

Рекомендации для родителей юных спортсменов

Условия приёма в спортивную школу

При поступлении в спортивную школу необходимо предоставить заявление родителей (законных представителей) на имя директора и медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний.

Чтобы попасть в спортивную школу важно, прежде всего, обладать необходимыми физическими данными — ростом, развитой мускулатурой, гибкостью и т. д., и не иметь противопоказаний к спортивным нагрузкам со стороны здоровья, т.е. проблем с костно-мышечной, сердечно-сосудистой системами, аллергии. Важен также возраст, однако спортивных вундеркиндов, поразивших приемную комиссию своими рекордами, примут с радостью, невзирая на несколько «лишних» лет.

При поступлении в спортивную школу ребята сдают определенные нормативы.

Как привить ребенку любовь заниматься спортом?

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.

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””.

Запретить – просто, постарайтесь понять!

Порой современные девочки-подростки выбирают те виды спорта, которыми традиционно занимаются мальчики: футбол, хоккей и даже бокс. Разумеется, можно понять недоумение родителей, когда нежный, очаровательный ангел стремится походить на мальчика. Однако специалисты не рекомендуют запрещать дочери заниматься тем, что ей нравится. Категоричным отказом вы отдалите ребёнка от себя.

Первое, что вам нужно сделать, – понять, почему девочке нравятся эти виды спорта. Причины могут быть различными: от проблем со сверстниками до желания обратить на себя внимание, доказать, что она не такая, как другие. Если вам не удастся самостоятельно разобраться с проблемой, обратитесь к профессиональному психологу. На первую встречу со специалистом приходите без ребенка, так как иногда причина кроется в самих родителях, а вернее, в их недостаточном внимании или чрезмерной требовательности.

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

1. Отзывайтесь положительно об окружающих людях.
2. Поощряйте положительные отзывы о других, высказываемые Вашим ребёнком.
3. Никогда не обсуждайте личность другого ребёнка в присутствии своего ребёнка.
4. Не возвращайте у своего ребёнка «манию величия».
5. Поощряйте заботу о других, проявляемую Вашим ребёнком.
6. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми: «Почему он это может, а ты нет?». Сравнивайте своего ребёнка только с ним самим.
7. 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.
8. Организуйте неформальные мероприятия, объединяющие команду: походы в кино, походы на природу, и т.д.
9. Поддерживайте авторитет тренера.
10. 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:

1. Строго соблюдайте режим дня, даже в выходные дни (ребёнок должен высыпаться)!
2. Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости.
3. 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 своевременно оказанная помощь специалистов!
4. В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры – это снизит у него внутреннее напряжение, тревожность.
5. Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов. Не критикуйте ребёнка: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ.
6. Если Ваш малыш жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете как ему трудно, выслушайте его.
7. При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!»
8. 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.
9. Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена, не вмешивайтесь в воспитательный процесс.
10. 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.
1. 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.
2. Важно помнить, что адаптационный период у ребёнка может растянуться не на 1 год.
3. 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.