# Как совместить две школы...

Совмещение двух школ:

спортивной и общеобразовательной – одна из самых сложных задач для родителей будущих лидеров спортивных арен.

 Начиная с учебно-тренировочных групп, для занятий в спортивной школе требуется от12 до 18 часов в неделю; большая часть свободного времени уходит на ежедневные тренировки,

 - а когда же делать уроки?

 Зачастую нехватка времени негативно сказывается на успеваемости, из чего сложился и укрепился миф, что успешная учеба в общеобразовательной школе и серьезные занятия спортом несовместимы. Однако, при правильном подходе родителей юного спортсмена к этому вопросу, ребенок может показывать превосходные результаты в обеих школах.

Решение задачи совмещения школ состоит, прежде всего, в соблюдении режима. Главное, вовремя школьника к этому режиму приучить, т.е., не ждать, когда проблема неуспеваемости возникнет, а уже при поступлении в спортивную школу объяснить ему, что соблюдение режима для спортсмена особенно важно для достижения высоких результатов. Следует привести в пример известных спортивных звезд, которые в обязательном порядке придерживаются режима, так как это необходимо для успеха.

Самый сложный этап – правильный расчет и разграничение времени для тренировок, выполнения уроков и отдыха. Первое время необходимо поддержать юного спортсмена и строго контролировать выполнение установленного графика занятий до тех пор, пока у него не войдет в привычку заниматься нужным делом в нужное время, и он будет соблюдать установленный распорядок дня самостоятельно.

 Следует проследить, чтобы сон ребенка был не короче 8 часов в сутки, для чего отправляться ко сну ему необходимо не позже 23 часов.

Снаряжая юного спортсмена для поездки на соревнования, не помешает напомнить ему взять с собой учебники, чтобы в свободное время он мог повторить пройденный материал.

Ни в коем случае нельзя наказывать за плохую учебу запретом посещать тренировки. При успехах в учебе, напротив, не нужно скупиться на похвалу. Следует время от времени подчеркивать, что именно распорядок дня отличает спортсмена от сверстников, которые спортом не занимаются. Главная цель состоит в выравнивании значений учебы в обеих школах в сознании ребенка. Школьник, научившийся правильно распоряжаться своим временем, в будущем сможет легко совмещать профессиональные тренировки с учебой в ВУЗе.

**Как привить любовь к спорту у детей**

     Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Но, к сожалению, иногда бывает так, что мы сами того не желая, отбиваем у них охоту заниматься спортом.

     Общеизвестно, что спортивные занятия не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить многие черты характера: целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.  Если ваш ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, проводит много времени у телевизора или компьютера, то, скорее всего, ваши нотации о том, как это вредит его здоровью, не приведут к желаемому результату. Тут выход только один – на собственном примере показать преимущества активного отдыха. Организуйте совместную поездку на велосипедах летом, лыжную прогулку – зимой, погоняйте мяч во дворе, сходите в бассейн или на каток, даже совместная рыбалка обязательно послужит пользе дела, лишь бы всё было организовано от души и с желанием. Ещё лучше привлечь друзей вашего ребёнка к совместному активному отдыху: вместе гораздо веселей. Если ребёнок отказывается от какого-либо запланированного вами мероприятия, не стоит настаивать, но, когда вернётесь, обязательно поделитесь своими впечатлениями о том, как здорово и увлекательно вы провели время.

     В возрасте 10-12 лет мальчики и девочки начинают обращать внимание на свой внешний вид. Им хочется быть похожими на «звёзд» телеэкранов. Можно использовать эту особенность, объяснив, что идеальная фигура или невероятная ловкость и недюжинная сила достигаются путём ежедневных тренировок с использованием значительных физических нагрузок. Если всё же все ваши усилия тщетны – попробуйте договориться. Предложите своему ребёнку договор типа: «По вторникам и четвергам ты посещаешь спортивные занятия, а в воскресенье можешь играть в любимые компьютерные игры».

     Помните! Силой тащить ребёнка в спортивную секцию бессмысленно. От таких занятий вы вряд ли добьетесь какого-либо результата.