

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

(НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ)



Лекция для родителей.

Читает: магистрант РГПУ им А.И. Герцена  
Бабкина Анастасия Владимировна

# Бабкина Анастасия Владимировна



- Магистрант РГПУ им. А.И. Герцена, специальность **педагог-психолог**.
- Дополнительное образование:
- Институт практической психологии «ИМАТОН»:
- Психологическая помощь в спорте
- Психолог детского сада. Содержание работы от А до Я
- Медицинские и психологические аспекты синдрома нарушения внимания и гиперактивности.
- Педагог-психолог общеобразовательного учреждения

Тел. 8 (967) 539-88-08  
E-mail: nlesnova@mail.ru

# Уважаемые родители!

- ▣ Все мы задумываемся о будущем своего малыша уже с пеленок.
- ▣ Для того, чтобы выбор спортивной секции был осознанным и взвешенным решением, мы рассмотрим все преимущества и недостатки на примере такого вида спорта, как хоккей.



# Преимущества занятий хоккеем



# Укрепление иммунитета



- Любой спорт способствует значительному укреплению иммунитета, что представляет огромную важность для растущего организма. Активные дети меньше болеют, реже простужаются, а регулярные занятия на льду дают телу дополнительную закаливание, что никогда не бывает лишним.
- Хоккей – отличная профилактика для детей, страдающих простудными заболеваниями, синуситами и аденоидитами.
- Катание на коньках – профилактика сколиоза, плоскостопия

# Физическая сила, координация

Активные и спортивные дети являются более здоровыми. Спорт улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, делает организм более устойчивым к сильным физическим нагрузкам, повышает выносливость ребенка.

Хоккей сможет улучшить координацию юного спортсмена, а также укрепить мышечный каркас всего тела. Ведь занятия проходят не только на льду, но и зале, где дети регулярно выполняют различные упражнения и растяжку, что способствует увеличению физической силы юного спортсмена, мобильности всего тела и здоровью суставов, мышц и других нейромышечных соединений.

Хоккей тренирует скорость реакции ребенка, а также скорость движения. Тренировки способствуют развитию взрывной силы, что поможет юному спортсмену стать быстрее, активнее. Регулярные игры в хоккей разовьют скорость реакции и умение быстро принимать решения.

# Альтернатива гаджетам

В современном мире цифровых технологий, когда дети с ранних лет углубляются в гаджеты, предпочитая мобильные игры подвижной беготне во дворе. Современные дети двигаются все меньше и меньше, а, когда наступает школа, преобладает еще и сидячий образ жизни.

Регулярные занятия, будут занимать свободное время ребенка, что исключит возможность проводить это время за экраном планшета или телевизора.



# Лучшая адаптация к жизни



Активность, движение и физические нагрузки любого характера гарантированно приносят постоянное разнообразие в жизни ребенка, значительно больше адаптируя его к жизни.

Важно понимать, что развитие человека заключается не только в умственных способностях.

Чем активнее будет ребенок, тем лучше он будет себя чувствовать, тем проще ему будет жить и бороться со всеми сложностями на своем пути. И хоккей, конечно, сможет дать все самое необходимое растущему организму

# Дисциплина



- ▣ Приобщение к спорту подразумевает отличное развитие дисциплины.
- ▣ На тренировках спортсменов столкнется с рядом правил и условий, которые необходимо выполнять, поймет, что важно слушать старших – тренера, а главное, сможет применять эти качества и в обычной жизни.

# Воспитание волевых черт характера.

## Волевые черты хоккеиста

Решительность

Смелость

Стремление к победе

Скорость реакции и принятия решений

Ответственность за свои действия перед собой и перед командой

Самостоятельность

Настойчивость

Выдержка и самообладание

# Работа в команде



- Хоккей – это командная игра, где все игроки становятся единым целым.
- У ребенка будет отличная возможность познакомиться со своими сверстниками, завести новых друзей со схожими увлечениями.
- Хоккей поможет воспитать в ребенке командный дух, стремление к победе и умение работать в коллективе.

# Иные преимущества занятиями хоккеем

- ▣ Юные хоккеисты по сравнению со сверстниками обладают хорошими физическими данными, дисциплинированы, легко адаптируются в любом коллективе.
- ▣ Занятия хоккеем среди «трудных подростков» помогают им контролировать свое состояние, устранять агрессию.

# Вывод

- Хоккей станет отличным занятием для вашего ребенка, которое не только может быть ему очень интересным, но и бесконечно полезным.
- А если юный спортсмен действительно зацепится, то развивать свои знания и умения в этом виде спорта можно постоянно, что может привести к профессиональной карьере.



# Недостатки хоккея с шайбой для ребенка

- Рассмотрим недостатки занятий данным видом спорта в юном возрасте:



**Хоккей является одним из самых травмоопасных видов спорта. Это факт! Любое несоблюдение техники безопасности, отсутствие бдительности и неумение быстро принимать решение в критической ситуации могут привести к потере контроля на льду. Падения, удары, столкновения и другие неприятные факторы, которые с лёгкостью могут привести к травмам – все это хоккей.**



# Спорт занимает много времени

Хоккей занимает очень много времени как у родителей, так и у ребенка.

Порой у юного спортсмена может стоять выбор между прогулкой с друзьями во дворе или походом на очередную тренировку.

Занимаясь хоккеем, ребенок однозначно будет занимать все свое свободное время, но это с легкостью может не нравится самому спортсмену, именно поэтому многие прекращают занятия через несколько месяцев после начала.



# Финансовые затраты



Помимо оплаты хоккейной школы и других мелких трат (например, проезда до спортивного комплекса) родителей ждут еще большие финансовые затраты.

Экипировка для игры в хоккей играет ключевую роль. Без защиты выходить на лед просто нельзя. Ключка, коньки, защита. . Сборы, взносы за соревнования.....Дополнительные тренировки

Именно этот недостаток хоккея является ключевым при выборе спортивной секции.

# Строгий режим дня

- Строгий режим также является неотъемлемой частью хоккея.
- Для хорошего самочувствия необходим строгий режим дня и питания.
- Но стоит отметить, что не все дети к этому готовы. Может быть, не сразу необходимо следовать всем правилам, но в том случае, если ребенок хочет добиться значительных результатов необходимо будет менять рацион и режим дня.
- Только при помощи качественного питания, крепкого сна и регулярных тренировок можно добиться успеха в хоккее.



# Высокая конкуренция



Популярность хоккея только растет. Поэтому дети сталкиваются с большой конкуренцией. Элитных хоккейных команд гораздо меньше, чем в том же футболе, поэтому существует большой конкурс, где на одно место претендуют 3-4 человека. Ограниченный состав сборных по хоккею различных уровней позволяет успешно продвигаться только самым сильным спортсменам. Именно поэтому, если речь идет о развитии спортивной карьеры. То юному спортсмену необходимо будет стать лучшим из лучших.

**Это создает повышенную эмоциональную нагрузку!!!**

# Сложности в учебе



В связи с жестким графиком тренировок, зачастую приходится пропускать занятия в школе.

Времени на выполнение домашнего задания не хватает.

Ребенок испытывает сложности с обучением, что приводит к стрессам и переживаниям.

# Интенсивные нагрузки вредны детям с ослабленным иммунитетом.

У маленького спортсмена с ослабленным иммунитетом вследствие интенсивных тренировок может **ухудшиться состояние здоровья**, что может стать причиной его отказа от дальнейших занятий.



# Вывод



- ▣ При выборе спортивной секции для ребенка Родителям необходимо проанализировать все преимущества и недостатки данного вида спорта.
- ▣ Учитывать не только свое желание, но и мнение самого ребенка.

# Заметка для родителей

- ▣ Для того, чтобы ваш ребенок занимался таким видом спорта как хоккей мало одного лишь желания родителей.
- ▣ Нужно еще терпение, даже научиться жертвовать многим ради хоккейных тренировок. Далеко не каждый родитель выдерживает тяжелый график тренировочного процесса своего ребенка, особенно на начальных этапах.
- ▣ Одному из родителей, как правило приходится полностью посвятить себя спортивной жизни ребенка. Ежедневные тренировки занимают много времени. Выходные поездки на турниры и соревнования, а каникулах ежедневные поездки на сборы. Вы готовы к такому графику жизни?
  - ▣ **Хоккей однозначно требует жертв!**



▣ БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!