

## Рекомендации для юных спортсменов и их родителей

### Как помочь юному спортсмену адаптироваться к спортивной жизни?

Чтобы уберечь психику юного спортсмена от нервных срывов и помочь ему быстрее и безболезненнее адаптироваться к новым условиям, учитывайте следующие рекомендации:

Строго соблюдайте «спортивный режим», даже в выходные дни (ребёнок должен выспаться)!

Спортивный режим – порядок поведения спортсмена во время проведения спортивных мероприятий и распорядок дня спортсмена, включающий режим тренировочной и (или) соревновательной работы, периоды отдыха, питания, восстановления, участия в медицинских осмотрах (Ст. 1 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» (Национальный правовой Интернет— портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123).

Оградите ребёнка от других нагрузок: компьютерных игр, многочасовых просмотров телепередач, посещения дополнительных кружков и секций, походов в гости.

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!

В период адаптации больше занимайтесь с ребёнком лепкой, рисованием, играйте в подвижные и ролевые игры — это снизит у него внутреннее напряжение, тревожность. Не ждите от своего спортсмена быстрых результатов.

Не критикуйте ребёнка: ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ. Если Ваш малыш жалуется на то, что он устал, посочувствуйте ему. Дайте понять ребёнку, что Вы понимаете, как ему трудно, выслушайте его.

При неудачах не критикуйте ребёнка, напротив, вселяйте уверенность в своих силах: «В следующий раз у тебя обязательно получится!»

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.

Не обсуждайте личность тренера или его действия в присутствии юного спортсмена, не вмешивайтесь в воспитательный процесс.

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.

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. Важно помнить, что адаптационный период у ребёнка может растянуться не на 1 год.

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 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 необильно.

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 растраченную 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.

### **Что должны знать родители юного спортсмена:**

- Покормите ребенка как минимум за час до тренировки.
- Во время тренировки пусть у него будет при себе бутылка с обычной питьевой водой.
- После тренировки можно съесть что-то легкое, а обильный прием пищи отложить на час — два после занятий.

- После занятий надо посидеть в помещении, разгоряченным выбегать на мороз не стоит.

- Одевайте ребенка по погоде, не перекутывая.

- После легкого ОРЗ занятия можно начинать фактически сразу — на усмотрение родителей, после тяжелой болезни по рекомендации врача.

- Если у ребенка постоянные проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистами о пользе занятий.

### **Как не отбить у ребенка желание заниматься спортом**

Поощрение к занятиям спортом — отличный способ привить детям здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь. К сожалению, некоторые родители в искусстве поощрения заходят слишком далеко, делая упор на высокие результаты, а не на получение удовольствия от процесса. Так занятия, которые должны были стать увлекательной игрой, превращаются в суровое испытание.

Всякому ответственному родителю стоит помнить, что граница между поощрением и принуждением достаточно тонка — увлекшись, ее можно незаметно пересечь.

### **Как помочь юному спортсмену пережить поражение на соревнованиях**

Уважаемые родители! Прежде чем сказать все, что Вы думаете о неудачном выступлении своего юного спортсмена, вспомните, что это было нелегко не только для Вас, но и для Вашего ребенка. Сейчас больше всего он нуждается в Вашей ПОДДЕРЖКЕ, а не критике. Поэтому постарайтесь учесть ряд советов:

- Как бы досадно Вам ни было, сдержите свой первый порыв сказать о выступлении ребенка «все, что Вы думаете».

- Лучше всего, если Вы после соревнования просто отвлекете ребенка каким-то интересным делом (кино, игра в снежки и т.д.) и НЕ БУДЕТЕ ГОВОРИТЬ О ВЫСТУПЛЕНИИ, в том числе разбирать ошибки.

- Вы окажете реальную помощь, поддержку ребенку, если после неудачного выступления скажете: «Тебе обидно, досадно, я понимаю», «Ничего, в следующий раз ты выступишь лучше! Я в этом уверен!», «В твоей жизни будет еще много выступлений и это — лишь одно из них! Все только начинается!», «Выше нос!», «Я люблю тебя!».

- Ваши слова должны быть искренними, дети моментально чувствуют ложь.

- Вместо слов или в сочетании с ними очень хорошо оказать невербальную (без слов) поддержку — молча положить руку на плечо, обнять и т.д.

- Помните, все, что нужно было сказать об ошибках вашего спортсмена, ему уже сказал тренер. ВЫ — НЕ ТРЕНЕР! ТРЕНЕР должен быть единственным и непререкаемым авторитетом (даже если Вы с ним не согласны). Тем самым Вы спасете своего ребенка от мучительного выбора, кому же ему все-таки слушать, кому подчиняться?

- Ни в коем случае не ставьте в пример своему ребенку более успешного на Ваш взгляд спортсмена. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, его успехами и неудачами в прошлом.

- Если через полчаса после выступления Вы все еще «кипите», срочно в тренажерный зал! Пусть гром и молнии бушуют там — тренажеры к этому отнесутся более спокойно, чем нежная психика Вашего ребенка.

- Если все же Вы не можете перебороть себя и хотите сказать «всю правду», помните, иногда лучше молчать, чем говорить.

- В конце концов, ничего страшного не случится, если Вы выскажете свое мнение завтра, еще лучше послезавтра, когда страсти в Вашей душе «улягутся». Но при этом помните: сначала похвала — 80%, критика — 20%.

- Учите ребенка во время выступления не погружаться в «переживание» своей ошибки, ему надо думать о дальнейшем выступлении.

Анализировать, переживать после соревнований!

- Проанализируйте, почему Вас настолько задевают и выбивают из колеи ошибки Вашего ребенка? Может быть, таким образом, Вы реализуете через него свои несбывшиеся мечты?