

## **Особенности подготовки ребенка к соревнованиям**

Соревнования в жизни ребенка-спортсмена, добивающегося высоких результатов – явление обязательное. Именно результаты соревнований считаются главным критерием его успешности, основной характеристикой спортивного развития ребенка.

Соревнования в любом виде спорта полезны как для формирования спортсмена, так и для развития ценных личностных качеств. Стремление к победе – это то, что помогает и в жизни вне спорта: в школе, в общении со сверстниками и взрослыми, а впоследствии – в профессиональном становлении.

Как морально и физически подготовить ребенка к соревнованиям? Ведь ошибки на этом этапе чреваты перегоранием ребенка и рядом других негативных последствий по нескольким причинам:

- завышенная интенсивность графика тренировок и соревнований;
- преувеличение важности победы юного спортсмена;
- повышенная вероятность травм.

Чтобы этап подготовки к соревнованиям прошел максимально корректно и эффективно, все стороны этого процесса – тренера, юные спортсмены и их родители – должны придерживаться некоторых правил. Важно знать особенности моральной, физической подготовки и занятий спортсменов каждого конкретного вида спорта.

### **Психологическая готовность к соревнованиям**

Волноваться или быть совершенно спокойным? Стремиться к победе или соревноваться ради собственного удовольствия? Опыт спортивных соревнований говорит о том, что излишнее волнение – первый враг хорошего результата. А стремление к лидерству должно быть равноценно удовольствию от того, что происходит со спортсменом на спортивной арене. Задача взрослых – настроить ребенка на полную реализацию того, чем он овладел в своем виде спорта.

Малыши в возрасте 11-12 лет не всегда готовы любой ценой завоевывать победу: для них соревнования – это лишь праздник. И пусть это так и остается, пока ребенок не созрел и не понял до конца значимость личной победы.

Как психологически подготовить ребенка к соревнованиям? Какие качества нужно сформировать в нем тренеру и родителям?

1. Объективную уверенность в своих силах (с учетом уровня соперника).
2. Стремление проявить все свои умения для достижения цели – победы (но быть готовым к стойкому переживанию поражения со способностью делать выводы).

3. Поддержание нормального уровня возбуждения, помогающего реализовать свои силы.
4. Способность быть хозяином своих чувств, мыслей и действий.



Взрослые должны стимулировать ребенка достигать своей цели – победы и формировать способность быть готовым к проигрышу, чтобы с учетом ошибок развиваться дальше.

### **Как подготовить ребенка к соревнованиям физически?**

Для высоких результатов в соревнованиях необходима продуманная тактика тренировок с учетом возраста юного спортсмена, его индивидуальных особенностей и уровня подготовленности его соперников.

Мудрый тренер поступит так:

- допустит к соревнованиям только тогда, когда ребенок будет готов к ним психологически и физически;
- создаст все условия для позитивного настроения ребенка;
- разработает тактику развития специфических для конкретного вида спорта умений и навыков;
- разработает диету, способную улучшить физическую форму юного спортсмена.

Взрослые не должны допустить травмирования ребенка, его усталости от слишком большой интенсивности занятий. Исключен допуск к соревнованиям ребенка с плохим самочувствием или с признаками заболевания.

Как подготовить ребенка к соревнованиям по плаванию, карате, кикбоксингу, фигурному катанию, художественной гимнастике? Подготовка спортсменов каждого из этих видов спорта имеет свою особенность.

Для пловцов, например, очень важно психологическое равновесие: ведь из-за переживаний может сбиться дыхание, а на воде это не только вредит результату, но и опасно для жизни. Кикбоксинг, карате и другие виды борьбы во многом зависят от питания – только четкое выполнение рекомендаций тренера помогут достичь успеха в соревнованиях. Для фигуристов и гимнасток важно до последних дней подготовительного периода поддерживать форму силовую, хореографическую, техническую и психологическую.

### Перед соревнованиями

Существует несколько законов подготовки в последние дни перед соревнованиями:

- интенсивные тренировки в последние 2 недели перед соревнованиями – сниженная интенсивность в последние 1-2 дня;
- неизменный распорядок дня;
- правильное питание и особое питание в последний день и в день соревнований;
- анализ возможностей конкурентов;
- самовнушение сформулированных тренерами рекомендаций о максимальном проявлении своих способностей, вера в свои силы и готовность признать и исправлять ошибки.



При слаженных продуманных действиях тренера, юного спортсмена и родителей подготовка ребенка к соревнованиям обязательно покажет положительные результаты.