



Дети и спорт: что должны знать родители.

Рекомендации спортивного психолога.

Как определить способности ребенка в спорте?

Если ребенок склонен к физической активности: любит лазать, бегать, прыгать больше, чем играть в спокойные игры (рисовать, читать, собирать лего), можно считать, что есть смысл эту активность куда-то пристроить, например, отдать в спортивную секцию.

Первое, что нужно учитывать при выборе секции - спорт должен нравиться ребенку (не только родителю)!

Но для того чтобы иметь успехи в спорте, одного желания не достаточно. Спорту нужно соответствовать!!!

Здесь необходимо рассмотреть 3 фактора:



-психологический (определенные черты личности, необходимые для этого спорта)

-психофизиологический (координация, скорость реакции, тип нервной системы)

-Антропометрический (вес, рост, гибкость и т.д.)

Если эти факторы совпадают, то ребенка можно считать одаренным в спорте и думать над тем, как эти способности развивать.

Некоторые спортивные тренеры и психологи считают, что любой человек физически здоровый вполне может достичь до уровня КМС (при должной мотивации и рвении). Далее, остаются в спорте только сильнейшие, те, кто по большому счету, одарен и имеет идеальное сочетание тех факторов, о которых я писала выше.

Многие родители отдают свое чадо в спорт для здоровья, чтобы ребенок был сильным, подтянутым, гибким, но они часто заблуждаются.

Важно понимать: профессиональный спорт – это не для здоровья! Спорт - это большие нагрузки (физические и психоэмоциональные), это тяжелый ежедневный труд. Спорт - это очень полезная, но, как ни крути, очень жестокая школа.

Поэтому, если вы привели ребенка в секцию для здоровья и для души – говорите об этом с тренером, сообщайте о своих намерениях и изменениях. Тренера – тоже люди, они как вторые родители, они много



вкладываются, и им важно понимать для чего они трудятся. Когда родители «вдруг» передумали – это всегда болезненный разрыв и для тренера и для ребенка. Учитывайте это!

Да, на начальном этапе, первые 2-3 года, вы можете присматриваться, это может быть «физкультура для малыша», но как только начинаются соревнования, достижения и конкуренция - это уже СПОРТ!

Кто занимается психологической подготовкой детей в спорте?

На данный момент в спортивных школах психологической подготовкой маленького спортсмена занимается ТРЕНЕР (хорошо, если совместно с родителем, с которым у них одно видение процесса). Только на этапе высшего спортивного мастерства к работе подключается психолог, так как перед спортсменом стоят уже более сложные задачи: мотивация, самооценка, поиск ресурсного состояния и т.д.

Но психологические трудности в детском возрасте никто не отменял!

Дети тоже сталкиваются с волнением, страхами, трудностями самооценки, откатами и прочим. Здесь очень важна позиция родителя, его устойчивость, адекватность, принятие, поддержка, бережное участие и пр. Взрослые, ваша роль в этом месте неоценима!



Мотивация и поддержка ребенка – задача родителя совместно с тренером. Находите точки соприкосновения и понимания в этом месте, чтобы у ребенка в голове не было неразберихи (один значимый человек говорит одно, другой – другое).

Как мотивировать детей в спорте?

В силу возрастных особенностей, дети еще не могут мотивировать себя по-взрослому.

У детей всегда детские мотивы и они очень простые. К примеру, ребенок может говорить: мне нравится тренер, мне нравится с ребятами, мне нравится бегать, мне нравится красивый костюм, я люблю кружиться и прыгать, я люблю пинать мячик. Это нормально и это должны учитывать и родители, и тренера. У ребенка может не быть фокуса на достижения и победы. Ему просто хорошо, когда нравится.

Детям, безусловно, нужно помогать удерживаться в спорте. Потому что когда случаются поражения, детям становятся «невкусно» и они включают «не хочу». Детей нужно поддерживать в этом месте, объяснять и проявлять бережное участие. Родители и тренера помогают ребенку адаптироваться в спорте и помогают разобраться, насколько ребенку это надо.

Что делать, если появляется страх перед соревнованиями, страх перед более сильным соперником, страх проигрыша?

Очень важно разговаривать с детьми! Не важно, выигрывают они или проигрывают! Важно научить маленького спортсмена внимательно относиться к своим поражениям. Проигрыши и



поражения – это то, что помогает стать ему лучше. Соперник всегда

показывает спортсмену его слабые места, показывает ему куда расти, в чем становиться лучше. В этом смысле ему большая благодарность! Очень важно объяснять ребенку, что поражение – это не катастрофа, а шанс понять, что и где ему нужно подтянуть. Важно говорить, что вы ребенка любите при любых обстоятельствах. Не передавайте ему свою родительскую тревогу, страхи и переживания. Ребенку бы со своими

переживаниями справиться, помогите лучше своим участием, сопереживанием и поддержкой.



Как быть с перепадами настроения? Если ребенок то хочет, то не хочет заниматься спортом?

Если ребенок не хочет заниматься спортом, и проявляет свое «не хочу» устойчиво, то это вряд ли можно изменить. Примите эту реальность. Не нужно насиловать его спортом, в мире много других возможностей, будьте гибче, родители. Замечайте, у кого больше горят глаза: у ребенка или у вас? Возможно, вы, как родитель реализуете свои незакрытые потребности и желания через ребенка. Признайтесь себе в этом, если это так. Не упирайтесь даже в том случае, если у вас спортивная династия и «борьба – лучшее что может быть для мальчика». Попробуйте всмотреться в своих детей тщательнее, понаблюдайте, что увлекает конкретно вашего ребенка.

Если убедились в том, что он действительно увлечен, то проверьте, от чего же настрой постоянно меняется? Если настроение зависит от конкретных обстоятельств, то про это нужно больше узнавать (у ребенка /у тренера), понимать от чего зависят его перепады. Может нужно что-то объяснить, поддержать,



помочь адаптироваться. Это работа РОДИТЕЛЯ в первую очередь, а лучше совместная - родителя и тренера.