

СТАНИСЛАВ ГРИШИН

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ
ДЕТЕЙ?
33 РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ИНТЕРЕСНЫХ
ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

К ВЫДАЮЩИМСЯ РЕЗУЛЬТАТАМ
ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ

Станислав Гришин
Как тренировать детей?
33 рекомендации для
интересных занятий
по физической подготовке.
К выдающимся
результатам через практику

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71844457
ISBN 9785006574250*

Аннотация

Львиную долю успеха в достижении целей тренировок, занимает умение тренера задавать релевантные вопросы, находить на них ответы и эффективно это использовать в практике. Весь материал, описанный в книге, принёс практический прогресс и позволил качественно улучшить результативность тренировок. Самое главное здесь – быть открытым и заглянуть в себя. Внутри есть ответы, как сделать тренировки выдающимися!

Содержание

Введение	7
Часть первая	9
Кто такой детский тренер?	9
Осознанность на старте	11
Эмпатия	19
Вовлечение вместо принуждения	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Как тренировать детей?
33 рекомендации для
интересных занятий
по физической подготовке
К выдающимся
результатам через практику**

Станислав Гришин

*Папа. Твоя идея заложить мой опыт в книгу
воплотилась в жизнь!*

Редактор Анастасия Турковская

© Станислав Гришин, 2025

ISBN 978-5-0065-7425-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Привет, дорогой читатель!

Меня зовут Станислав Гришин.

В этом труде я делюсь теорией и практикой, которые помогают мне по сей день в проведении детских тренировок.

Книга написана для тех, кто готов работать над собой, чтобы быть лучшим в профессии **детский тренер**.

Детский тренер – творческая и ответственная профессия. Для ее компетентной реализации необходимо обладать внушительным количеством практических навыков. Мне жаль, что литературы, которая поможет тренеру стать выдающимся, критически мало.

Однако можно просто жалеть, а можно сделать конкретный вклад в развитие этого направления.

За годы практики я убедился в том, что каждый человек, который стремится расти в своем ремесле, будет **видеть возможности использовать свои навыки**.

Видимые изменения могут быть сразу или же для них понадобится свое время. Череду действий и событий обязательно приведёт к цели.

В книге есть разделение на две главных части.

Первая – дополнение к базовым теоретическим знаниям, необходимым тренеру.

Вторая – это 33 рекомендации, которые я использовал лично и видел практический результат от применения.

Некоторые из них могут так или иначе повторяться в разных местах книги. Это сделано с целью большего запоминания того, что считаю важным.

Будь открытым к новому, дорогой читатель!

Если какой-нибудь совет, который найдешь в книге, для тебя не новый, подумай, как можешь усилить то, о чем идет речь для пользы подопечных и себя лично.

Записывай и применяй информацию, которая откликается в сердце.

Мы начинаем!

Часть первая

Кто такой детский тренер?

Это человек, который даёт пользу детям в развитии их физических, интеллектуальных способностей, используя методику выполнения физических упражнений.

Данный специалист знает много теоретической и практической информации о методах проведения тренировочного процесса, особенностях развития и строения детского организма, психологических аспектах каждого возраста.

Хороший детский тренер максимально вовлекается в тренировочный процесс и является для ребенка «вторым родителем», к которому у того есть здоровая эмоциональная привязанность.

Он – личность, с которого дети берут пример.

Тренер помогает развивать в подопечных все необходимые физические качества, коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект. Как правило, детский тренер – это человек с высшим/средним профессиональным образованием. Оно для специалиста является очень важным, так как в учебных заведениях с данным профилем дают много базо-

вых знаний, просто необходимых для данной профессии.

В дополнении к ответу на вопрос: «Кто такой детский тренер?» однозначно нужно добавить высокую степень компетентности в области педагогики.

Да, **хороший детский тренер – это, прежде всего, грамотный педагог**, использующий принципы этой области знаний в своей практике.

Необходимо добавить, что специалист по физической культуре должен отдавать себе отчет, в том, с какой целью, что, как и когда он делает.

Для этого ему необходимо знать основы грамотного взаимодействия, лидерства и высокой степени ответственности. Как мы понимаем, хороший детский тренер – это специалист с огромным количеством навыков. О них поговорим в этой книге.

Самое главное, на мой взгляд, для тренера – любить детей и быть с ними на одной волне. Развивать их с удовольствием, одновременно улучшая и себя. Как развивать? В первую очередь – осознанно. Следует поговорить об этом.

Осознанность на старте

Модное словечко, которое всё чаще в обиходе. Что это вообще значит? Начнем с определения.

Осознанность – это способность человека концентрировать внимание и понимать, что происходит здесь и сейчас. Принимать решение осознанно, значит полностью отдавать себе отчет и держать фокус внимания именно на этом решении.

Человек обдумывает целесообразность действий в текущий момент. Что эти действия принесут? Какие последствия? Для чего я это делаю? Когда задаются эти или подобные вопросы в момент обдумывания своих действий, человек подходит к реализации осознанно.

Если этого не происходит, то действия выполняются на автомате, основываясь на прошлый опыт, не особо заглядывая, чем это обернется в будущем.

На мой взгляд, один из самых лучших навыков для любого человека – это саморефлексия. Задавать себе вопросы и честно на них отвечать, направляя мысли и действия на пользу себе и обществу. Поэтому, определенно точно, следует задавать себе ряд нужных вопросов. После ответов – действие. Профит очень хороший.

Когда знаем себя, то лучше понимаем, что для нас хорошо

и в чём мы можем быть полезны обществу. Без этого никуда. Люди – существа социальные. Мы постоянно взаимодействуем друг с другом. Счастливы те, кто знает, как использовать свои таланты на благо обществу.

Для этого следует понять себя.

Как? Приучить себя к саморефлексии. Умение задавать себе вопросы, отвечать на них и действовать, слушая себя, однозначно пойдет на пользу.

Умение, переходящее в навык, формируется с помощью тренировки.

Ниже перечислю рекомендации, которые помогают лично мне.

Как воспитывать осознанность?

1. Принимаем четкое решение быть ответственным человеком.
2. Фокусируемся в моменте «здесь и сейчас».
3. Практикуем медитацию и следим за дыханием.
4. Ещё раз – чаще задаем вопросы себе и учим этому детей.
5. Практикуем технику благодарности после пробуждения, в течение дня и перед сном.

Бонус

К этим пяти пунктам добавлю инструмент, который помог лично мне серьезно повысить свой уровень мастерства в проведении детских тренировок. Конечно, еще есть куда расти. Есть, что исправлять. Ошибки были, есть и будут. Однако то, о чем пропишу ниже, существенно приблизит нас к более серьезному уровню компетенций, причем само движение можно отслеживать.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ОСОЗНАННОГО ТРЕНЕРА

Это рабочий инструмент, который поможет фиксировать и анализировать свой прогресс.

Правила заполнения:

1. Дневник лучше заполнять от руки

Это нужно потому, что в процессе письма задействуется особая зона мозга, так называемая ретикулярная активирующая система (Р.А.С.) Она выступает как некий помощник в том, чтобы мы замечали именно то, о чем думаем, тем самым привлекая в нашу жизнь то, что мы выбираем сами. Выводя буквы на бумаге, мы лучше концентрируемся и стиму-

лируем мозг больше обращать внимание на то, что пишем.

Это становится важным для нас. Соответственно, мы осознанно способны выбирать свои приоритеты, на которые автоматически будем обращать наше внимание.

2. Дневник заполняем регулярно

Принцип регулярности одинаково эффективно работает для многих сфер жизни. Регулярно занимаемся спортом – получаем лучшие результаты. Регулярно читаем – постоянно обогащаемся знаниями, которые можно применить на практике и получить дивиденды. Регулярно следим за финансами – имеем лучшую ситуацию со своими деньгами. Регулярно заполняем дневник осознанного тренера – прокачиваем навык осознанности и имеем структурный анализ своих действий.

Наглядно видим, как растём в компетенциях.

3. Расписываем все пункты, указанные ниже

Стараемся уделять время каждому из них. Главное здесь – дисциплина.

Тренер как никто знает, что она – залог успеха в любых начинаниях.

Структура дневника:

Дата _____

Похвали себя

Что сегодня у меня получилось лучше всего?

Отметь свои точки роста

Над чем мне стоит поработать в будущем? Что улучшить, в чем прокачаться?

Инсайт дня

Что я открыл для себя? Что нового понял, узнал?

Благодарность

За что я могу поблагодарить (себя, мир, близких, окружающих)?

Мои заметки

Попробуешь хотя бы 33 дня наблюдать за собой в своем же прогрессе? Результаты будут видны и могут приятно удивить. Двигаемся дальше.

Как мы понимаем, навык осознанности очень полезен в современном мире. Мы можем качать его в себе и в наших юных подопечных, которые как губка впитывают всю входящую информацию. В тренировках с детьми побуждаем их чаще возвращаться в реальность, а не витать в облаках. Вовлекаем. Задаем вопросы до, во время, после тренировки в духе:

- Что мы сегодня делали?
- Чему мы научились на тренировке?
- Что понравилось больше всего?
- Как зовут тренера?
- Как мы себя ведем на тренировке?
- Почему нужно внимательно слушать тренера?
- Какую подвижную игру запомнили лучше остальных?
- Кто сможет рассказать правила?
- За что тренер сегодня сделал замечания группе?

Задание: Написать перечень из 10 вопросов для развития осознанности детей. Чаще задаем их в процессе занятий.

1. _____

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Развиваем осознанность!

Эмпатия

Это способность человека понимать других и сопереживать им. Она делится на:

- *когнитивную, когда есть понимание мыслей других людей*
- *эмоциональную, когда есть сопереживание.*

Эмпатия – отличный навык, для продуктивной коммуникации. Тренер проводит много времени с детьми и от уровня общения с маленькими подопечными в значительной степени зависит их результат. Эмпатичные люди как правило добрые, открытые. К таким обычно тянутся, ведь **доброта – хороший социальный навык**.

Однако призываю быть осторожным с **чрезмерной эмпатией**. Есть даже термин «**усталость сострадания**». Он означает травму от постоянной эмпатии. Когда люди слишком сильно переживают за других, сочувствуют, тратят много своих моральных и физических ресурсов – они истощаются. Если этот процесс происходит систематически, наш эмпат с успехом может подорвать свое здоровье.

Рассматриваемый нами социальный навык – весьма интересная тема. Об эмпатии очень хорошо написал Джамиль Заки в своей книге: «Сила доброты». Советую к прочтению для глубокого понимания этой темы. В первом приложении

к книге автор интересно написал о том, что эмпатия – термин собирательный.

Он состоит из 3-х кусочков:

1. Разделение чувств
2. Размышления о чувствах
3. Забота о чувствах

Тренеру следует задать себе (желательно, письменно) несколько вопросов для улучшения навыка эмпатии.

Что значит разделять чувства моих подопечных?

Как я могу заботиться о чувствах других людей?

Что такое сострадание?

Как я могу эффективно использовать навык эмпатии в своей повседневной практике?

Помним про осознанность.

Дорогой читатель, найди подходящие время и место и просто поразмышляй над ответами на эти вопросы. Будь в моменте. Здесь и сейчас.

Когда войдешь в поток, в твою голову непременно залетит много интересных идей. Запиши их сразу, они надолго обычно не задерживаются.

Здорово, когда в процессе анализа, обдумывания, рефлексии над определенной практически важной темой, ловишь тёплый вайб от того, что созидаете, творишь, создаешь что-то хорошее, в перспективе полезное.

Поделюсь парой конкретных рекомендаций о том, как развивать эмпатию. Лично для меня они сработали хорошо.

Может и тебе поможет.

1. Чтобы быть более эмпатичным, нужно чаще погружаться во внутренний мир другого человека

Что он любит, какие у него интересы, в силу каких причин он придерживается той или иной точки зрения? Что его задевает? Как обычно он реагирует на различные ситуации и как эти знания помогут мне в общении с ним?

Используем воображение.

2. В процессе общения, чаще фокусируем внимание на собеседнике

Не в смартфон, не на кого-то другого. Не отвлекаемся. Это сразу читается.

К сожалению, в современном мире люди стали хуже друг друга понимать.

Это происходит отчасти от того, что невнимательно относятся друг к другу. Иногда мы даже представить себе не можем, насколько важно элементарное внимание.

Вспомни ребенка, когда он тебе что-то увлеченно рассказывает. Он держит фокус на тебе. Ему важно что-то донести и посмотреть на реакцию тренера. Для него важен ты, и он

это открыто показывает.

Нам есть, чему поучиться у детей.

Рекомендую запомнить это утверждение, прописать пару мыслей на эту тему и дать им жизнь в практическом применении на постоянной основе.

Это еще один “+” к твоим скиллам

Чему я могу научиться у детей?

1. _____

2.

3.

Как мне применить это на практике?

1. _____

2.

3.

Когда я это сделаю?

Идем дальше.

3. Слушаем, чтобы в первую очередь услышать и понять, а не автоматически ответить

Зачастую, начав кого-то слушать, нам сразу же хочется ответить, даже если другой человек еще не договорил. Фатальная ошибка. Да зачем дослушивать, я уже знаю, что сказать. А вот когда сами говорим, хотим, чтобы нас слушали и слышали. А еще понимали и уважали.

Это однозначно должно работать в обе стороны.

4. Осознанно делаем хотя бы одно доброе дело в день

Неважно, какого масштаба. Можно спасти мир или уступить место в общественном транспорте. Раз за разом социальный скилл доброты будет прокачиваться. Это полезно.

5. Читаем хорошую литературу

Увлеченные «читаки» точнее распознают чужие эмоции. Читая, погружаемся в мир образов, мыслей литературных персонажей. Узнаем их привычки, повадки, мышление, алгоритмы действий. Хорошие произведения помогут победить страх проявлять эмпатию. У многих людей он есть.

Резюмируя данную главу хочется сказать о том, что тренеру просто жизненно необходимо **понимать** детей. Быть с ними на одной волне. Быть для них своим. Это сильно влияет на конечный спортивный результат.

Осознанно качаем свою эмпатию!

Вовлечение вместо принуждения

Тренер может как заставить тренироваться, так и вовлечь ребёнка в увлекательное занятие. В первом случае работает принуждение, авторитарный режим. Как инструмент иногда применим, но это история не в долгую. Ребенок походит какое-то время и по той или иной причине отвалится с тренировок.

Если родители и тренер выбрали стратегию «заставлять», есть риск столкнуться с тем, что это аукнется в будущем. Ребёнок уже во взрослом возрасте может возненавидеть физическую активность как таковую. Она с детства была связана у него с болью, принуждением, плохим отношением к себе. В дальнейшем на этой почве возможно развитие гиподинамии и связанного с этим букета неприятностей со здоровьем. «Усилим» это вредными привычками и получим совсем не здорового человека. История не очень.

Второй вариант позволит сделать так, что юный спортсмен будет заниматься с удовольствием, получая ментальную и физическую пользу. В таком случае всё происходит ровно наоборот. Конечно, про дальнейшее здоровье можно дискутировать долго, ведь есть ряд факторов, влияющих на него помимо тренировок.

Однако, если тренер и родители задали правильную тенденцию к восприятию ребенком физической активности, то

вероятность того, что и во взрослом возрасте он будет физически активным, довольно высока. Для этого необходимо с малых лет вовлекать в тренировочный процесс и физическую культуру как таковую.

Вовлекать – пробудить и поддерживать интерес к чему-либо.

Существует определенный фундамент, опираясь на который тренеру проще достичь данную цель.

Она состоит из трёх этапов:

1. Заинтересовать
2. Мотивировать
3. Поддерживать

Поговорим про каждый из них.

1. Заинтересовать – значит возбудить в ребенке желание тренироваться. Всё начинается со знакомства. Необходимо всем своим видом демонстрировать приветливость, открытость (вербальную и невербальную).

Обращаем внимание на тембр голоса, мимику и жесты. Главная задача – не испугать, а подружиться. При ребёнке следует пообщаться с родителями. Есть дети, которые отличаются тревожностью. Порой бывает нелегко найти контакт сразу. В таком случае необходимо взаимодействовать с ним

через родителя. Когда ребенок увидит, что самые главные люди в его жизни хорошо общаются с тренером, то ему самому будет легче адаптироваться.

Адаптация – это способность приспособиться к неким новым условиям.

Не все дети быстро адаптируются в неизведанной среде. Если ребёнок, впервые пришедший на тренировку, наотрез отказывается идти на занятие, то можно посоветовать родителям просто погулять по родительской зоне, чтобы тот немного освоился.

Порой для этого требуется несколько визитов.

С каждым разом будущий спортсмен всё увереннее будет чувствовать себя в новой обстановке. Тем самым повысится вероятность долгосрочных плодотворных тренировок.

Отдельно обращаем внимание на нагрузку, которую даем новичку. Главное не переборщить.

Почитайте анкету родителя (если таковая имеется)

В ней есть информация о ребёнке, а это своеобразный крючок для взаимодействия с ним. Знание особенностей его характера, любимых героев, внешних проявлений и иных характеристик, повышает возможность заинтересовать его.

Грамотное использование этой информации поможет поставить правильную цель для подопечного и наладить отношения с его родителями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.