

Константин Бочавер
Лидия Довжик

Психология детско-юношеского спорта

+ техники спортивной
саморегуляции



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2021

УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 88.4

Б72

Рецензент:

Горская Галина Борисовна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Бочавер К.А., Довжик Л.М.

Б72

Психология детско-юношеского спорта.

Книга для родителей спортсмена и тренеров. /
К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2021. –
272 с.

ISBN 978-5-907225-70-1

В книге рассмотрены основы психологии детско-юношеского спорта с учетом современных исследований и практических подходов в международной психологии спорта. Даны техники саморегуляции, которые могут повысить результативность юного спортсмена на соревнованиях и его психологическое благополучие, приводится краткий глоссарий.

Книга адресована родителям юных спортсменов, тренерам, тренерам-преподавателям и руководителям спортивных школ, психологам и медицинским работникам.

УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 88.4

© Бочавер К.А., Довжик Л.М.,
2021

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2021

ISBN 978-5-907225-70-1

Содержание

Предисловие	7
Часть 1. Ребенок в мире спорта	11
1. Карьера юного спортсмена	13
1.1. Научные представления о спортивной карьере	15
1.2. Переходы и кризисы в спортивной карьере	19
1.3. Планирование профессионального пути	27
2. Включенность родителей в спорт	33
2.1. Ожидания родителей юного спортсмена	34
2.2. Чем родители могут помочь?	40
2.3. Взаимодействие семьи и спорта	44
3. Мотивация юного спортсмена	52
3.1. Мотивация в спорте	53
3.2. Мотивация разная – не хорошая и не плохая	57
3.3. Кризис мотивации	61
4. Двойная карьера: совмещение учебы и спорта	70
4.1. Что такое «двойная карьера»?	70
4.2. Ресурсы гармоничного совмещения	73
Часть 2. Ресурсы спортивного успеха	81
5. Тренер и его роль в жизни юного спортсмена	83
5.1. Пять амплуа хорошего тренера	84
5.2. Отношения тренера и спортсмена	91

5.3. Роль родителей в триаде «Родители – Тренер – Спортсмен»	99
6. Стресс перед соревнованиями и как с ним справиться	102
6.1. Что такое стресс и почему он необходим	103
6.2. Каким бывает спортивный стресс?	108
6.3. Оптимальное состояние на соревнованиях	113
6.4. Ментальные навыки спортсмена	120
7. Команда и лидерство в спорте	129
7.1. Общие представления о сплоченности команды	130
7.2. Риски и ресурсы работы в команде	134
7.3. Какими бывают спортивные лидеры и как их воспитать	141
8. «Спортивный мозг»	146
8.1. Когнитивное развитие и функции мозга	147
8.2. «Брейн-фитнес» как отдельная тренировка	153
Часть 3. Темная сторона спорта	165
9. Спортивная травма: причины и последствия	167
9.1. Спортивная травма – что это?	167
9.2. Почему и когда возникает травма?	170
9.3. Восстановление и возвращение в спорт	178
10. Темная сторона спорта	193
10.1. Формы и проявления насилия в спорте	196

10.2. Притеснение, унижение, харассмент	199
10.3. Травля, или буллинг	201
10.4. Выявление признаков агрессии и помощь ребенку	203
Заключение	211
Приложения. Практика спортивной саморегуляции	215
Приложение 1. Релаксация – осознанное расслабление	216
Приложение 2. Аутогенная тренировка	222
Приложение 3. Дыхание и медитация	227
Приложение 4. Идеомоторика: спортивное воображение	233
Приложение 5. Спортивный дневник	244
Приложение 6. Краткий глоссарий	247
Список литературы	264