

## **Все, что нужно знать начинающему спортсмену и его родителям**

### **Дорогие родители!**

Наш лекторий поможет вам узнать многое о подготовке юного спортсмена. На наших лекциях будут освещаться многие спортивные и «околоспортивные» вопросы, даваться рекомендации, проводиться анкетирования и тесты. Мы с удовольствием ответим на все ваши вопросы и пожелания, постараемся развеять ваши сомнения и страхи, мотивируем на новые результаты.

Итак, начинаем!

### **Лекция 1.**

## ***Обо всем понемногу***

### **Личные качества**

Отдавая ребенка в спорт, многие родители хотят вырастить настоящего чемпиона. Часто именно по этой причине ребенка и приводят в спортивную секцию, а не потому, что стремятся сохранить его здоровье, научить проводить время с пользой или для чего-то еще.

Но очевидно, что не каждый ребенок вырастет чемпионом, достигнет высот в спорте и принесет домой маме с папой увесистую медаль с престижных соревнований. Для этого нужно обладать не только подходящими для данного вида спорта физическими качествами и финансово-временными возможностями. Для этого нужен характер. Сильная личность.

По сути, развитие в спорте — это постоянное преодоление трудностей. Вот именно на это и стоит обратить внимание, когда вы задаетесь вопросом: «А будет ли мой ребенок чемпионом?». Важно то, как справляется с трудностями ваш ребенок.

Но в любом случае не спешите выносить окончательный вердикт. Помните, что это все же ребенок. И он находится на стадии активного развития и формирования. Просто очень важно на этом этапе честно ответить себе на вопрос, в чем ваш ребенок силен, а в чем нет. И от этого отталкиваться.

### **Спорт как часть жизни или развлечение**

Редкий ребенок не проявляет никакого интереса к двигательной активности, и родители часто не знают, куда деть эту нескончаемую энергию. Но если ваш ребенок совсем не радуется активным играм и с удовольствием заменяет их чтением или вышиванием, то здесь все очевидно. Ему просто неинтересно. Это, конечно, не говорит о том, что спорт в его жизни — штука лишняя. Нет. Но достигнуть высот на этом поприще ему, вероятно, не суждено. И спорт здесь будет выступать в роли обязательной части поддержания здоровья (как, например, чистка зубов).

Если ваш ребенок всюду таскается с футбольным мячом, или если его не вытащить с детской площадки по причине непреодолимой вовлеченности в активную игру, или у него нередко не хватает выдержки высидеть на одном месте или идти спокойно рядом с вами, то для него спорт, скорее всего, будет в радость. Для такого ребенка спорт станет если не частью жизни, то уж любимым развлечением точно.

Всякий интерес в голове ребенка появляется и формируется тем, что его окружает.

У спортивных родителей, которые ни одни выходные не проводят, лежа на диване, не может быть неспортивного ребенка. А все почему? Потому что это часть его жизни с рождения. Жизни без спорта для него не существует. Это не только редкое развлечение (раз в год на каток, в отпуске — бадминтон), а это неотъемлемая «рутина» всех членов его семьи. Но и у неспортивных родителей бывают дети будущие спортсмены-чемпионы. Важно заметить увлечение вашего ребенка и всячески поддерживать его в этом. А еще лучше — увлечься самому. В идеале — заняться тем же, но можно и просто вгрызаться в теорию и историю развития любимого ребенком спорта (а лучше и всего спорта в целом). Сделайте так, чтобы ребенок был влюблен в спортивный мир, чтобы он мечтал быть его частью. Постоянные походы на интересные спортивные события, сотня секций в первый год спортивных проб, обсуждение мировых спортивных событий, утренняя семейная зарядка — все это должно стать неотъемлемой частью вашей жизни.

И, конечно, интерес обязательно нужно подкреплять развитием характера. И здесь есть немало хитростей для того, чтобы юный спортсмен не бросил все на полпути.

## **Целеустремленность**

Понятие «целеустремленность» подразумевает под собой наличие у человека определенных убеждений, от которых он не отказывается под воздействием любых неудач и препятствий. Иными словами, это качество, которое помогает добиться того, чего еще не добивался никто. А значит — победить всех и стать чемпионом.

Цель — это движущая сила в воспитании спортсмена. Ее должен грамотно сформировать тренер, у которого занимается ребенок. А цель эта складывается из таких факторов, как мотивация, с которой ребенок пришел заниматься спортом. На ранних этапах занятий следует поощрять ребенка, отмечать его успехи и искренне гордиться пока еще скромными достижениями. Это поможет сформировать у ребенка позитивную самооценку и стремление к новым достижениям.

Целеустремленность формируются у юного спортсмена через подкрепление интереса к спортивной деятельности, через оценку достижений, а также через контроль спортивной деятельности. Т.е. не получится просто привести ребенка в секцию и через несколько лет забрать чемпиона. Успехи и неудачи, разбор ошибок и поддержка, ваше участие в жизни ребенка формируют его как личность.

## **Концентрация внимания**

Концентрация внимания — еще одно важное качество для успеха в спорте. Любой спортсмен знает: включенность в ситуацию дает результат. Да что там, это знает не только спортсмен, но и любой из нас. Если вы концентрируетесь на работе, то она получается лучше, нежели если в процессе ее выполнения вы думаете о предстоящем походе в театр или конфликте с коллегой.

Спорт требует постоянной концентрации. Во время спортивных занятий она помогает преодолеть усталость, не расслабляться ни на секунду, доводить свои движения до идеала. А вне тренировочного процесса дисциплинирует личность от соблазнов и излишеств, которые не входят в обыденный режим дня юного спортсмена.

Развитию концентрации внимания уделяется много времени в спортивных тренировках и на занятиях в школе. А ваша задача, как родителя, сократить отвлекающие моменты в жизни вашего ребенка, вовремя решать проблемы в школе или конфликты внутри семьи. И, конечно, отличным помощником здесь выступает сформированный режим дня, который убирает из головы ребенка хаос и создает благотворную почву для концентрации на достижении цели.

## **Сила воли**

Сила воли формируется под воздействием неудач и соблазнов. Маленький спортсмен с самого начала своего пути познает, что такое лишать себя многого. Есть надо только правильную пищу, ложиться вовремя, следить за здоровьем, преодолевать боль и травмы. Быть спортсменом сложно. А быть чемпионом сложнее в сто раз.

Даже если у ребенка что-то не получается с первого раза в повседневной жизни, не спешите сделать это за него. Ни в коем случае. Он такой же человек, как и вы, с руками и прочими частями тела. У него просто меньше опыта. И ему очень важно его получить. Поэтому в любой сложной ситуации подбодрите свое чадо, дайте подсказку или просто мотивируйте попробовать снова и снова. И не скупитесь на похвалу, когда ваш маленький спортсмен совершит удачную попытку.

## **Самоорганизация**

Любой спортсмен должен иметь навык самоорганизации. В тот момент, когда рядом не окажется родителей, тренера или друзей по секции, у него должно быть понимание того, что он должен делать. Поэтому крайне важно, чтобы все решения вы принимали совместно со своим будущим чемпионом, объясняли ему почему, как, сколько и зачем он должен тренироваться, спать, есть и пр., чтобы в тот момент, когда он будет предоставлен сам себе, он чувствовал ответственность и понимал последствия своих действий.

## **Скромность**

Успех и победы нередко возносят спортсмена в собственных глазах над другими, и это портит его отношения с окружающими, что может в дальнейшем принести много проблем. Скромность поможет избежать этого.

Ребенка следует учить быть сдержанным, умеренным и спокойным. Он должен уметь держать себя в рамках. Это помогает концентрации и достижению целей. Расскажите своему спортсмену, что скромность победителя украшает и возносит в глазах окружающих выше всяких достижений и формирует уважение к его личности, что ценно и не мимолетно.

## **Работа над собой**

Умение работать над собой — механизм развития любого специалиста, в том числе и спортсмена. Спортивные достижения требуют кропотливого труда над личностью, телом и способностями.

У ребенка должно быть осознание того, что он сможет добиться всего, нужно только стараться и совершать действия для достижения своей цели, развиваться и работать над собой без чьих-либо указаний.

## **Заключение**

Все качества, которые мы обсудили на лекции, неотъемлемы для личности настоящего чемпиона. Не каждому ребенку и не каждому родителю под силу выдержать все испытания на пути к победе. И не каждый станет спортсменом-чемпионом.

Но спортивное воспитание закалит характер и пригодится в достижении целей в любой области, какую бы ни выбрал ваш ребенок уже будучи взрослым.