

# Дети в спорте

## Советы родителям



Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Гарусова С.В.

Сегодня поговорим на тему детей в спорте!

Первый вопрос у родителей: "Как правильно отдать ребенка в спорт?". Вот несколько советов родителям, чтобы ребенок получал удовольствие от похода в секцию.

### **СОВЕТ № 1. НЕ СПЕШИТЕ**

Считается так: чтобы добиться высоких результатов, детей надо отдавать в секции как можно раньше, чуть ли не с 3-4 лет. Но этот тезис верен лишь в том случае, если речь идет о воспитании профессионального спортсмена. Если вы отдаете ребенка в спорт просто ради здоровья и собственного удовольствия, то в этом случае вовсе необязательно вести кроху к профессиональному тренеру. По мнению специалистов, до 6-7 лет здоровому и активному ребенку вполне достаточно просто играть во дворе со сверстниками и заниматься физкультурой под руководством родителей.

### **СОВЕТ № 2. ИСХОДИТЕ ИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ РЕБЕНКА**

При выборе секции родители часто руководствуются собственными вкусами, а часто и степенью престижности того или иного вида спорта. Но главный критерий у ребенка: нравится – не нравится. И если тренировки не приносят удовольствия, то никакие доводы родителей о престиже не заставят его на них ходить. Поэтому для начала следует определить, к какому виду физической активности тянется ваш ребенок? Понаблюдайте, во что он играет со сверстниками. Обычно предпочтения определяются уже в раннем детстве: одному больше нравится прыгать через скакалку, другой быстрее всех бегаёт, третьему по душе шахматы и т.д.

### **СОВЕТ № 3. ВЫБИРАЙТЕ НЕ ТОЛЬКО ВИД СПОРТА, НО И ТРЕНЕРА**

Обязательно поинтересуйтесь квалификацией тренера. Важно, чтобы он имел опыт работы именно с детьми, поскольку они требуют принципиально иного подхода, нежели взрослые. Младшие школьники гораздо легче переносят нагрузки, если тренировки проходят в игровой, увлекательной форме. Тренер должен быть адекватным. Спокойно и легко отвечать даже на самые трудные и каверзные вопросы. Нормальный тренер никогда не запретит присутствовать на тренировках.

### **СОВЕТ № 4. НЕ БОЙТЕСЬ МЕНЯТЬ СЕКЦИИ**

Как свидетельствует практика, сразу же найти свой вид спорта удается далеко не всем. Поэтому не пугайтесь, если ваш ребенок часто меняет секции, ни на чем не может остановиться. Это абсолютно нормально. Главное, чтобы у него не пропал интерес к физкультуре, а перерывы в тренировках не превышали одного-двух месяцев. Обычно к 12-14 годам большинство подростков методом проб и ошибок все-таки находят оптимальный для себя вид физической активности и останавливаются на нем.

## СОВЕТ № 5. ОТНОСИТЕСЬ СПОКОЙНО К РЕЗУЛЬТАТАМ

Типичная ошибка многих взрослых – нацеливание детей на высокие результаты. Они пристрасно следят за тем, как прогрессируют юные спортсмены, какие места занимают на соревнованиях, ругают, если те не приносят медалей и почетных грамот. Слыша упреки вроде «Мы столько денег тратим на твою секцию, а ты еще ни одного турнира не выиграл!», ребенок поневоле начинает чувствовать себя неудачником. На самом же деле, занимаясь физкультурой, он в любом случае остается в выигрыше. Пусть не будет медалей и разрядов, главное – он научится владеть своим телом, укрепит здоровье, выработает красивую осанку.

## СОВЕТ № 6. НЕ СПЕШИТЕ БРОСАТЬ СПОРТ

Противоположная ошибка: как только ребенок взрослеет, нагрузки в школе увеличиваются, родители сразу забирают его из спортивной секции. Прежде чем принимать столь радикальное решение, следует еще раз проанализировать сложившуюся ситуацию. Подсчитайте, сколько времени ваш ребенок тратит на тренировки. Если старшеклассник посещает спортивную секцию два-три раза в неделю, занимаясь там от полутора до трех часов, то эту нагрузку вполне можно считать оптимальной. И она никоим образом не может отрицательно сказаться на учебе. Имейте в виду: в сложном переходном возрасте физическая активность необходима подростку для сброса агрессии, лишней энергии.



## СОВЕТ № 7. ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

О чем следует помнить: знания быстрее всего усваиваются с утра и до обеда. Поэтому корпеть над учебниками лучше именно в это время. А вот во второй половине дня мозг уже с трудом усваивает информацию, так что эффективность такой подготовки невысока. Самое время отправиться на тренировку. Хорошенько поработав физически, подросток ляжет спать спокойно, с уверенностью в завтрашнем дне и в хорошем настроении приступит к занятиям с утра.

## СОВЕТ № 8 ПОДАВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР

И главный совет – подавайте пример. Это как с чтением: если в вашей семье не принято читать, то глупо сетовать, почему ваш ребенок предпочитает не книги, а компьютерные игры. Пример взрослых в этом возрасте очень важен. Если они все свободное время проводят на диване у телевизора, то и дети обычно усваивают именно такую модель поведения. Поэтому чаще выбирайтесь всей семьей на стадион, в бассейн или на теннисные корты. Вовсе не обязательно останавливаться на каком-то одном виде спорта, меняйте их в зависимости от сезона: летом плавайте, осенью занимайтесь легкой атлетикой в закрытых спортзалах, зимой катайтесь на лыжах и коньках. Важно, чтобы физкультура стала естественной, а главное – приятной частью жизни вашего ребенка.