

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**для родителей «Как поддержать ребёнка в период соревнований?!»**

Разработала:  
Инструктор-методист МАУ ДО  
«Спортивная школа ГО Красноуфимск»  
Артемьева Ксения Васильевна

г. Красноуфимск, 2023 год

Перед соревнованиями любой человек испытывает волнение, и юный спортсмен так же может испытывать сильное волнение или стресс, а вот как эти последствия сделать минимальными, обсудим в статье.

Личность спортсмена формируется на протяжении всей его спортивной деятельности и конечно умение противостоять стрессу накануне соревнований также вырабатывается с опытом.

Ещё важная особенность для родителей, многие думают, что юный спортсмен волнуется больше, чем старший, но это не всегда так! Важно помнить, что реакции спортсменов всегда индивидуальны и уровень испытываемого ими стресса и страха не всегда зависит от возрастной границы.

### **Этап 1: поддержка до начала соревнований**

Когда тренер озвучил контрольную дату, вся семья начинает жить в режиме ожидания, все возлагают надежды и всячески подбадривают спортсмена! Но! Уже на этом этапе необходимо учесть важные замечания и рекомендации:

- вспомните, как обычно Ваш ребёнок реагирует на стрессовые ситуации?!
- Может быть, это спокойствие до ответственного задания, но сильная паника во время его выполнения или же наоборот паника и отчаяние накануне и полное спокойствие, и равновесие во время выполнения задания?
- Вспомнив стандартную реакцию волнения, соотнесите её с основными характеристиками поведения ребёнка до момента соревнований, как он себя ведёт, если вы не замечаете сильных изменений, то, стоит быть уверенным, что всё под контролем.
- Вторым шагом, мы даём поддержку и рабочий настрой: прежде всего, говорим о том, что мы гордимся нашим спортсменом, что он большой трудяга и многое уже умеет и на предстоящих соревнованиях главная цель это достойное, качественное выступление, без привязки к конкретному месту, но скажите о том, что Вы будите очень рады, если Ваше чадо завоюет призовое место!
- Также поговорите с самим ребёнком, что он думает и чувствует накануне важного для его спортивной карьеры дня?! Разговор постройте без спешки, в доверительной беседе и обязательно его завершите до конца, можно это сделать стандартными фразами: «Хочешь ли ты мне ещё что-нибудь рассказать?», «Будем ещё что-то обсуждать про наш важный день?», «Нужно ли тебе ещё услышать от меня слова поддержки и рекомендации?» и т.д.
- Когда разговор про спорт будет завершён, желательно поговорить немного на нейтральную тему, не фиксируя и без того острое внимание спортсмена на предстоящих соревнованиях.
- Также обратите внимание на режим дня спортсмена, лучше сохранять его таким, какой он был до соревнований, потому что смена режима также может создать стрессовую ситуацию для организма. Но при этом обратите внимание на питание спортсмена, учтите рекомендации тренера о том, какие продукты наиболее полезны на этапе подготовки к соревнованиям. Исключите дополнительные физические нагрузки.

### **Этап 2: поддержка во время соревнований**

- В день соревнований оставайтесь спокойными и уверенными, не стоит повторять ребёнку много раз, что: «он точно справится!», ведите себя естественно!
- Уточните у спортсмена, кого бы он хотел видеть на соревнованиях и если у семьи есть возможность, то конечно стоит поехать и поддержать его! Если возможности нет, и вы уходите раньше на работу, оставьте записку с пожеланиями хороших соревнований!

- Если Вы присутствуете на соревнованиях не нужно давать советов ребенку во время соревнований, выкрикивая их с места: будьте максимально спокойны — тогда и ваша уверенность передастся вашему чаду. Во время перерывов между этапами соревнований бесполезно пытаться предостеречь от чего-то или научить, кроме неуверенности вы ничего не поселите в душе спортсмена.

Посмотрите на внешние реакции ребенка, и Вы сможете понять, нужна ли ему Ваша поддержка в данный момент!

### **Этап 3: поддержка после соревнований**

– Если ваш ребенок не занял призового места или проиграл, то он ни в коем случае не должен заметить разочарованности в ваших глазах или словах, нужно всегда уважительно разговаривать с ребенком и не заваливать его нравоучениями.

- Гнев или негативные отзывы могут вызвать у ребенка заниженную самооценку на долгие годы. После соревнований нужно наоборот отвлечь спортсмена от мрачных мыслей — купить любимую вкуснятину или желанную игрушку. А самое важно для ребенка - это понять, что главная победа — это победа над собой. Родителям нужны слова могут помочь найти тренеры, которые являются авторитетом для каждого спортсмена.

– При праздновании победы, отметьте, что этот результат получен не легко, и Вы видели, сколько ребёнок работал над завоеванием этой медали! Скажите, что Вы им очень гордитесь и не сомневались в достижении максимального успеха! Найдите, возможность поощрить спортсмена его любимыми вкусностями или прогулкой с друзьями!

Обращайте внимание на то, что заранее не стоит ставить материальную цель победы: «Если ты выиграешь, мы купим тебе новый телефон», тогда возможно желанный объект переключит внимание не на победу, а на азарт, который не всегда является лучшим спутником в соревнованиях!

Гордитесь не только достижениями как показателем работы спортсмена, но и текущим тренировочным процессом! Ведь каждый день ребёнок ставит перед собой цель и старается всеми силами её выполнить, не смотря на боль, усталость и многие другие факторы!