

РАЗДЕЛ 3.

ОТВЕТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА НА ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ

16. Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?

Совмещение двух школ: спортивной и общеобразовательной – одна из самых сложных задач для родителей будущих лидеров спортивных арен. Ведь, начиная с учебно-тренировочных групп (УТГ), для занятий в спортшколе требуется от 12 до 18 часов в неделю; большая часть свободного времени уходит на ежедневные тренировки, а когда же делать уроки? Зачастую нехватка времени негативно сказывается на успеваемости, из чего сложился и укрепился миф, что успешная учеба в общеобразовательной школе и серьезные занятия спортом несовместимы. Однако, при правильном подходе родителей юного спортсмена к этому вопросу, ребенок может показывать превосходные результаты в обеих школах.

Решение задачи совмещения школ состоит, прежде всего, в соблюдении режима. Главное, вовремя школьника к этому режиму приучить, т.е., не ждать, когда проблема неуспеваемости возникнет, а уже при поступлении в спортшколу объяснить ему, что соблюдение режима для спортсмена особенно важно для достижения высоких результатов. Следует привести в пример известных спортивных звезд, которые в обязательном порядке придерживаются режима, так как это необходимо для успеха.

Самый сложный этап – правильный расчет и разграничение времени для тренировок, выполнения уроков и отдыха. Первое время необходимо поддержать юного спортсмена и строго контролировать выполнение установленного графика занятий до тех пор, пока у него не войдет в привычку заниматься нужным делом в нужное время, и он будет соблюдать установленный распорядок дня самостоятельно. Не лишним будет пообщаться с преподавателем общеобразовательной школы, выяснить его

мнение об успеваемости, договориться об индивидуальных занятиях (если возникнет необходимость). Следует проследить, чтобы сон ребенка был не короче 8 часов в сутки, для чего отправляться ко сну ему необходимо не позже 22 часов.

Снаряжая юного спортсмена для поездки на соревнования, не помешает напомнить ему взять с собой учебники, чтобы в свободное время он мог повторить пройденный материал.

Ни в коем случае нельзя наказывать за плохую учебу запретом посещать тренировки. А при успехах в учебе не нужно скупиться на похвалу. Следует время от времени подчеркивать, что именно распорядок дня отличает спортсмена от сверстников, которые спортом не занимаются. Главная цель состоит в выравнивании значений учебы в обеих школах в сознании ребенка. Школьник, научившийся правильно распоряжаться своим временем, в будущем сможет легко совмещать профессиональные тренировки и с учебой в ВУЗе.

27. Что делать, если мой ребенок боится тренера?

По сути, все зависит от причины, по которой ребенок боится тренера, а причины бывают разные. Например:

- тренер наказывает ребенка (ругает, оскорбляет, хамит, зло шутит, дает подзатыльники и прочее);
- тренер невнимателен к ребенку, уделяет ему мало внимания (тренер нацелен на победу в соревнованиях и уделяет максимальное количество времени только наиболее перспективным, по его мнению, детям);
- ребенок тренируется у «плохого» тренера, а в этом же зале есть другой тренер, который больше нравится ребенку (в этом случае ребенок может под видом страха демонстрировать свое желание перейти в группу к «хорошему» тренеру);

- на соревнованиях ребенок показал слабые результаты, чем разочаровал, как ему показалось, тренера (в этом случае страх, как правило, начинает проявляться именно после соревнований);
- ребенок просто не хочет заниматься этим видом спорта;
- у ребенка сложились плохие отношения в коллективе (в этом случае ребенок понимает, что данная причина вряд ли убедит родителей забрать его из секции, и он решает сконструировать проблему более серьезного порядка и «обвинить» тренера в глазах родителей, так как это будет более весомой причиной для прекращения занятий).

Решения этой проблемы могут быть самыми разными, и они напрямую зависят от причины боязни, которую и стоит в первую очередь установить. После этого можно будет сменить тренера, сменить секцию, или решить проблему, не связанную с тренером.

В зависимости от причины страха действия родителя могут быть самые разные: от бесед с ребенком до перевода в другую секцию. Продолжая настаивать на занятиях, которые провоцируют переживания страха, родители рискуют потерять контакт с ребенком, а в дальнейшем – и возможность влиять на его поведение. Поэтому приоритет в решении этой проблемы однозначен – психическое здоровье ребенка как его положительное самочувствие в процессе занятий спортом.

28. Что делать, если ребенок после проигрыша может плюнуть в соперника или начать плакать, если у него что-то не получается?

После соревнований у спортсменов возникают сильные эмоциональные реакции, особенно если это связано с поражением. Во время проигрыша ребенок проявляет агрессию по отношению к сопернику и выплескивает свои эмоции. Часто сила его переживаний оказывается больше, чем он может их контролировать. Перед соревнованиями ему следует объяснять, что жизнь складывается не только из побед, но и из поражений. Анализируя причины

поражения, спортсмены приобретают опыт, который поможет в будущем одержать победу, и поэтому важно научить ребенка достойно проигрывать.

Можно привести примеры нравственного поведения, когда человечность выступала главным принципом в спортивной деятельности.

Основные положения уважительного отношения сформулированы в Кодексе спортивной чести – FairPlay (англ. – справедливая, честная игра). «Настоящий олимпиец тот, в ком физическое совершенство сочетается с высокой нравственностью». Специальным призом за честную игру было удостоено много спортсменов. Так в финале престижного турнира по настольному теннису во Франции В.Самсонов встречался с россиянином Смирновым. Во время решающего розыгрыша мяч задел стол, белорус уже старался поздравить соперника, но судья не заметил касания и отдал балл Самсонову. Он пытался доказать, что на самом деле проиграл, но судья ему не поверил. После этого Самсонов демонстративно проиграл два следующих мяча.

В качестве примера можно привести цитаты известных спортсменов о поражении и борьбе со своим главным соперником – собой.

Майкл Джордан: «За свою карьеру я пропустил более 9000 бросков. Я проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сделать победный бросок, но я промазывал. Раз за разом я терпел в жизни неудачу. Поэтому я и преуспеваю»

Елена Исинбаева: «Мой главный соперник – это я сама. Я всегда боролась только с самой собой»

Можно поговорить с ребенком, что для него значит успех, а что значит поражение, определить разницу между этими понятиями. Объяснить, что не всегда результат на соревнованиях – это самое важное. Можно попробовать найти конструктивный выход накопившимся эмоциям, снять излишнее напряжение путем дополнительной физической нагрузки (например, «утешительного забега»), создании дома уголка гнева, дать листы бумаги,

которые можно мять, рвать, швырять и др., повесить боксерскую грушу, которую можно бить и др. Важно, чтобы юный спортсмен смог управлять своей агрессией, и она трансформировалась в «спортивную злость».

При болезненном восприятии ребенком проигрыша может возникать еще одна психологическая проблема. Часто юных и перспективных спортсменов допускают к соревнованию с более опытными и квалифицированными спортсменами для приобретения опыта, «обкатки» и т.д. Но ребенок не понимает «стратегических» планов тренера, изо всех сил пытается выиграть у заведомо более сильного соперника и очень расстраивается, когда не получается – до истерик, обид, слез и т.п. Психологи рекомендуют избегать таких ситуаций, даже, казалось бы, в ущерб подготовки юного спортсмена. Но в дальней перспективе это принесет гораздо больше пользы.