

Как привить ребёнку любовь к спорту и физической культуре

«В здоровом теле - здоровый дух» - Ювенал.

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» - Виктор Гюго.

Данная статья посвящена тому, как привить ребёнку любовь к спорту и физической культуре. Что делать, если ребёнок хочет бросить спорт? Нужно ли заставлять? Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите из данной статьи.



С чего начать?

Самое первое, что нужно сделать перед тем, как отдать ребенка в какую-либо спортивную секцию, это посетить врача и выяснить, нет ли у крохи каких-либо противопоказаний.

Во-вторых, родителям необходимо решить, для чего они хотят отдать ребёнка в спорт.

Здесь существует два варианта:

- для укрепления здоровья и развития таких качеств, как ловкость, выносливость, гибкость;
- для построения успешной карьеры профессионального спортсмена в будущем.

Исходя из этого и требования к спортсмену будут различаться.



Третьим этапом будет выбор вида спорта, и здесь снова есть варианты. **Большинство родителей сами выбирают вид спорта для своих детей. В целом это неправильно.** Лучше предоставить малышу несколько вариантов, среди которых он выберет наиболее понравившейся.

Хорошей базой для любого вида спорта и для организма в целом будет плавание. Оно отлично развивает опорно-двигательный аппарат. Отдать ребёнка в эту спортивную секцию можно уже в 5 лет.



Для чего детям спорт?

Подростковый возраст – это период активного физического и психического развития, в это время завершается формирование многих органов организма, происходит становление характера взрослеющей личности. **Занятия физической культурой и спортом способствуют гармоничному развитию подростка и с физиологической, и психологической точки зрения.**

Физическая культура и спорт способствуют формированию мышечной массы, делают связки более эластичными. Подростки, занимающиеся физкультурой, обладают более развитой координацией. При активных нагрузках у мальчиков быстрее происходит становление мужского типа конституции. Хорошая физическая форма подразумевает крепкое телосложение, выносливость, ловкость, предоставляет необходимые силы для учения и общения с друзьями.



Спорт формирует сильную волю, целеустремленность, учит преодолению трудностей и движению к цели вопреки любым обстоятельствам. Нацеленность спортсмена на результат подталкивает его тренироваться с особым усилием, приносить в жертву многое ради достижения победы. Спорт – это искусство добывать победу, преодолевая невероятные трудности.

Во многих видах спорта предполагается командная работа, что способствует развитию коммуникативных навыков и духу товарищества. К тому же дети, занимающиеся спортом, будут далеки от вредных привычек.



Спорт - это лучшее средство для саморазвития и самовоспитания

Почему дети не хотят заниматься спортом?

- **Подросток избегает трудностей, испытывает боязнь проиграть.** Так бывает, когда ребёнок не уверен в себе, у него нет способности к концентрации и преодолению трудностей. Поражение или неудача - удар по их больному самолюбию. Иногда мамы и папы сами усугубляют ситуацию своими высказываниями о неоправданных ожиданиях.
- **Плохое самочувствие после тренировки.** Как правило, дети быстро восстанавливаются после тренировок, но и утомляются они тоже быстро. Организм подростка подвергается большим нагрузкам, поэтому возможно, что он будет себя плохо чувствовать после занятий спортом. Тяжелее тем, кто пришёл к занятиям в более старшем возрасте из-за отсутствия физической подготовки.

- **Переутомление из-за учёбы.** Уроки, домашние задания, а в старших классах и экзамены отнимают очень много сил.
- **Родители неправильно выбрали вид спорта, не прислушавшись к советам психологов и к мнению самого малыша.** Представьте, что мальчик мечтает стать олимпийским чемпионом по боксу, а его отдали на плавание, или девочка, которая грезит карьерой фигуристки, записана на лёгкую атлетику. При выборе вида спорта для ребёнка важно учитывать его телосложение и тип нервной системы. Одни предпочитают командный спорт, другие – индивидуальный (одиночный).
- **В некоторых случаях дети не хотят ходить в спортивную секцию только потому, что не знают, зачем им это нужно.** Здесь уже задача родителей – пробудить интерес ребенка к спорту. Определите причины отказов от занятий, предоставьте ребенку выбор, станьте примером



Как заставить ребёнка заниматься спортом?

Сначала нужно установить причину нежелания, затем попытаться устранить её.

Отсутствие веры в свои силы можно исправить, **обращая внимание на хоть и маленькие, но всё же достижения и победы, обязательно хваля за это. Запрещены любые сравнения подростка с другими детьми и вообще с кем-либо.** При неудачном выступлении на соревновании поддержите его, найдите положительные моменты, будьте искренне горды за своего ребёнка, ведь самая великая победа - победа над самим собой. Обязательно скажите об этом сыну или дочери. Убедите его, что в следующий раз он выступит лучше, а сегодня спортсмен получил бесценный опыт.



Настройте своего малыша на позитив, вселите в него уверенность и победу

Не забывайте проходить ежегодное обследование, а при возникновении недомоганий обязательно обращайтесь к специалистам.

Если ребёнок очень сильно загружен в школе и других кружках, то нужно либо сократить количество занятий, либо вместо профессионального спорта заниматься более легкими видами, не затрачивая при этом слишком много времени. Например, делать утреннюю гимнастику или заниматься дома на шведской стенке будет достаточно для постепенного вовлечения ребёнка в физкультуру.

Само собой, родителям нужно знать, как уговорить ребёнка и как его стимулировать на занятия спортом. Обратите его внимание на то, что представителям противоположного пола больше нравится спортивная фигура, объясните, что успешные спортсмены - очень уважаемые люди. Сообщите также, что в вузе, где подросток будет учиться, у спортсменов большие привилегии.



Мотивация к занятиям

Различные подарки - это не выход для «заманивания» ребёнка в спорт. Это абсолютно неправильно и чревато последствиями. Результатом такого подкупа станет дальнейший шантаж со стороны малыша. Само занятие не будет доставлять ему радости, и он будет "отбывать" тренировки лишь ради подарка.

Ждать выдающихся результатов в таком случае не стоит. Можно лишь надеяться, что со временем, проводя много времени на тренировках, ребенок втянется в них и начнет серьезно относиться к спорту.

Крики и наказания - это не мотивация. Вам нужно терпеливо и умело вдохновлять ребёнка на движение вперёд к поставленным целям.

Самое трудное - это справиться с начальным этапом. Нужно особенно сильно поддерживать ребёнка, когда он только начал ходить в спортивную секцию, в дальнейшем станет проще. **Первый успех воодушевит подростка, у него появится горячее желание заниматься усерднее, чтобы улучшить свой результат.**



Будет здорово, если ребёнок станет заниматься спортом совместно с товарищами по школе или двору. Желание не показаться слабее своих знакомых – серьёзный мотив для ребёнка от 7 до 10 лет.

Внимательное отношение к ребёнку позволит вам понять его правильно и выбрать вид спорта, полностью подходящий подростку. Ничего страшного, если со спортом дело сразу не пойдёт. Некоторые ребята приходят в него не сразу, а в более старшем возрасте. Возможно, и ваше чадо начнёт заниматься, став взрослее.



Советы психолога



Самое важное, что должны знать родители, это то, что они сами являются примером для подражания своих детей. Образ жизни мамы и папы должен соответствовать тому, что они требуют от ребенка.

Лучше, если ребёнка с детства будут приучать к физической культуре и спорту. Утренняя пробежка всей семьёй и различные совместные активные игры - прекрасный способ мотивировать малыша к занятиям спортом.

Когда ваше чадо уже занимается спортом, нужно обязательно поддерживать его и мотивировать на достижение лучших результатов. Посещайте соревнования своего ребёнка, проявляйте интерес к результатам и успехам подростка.