

Особенности юношеского возраста

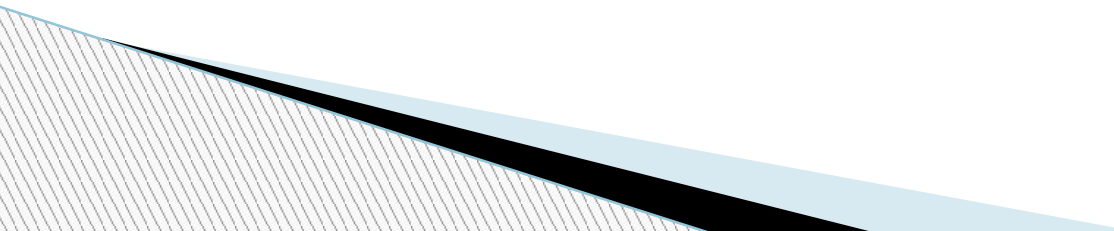
Выполнил: студент

группы


С15ФКвс

Костюма Владимир

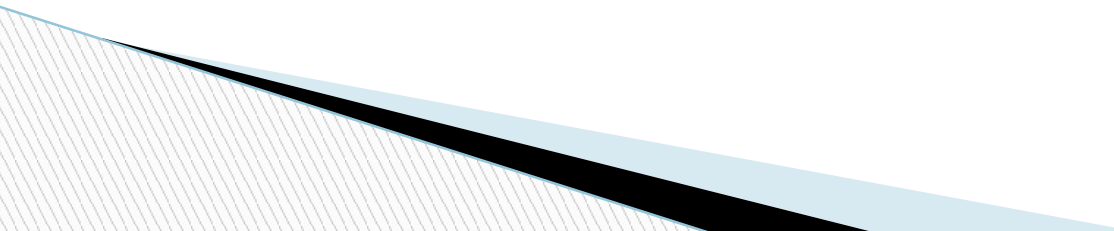
Содержание:

- ❖ **Основные определения понятия «Юношеский возраст»;**
 - ❖ **Основные задачи развития в юношеском возрасте;**
 - ❖ **Основные периоды юношеского возраста;**
 - ❖ **Психологические трудности юношеского возраста;**
 - ❖ **Основные задачи в процессе физического воспитания;**
 - ❖ **Методы занятий спортом в юношеском возрасте.**
- 

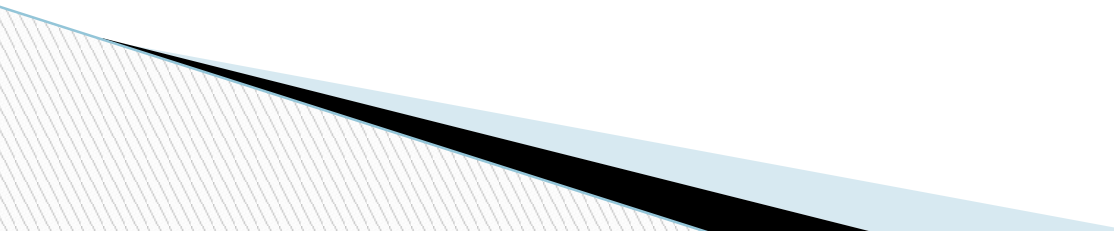
Юношеский возраст:

- период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью;
 - период взросления, содержанием которого является переход от детства к взрослости;
 - самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.
- 

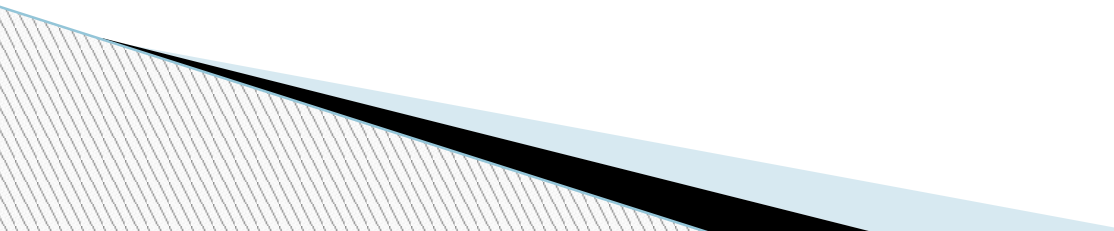
Основные задачи развития в ранней юности:

1. обретение чувства личностной тождественности и целостности;
 2. обретение психосексуальной идентичности;
 3. профессиональное самоопределение.
- 

Основные периоды юношеского возраста:

- ❑ возраст 13 - 14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.
- 

- **Возраст 15 - 16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.**

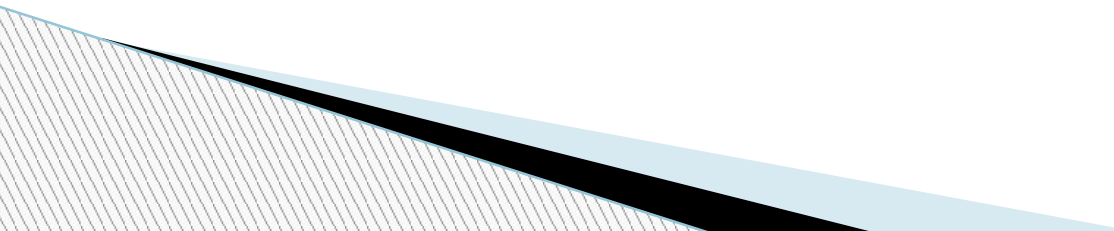
- **В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования.**
- 

Психологические трудности

юношеского возраста:

- ▣ проблема самосознания;
- ▣ проблема личностного роста;
- ▣ неадекватный уровень притязаний;
- ▣ несформированность жизненных планов;
- ▣ несформированность потребностей;
- ▣ несовпадение учебных и профессиональных интересов;
- ▣ низкая социальная активность при стремлении к социальному одобрению;
- ▣ социально-психологическая адаптация к новому коллективу.

Основные задачи в процессе физического воспитания:

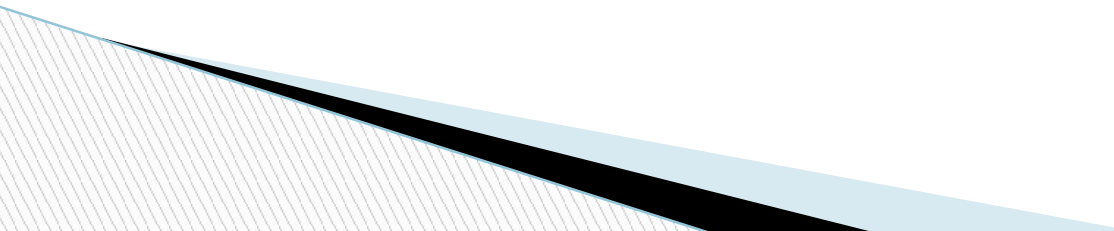
- **оздоровительные;**
 - **воспитательные;**
 - **образовательные.**
- 

Мотивы занятий спортом в юношеском возрасте:

- ▣ «спортивно-деловая» мотивация(стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы);
- ▣ «лично-престижная» мотивация(стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений).

Заключение:

Таким образом, можно констатировать, что ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть угрозой для личностного развития юных спортсменов.



Спасибо
за
внимание!

