

И.О. Смолдовская

Эффективные родители в спорте

Психологический практикум для родителей



УДК 370.153 (075.8)

ББК 88.6

С51

Рецензенты:

В.Г. Семёнов – доктор педагогических наук, профессор;

Е.В. Мельник – кандидат психологических наук, профессор

Смолдовская И.О.

С51

Эффективные родители в спорте: психологический практикум для родителей / И.О. Смолдовская. – М.: Спорт, 2022. – 212 с.

ISBN 978-5-907225-94-7

Предлагаемое читателю издание представляет собой психологический практикум для тех родителей юных спортсменов, которые стремятся быть полезными и эффективными для успешного спортивного развития своего ребёнка.

Содержащиеся в нём советы и рекомендации позволят заинтересованным родителям, основываясь на личном опыте воспитания, скорректировать его таким образом, чтобы стать помощником, а не помехой процессу успешного овладения ребёнком спортивным мастерством.

В пособии детально раскрываются психические особенности детей разных возрастных групп, обосновывается необходимость и инструменты формирования у юных спортсменов адекватной самооценки и уверенности в своих силах, действенной спортивной мотивации и умения ставить адекватные цели. Значительное внимание уделено анализу роли родителей в соревновательном процессе, в частности, вопросам о том, как помочь ребёнку справиться с предстартовой тревожностью, страхами, преодолеть стресс в случае возможного проигрыша.

Психологический практикум может быть полезным не только родителям, но и тренерам, спортивным психологам, работающим с юными спортсменами.

© Смолдовская И.О., 2022

© Издание, оформление. Издательство
«Спорт», 2022

ISBN 978-5-907225-94-7

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ ОТНОШЕНИЙ «РОДИТЕЛИ – РЕБЁНОК» В СПОРТЕ.....	9
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	18
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	23
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК	36
ИЗДЕРЖКИ ЛИБЕРАЛЬНОГО СТИЛЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.....	41
ТИПОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЁНКА.....	51
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН – РОДИТЕЛИ».....	65
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	89
ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЁНКА АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ В СПОРТЕ.....	111
РОДИТЕЛИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	128
ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕУВЕРЕННОСТИ, ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ РЕБЁНКА В СПОРТЕ	136
КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ПРОИГРЫВАТЬ, ЧТОБЫ ПОБЕЖДАТЬ?	151
ПЛАНИРОВАНИЕ – ОСНОВА ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ В СПОРТЕ	162

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ: ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ДЛЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА?	169
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	173
ЛИТЕРАТУРА	175
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	180
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	188
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	194
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	197
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	203