

## *Что необходимо знать родителям юного спортсмена?*

Спорт погружает детей во «взрослые» эмоции, лишает беззаботных часов. Но он же дарит опыт побед и формирует характер. О том, как взрослые могут помочь ребёнку в испытаниях спортивной жизни обсуждают многие спортивные психологи и молодые специалисты в области спортивной психологии.

Ребёнок занимается спортом. Стало быть, он не слишком много сидит за компьютером, не болтается без дела на улице, у него здоровое питание, режим, он целеустремлён. Но спортивная жизнь не так радужна. Дети постоянно находятся в ситуации конкуренции, соперничества. Тренеры могут быть предъявлять к ребёнку слишком высокие требования и так далее. Поначалу ребёнок «играет в спорт», ему нравится. Но потом занятия требуют все более тяжёлого труда и самоограничений. Дети должны защищать разряды, показывать нормативы, выступать на соревнованиях. Ограничения касаются и свободного времени: после школы ни погулять, ни мультики посмотреть: тренировка! С тренером контакт может сложиться, а может, и нет. И если это скажется на результатах, то у ребёнка формируется неуверенность к себе: я плохой, я ничего не могу. Я подвожу маму с папой, они перестанут меня любить!

Необходимо работать над ценностями команды или индивидуальных интересов ребенка? — Даже если тренер ставит передо мной задачу: «нашей команде нужен командный дух, большая сплочённость и т.д.», все равно учитываются индивидуальные потребности каждого ребёнка.

Самый распространённые вопросы: *на тренировке все получается, а на соревнованиях ребёнок теряет, пугается, «перегорает»*. Иными словами: всё может, а результатов не показывает. *Почему это происходит?* Ответ зависит от конкретного случая. Причиной может быть повышенная требовательность

родителей, тренер может не найти подход именно к этому ребёнку. Бывает, тренер формулирует задачу так, что невольно провоцирует ее обратный результат. Если ребёнок слышит «Не упали с прыжка» или «Не пропусти мяч», то мозг ребёнка начинает проигрывать ситуации «упал», «пропустил мяч».

Всегда необходимо ставить задачу, направленную на само действие. Если не уронить предмет, то как действовать? Как его ловить, держать, куда протянуть руку, какие мышцы напрячь? Мышцы «помнят» и как поймать, и как уронить. В голове ребёнка и так идёт борьба: «поймаю-не поймаю», а тут еще тренер или родитель говорят: «Не урони, как в прошлый раз». И внимание невольно концентрируется на том, что происходит, когда предмет роняют. — То есть, это не миф, что мозг «не слышит» отрицания и наказ «не уронить» понимает противоположно? Что тогда сказать? «Ты лучший, ты победишь»?

В стрессовой ситуации внимание работает «точечно». Перед ребёнком, который сейчас выходит на площадку, на татами, надо ставить одну - две правильно сформулированные задачи, и ни в коем случае не говорить: «Ты выиграешь! Займёшь такое-то место». Нельзя ориентировать на результат, на уже свершившееся действие. В будущем, когда все закончится, можно и расслабиться, там не требуется такое напряжение мышц, концентрация внимания, как сейчас. Мысли о результате сбивают соревновательный настрой.

Иными словами, задача «победить» может сбить концентрацию на самом выступлении, на процессе, в котором нужно находиться сейчас. Только детям с очень сильной нервной системой можно говорить о результате и даже иногда нужно.

*Если ребёнок хочет и может победить, но боится выступать, как ему помочь?* Разбираться с каждым ребёнком индивидуально. Спросить, почему тебе страшно? Чего ты боишься? Завалить элемент? Расскажи, что нужно сделать, чтобы выполнить его уверенно и чисто. Надо, чтобы ребёнок сам поразмышлял

над этим. Поначалу он может теряться, не понимать, что ответить. Тогда ему нужно помочь вопросами, подтолкнуть к самостоятельному мышлению. Расскажи, как технически выполняется этот элемент. Получается, ты знаешь, как делать и умеешь его делать?

*Спорт инициирует привычку думать и анализировать события?* Для успеха в спорте важно уметь стратегически мыслить. Как распределить энергию, где себя попридержаться, где выложиться полностью. Важно понимать своё тело, работать со своими мыслями и состояниями. Когда дети говорят, что от страха они чувствуют себя растерянными и выступают плохо, надо рассказывать им, что такое страх, зачем он нужен. Ребята понимают: от страха человек никогда не избавится, мало того, страх мобилизует, как никакое другое чувство. Страх помогает спортсмену лучше выступать. Вырабатывается адреналин. Организм «заводится», учащается пульс, улучшается кровообращение, мышцы получают заряд. Сам предстартовый «мандраж» не слишком приятен. Но, будь он приятным, не помогал бы сохранять концентрацию на выступлении.

*Если адреналина слишком много, ребёнок «перегорает» перед стартом, что могут сделать взрослые?* Детей с чувствительной нервной системой необходимо выводить осторожно. Можно начать с того, чтобы ребёнок не сидел. «Давай-ка, пробегись, поприседай, попрыгай». И постепенно снижать темп движений, замедлять юного спортсмена. Подключать и дыхание, иногда лучше обходиться только дыханием. Можно успокоить ритм дыхания. Это мощный инструмент, дыхание помогает и взбодриться, и успокоиться.

*Спорта нет без неудач. Можно ли облегчить ребенку боль поражения?* Это индивидуально, и зависит от сложившегося детско - родительского контакта. Для начала дать ему время. И удачи, и неудачи, остро переживаются от пары часов до трех дней. Если ребенок плачет в соревновательном зале — увести с людских глаз, при возможности дать проплакаться, дать понять, что вы

понимаете, почему он плачет и выразить поддержку. Если ребенок плачет — это показатель того, что не сформированы способы эмоциональной регуляции. Чаще всего юные спортсмены намеренно напоказ эмоции не выставляют, просто еще не умеют с ними справляться.

Спорт нагружает детей переживаниями и стрессами, от которых он был бы свободен, не отведи его родители в секцию. *Может, не стоит детям заниматься спортом?* Спорт без стресса невозможен. Но это закаляет характер.

Среди политиков, просто среди успешных людей, очень много бывших спортсменов. Если в семье решили отдать ребёнка в спорт с целью воспитать у него собранность, ответственность, самостоятельность, нужно идти не в знаменитый клуб, а выбирать и вид спорта, и тренера вместе с ребёнком.

Сначала самому походить по секциям, посмотреть, постараться, чтобы сложился контакт с тренером, потом привести ребенка. Конечно, тренер - преподаватель смотрит ребенка. Но и ребенка надо потом спросить: как тебе этот тренер? Ты бы хотел к нему ходить? Если тренер ребенка напугал — заниматься будет сложно.

*Надо ли родителям заставлять ребенка тренироваться, преодолевать лень или усталость?* Нет общего рецепта. Бывает, дети вырастают и благодарят родных за то, что «подталкивали» к результатам. Но случается и наоборот, выросшие дети пеняют родителям, что заставляли заниматься «через не хочу».

Когда ребенок принимает участие в выборе секции, для взрослых это становится «подушкой безопасности». «Хочешь бросить? Но ты же сам выбирал секцию, сам решил заниматься. Что случилось?» Можно посоветоваться с тренером для прояснения ситуации — либо это просто усталость, и ее надо перетерпеть, либо ребенку в самом деле разонравилось. Если тренер советует поискать другой вид спорта или другой клуб, стоит к нему прислушаться.

*Как еще родители могут участвовать в спортивной карьере ребенка?*

Поддерживать авторитет тренера. Бывает, что родители сами проводят «вторые тренировки». И не потому, что тренер задал что-то дома повторять. Еще хуже, если ребенка водят в две секции одного вида спорта. Крайности в питании тоже ни к чему. Приходится сталкиваться и со случаями, когда мама ограничивает ребенка в еде, хотя проблемы с лишним весом нет. И наоборот бывает: не могут родные отказать во вкусностях: «Ну, ребенок же просит!». Здоровое домашнее питание должно быть, и тогда не так уж важен сам объем порций, такая еда хорошо и быстро усваивается. Конечно, никаких чипсов или газировки — не только по причине калорийности. Эта еда мешает спорту. Например, «Кока-кола» сначала дает мощный прилив энергии, зато потом — сильный спад. И восстанавливается энергия до нормального уровня долго.

Типичная картинка: *пришел ребенок на тренировку, а «собраться» не может. Почему?* Газировку пил! Надо сказать и про медосмотры. Как ни странно, бывает, что родители приводят ребенка с фиктивной справкой, а от физических нагрузок проблемы со здоровьем, естественно, обостряются.

*На соревнования родителям надо приходить?* Зависит от ребенка. Иногда, у ребёнка все хорошо, раскрепощенный, свободный, готов выступать. Родителей на трибуне увидел — сжался. Следует родителям сказать: «Мне кажется, ребёнок немножко зажимается, не стоит ему пока вас видеть на трибуне». Ребёнку объяснять: «Родители извиняются, им срочно уйти пришлось, они после выступления подойдут». Бывает по-другому: ребенок тревожный, а родителей заметил, и вся тревога растаяла. Здесь совет родителям повторять своим детям - спортсменам одну фразу: «Мне нравится смотреть, как ты занимаешься». Ребёнок понимает: его любят и поддерживают, независимо от того, победил он или проиграл. Родители не должны становиться вторыми тренерами. У ребёнка - спортсмена и так в жизни много чужих людей. Тренер ждёт от ребёнка

результатов. А ощущение безопасности, принятие и безусловную любовь могут дать только родители.