

**Совмещение двух школ спортивной и общеобразовательной** – одна из самых сложных задач для родителей будущих спортивных чемпионов.

Для занятий в спортивной школе требуется от 6 до 14 часов в неделю; большая часть свободного времени уходит на ежедневные тренировки,

**- а когда же делать уроки спросите вы?**

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 22 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.