](http://www.apo-liestal.ch)

Мы находимся на вокзале города  
Листаль (Liestal), 5 мин. на поезде от  
Базеля (Basel, Schweiz)!