Психологические особенности детско-юношеского спорта

Можно выделить четыре основных ракурса исследований детско-юношеского спорта в отечественной психологии спорта:

* - психологические критерии спортивной ориентации и отбора:
* - изучение мотивационной сферы юных спортсменов;
* - психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованию;
* - влияние индивидуально-типологических и личностных особенностей занимающихся на эффективность спортивной деятельности.

Результаты данных исследований определяют следующие психологические особенности детско-юношеского спорта на этапе начальной спортивной специализации:

- *начало спортивной карьеры обычно совпадает с возрастными кризисами:* в сложнокоординационных видах спорта (гимнастике, прыжках в воду и т.д.), а также в плавании — с кризисом шести-семи лет, в других видах спорта — чаще с подростковым кризисом.

В последнее время в ряде видов спорта (гимнастика, фигурное катание, плавание и т.д.) начало занятий приходится на дошкольный возраст. Следовательно, занятия спортом могут или помочь юным спортсменам в решении возрастных задач развития (см. гл. 8), или создадут дополнительные трудности в адаптации к требованиям спортивной деятельности и их усложнению в соответствии с этапами спортивной подготовки;

- *происходит становление мотивации спортивной деятельности.*Мотивация юных спортсменов зачастую носит случайный характер или определяется внешними воздействиями. Уже в начале 1980-х гг. около 60% младших школьников начинали заниматься физическими упражнениями и спортом под влиянием родителей, сейчас эта цифра приближается к 80%. С возрастом роль учителя физической культуры и сверстников в выборе вида спорта возрастает. С другой стороны, для подростков в начале спортивной карьеры характерна мотивация самоутверждения, конкретным проявлением которой является постановка близких, часто неадекватных целей, т.е. стремление к быстрому успеху и т.д., что может привести к «обману ожиданий», перетренированное™ и повышению вероятности получения травм.

Спортивная деятельность полимотивирована, и для нее характерно большое разнообразие мотивов (см. гл. 6). Вместе с этим, для закрепления детей в спорте наибольшую роль играют процессуальные мотивы, связанные с получением удовольствия, положительных эмоций, прежде всего, от самого учебно-тренировочного процесса и соревнований. Таким образом, формирование собственной мотивации, ее поддержание и коррекция на этапе начальной спортивной специализации зависит от возрастных особенностей занимающихся;

- *на процесс овладения основами техники вида спорта оказывают влияние типологические особенности* НС *юных спортсменов.* Занимающиеся с сильной НС труднее овладевают техникой выполнения двигательных действий, а юные спортсмены со слабой (т.е. более чувствительной) НС достаточно быстро осваивают технические элементы (см. гл. 4). Поэтому в обучении детей со слабой НС должны преобладать средства общефизической подготовки, так как они обладают более высокой обучаемостью, но у них не хватает выносливости к тренировочным нагрузкам и к соревнованиям. В обучении юных спортсменов с сильной НС должна преобладать техническая подготовка, что даст им возможность освоить технику вида спорта. «Сильным» требуется значительно больше времени для формирования двигательного умения, зато они обычно стремятся участвовать в соревнованиях.

Начиная с подросткового возраста, уменьшается влияние на отношение к деятельности особенностей НС и темперамента и, в то же время, усиливается влияние особенностей личностной направленности: доминирующей мотивации, самооценки, уверенности[[1]](https://studme.org/273727/psihologiya/psihologicheskie_osobennosti_detsko_yunosheskogo_sporta" \l "gads_btm);

* — *возрастные особенности юных спортсменов определяют игровую направленность занятий спортом на данном этапе.* Недостаточное развитие произвольности психических процессов и поведения, особенно внимания, обязывает тренеров строить учебно-тренировочный процесс, используя игровые и сюжетные формы. Это помогает легче осваивать технику вида спорта и быстрее овладевать социальной ролью «спортсмена»;
* — *па этапе начальной специализации происходит первое знакомство юных спортсменов с психологической подготовкой.* Можно выделить два подхода в трактовке психологической подготовки на начальном этапе спортивной карьеры.

В рамках первого подхода психологическая подготовка юных спортсменов ограничивается формированием психической готовности к соревнованию. Этот подход базируется на результатах исследований спорта высших достижений, где психическая готовность к соревнованию является первоочередной задачей. Исследователи выделяют ряд факторов, влияющих на психическую готовность юных спортсменов к соревнованию: особенности мотивации и целеполагания, самооценка и состояние психомоторики.

Второй подход рассматривает психологическую подготовку юных спортсменов как воспитательную работу, направленную на формирование ответственности юного спортсмена через строгое соблюдение дисциплины и четкое выполнение установок тренера. Такое узкое понимание психологической подготовки юных спортсменов обусловлено тем, что программа детско-юношеской спортивной школы ориентирована преимущественно на техническую и тактическую подготовку учащихся на основе возрастной динамики физических качеств и практически без учета возрастных психологических особенностей.

Таким образом, существующие подходы к психологической подготовке на начальном этапе спортивной карьеры не позволяют обеспечить гармоничное развитие юных спортсменов;

* — *приобретение первого соревновательного опыта.* Успех в соревновании зависит от комплексной подготовленности юных спортсменов, включая психологическую. Важнейшую роль играет поддержка тренера. Многие тренеры рассматривают первые соревнования как своего рода «естественный отбор» для юных спортсменов, как тест на способность выдержать соревновательный стресс. В свою очередь, это приводит к тому, что для многих юных спортсменов после первых соревнований их спортивная карьера завершается. Приклеивание ярлыка «неперспективного» оказывает негативное влияние на личностное развитие занимающихся, способствует формированию «установки неудачника», а значит, будет тормозить прогресс спортсмена;
* — *формирование отношений в спортивной группе.* Этот аспект начала спортивной карьеры изучен недостаточно. Он рассмотрен в основном в рамках воспитательной работы с юными спортсменами[[2]](https://studme.org/273727/psihologiya/psihologicheskie_osobennosti_detsko_yunosheskogo_sporta" \l "gads_btm), но с точки зрения условия для успешного обучения и воспитания — практически нет (за исключением командных видов спорта);
* — *доминирование* *(ведущая роль) тренера.* Его функция заключается не только в том, чтобы развивать спортивное мастерство юного спортсмена. Тренер обязан налаживать положительные отношения между занимающимися и связь между ними и собой, стимулировать положительную самооценку, сводить к минимуму факторы, вызывающие у юных спортсменов негативные психические состояния. Другими словами, в процессе педагогического общения тренер должен создавать и поддерживать благоприятные условия для успешной адаптации к спортивной деятельности (социально-психологический климат в группе и т.д.).

Система взаимодействия между тренером и юными спортсменами должна содействовать формированию положительной самооценки, позитивного отношения к занятиям спортом и спортивной группе, что, в свою очередь, позволит юному спортсмену удовлетворить потребность в признании, важную как для младших школьников, так и для подростков. Кроме этого, общение с тренером — один из мотивов занятий спортом па начальном этапе спортивной карьеры. На ранних этапах становления спортивного мастерства тренер обычно выступает в роли «опекуна», контролирующего все аспекты поведения юного спортсмена, включая, к примеру, его общение в семье и успехи в школе. Но чрезмерное увлечение этой ролью на более поздних этапах спортивной карьеры может привести к разрыву между тренером и спортсменами, когда занимающихся уже не устраивает подобная опека и контроль.

Для юных спортсменов наиболее значимы те качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним: доброта, справедливость, тактичность, общительность и др. Подростки оценивают тренера по деловым качествам, им более импонирует тренер в роли «наставника». Спортсмены в возрасте 12—14 лет отдают предпочтение демократическим формам общения тренера. Неприемлемыми для подростков-спорт- сменов являются такие формы общения тренера, как приказы, насмешки, «приклеивание ярлыков», принуждение, наказание, публичные порицания, демонстративное игнорирование и т.п.;

— *для начального этапа спортивной карьеры типичны взаимоотношения в треугольнике* *«тренер — юный спортсмен — родители юного спортсмена».*

По данным В. К. Бальсевича, обобщившего материалы немецкой прессы[[3]](https://studme.org/273727/psihologiya/psihologicheskie_osobennosti_detsko_yunosheskogo_sporta" \l "gads_btm), 80% тренеров ограничивают участие родителей в спортивной карьере детей ролью спонсоров (оплата расходов). Более половины тренеров категорически против любого вмешательства родителей в тренировочный процесс. Многие тренеры отмечают вред тщеславия родителей для становления спортивной карьеры спортсменов. Группа немецких социологов пришла к выводу, что «идеальный родитель» для тренера — тот, кто обеспечивает ребенку бытовые условия, необходимые для успешной учебно-тренировочной работы, готов жертвовать для него своим временем и деньгами — и не больше.

По мнению российских тренеров ДЮСШ и СДЮСШОР, самыми «проблемными» родителями для юных спортсменов являются компенсирующие родители, которые хотят самоутвердиться за счет ребенка, вернее, за счет его успехов, и гинеропекающие родители. Для половины тренеров, независимо от пола, наиболее «проблемными» родителями являются те, кто активно вмешивается в тренировочный процесс. Причем в данную категорию входят как родители, которые не разбираются в данном виде спорта и делают некорректные и ошибочные подсказки, так и те, которые ставят под сомнение авторитет тренера.

Также в группу «проблемных родителей» входят те, кто требует от детей быстрых результатов (16% респондентов); родители, никогда не занимавшиеся спортом и считающие, что спорт — это только вред (15% респондентов); родители, которые безразлично относятся к занятиям собственного ребенка спортом (12%); родители — бывшие спортсмены, родители, запрещающие заниматься спортом, а также те, кто легкомысленно относятся к спорту (7%);

* - *сочетание занятий спортом и учебы, что требует изменений в режиме дня* (уменьшение свободного времени и т.д.). В последнее время в связи с увлеченностью ряда родителей ранним развитием актуально сочетание не только занятий одним видом спорта и учебы, но двух-трех видов спорта, учебы и других внешкольных занятий (музыка, иностранные языки, рисование). Данные особенности детско-юношеского спорта отмечаются и за рубежом;
* — *уточняется правильность выбора вида спорта.* Спортивная практика свидетельствует, что на первом этапе еще невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Однако, своевременное установление несоответствия способностей юного спортсмена требованиям вида спорта позволяет переориентировать его на другой вид спорта, предотвращая уход из спорта вообще.