

Психология

детского и юношеского

спорта

Психология детского и юношеского спорта

- **Формирование мотивации.**

Желание тренироваться и соревноваться: особенности возраста.

- **Контакт с ребёнком:**

Объяснить? Понять? Заставить?

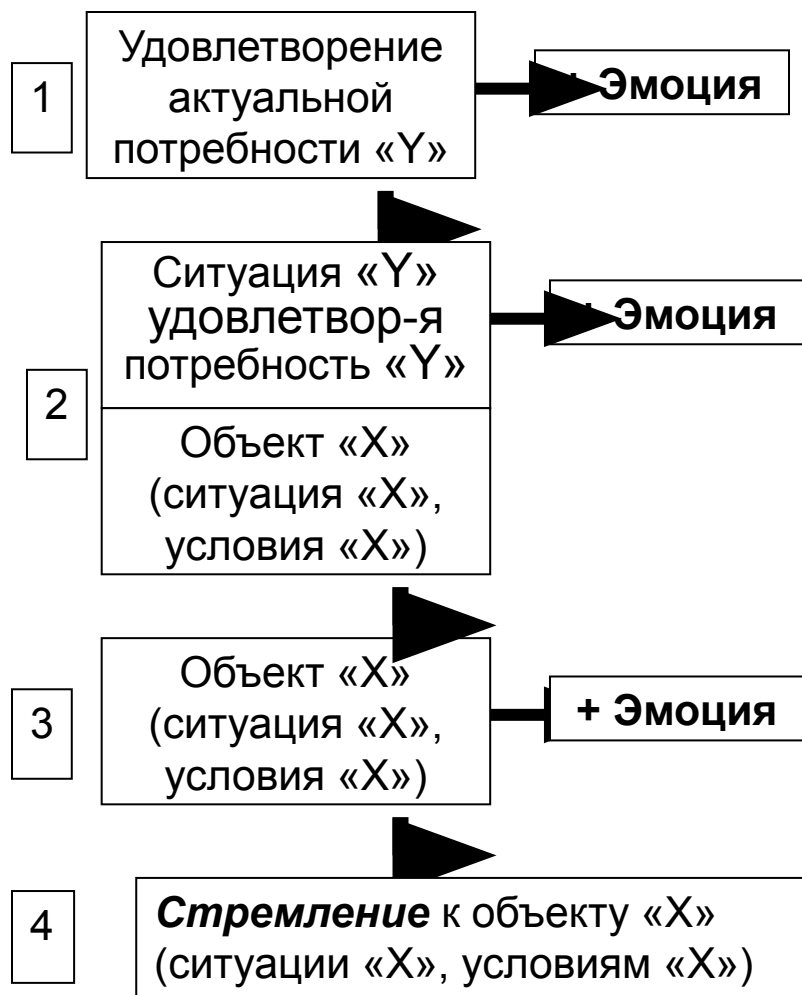
- **Эмоции, чувства, переживания:**

Победа и проигрыш. Волнение, гнев, страх, раздражение.

возрастная периодизация:

- **3 – 6 лет** *дошкольники*
- **7 – 9 лет** *младшие школьники*
- **10 – 12 лет**
младшие подростки
- **13 – 15 лет**
старшие подростки
- **16 – 18 лет** *юношеский возраст*

механизмы формирования мотивации



механизм развития мотивации – переключение эмоций с объекта (ситуации) «Y» на объект (ситуацию) «X»

Как найти (определить) актуальную
потребность ребёнка?

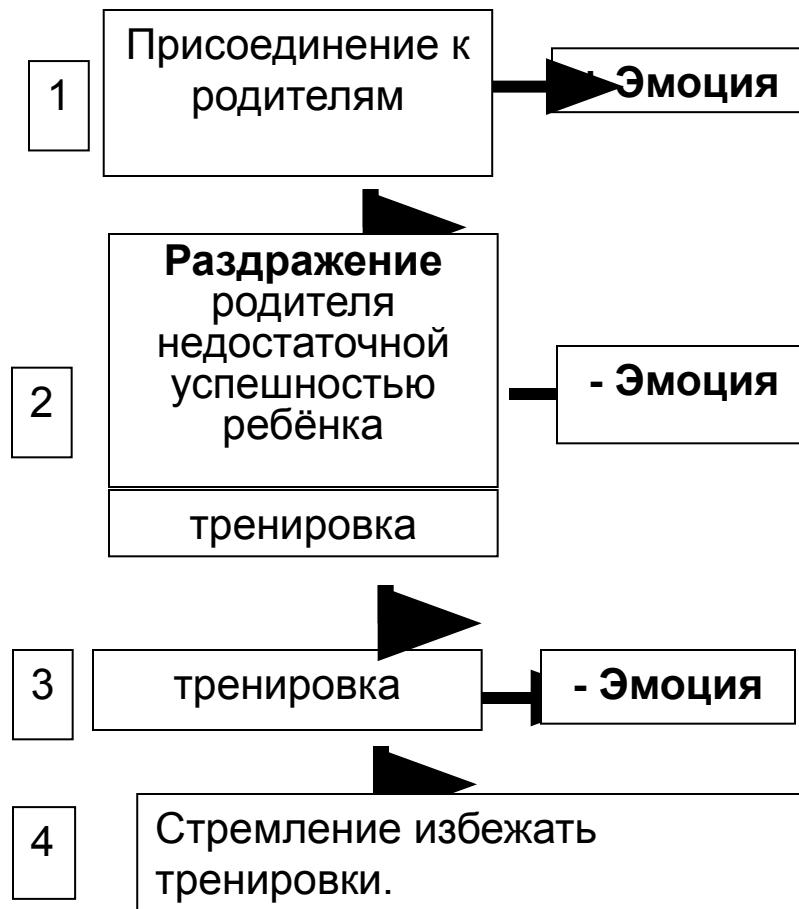
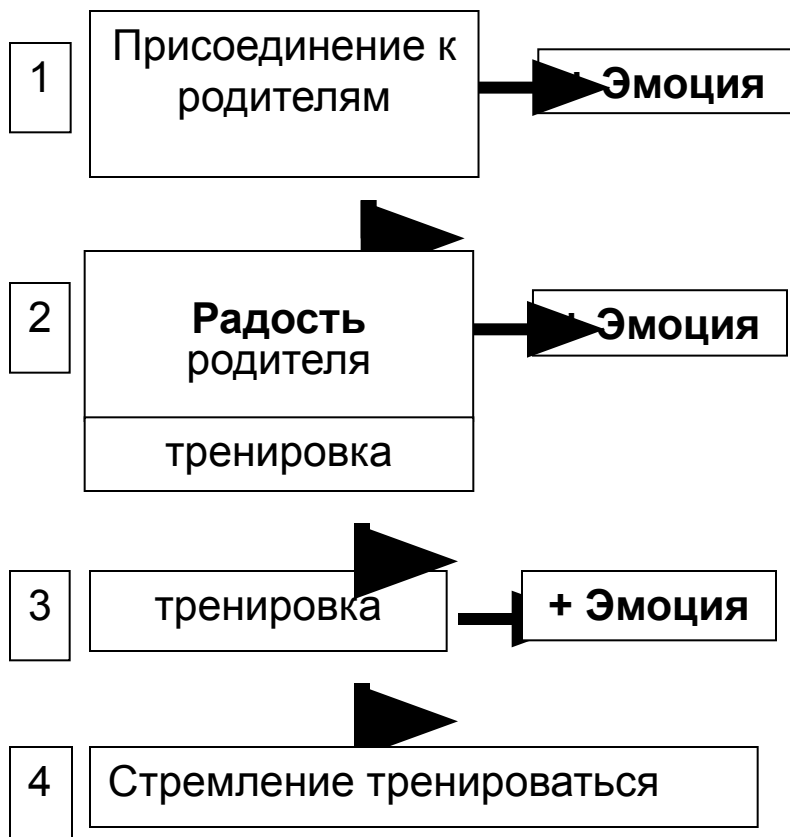
Ответ:

Есть потребности (стремления) с
высокой степенью вероятности
актуальные в определённом
возрастном периоде.

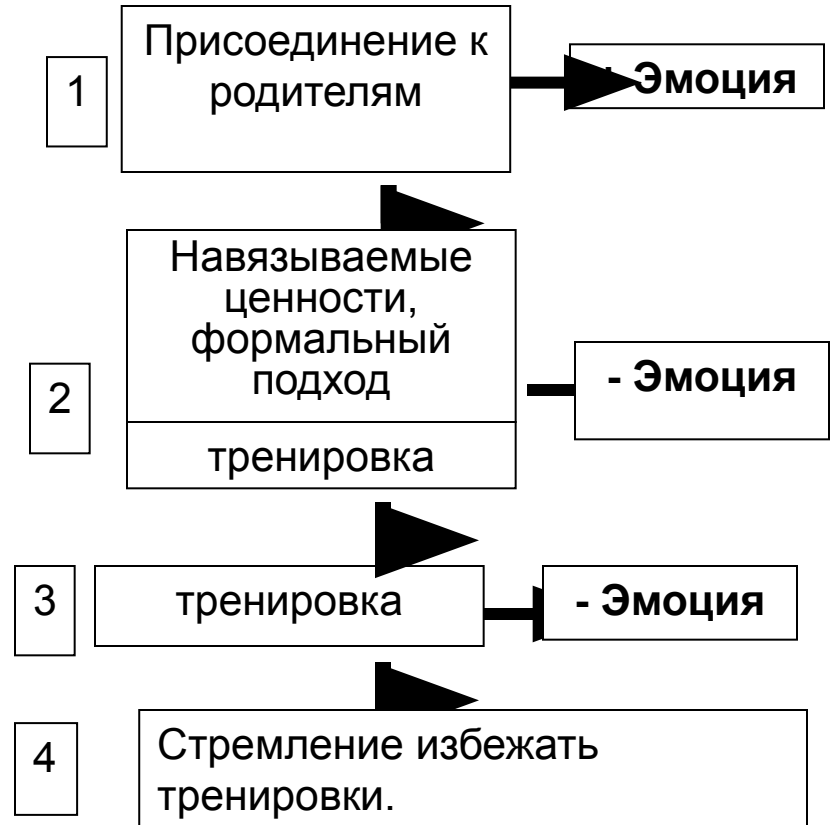
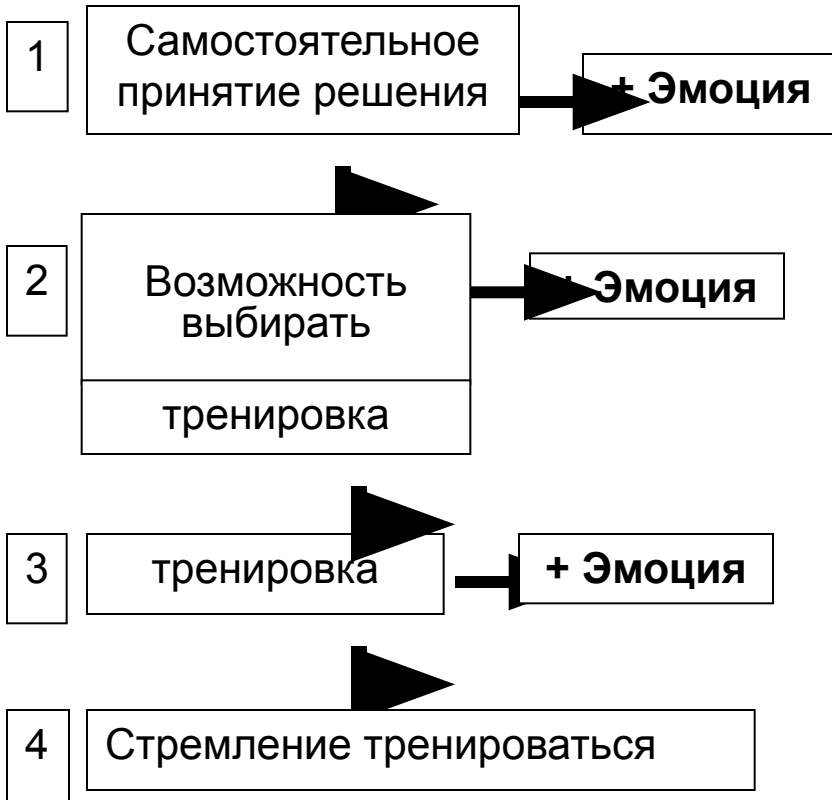
Потребности, связанные с развитием личности
в определённых возрастных периодах:

- 3 – 6 лет** *дошкольники* – ориентация на родителей, «для родителей», общение с родителями, идентификация с родителем своего пола;
- 7 – 9 лет** *младшие школьники* – приобретение инструментальных навыков («успешно научиться какой-либо деятельности»);
- 10 – 12 лет** – *младшие подростки* – общение со сверстниками, соответствие нормам подростковой группы;
- 13 – 15 лет** – *старшие подростки* – выбор собственных ценностей, принятие решений о том, кем и каким я хочу быть, самораскрытие;
- 16 – 18 лет** *юношеский возраст* – осознание себя в масштабе общества. («Какую роль я могу играть в обществе?»).

Дошкольный возраст: типичные схемы воспитания мотивации



Старший подростковый возраст: типичные схемы мотивации

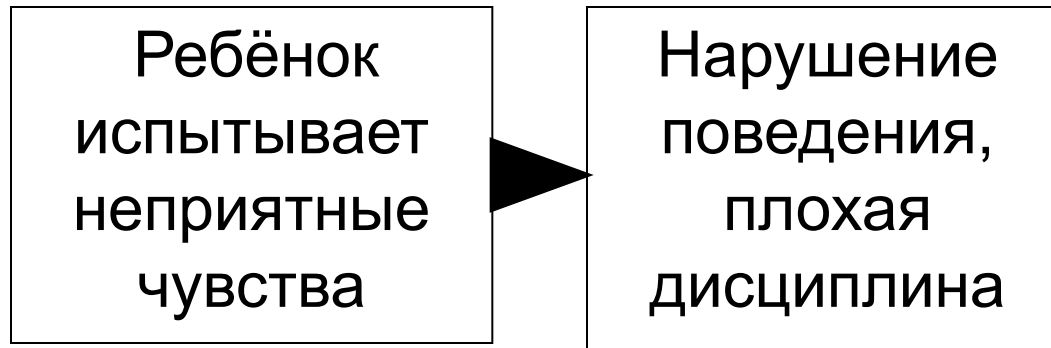


Стадии развития самостоятельности при обучении
(овладении навыком, деятельностью)

1. ребёнок и взрослый **вместе реально и включенно эмоционально**;
2. взрослый **вместе** с ребёнком **эмоционально**;
3. взрослый подключается эмоционально и рационально **на этапе контроля результатов выполнения упражнения**;
4. участие взрослого ограничивается **контролем итога тренировки**;
5. **совместное (тренер и спортсмен) планирование** тренировки и тренировочного цикла.

Последовательное уменьшение степени участия взрослого, обеспечивает развитие личности ребёнка.

Взаимопонимание взрослого и ребёнка. Психологический контакт.



Как найти взаимопонимание?

Взаимопонимание взрослого и ребёнка:
Словами чувств и душевном состоянии.

«Активное
слушание»:
Ты _____ ,
(название чувства)
когда (потому что)
_____ .
(описание
ситуации)

«Ты расстроился,
когда не
получилось
упражнение».
«Тебе обидно, что
о тебе так
сказали»
«Ты удивлён , что
смог сделать это».

Активное слушание, контакт:

Принципы:

- Лицом к ребёнку
- Мягкое утвердительное предложение
- Пауза
- «Возвращать» в беседе то, что ребёнок вам сказал, обозначив его чувство

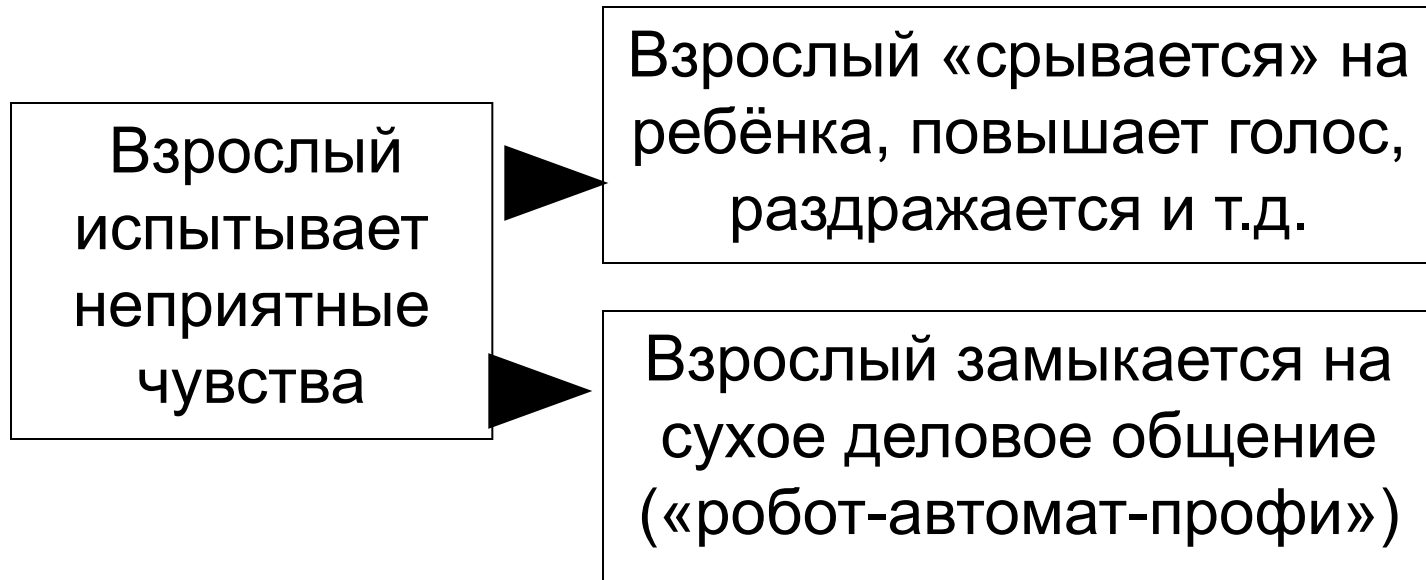
Результаты:

- Ослабевают переживания
- Ребёнок рассказывает о себе больше (убедившись что его понимают)
- Ребёнок лучше понимает сам себя

Не способствуют душевному контакту
(Или «12 способов не слушать ребенка», по Ю.Б. Гиппенрейтер):

1. Приказы, предупреждения.
2. Предупреждения, предостережения, угрозы.
3. Мораль, нравоучения, проповеди.
4. Советы, готовые решения.
5. Доказательства, доводы, логика, лекции.
6. Критика, выговоры, обвинения.
7. Похвала.
8. Высмеивание, обзывание.
9. Догадки, интерпретации.
10. Выспрашивание, расследование.
11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.
12. Отшучивание, уход от разговора.

Чувства взрослого.



Как выйти из ситуации?

Взаимопонимание взрослого и ребёнка:
Словами чувств и душевном состоянии.

«Я-сообщение»:
Я _____ ,
(название чувства)
когда _____ .
(описание
ситуации)

«Я жалею, что мне
не удалось тебя
убедить».

«Я очень злюсь,
когда меня не
слушают.»

«Мне неприятно,
когда музыка
такая громкая».

«Я – сообщение».

Эффекты :

- Я сообщение позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.
- Я сообщение даёт возможность детям ближе узнать взрослых. Это шаг к взаимной открытости. Даёт ребёнку возможность понять, что взрослые «то же могут что-то чувствовать».
- Высказывая своё чувство без приказа или выговора, взрослый оставляет ребёнку возможность самому принять решение (право выбора своего поведения).

(Высказывать нужно именно то чувство, которое вы сейчас испытываете и именно такой интенсивности).

Эмоции, чувства, переживания

Как использовать эмоции,
чувства и переживания для
улучшения качества того, что
делаешь и жизни вообще?

Что значит «управлять
эмоциями»?

Аналогия воздействия эмоциональной, интеллектуальной и физической нагрузки

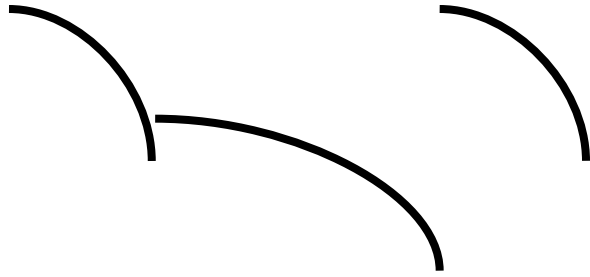
Виды нагрузки		
физическая (двигательная)	информационная (интеллектуальная)	эмоциональная (переживание)
Выполнение движений, физические усилия	Получение информации, решение задач, умственные усилия	Переживание эмоций, чувств, эмоциональные усилия
Усвоение полученной нагрузки, перестройка стереотипов		
перестройка движений	перестройка информации	перестройка эмоций
Двигательный навык, новое качество движения	Интеллект, новый уровень мышления	Эмоц. навык, новое качество эмоц. реагирования
Владение движением	Владение мыслью	Владение переживанием

Запрещая себе переживать эмоцию, отстраняясь от эмоции человек не может научиться ею управлять.

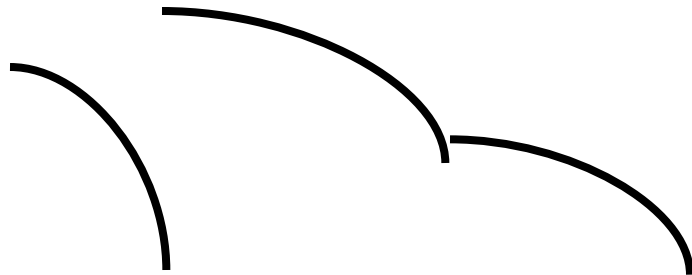
2 необходимых аспекта переживания (взаимодействуют по типу маятника):

- 1) погружение в эмоцию, чувство (отдаться чувству);
- 2) рефлексия чувства, анализ, взгляд на свои чувства «со стороны».

Переживание эмоции – волнообразный процесс



Естественное течение
переживания
отрицательной эмоции



Естественное течение
переживания
положительной эмоции

Переживаемая эмоция исчерпывается.

Подавляемая эмоция «проецируется» в тело, образует мышечные «микроразжимы», провоцируя собой техники.

Переживание поражения

1. Стадия «переживания»: «отдаваться» чувствам (горечь, стыд и т.п.).
2. Стадия рефлексии:
 - Что было сделано хорошо?
 - 1 – 2 наиболее важные проблемы (ошибки). «Принятие», позитив ошибки.
 - что буду делать, если опять проиграю.

Исключить: «не повезло», «случайно», «не переживай».

Переживание победы

1. Стадия «переживания»: «отдаваться» радости, праздновать, гордиться.
2. Стадия рефлексии:
 - осознание «завершённости этапа», «потери» завершённого этапа.
 - осознание себя в новом качестве, на новом уровне, принятие новых требований
 - качественные изменения в методиках тренировок, в отношениях.

Качественная и полная стадия
переживания (1) обеспечивает:

- качество рефлексивной стадии (2)
- мотивацию к дальнейшему развитию, творчеству, исполнению принятых решений.