

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Руководство для родителей  
**«Влияние родителей  
на успехи ребёнка в спорте»**

Автор: методист Горнова Л.Б.

г. Уварово 2021 год

Помочь ребенку подняться на Олимпийский пьедестал или загубить желание заниматься спортом могут только родители.

Всегда ли взрослые оказывают позитивное влияние на спортивную карьеру своего ребенка? Где та грань, после которой вы становитесь похожей на монстроватую мать Тони Хардинг. Нужно ли родителю самоустраниться и дать дорогу тренеру или быть одним тандемом? И как быть достойным партнером специалиста и тренером для ребенка?

Возможно ли это? Допустим, вы любите бокс. Но это не означает, что ваш ребенок тоже его любит. Здесь нужно услышать желание самого ребенка. И ваша задача — познакомить его с разными видами спорта. Расскажите о правилах, преимуществах и недостатках. Пробуйте каждый вид, понемногу исходя из ваших физических данных.

Гибкие идут на гимнастику, высокие — на баскетбол, ловкие — на борьбу, выносливые — на лыжные гонки...

Кроме этого, решите, командный ли игрок ваш ребенок или же одиночка. Некоторых отставание других раздражает, а для кого-то чужая победа как своя. Присмотритесь к нему на площадке, понаблюдайте, как он взаимодействует с другими детьми. Не переживайте, если с выбором ошиблись. Из фигурного катания всегда можно перейти в хоккей, из синхронного плавания — в гандбол, из легкой атлетики — в волейбол...

**Нереализованные амбиции родителей.** История знакомая всем. Вы мечтали всю жизнь стать олимпийским чемпионом, но свой шанс упустили еще в детстве. Не было возможности, вовремя не отдали родители. И вот спустя столько лет, ваш ребенок может осуществить заветную мечту — подняться на спортивный пьедестал и получить медаль. Что вы делаете? Отдаете ребенка на идеальный в вашей голове спорт и не слышите его.

**«Надо тренироваться, быстрее, выше, сильнее!»** Но помните, что, если у ребенка не получается, он первый об этом узнает и его это расстроит. А в подростковом возрасте он задумает бунт против вас и системы в целом. В лучшем случае, перейдет в другой вид спорта, а в худшем — бросит спорт навсегда.

**Поддержка ребенка.** Если ребенок попал в большой спорт, имейте в виду, тренируется не только он, но и вы. Вы и утешитель, психолог и оптимист. Вам, как и тренеру, нужно решить, какой тип поддержки выбрать: авторитарный или дружелюбный. Вы будете кричать при каждом промахе или же одаривать нежным взглядом при неудаче.

**Поддержка перед и во время соревнований.** Любому ребенку требуется особая поддержка перед соревнованиями. Скажите ему о том, как он долго шел к этому соревнованию, пусть покажет себя и все свои таланты, покажет то, что он умеет делать. А люди обязательно заметят то, что он стал лучше за год. Решите с тренером, нужно ли вам быть рядом на соревнованиях или вы наоборот создадите ненужный стресс. Будьте оптимистичны, постарайтесь тепло отзываться о соперниках.

**Как поздравить с победой?**

«Что для нас значит цифра — 60 голов? Да, это хорошо. Очень здорово ты играешь, Володя! Настоящий молодец. И большой спортсмен. Приятно, что всех так радуешь. Мы очень тобой гордимся,» — так родители футболиста поздравили сына.

Не сдерживайте эмоции после победы. Хвалите своего ребенка. Отмечайте даже незначительные достижения. Ребенок ценит внимание и одобрение своих родителей.

Ребенок проиграл соревнования. Заранее подумайте об утешительных призах, если об этом не позаботились организаторы. Вручите кубок как победу или как отметку о его труде. Главное — дайте ребенку время и будьте терпеливы к его негативным эмоциям.

### **Причины плохих результатов.**

Одной из причин этого является отсутствие соревновательного опыта. Опыт, в свою очередь, приходит через многократную тренировку. Знакомые правила, атмосфера, напряжение — если это нормально, значит, ребенок готов соревноваться. Боязнь провала, недовольства со стороны тренера и родителей становится преградой у ребенка на пути и мешает достойно выступить. «Сначала ты выигрываешь городские соревнования, затем региональные, становишься победителем первенства страны по разным возрастам, выигрываешь чемпионат мира, а затем медаль Олимпийских игр,» — дает совет Олимпийская чемпионка по биатлону Светлана Слепцова.

**Мотивация.** Ребенку не нравится вид спорта и тренировки. Он не видит смысла в победе и не хочет бороться за нее. Может быть, вы просмотрели тот момент, когда ребенку разонравился вид спорта, но он постеснялся вам об этом сказать. Соревнование — возможность это понять.

**Спад физической активности.** Ребенок подошел к старту в не самой лучшей физической форме, от этого и неудача. Усиленные тренировки истощили организм ребенка, и, очевидно, на само соревнование энергии не хватило. Дайте ему время на восстановление.

**Мотивация для занятий спортом.** Главная мотивация для ребенка заниматься спортом — ваш личный пример. Если вы отдаете спорту много времени, горите им, то и для ребенка он не будет чем-то необычным, а со временем станет нормой жизни. Многие чемпионы вышли из спортивных семей, например, биатлонист Антон Шипулин (родители — мастера спорта по лыжным гонкам), теннисистка Светлана Кузнецова из семьи велогонщиков. Хоккеист Александр Овечкин не раз отмечал пример родителей в своей профессиональной карьере: «Мой отец был спортсменом, моя мать была великим спортсменом, так как же я мог не стать спортсменом?»

Какие есть еще способы мотивации спортсмена?

**Общение.** Ваша личная искренняя заинтересованность не заменит ни ценные советы тренера, ни ценные призы. Ведь ребенку хочется порадовать лично вас. Обсуждайте ход тренировок, эмоции, ваши мечты и планы.

**Мотивация.** Чемпионка мира по художественной гимнастике Ляйсан Утяшева и олимпийская чемпионка по фигурному катанию Татьяна Навка рассказывают, как они сами бежали на тренировку, занимались по пять часов в день и возвращались домой делать уроки, а самый большой страх был из-за того, что что мама из-за плохих оценок не отпустит на соревнования. Такая же мотивация должна быть и у вас.

**Цель.** Начните с простой маленькой цели на ближайшем занятии, подумайте, за какое время вы можете прийти к тому или иному результату, будьте реалистичны, но и не мешайте мечтать.

«Когда я в первый раз пошла в секцию лыжных гонок, мной управляло одно желание — получить разноцветные лыжи, которые казались мне очень привлекательными именно своей окраской. Спортивной цели тогда у меня не было, но первые же соревнования дали понять, что чувство соперничества мне очень близко,» — вспоминает Яна Романова, победительница этапа Кубка мира по биатлону.

**Анализ результатов.** Важно, чтобы ребенок сам пришел к пониманию, почему что-то не получилось. Вы должны его направить в нужную сторону. Это более действенно. Не говорите: «Ты плохо сделал или ты не старался!» Ребенок сам всегда знает, что у него не получилось, но слышать про это он не хочет.

### **Родители, повлиявшие на судьбу спортсменов.**

Родители спортсменов вызывают такое же уважение и почёт, как и сами спортсмены. Они многим пожертвовали ради каждой спортивной победы своего ребенка. Юрий Шарапов, будучи теннисистом-любителем, начал играть со своей дочерью Марией. Он учил ее простым техникам, а также брал на корт, где ее и заметили специалисты. Юрий понимал, что для развития тенниса в стране наступили не лучшие времена. Тогда он пожертвовал своей спокойной жизнью ради будущего ребенка и переехал в США. Шарапов шел вместе с Марией долгое время, будучи и менеджером, и психологом, и отцом. Сейчас у Марии профессиональный штат. А Юрий наблюдает за дочерью, как зритель.

Отец легендарного спортсмена Валерия Харламова Борис выступал за сборную завода, после работы проводил много времени на льду и тренировках, куда брал своего болезненного сына. Когда после очередной тяжелой болезни Валерию запретили заниматься спортом, он тайно вернулся в хоккей. Узнав об этом, отец не сердился, а стал ему помогать, и проблемы со здоровьем ушли. Кроме того, Борис Харламов был заметной и уважаемой фигурой в хоккейном мире даже после смерти своего сына.

Наталья Васильевна Тотьмянина восхищалась фигурным катанием. Поэтому она привела в этот красивый спорт свою дочь Татьяну. После первых результатов, нужно было принять решение о переезде в Петербург. И Наталья Васильевна ни минуты не раздумывала. «Огромное влияние на меня оказывала мама. Между нами была невероятной силы связь, и я всю жизнь боялась подвести ее, огорчить. Она растила меня одна — с папой они разошлись. И всегда была рядом, по мере сил и возможностей создавала более или менее комфортные условия», — вспоминает Татьяна.

### **Подводим итог.**

Если вы примите решение отдать в большой спорт своего ребенка, помните, самое важное — сохранить дружественные отношения с ребенком, а тренерско-любительскую работу оставить на втором плане. Доверяйте своему юному спортсмену и тренеру, который вас направляет.

«Спорт — это все равно лучший плацдарм для будущей жизни, для формирования таких личностных качеств, как трудолюбие, целеустремленность, порядочность, честность к самому себе и окружающим. Спорт укрепляет силу воли и, конечно же, здоровье!» — Татьяна Навка, олимпийская чемпионка по фигурному катанию.

