

Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий спортом

(материал к практическому занятию)

Ранний возраст

Возрастные границы раннего возраста — от года до 3 лет.

Задачи развития раннего возраста:

- **развитие локомоций;**
- **предметное познание окружающего мира;**
- **овладение речью;**
- **создание предпосылок для развития самосознания.**

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности детей раннего возраста:

- чрезвычайно важна оценка действий малыша, но следует иметь в виду, что он ждет только положительного мнения о себе, своих действиях.
- обратите внимание родителей, что одежда для занятий как в зале, бассейне, так и на воздухе должна быть максимально удобной, так как дети раннего возраста очень чувствительны к физическому дискомфорту;
- используйте разнообразный инвентарь в соответствии с задачами занятия
- следует разъяснять родителям трехлетнего ребенка, которые хотят, чтобы он занимался фигурным катанием, горнолыжным спортом, гимнастикой, что у него еще недостаточно сформирован свод стопы, и, как следствие, есть высокий риск получения травмы.

Дошкольный возраст

Возрастные границы дошкольного возраста — от 3 до 6 (7) лет, т.е. до момента поступления в школу.

Задачи развития:

- **развитие символической функции и воображения;**
- **развитие мотивационной сферы;**
- **проигрывание социальных ролей;**
- **формирование основы (норм и правил) нравственного поведения**

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста:

- при построении занятий предусматривается частая смена поз и движений;
- ведущим методом обучения является показ новых движений и положений;
- эмоциональность и сюжетность занятий (музыкальное сопровождение, красочный инвентарь, образы и пр.);
- необходима частая оценка детей;
- необходимо осуществлять дифференцированный подход в процессе обучения и воспитания.
- способствовать развитию двигательных качеств, особенно координационных способностей;
- обязательно контролировать и страховать при выполнении рискованных элементов в связи с отсутствием чувства страха у детей дошкольного возраста;
- основная форма занятий спортом для детей дошкольного возраста — игровая.

Младший школьный возраст

Возрастные границы младшего школьного возраста — с шести-семи до девяти-десяти лет.

Задачи развития:

- основная задача развития — многоуровневая адаптация к требованиям школьной ситуации в связи с преодолением *кризиса шести—семи лет* («кризиса первоклассника»);
- научиться налаживать отношения со сверстниками.

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности детей младшего школьного возраста:

- большое внимание обращать на правильное и точное выполнение упражнений при совершенствовании естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания);
- чем младше группа, тем больше времени нужно уделять укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки;
- показ не должен быть единственным методом обучения;
- на занятиях детей 8—11 лет целесообразно применять средства и методы, развивающие частоту движений.
- младший школьный возраст сензитивен для развития координационных, а также кондиционных способностей;
- целесообразно сохранить игровую направленность занятий и включить психотехнические игры и упражнения;
- следует доверять учащимся самостоятельное проведение вводной или заключительной части занятия;

Подростковый возраст

Возрастные границы подросткового возраста — с 10—11 до 14—15 лет.

На фоне полового созревания и половой идентификации проявляются следующие черты:

- **реализация стремления «быть» и «считаться» взрослым;**
- **самоутверждение как среди взрослых, так и среди сверстников;**
- **стремление занять достойное место в группе сверстников;**
- **переход от чувственного отражения окружающего мира к абстрактно-логическому.**

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности подростков:

- необходимо реализовывать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся;
- объяснение — главный метод обучения;
- для поддержания дисциплины и уважительного отношения подростков друг к другу необходимо совместно разработать справедливые групповые нормы;
- подростковый возраст сензитивен для развития силы и скоростно-силовых способностей;
- следует избегать ситуации монотонии на занятиях (использовать игровые ситуации, музыку, изменение условий деятельности);
- поощрять стремление к самостоятельности;
- использовать психотехнические игры и упражнения;
- общаться «на равных»; не внушать отрицательного; не унижать.

Старший школьный возраст

Возрастные границы старшего школьного возраста (ранней юности) — 15—17 лет.

Задачи развития:

- **профессиональное и нравственное самоопределение;**
- **осознание и принятие целостности своей личности;**
- **начало построения собственного жизненного сценария;**
- **специализация познавательных интересов.**

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности учащихся старшего школьного возраста:

- необходимо повышать интерес к занятиям физическими упражнениями через формирование отношения к здоровью как ценности;
- занятия физическими упражнениями можно подать в ракурсе переключения с умственной деятельности для ее последующей активизации;
- оценивать следует редко, но оценка должна быть взвешенной, аргументированной (отметки в соответствии с прохождением учебного материала);
- нужно стараться найти возможность для индивидуального общения со старшеклассниками;
- важно знать, что старший школьный возраст сензитивен для развития силы, силовой выносливости, общей выносливости;
- необходимо теоретическое обоснование предлагаемой нагрузки;
- предложить самостоятельный анализ ошибок с определением путей их решения.

Период взрослости

Можно выделить следующие границы периода взрослости:

- ранняя взрослость — 18—25 лет;
- средняя взрослость — 25—40 лет;
- поздняя взрослость — 40—55/60 (у женщин и мужчин соответственно).

Ключевая задача развития в ранней взрослости — профессиональное обучение, начало построения профессиональной карьеры и достижение первых успехов в ней.

Задачи развития в средней и поздней взрослости:

- достижение максимального профессионального статуса;
- приобретение материальной независимости;
- создание и развитие семейных отношений.

Целесообразно говорить о рекомендациях по учету психологических особенностей взрослых в процессе занятий, прежде всего, двигательной рекреацией:

- при консультировании в процессе выбора форм занятий целесообразно подобрать вид двигательной активности в соответствии с его индивидуально-типологическими особенностями;
- следует обосновать рекомендуемую программу занятий на основе принципа постепенности и систематичности, особенно клиенту, который стремится к быстрым результатам (коррекция фигуры, снижение веса и т.д.);
- в случае, если вопросы находятся вне вашей компетенции, целесообразно переориентировать занимающегося на другого инструктора (администратора и пр.);
- нецелесообразно сравнивать занимающихся друг с другом или приводить примеры успешных занятий занимающихся более младшей возрастной категории;
- необходимо внимательное отношение к соблюдению техники безопасности (инструктаж, контроль выполнения);

Пожилой возраст

Возрастные границы пожилого возраста — с 55/60 (женщины/мужчины) до 74 лет, старческого (преклонного) возраста — с 75 до 90 лет.

В качестве задач развития в пожилом возрасте и старческом возрасте можно выделить:

- **необходимость осознания ценности своей личности вне профессиональной роли;**
- **поддержание разных видов активности (двигательной, сексуальной, интеллектуальной, социальной, творческой);**
- **передача социального опыта новому поколению;**
- **сопоставление жизненных планов и их реализации (подведение итогов жизни).**

В процессе занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать следующие возрастные психологические особенности людей пожилого и старческого (преклонного) возраста:

- необходимо применять общепсихологические правила общения (слушать внимательно, корректно формулировать вопросы и пр.);
- спокойно повторно (многократно) объяснять и показывать технику выполнения двигательного действия;
- отмечать успехи, в конце занятия выразить уверенность в следующей встрече (невольное обязательство для человека);
- по возможности уточнить, какое обращение предпочитает занимающийся (по имени-отчеству, имени, имени с приставкой «тетя»/«дядя» и т.д.);
- не обижаться, если обращаются к инструктору на «ты».