



Советы родителям юных спортсменов

Все мы хотим вырастить сильных и здоровых детей, но иногда, сами того не желая, отбиваем у них охоту заниматься спортом. Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах.

Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка. Если ваш ребенок не проявляет к спорту никакого интереса и целыми днями сидит, уткнувшись в телевизор или компьютер, ему бесполезно читать нотации о том, что это вредно для здоровья, и он вырастет хилым. Лучше покажите ему на собственном примере преимущества активного отдыха.



Как привить ребенку любовь заниматься спортом?



Начните с эмоционального воздействия на ребенка. Если, например, маленький домосед в очередной раз отвергнет предложение покататься вместе с вами на велосипеде или роликах, погонять во дворе мяч, не настаивайте на этом. Пусть сидит дома. Но когда вернетесь, обязательно поделитесь впечатлениями о том, как вы здорово и увлекательно провели время. Постарайтесь, чтобы ваш рассказ был эмоциональным и красочным. Не бойтесь преувеличений. Можно даже немножечко приврать. Ведь ваша цель — заинтересовать, привлечь внимание ребенка, а для этого хороши все средства.

В возрасте 10-12 лет мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на киноактеров и известных людей. Используйте эту возрастную особенность. И когда сын или дочь начнут восхищаться силой Шварценеггера или спортивной фигурой Деми Мур, объясните, что таких успехов артисты добились благодаря упорству и ежедневным физическим нагрузкам.

Если, несмотря на все усилия, вам не удастся приобщить ребенка к спорту, попробуйте использовать тактику договора. Скажите ему: «Раз в неделю ты будешь ходить в бассейн, а по воскресеньям можешь играть в «стратегии»».



Оставьте за ребенком право выбора

Иногда родители решают за ребенка, каким спортом ему лучше заниматься. При этом не задумываются, что невольно лишают маленького человека возможности раскрыть в полной мере дарованные ему природой таланты. Позвольте ему принимать решения без вашей помощи. Ведь ребенок занимается спортом не ради вас или престижа, а, прежде всего, для удовольствия.

Кстати, умение делать самостоятельный выбор воспитывает в человеке чувство ответственности. Не беда, если ваше дитя не будет заниматься последовательно каким-то одним видом спорта. В этом возрасте он только ищет занятия по душе. А, как известно, находит тот, кто ищет.



10 заповедей для мудрых родителей



- Отзывайтесь положительно об окружающих людях.
- Поощряйте положительные отзывы о других, высказываемые Вашим ребёнком.
- Никогда не обсуждайте личность другого ребёнка в присутствии своего ребёнка.
- Не возвращайте у своего ребёнка «манию величия».
- Поощряйте заботу о других, проявляемую Вашим ребёнком.
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми: «Почему он это может, а ты нет?». Сравнивайте своего ребёнка только с ним самим.
- Верьте в своего ребёнка! Почаще говорите ему: «Ты молодец!», «У тебя всё получится!», «Я горжусь тобой!». Уверенному в себе человеку не придёт в голову самоутверждаться, унижая других.
- Организуйте неформальные мероприятия, объединяющие команду: походы в кино, походы на природу, и т.д.
- Поддерживайте авторитет тренера.
- Всё время прививайте ребёнку навыки терпимости и понимания других людей.

Советы спортивного психолога

Уважаемые родители! У Вашего ребёнка началась серьёзная спортивная жизнь. Это, безусловно, радостное событие, однако, оно обязывает малыша и Вас многое изменить в распорядке своей жизни. Придётся привыкать и к многочасовым тренировкам, и к ранним подъёмам, и к строгости тренера, и к усталости...



Как помочь юному спортсмену адаптироваться к спортивной жизни?

Чтобы уберечь нежную психику малыша от нервных срывов и помочь ему быстрее и безболезненнее адаптироваться к новым условиям, учитывайте следующие рекомендации:

Строго соблюдайте режим дня, даже в выходные дни (ребёнок должен высыпаться)!

Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости.

Будьте готовыми к тому, что в период адаптации ребёнок может быть временами агрессивным, плаксивым, обидчивым (даже если до этого в поведении не было подобных проблем), могут обостриться некоторые страхи, ухудшиться сон, участиться простудные заболевания. Если вышеперечисленные проявления через некоторое время не исчезнут, обратитесь к психологу, также, временно необходимо снизить нагрузку. Если процесс адаптации затянулся, не ждите, что всё «пройдёт само собой» — важна своевременная оказанная помощь специалистов!

В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры — это снизит у него внутреннее напряжение, тревожность.

Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов. Не критикуйте ребёнка: **ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.**

Если Ваш малыш жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете как ему трудно, выслушайте его.

При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!»

Ни в коем случае не сравнивайте своего ребёнка с другими, более успешными, на Ваш взгляд, юными спортсменами! Помните, что сравнивать ребёнка можно только с ним самим.

Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена, не вмешивайтесь в воспитательный процесс.

Не торопитесь вмешиваться в выяснение отношений вашего ребёнка с мальчиками из команды (кроме исключительных случаев). Помните, Ваш ребёнок не получит ценный опыт общения, если Вы всё сделаете за него.

Ни в коем случае нельзя произносить слово «не повезло», поскольку ребенок начинает искать причины неудач не в себе (и тем самым больше работать), а во внешних обстоятельствах, а это — залог дальнейших проигрышей.

Важно помнить, что адаптационный период у ребёнка может растянуться не на 1 год.

Преследуя цель вырастить настоящего спортсмена, не забывайте, что психологическое благополучие, физическое здоровье ребёнка дороже всех медалей и побед. Ваш ребёнок, достигнув вершин спортивного мастерства, в первую очередь должен быть здоров!



Питание юного спортсмена



Если ваш ребенок занимается спортом (уже в 6-7 лет вы вместе с ребенком можете выбрать вид спорта), то есть расходует энергии больше, чем другие дети, которые не испытывают повышенных физических нагрузок, калорийность его пищи должна быть увеличена. Немалый расход энергии у ребенка, занимающегося спортом, идет на эмоциональное напряжение (волевые усилия в достижении результатов, переживания во время соревнований и т.д.). Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы все энергозатраты были восстановлены.

Расписать недельное меню для вашего ребенка, занимающегося спортом, вам поможет врач-диетолог. Полезные советы по питанию может также дать преподаватель физкультуры.

Ребенок быстро растет, и ему необходим пластический материал — белки. Если при повышенных физических и психических нагрузках ребенок не получает в достаточном количестве углеводов — основных источников энергии, то организм восполняет дефицит углеводов за счет белков. Это, естественно, может сказаться неблагоприятным образом, и эффект от занятий спортом будет, увы, отрицательным.

Вы должны увеличить в рационе своего ребенка не только количество углеводов, но и белков (преимущественно животного происхождения) — включайте в меню побольше мясных и рыбных блюд, яиц, молока, творога...

Для ребенка, занимающегося спортом, может быть увеличена норма потребления сахара.

Если ребенок занимается спортом, следует включать в меню и побольше блюд из овощей и фруктов — они ведь основные источники витаминов и минеральных солей. Помимо этого, фрукты и овощи весьма способствуют нормализации щелочно-кислотного равновесия (это равновесие заметно нарушается после усиленных нагрузок).

Вы должны знать, что витамины и минеральные соли, во-первых, стимулируют деятельность нервной и мышечной тканей, а во-вторых, повышают сопротивляемость организма болезням (ведь уставший после тренировки человек более подвержен заболеваниям, нежели не уставший). Для ребенка, занимающегося спортом, особенно важны витамины С и Р и витамины группы В.

Поскольку ребенок во время тренировок теряет с потом много жидкости, потерянную жидкость следует восполнять. Лучше всего для этих целей использовать фруктовые и овощные соки, компоты, клюквенный морс, отвары шиповника и боярышника (изобилующие витамином С).

Количество приемов пищи для ребенка, занимающегося спортом, следует увеличить до пяти, а при необходимости и до шести раз в сутки.

Непосредственно перед тренировкой не рекомендуется кушать слишком плотно: это затруднит саму тренировку, к тому же могут возникнуть сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредоточивается на движении, в силу чего процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется.

Вы поступите правильно, если покормите ребенка за час-полтора перед тренировкой — и то не обильно.

Практика показывает, что наиболее удобно время для тренировок — часа через полтора-два после завтрака или через такой же интервал после обеда.

Но ни в коем случае нельзя отправлять ребенка на тренировку голодным. При повышенной нагрузке с голодным ребенком может даже случиться обморок.

Не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки. Следует выждать с полчаса, пока организм ребенка не будет готов включиться в процесс пищеварения. Блюда, которые вы предложите своему ребенку после тренировки, должны содержать побольше белков и углеводов.

Сразу после тренировки вы можете предложить ребенку какой-нибудь из фруктовых соков — можно послаще; легкоусвояемый фруктовый сахар быстро восстановит растратченную энергию в организме.

Только помните, что сок, который вы даете ребенку сразу после тренировки, не должен быть холодным. Ребенок разгорячен, и от холодного сока у него может заболеть горло.

Что должны знать родители юного спортсмена:

- Покормите ребенка как минимум за час до тренировки.
- Во время тренировки пусть у него будет при себе бутылка с обычной питьевой водой.
- После тренировки можно съесть что-то легкое, а обильный прием пищи отложить на час-два после занятий.
- После занятий надо посидеть в помещении, разгоряченным выбегать на мороз не стоит.
- Одевайте ребенка по погоде, не перекутывая.
- После легкого ОРЗ занятия можно начинать фактически сразу — на усмотрение родителей, после тяжелой болезни по рекомендации врача.
- Если у ребенка постоянные проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистами о пользе занятий.
- До 16 лет нельзя работать над развитием максимальной мышечной силы. Силовой тренинг допускается только после приобретения детьми и подростками соответствующей физической формы и освоения техники выполнения упражнений.

Как не отбить у ребенка желание заниматься спортом

Поощрение к занятиям спортом – отличный способ привить детям здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

К сожалению, некоторые родители в искусстве поощрения заходят слишком далеко, делая упор на высокие результаты, а не на получение удовольствия от процесса. Так занятия, которые должны были стать увлекательной игрой, превращаются в суровое испытание. Всякому ответственному родителю стоит помнить, что граница между поощрением и принуждением достаточно тонка – увлекшись, ее можно незаметно пересечь.

Выбираем спортивную секцию

Спортивные достижения и состояние здоровья малыша напрямую зависят от качества преподавания в секции. Узнайте, как выбрать спортивную секцию для ребенка. Если вы заинтересованы в том, чтобы ваш ребенок занимался спортом и оставался при этом счастливым и здоровым – напоминайте себе следующие простые правила.

Что обязательно нужно?

1. Поощряйте ребенка заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Самая лучшая мотивация для малыша – весело проводить время на тренировке, завести новых друзей и получать похвалы от тренера и родителей.
2. Поддерживайте ребенка, если он не хочет заниматься тем видом спорта, который по какой-то причине нравится вам.
3. Позвольте малышу ошибаться. Ошибки и преодоление трудностей – часть обучения. Если ребенок постоянно боится что-то сделать неправильно, у него пропадает желание учиться.
4. Разрешите ребенку самому поставить себе реалистичную спортивную цель и нести ответственность за ее достижение. Ненавязчиво помогайте ему выбрать достижимые цели, которые повысят его мотивацию к тренировкам, но не превратят их в погоню за результатом.
5. Всегда интересуйтесь успехами и неудачами вашего малыша. Поддерживайте его во всем, но не относитесь к его увлечению слишком серьезно.
6. Напоминайте ребенку о том, что спорт полезен для здоровья. Будьте примером для подражания и товарищем. Помогайте собирать сумку с инвентарем, делайте зарядку вместе и участвуйте в домашних тренировках в качестве партнера.

Что никогда не стоит делать?

1. Не подменяйте спортивные цели ребенка своими собственными. Многие родители ошибочно считают успехи малыша в спорте своим достижением. Помните, ваш ребенок – уникальный человек со своими интересами и увлечениями – позволяйте ему реализовывать их самостоятельно.
2. Не ищите оправдания спортивным неудачам ребенка. Родители считают, что помогают малышу, списывая его проигрыши на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К сожалению, поступая таким образом, вы мешаете ребенку учиться на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять в своих недостатках других.
3. Ориентируйте своего ребенка на активное участие в соревнованиях, но не закливайтесь на победе. Если вы ждете от ребенка только победы, ваше разочарование в случае неудачи может заставить его потерять интерес к физкультуре вообще и соревнованиям в частности. Объясните себе, а потом и ребенку, что поражение – это не повод для расстройства, а всего лишь один из этапов тренировки.

Спорт для всех возрастов

Регулярные занятия спортом – хороший способ повысить физическую активность в любом возрасте. Узнайте, как выбрать спорт для подростка и для малыша.

4. Не критикуйте ребенка и не давайте ему бесконечные инструкции во время тренировки. Это только смутит малыша и заставит его испытывать напряжение. Разговаривайте с ним в позитивном ключе, рекомендации выдавайте последовательно, а не длинным списком. Имейте в виду, дети могут усвоить немного информации за раз и лучше поймут то, что нужно делать, а не то, чего нельзя.

Самое важное

Как правило, дети хотят заниматься спортом, потому что это весело. Если занятия проходят «из-под палки» – ребенок быстро теряет всякую заинтересованность в физкультуре. Прививая здоровые привычки, следите за тем, чтобы дети получали удовольствие от занятий спортом.

Как помочь юному спортсмену пережить поражение на соревнованиях

Спорт немыслим без соревнований и, соответственно, победителей и побежденных.

Конечно, побеждать хотят все, но и, проиграв, можно выиграть! У проигравшего есть два варианта поведения в ситуации проигрыша: огорчаться, искать виноватых, ругать себя и т.д., или проанализировать неудачное выступление, ошибку и сделать нужные выводы.

Уважаемые родители! Прежде чем сказать все, что Вы думаете о неудачном выступлении своего юного спортсмена, вспомните, что это было нелегко не только для Вас, но и для Вашего ребенка. Сейчас больше всего он нуждается в Вашей ПОДДЕРЖКЕ, а не критике. Поэтому постарайтесь учесть ряд советов:

· Как бы досадно Вам ни было, сдержите свой первый порыв сказать о выступлении и личности ребенка «все, что Вы думаете».

· Лучше всего, если Вы после соревнования просто отвлечете ребенка каким-то интересным делом (кино, игра в снежки и т.д.) и НЕ БУДЕТЕ ГОВОРИТЬ О ВЫСТУПЛЕНИИ, в том числе разбирать ошибки.

· Вы окажете реальную помощь, поддержку ребенку, если после неудачного выступления скажете: «Тебе обидно, досадно, я понимаю», «Ничего, в следующий раз ты выступишь лучше! Я в этом уверен!», «В твоей жизни будет еще много выступлений и это – лишь одно из них! Все только начинается!», «Выше нос!», «Я люблю тебя!».

· Ваши слова должны быть искренними, дети моментально чувствуют ложь.

· Вместо слов или в сочетании с ними очень хорошо оказать невербальную (без слов) поддержку – молча положить руку на плечо, обнять и т.д.

· Помните, все, что нужно было сказать об ошибках вашего спортсмена, ему уже сказал тренер. ВЫ – НЕ ТРЕНЕР! ТРЕНЕР должен быть единственным и непререкаемым авторитетом (даже если Вы с ним не согласны). Тем самым Вы спасете своего ребенка от мучительного выбора, кому же ему все-таки слушать, кому подчиняться?

· Ни в коем случае не ставьте в пример своему ребенку более успешного на Ваш взгляд спортсмена. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, его успехами и неудачами в прошлом.

· Если через полчаса после выступления Вы все еще «кипите», срочно в тренажерный зал! Пусть гром и молнии бушуют там – тренажеры к этому отнесутся более спокойно, чем нежная психика Вашего ребенка.

· Если все же Вы не можете перебороть себя и хотите сказать «всю правду», помните, иногда лучше молчать, чем говорить.

· В конце концов, ничего страшного не случится, если Вы выскажете свое мнение завтра, еще лучше послезавтра, когда страсти в Вашей душе «улягутся». Но при этом помните: сначала похвала – 80%, критика – 20%.

· Учите ребенка во время выступления не погружаться в «переживание» своей ошибки, ему надо думать о дальнейшем выступлении. Анализировать, переживать – после соревнований!

· Проанализируйте, почему Вас настолько задевают и выбивают из колеи ошибки Вашего ребенка? Может быть, таким образом, Вы реализуете через него свои несбывшиеся мечты?



Советы родителям юных спортсменов

Уважаемые родители!
Цените не только результат,
но и сам процесс ежедневной спортивной деятельности
Вашего ребенка.

От всей души желаем Вам Абсолютной Веры в Своего
Ребенка и Уважения Других Детей, психологической
поддержки в развитии значимых спортивных и личностных
способностей. Известный педагог Симон Соловейчик сказал:
"Родитель может прибавить свою волю к воле ребенка, а
может и отнять".

