

**Якунин Н.И.**  
*преподаватель кафедры физической подготовки  
Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны»  
Министерства обороны Российской Федерации  
Россия, г.Ярославль*

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА И ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В МОЛОДЕЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Аннотация:*

*В наши дни психологическое состояние ребенка отчасти зависит от его настроения, желания делать что-то, влияет на его окружающую обстановку, полностью, являясь неотъемлемой частью его повседневной жизни. Именно она, непосредственно, влияет на будущее ребенка, хоть и косвенно, оказывая влияние через его жизнедеятельность, например, спорт. Именно поэтому работа психолога с детьми настолько ценится.*

*Ключевые слова: психическое благосостояние, самооценка, сдержанность.*

**Yakunin N.I.**  
*teacher of department of physical training  
Yaroslavl highest military college of air defense'Ministry of Defence of the Russian  
Federation  
Russia, Yaroslavl*

## **PSYCHOLOGY OF SPORT AND CHOICE OF THE DIRECTION OF OCCUPATIONS IN YOUTH SPORTS**

*Summary:*

*Today psychological state of the child partly depends on his mood, desire to do something, influences its surrounding situation, completely, being an integral part of his everyday life. It, directly, influences the future of the child, though indirectly, having an impact through its activity, for example, sport. For this reason work of the psychologist with children is so appreciated.*

*Keywords: mental welfare, self-assessment, restraint.*

Если вы родитель или тренер, у вас, вероятно, есть мнение о молодежных видах спорта. Вы можете подумать, что спорт помогает детям развивать навыки командной работы, уверенность в себе, отказоустойчивость, моральный настрой и другие личные сильные стороны. Или вы можете видеть темную сторону молодежных видов спорта, полагая, что молодые спортсмены развивают агрессивные черты,

такие как издевательства и необходимость доминировать над своими противниками на поле и покидать поле.

Сторонники молодежных видов спорта часто делают полные заявления о преимуществах спорта, побуждая родителей полагать, что если Иван или Татьяна не будут создавать команду, они могут не достичь счастья или создать позитивные силы, необходимые для достижения успеха в жизни. Некоторые считают, что позитивные шумихи вокруг молодежных видов спорта распространяются взрослыми, которые либо вслепую принимают идею о том, что спорт хорош для всех детей, либо в бизнесе разработки высокопроизводительных спортсменов.

Правда в том, что ни один портрет юношеского спорта не является абсолютно правильным [4]. Исследования проводились с сотнями тысяч детей, которые участвуют в спортивных состязаниях. Как правило, эти исследования показывают, что молодежь, участвующая в организованных видах спорта в средней и средней школе, лучше учится и предлагает больше возможностей для работы, чем дети, которые не участвуют в спортивных мероприятиях. Однако в этих исследованиях существуют нюансы, которые важны для понимания родителями. Как и все исследования, которые приравнивают молодежную деятельность к успеху в жизни, крайне важно глубже изучить, как эти выводы касаются ваших собственных детей.

Изучите влияние личности тренера и стиль руководства на успех деятельности и психологию спортивной команды.

В последние десятилетия психология спорта стала обязательной в психологическом воспитании студентов физкультурных институтов. Этот курс преподаётся на факультетах образования, спорта, переписки и совершенствования. Психология спорта стала частью дисциплин, которые обеспечивают психологическое образование для студентов, курс также

читается на факультетах физического воспитания университетов и университетов. Спортивная психология также преподается во всех средних спортивных школах.

Повышение самооценки. Участие в спортивных мероприятиях повышает уровень эмоционального и поведенческого благополучия у подростков [1]. Повышение благосостояния может привести к повышению самооценки и уверенности, что приводит к повышению общей эффективности. Спортивные состязания, как правило, улучшаются в академическом плане (что отражается в более высоких оценках), и они сообщают о более высоких уровнях социальной удовлетворенности. Кроме того, они менее склонны участвовать в рискованных и деструктивных поведенческих моделях.

Психологические и образовательные рекомендации. Они нацелены на тренера, спортсмена, менеджеров, массажиста, врача, семью: каждый, кто вступает в контакт со спортсменом, и их слова и действия могут повлиять на их психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут касаться выбора студентов для определенного вида спорта, определенной тренировки или цикла, соревнований или определенного соревнования и спортивного режима.

Они адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, семье – всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.

Работаем вместе. Организованные виды спорта требуют от детей совместной работы для достижения общей цели. Благодаря этому процессу

дети развивают социальные и лидерские навыки и изучают ценность командной работы. Дети, занимающиеся спортом, обычно имеют более сильные отношения между сверстниками и лучшее понимание сверстников из разных слоев общества. При этом более высокий уровень социальной поддержки также наступает более высокий уровень устойчивости.

Уважайте своих старших. Спорт дает детям и молодежи возможность взаимодействовать со взрослыми ценными и позитивными способами, способствуя более тесным отношениям со взрослыми. Этот эффект особенно велик, когда у детей нет положительных отношений с взрослыми на дому; для детей, которые занимаются спортом, может привести к большей привязанности к семье и более частым взаимодействиям с родителями.

Не все так весело. В то время как большинство психологических эффектов спорта на детей и молодежь являются положительными, могут быть недостатки. Если давление на победу переоценивается или ожидания родителей или тренеров становятся слишком большими, дети могут испытывать психологический стресс. Стресс может вызвать снижение удовольствия от занятий спортом, а также может вызывать беспокойство, головные боли, боли в животе, усталость, нарушения сна, мышечные боли и депрессию. Чтобы уменьшить риск этих негативных последствий, Американский альянс за здоровье, физическое воспитание, отдых и танцы рекомендует свести к минимуму упор на выигрыш и вместо этого сосредоточиться на разработке конкретных наборов навыков.

Психологические исследования ценности молодежных видов спорта предлагают широкую информацию о развитии ребенка и часто противоречат друг другу. Поскольку ни один ребенок не похож на другого, родители, которые понимают преимущества и ловушки спорта и которые обращают внимание на индивидуальные потребности своих детей, с

большой вероятностью будут воспитывать детей, которые процветают в жизни. Как правило, исследования показывают три важных аспекта участия в спорте, которые влияют на позитивное развитие молодежи - интенсивность, непрерывность и равновесие. Комбинация всех трех дает наибольшую пользу детям.

**Интенсивность.** Сколько времени дети проводят занятия спортом каждую неделю, особенно важно, получают ли они положительные результаты развития от своего участия [2]. Дети, которые проводят больше времени в спортивных мероприятиях, имеют больше преимуществ, чем молодежь, которые участвуют на более низких уровнях или вообще не участвуют. С большим количеством времени дети развивают лучшее овладение навыками и превосходным знанием тактики и стратегии. Это может привести к развитию стратегического мышления, которое будет полезно во всех аспектах жизни, включая способность находить и преуспеть на рынке труда. Никто не может сказать, сколько часов занятий в неделю - идеальная сумма. Важным обучением является то, что дети, которые привержены регулярной практике, получают больше преимуществ в области развития.

**Непрерывность.** Важна также стабильность и продолжительность участия детей в подростковые годы. Исследования показывают, что прерывистое участие в средние и средние школы не так полезно, как постоянная преданность делу. Принятие обязательств с течением времени облегчает вероятность того, что дети будут преодолевать трудности и препятствия в их работе. У них также есть больше возможностей взаимодействовать с товарищами по команде, учиться справляться с межличностными проблемами работы с другими. Это важный аспект развития инициативы, внутренняя сила (ссылка внешняя), которая длится всю жизнь.

Баланс. Возможно, самым важным из трех аспектов участия молодежи в спорте является достижение баланса между спортом и другими видами деятельности. Исследования показывают, что более высокие результаты развития достигаются детьми, которые проводят время в мероприятиях, отличных от их доминирующих видов спорта. Это не обязательно количество мероприятий, в которых участвует молодежь, а скорее, что они имеют выход за пределы спорта. Например, одно исследование показало, что молодежь, которая участвовала в спортивных и школьных клубах, имела более низкие показатели депрессии, чем дети, которые ориентировались исключительно на спорт. Другие исследования показывают, что дети, которые участвуют в мероприятиях, которые представляют проблемы в реальном мире, такие как добровольчество в их общинах, приносят большие выгоды для развития. Эти действия побуждают молодежь развивать гражданскую идентичность и видеть мир за пределами победы и проигрыша.

Дилемма и решения. Три фактора, которые способствуют развитию молодежи, представляют собой дилеммы для семей. Решение о спорте с интенсивностью и непрерывностью, которое должно быть очень успешным (и, возможно, получить стипендию в колледже), должно приниматься с учетом долгосрочных и краткосрочных последствий.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого [3]. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то

тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

Чтобы заниматься спортом за счет других внеклассных мероприятий, может быть не столь позитивно для молодежи. Тем не менее часто решение сосредоточиться на одном виде спорта исключительно подпитывается твердой приверженностью этой деятельности, которая приносит радость и удовлетворение жизни подростка. Это может также подпитываться потребностями родителей, чья жизнь вращается вокруг опеки или внутреннего удовлетворения, когда их ребенок достигает высот на игровом поле.

#### **Использованные источники:**

1. Буриков А.В. Формирование мотивации личностно-ориентированного поведения военнослужащих / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №7. С. 44-46
2. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта / Н.А. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 61-63
3. Воронов Н.А. Работа спортивного психолога с детьми / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. № 7.1 (22). С. 136-138
4. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2003. – 49 с.