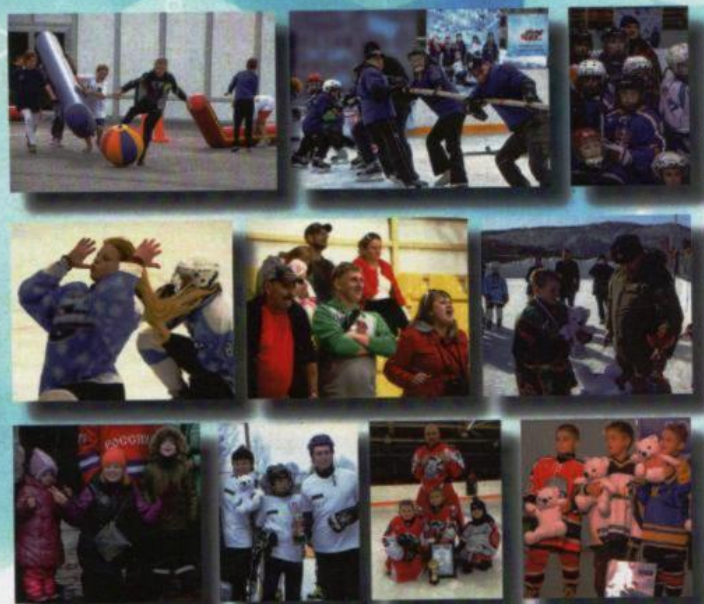


Составители: Ю.К.Родыгина, Е.В.Хомко



**ДОБРЫЙ
ЛЕД**

Рекомендации родителям юных хоккеистов



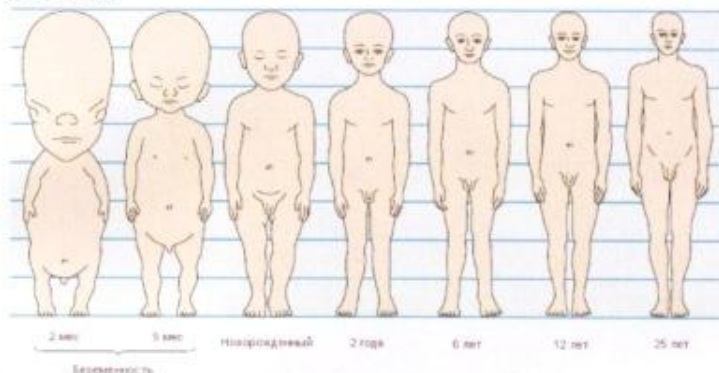
Академия спортивных исследований
по хоккею с шайбой
г.Санкт-Петербург
2015 год

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ ПО ФИЗИОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНОГО ХОККЕИСТА

Важнейшие особенности организма ребенка 10-12 лет (возраст младшего школьника)

Школьный возраст начинается с 6-7 лет и продолжается до 17-19 лет. Средний — от 10 до 13-14 лет, старший — до 17-19 лет. Особенно выделяют переходный возраст или пубертатный период, или период полового созревания.

В этом возрасте существенно изменяются пропорции тела. Ежегодный прирост длины тела составляет 8-10 см. Отмечается дефицит массы тела. Масса тела до 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет происходит бурное развитие, прирост массы сердца, веса мышц. Формируется конституциональный тип. Возможно нарушение осанки. Устанавливаются межсистемные связи в коре головного мозга. Существенно улучшается способность к переработке информации, повышается эффективность тактического мышления. Однако функциональные системы не окончательно сформировались, и резервы их недостаточны.



Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, т. е. отрезки времени онтогенеза, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями.

ческими особенностями организма — функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

Основные закономерности всей жизни человека — периодизация и гетерохронность развития, т. е. неравномерность и одновременность роста и развития. Изменения происходят скачкообразно.

Возрастные показатели роста и развития организма — его фенотип — являются сплавом врожденных и приобретенных признаков. С одной стороны, они определяются наследственными факторами — генотипом, что необходимо учитывать при спортивном отборе, прогнозировании спортивной одаренности. С другой стороны, развитие организма определяется влияниями внешней среды.

Для растущего организма важную роль играет качественное и разнообразное питание. Оптимальное количество приемов пищи — 4. Например, 8 утра — 12 дня — 16.00 — 20.00. Последний прием пищи должен быть легким и не менее чем за 3 часа до сна. Завтрак обязателен!



Нельзя:

- **фастфуд;**
- **газировки, чипсы, сухарики.**

Особенности выполнения физических нагрузок заключаются в следующем: активно формируются межсистемные функциональные взаимосвязи. Совершенствуются зрительно-двигательные,

речедвигательные, вестибуломоторные и другие реакции. Хорошо дифференцируются мышечные усилия. Достигается высокая координация. Управляемость мышечными группами рук, головы, шеи выражена лучше, чем в других мышцах. Достигается высокий уровень двигательных и вегетативных реакций.

Предстартовые изменения более выражены. Быстро протекает вработываемость, однако устойчивое состояние во время выполнения работы кратковременно.

Форсирование нагрузок может привести к тяжелым последствиям. Возможны заболевания и срыв тренировочного процесса. Следует тщательно дозировать физическую нагрузку.

В растущем организме энерготраты на двигательную активность составляют половину суточных энерготрат.

Важнейшими качествами, характеризующими способность спортсменов-хоккеистов к эффективной и качественной адаптации к физическим нагрузкам в процессе учебно-тренировочного процесса, являются следующие 3 группы параметров:

1. Характеристики работы нервной системы и динамики ее функциональных состояний (возбуждение, торможение);

2. Уровень развития силовых качеств в сочетании с тренировкой анаэробной и аэробной производительности, включающей в себя характеристики внутренних систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, тканевого дыхания), обеспечивающих эффективность обменных процессов;

3. Психические, физические и соматические характеристики.

Польза физических упражнений для подростка. При выполнении физических упражнений отмечается общий подъем функционального состояния корковых нейронов, улучшаются показатели высшей нервной деятельности — силы, уравновешенности и подвижности. Совершенствуется регуляция сосудов головного мозга. Отмечается стабильный и высокий кровоток. Развиваются сенсорные системы, опорно-двигательный аппарат. Уменьшается количество бесполезного жира в организме. Увеличиваются аэробные возможности организма, повышается кислородная емкость крови. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость к заболеваниям.

К 12-14 годам четко формируется принадлежность к адекватному виду спорта и определяется стиль соревновательной деятельности, амплуа спортсмена.

Задачи физической подготовки

➤ **Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма спортсмена;**

➤ **Развитие основных физических качеств (скорость, выносливость, скоростно-силовые, координационные качества, ловкость, гибкость) и их органическое единство, отвечающее специфике спорта (хоккея);**

➤ **Совершенствование систем адаптации организма и повышение устойчивости к влияниям внешней среды и стрессорным воздействиям, улучшение деятельности мозга;**

➤ **Формирование здорового образа жизни, независимости от вредных привычек, источник физического и психического благополучия.**

Экспресс-оценка уровня физиологических резервов

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Масса тела\рост, г\см баллы	> 501 -2	451-500 -1	< 450 0	-	-
ЖЕЛ\масса тела, мл\кг баллы	< 50 -1	51-55 0	56-60 +1	61-65 +2	> 66 +3
СВ\масса тела, % баллы	< 60 -1	61-65 0	66-70 +1	71-80 +2	> 81 +3
ЧСС х АД сист\100 баллы	> 111 -2	95-110 0	85-94 +2	70-84 +3	< 69 +4
Время восстановления ЧСС после приседаний за 30 сек. баллы	> 3,0 -2	2,0-3,0 +1	1,30- 1,59 +3	1,0-1,29 +5	< 1,0 +7
Общая оценка уровня резервов (сумма баллов)	< 3	4-6	7-11	12-15	> 16

Рекомендации родителям:

- *Объем физических нагрузок должен соответствовать возрасту и уровню тренированности юного спортсмена;*
- *Не допускать формирования состояния хронического утомления и переутомления;*
- *Периодическое тестирование и контроль уровня функционального состояния и здоровья юного спортсмена;*
- *Формировать и поддерживать мотивацию к занятиям спортом.*

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНОГО ХОККЕИСТА

**Важнейшие психологические особенности ребенка
10-12 лет (возраст младшего школьника)**

К младшему школьному возрасту в возрастной психологии относят период психического развития ребенка от 6-7 лет до 10-11 лет (1-4 классы школы). Важным для дальнейшего становления личности является:

- Формирование самооценки личности.
- Здесь важной воспитательной задачей является воспитание в духе поощрения и поддержки.
- Расширение социальных контактов со сверстниками. Именно спортивные игры дают возможность детям приобрести опыт во взаимоотношениях со сверстниками.
- Развивается произвольность психических процессов, т. е. способность заставить себя быть внимательным, запомнить, решить задачу, даже если не интересно.

Школьное обучение не тождественно любому другому обучению. До этого учение для ребенка было включено в игру и не было обязательным. Теперь у ребенка появляется целый ряд обязанностей, и выполнение их оценивается учителем, другими людьми. Важным для ребенка становится не только овладение системой начальных научных знаний, но и овладение умением учиться. В процессе овладения учебной деятельностью психические процессы у младшего школьника становятся все более

произвольными, совершенствуются рефлексивные способности (способность понимать себя).

- В этом возрасте существенным достижением в развитии личности ребенка становится преобладание мотива «Я должен» над мотивом «Я хочу».

К концу младшего школьного возраста формируются элементы трудовой, художественной, общественно-полезной деятельности и создаются предпосылки к развитию **чувства взрослости**.

1. Спортивная деятельность и младший школьник

Младший школьный возраст детей соответствует группе начальной спортивной специализации.

Родителям юных спортсменов важно знать, что есть **особенности спортивной подготовки, обусловленные возрастом младшего школьника**.

К ним относятся:

- *Высокая нервная возбудимость (проявляется в некоторой неорганизованности детей, суете и спешке);*
- *Быстрая физическая утомляемость, которая связана со слабостью мышц младшего школьника;*
- *Дети еще плохо дифференцируют движения, сложные движения требуют неоднократного прорабатывания;*
- *Недостаточная точность движений.*

Что нужно знать родителям юного спортсмена для эффективности в тренировках?

- *В воспитании и спорте работает правило — «Делай как Я»!*
- *Разложить сложные упражнения на части!*
- *Научить работать и преодолевать трудности!*
- *Нужен интерес, а не долженствование!*
- *Избегать монотонии!*
- *Умение тренироваться с помощью представлений (важно во время вынужденных перерывов)!*

➤ **Попросить ребенка правильно словесно описать выполняемое упражнение!**

2. Спорт и семья юного спортсмена

Семейное воспитание играет решающую роль при формировании характера ребенка. Семья может сформировать гармоничную личность или патологический характер.

Семья может сформировать чемпиона или неудачника.

Самое важное для каждого из родителей — это, конечно же, **психологическая поддержка**, в которой нуждается юный хоккеист. Иметь твердую цель, решительность и волю к победе с раннего детства является очень похвальным, поэтому следует ценить каждую победу ребенка — неважно, является ли эта победа признанной официально или речь идет о некоей победе над собственной слабостью.

Спортсмен должен также понимать, что неудача — это не повод сдаваться и опускать руки, это всего лишь новый урок, который необходимо пройти.

Далее мы приведем некоторые типы неправильного воспитания, которые нужно учитывать и стараться не допускать в общении и формировании юного спортсмена.

- **Гипопротекция** характеризуется недостатком опеки и контроля за поведением ребенка, а также отсутствием интереса родителей к жизни ребенка, к событиям и переживаниям ребенка. Встречается и крайняя степень такого воспитания — безнадзорность.

Проблемы в спортивных занятиях:

Родители теряют авторитет, при этом часто тренер принимает на себя роль родителя и воспитателя. При этом типе неправильного воспитания возможны два основных варианта поведения юного хоккеиста: либо растерянность и неумение взаимодействовать с детьми и взрослыми, не приспособленность, либо он становится чрезмерно агрессивным, а иногда аморальным.

- Доминирующая гиперпротекция

Для такого типа воспитания основным фактором является чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, постоянные запреты.

Проблемы в спортивных занятиях:

Юный спортсмен становится неинициативным, подавленным. В случае сильной личности ребенка — постоянные скандалы с родителями по поводу свободы, как крайность возможны уходы из дома.

Такие люди редко становятся чемпионами, т. к. сломлены еще в детстве. Не приживаются в спортивном коллективе, потому что родители слишком вмешиваются в спортивную жизнь ребенка, пытаются навязать свои «правила игры» и тренеру, и другим родителям, и другим детям.

- Потворствующая гиперпротекция

Воспитание по типу «кумира семьи». Ребенок растет в атмосфере восторгов, похвал и безудержного обожания.



Проблемы в спортивных занятиях:

В связи с тем, что дети при таком типе воспитания очень быстро приобретают черты демонстративности с постоянной жадой внимания, в случае если ребенок одарен спортивными задатками, и у него быстро все получается, стремительно развивается «звездная болезнь», а это очень быстро приводит к торможению личностного развития и совершенствования в спортивной карьере. Родители не воспринимают рекомендаций тренера, ищут и, конечно же, не находят «идеального тренера».

- Условия жестоких взаимоотношений

Характерно жестокое отношение к ребенку с суровыми расправами (физическими наказаниями) за мелкие проступки или за проигрыш.

Проблемы в спортивных занятиях:

Такие юные спортсмены «забиты», угрюмы, в то же время боятся не услышать тренера, не выполнить упражнение или игру так, как надо, и все это на уровне «животного страха», ведь за этим последует наказание. Конечно, шансов достичь успеха в спорте у таких людей нет.

- Повышенная моральная ответственность

Родители при этом типе воспитания возлагают слишком большие надежды в отношении будущего своего ребенка, его успехов, его способностей и талантов. Часто такие родители по каким-либо причинам сами хотели, но не смогли достичь высот в спорте и желают, чтобы их дети сделали это за них.

Проблемы в спортивных занятиях:

Такое ожидание родителей становится «тяжким грузом», от которого возможен детский невроз, психосоматические болезни.

Разворачивается борьба «тренер-родитель», ведь промахи и проигрыши ребенка они переживают как свои, пытаются переложить ответственность на тренера. С возрастом и спортивным стажем такой ребенок перестает справляться с проигрышами, «ломается», бросает спорт по разным причинам.

- Противоречивое воспитание

При таком типе воспитания члены семьи применяют несовместимые воспитательные подходы и предъявляют к ре-

бенку порою противоречивые требования. При этом они конкурируют, а то и открыто конфликтуют друг с другом.

Проблемы в спортивных занятиях:

Характерной становится раздвоенность, избалованность ребенка. Он может умело манипулировать родителями. В спортивной команде происходит разлад и нарушение взаимодействия, ведь такие дети не знают, как нужно правильно вести себя, не выдерживают соревновательный стресс — он чрезмерен в семейном окружении.

Родителям нужно помнить, что семья для ребенка — это модель общества, в которой он учится взаимодействовать с другими людьми, где он оценивает себя, где кроется его личностный ресурс развития.

Важна, прежде всего, любовь родителей, доверие между членами семьи и искренность в отношениях. Дети должны чувствовать себя любимыми и желанными. Важно вовлекать ребенка в жизнедеятельность семьи и считать его равноправным ее членом, быть готовым помочь ребенку в трудностях и неудачах, ответить на интересующие и волнующие его вопросы. Для достижения спортивных результатов непременно является позитивное взаимодействие семьи юного спортсмена и тренера. Если хоккеист растет в семье, где всегда присутствуют взаимодействие и поддержка, его шансы на дальнейший успех значительно возрастают.

3. Психорегуляция для юного хоккеиста

«Тот, кто не управляет собой, становится объектом управления других» (М. Икбал)

Основной целью психорегуляции является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию юным спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Специальные психотехнические упражнения раскрепощают ребенка-спортсмена, создавая у него запас уверенности.

- **Ментальный тренинг.** Включает в себя: представление скоростных действий, которыми юный спортсмен опережа-

ет соперника; разнообразные действия, ставящие соперника в тупик; мощные удары и точная обводка соперника при защитных действиях.

К приемам ментального тренинга относят: воспоминания об удачно сыгранных матчах с выделением ситуации красивого броска, вытеснение мыслей о возможном успехе или неуспехе мыслями о тактической целесообразности тех или иных игровых действий, представление о сопернике, отстающем во времени в своих игровых действиях, представление сложных многоходовых игровых ситуаций и др.

- *Деактуализация соперника.* Подчеркивается преимущество данного спортсмена перед соперником в тактической подготовленности и в способности не только принять правильное решение, но и последовательно реализовать его.

- *Визуализация.* Юному спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании плавных и быстрых жестких движений; наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение; визуализация активных атакующих действий; представление о себе как о спортсмене, действующем смело и раскованно.

- *Дыхательные техники.* Внимание можно концентрировать на дыхании. Учитывая, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха — успокаивающей, при необходимости успокоиться прибегают к «вечернему» типу дыхания (быстрый вдох и удлиненная фаза выдоха). Лучше это делать под счет (например, вдох — на 4 счета, выдох — на 6, пауза — на 2 счета).

И наоборот, если нужно мобилизовать, возбудить себя, следует дышать по «утреннему» типу с удлиненной фазой вдоха (вдох — на 6, пауза — на 2, выдох — на 4 счета).

Повышенное возбуждение устраняется еще лучше, когда дыхание согласуют с напряжением и расслаблением мышц. При вдохе вполсилы напрячь мышцы рук и ног, при выдохе расслабить их и «вслушаться» в возникающие ощущения. Нужно помнить только, что эти упражнения могут применять лишь те ребята, для которых оптимальным соревновательным состоянием

является состояние высокого эмоционального возбуждения, спортивной злости и азарта.

Подобные упражнения подойдут также и для тех, кому свойственна предстартовая апатия.

Применение представленных выше методик позволяет ребенку достигать более высоких уровней психологической готовности к неординарной соревновательной деятельности и, управляя собой, управлять ситуацией.

ЧТО ДАЕТ СПОРТ РЕБЕНКУ КРОМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ? (СОЦИАЛИЗАЦИЯ (ФОРМИРОВАНИЕ) ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В ХОККЕЕ)

Здоровье и социальное здоровье личности

Мы часто спорим о том, как спортивная деятельность влияет на здоровье ребенка. Этот вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Если речь идет о профессиональном спорте — то это тема профессионального здоровья и соответствующих социальных и юридических прав и гарантий подобно ряду опасных и трудных профессий. Если речь идет о спорте как игровой деятельности на досуге, то оздоровительный и рекреативный эффект таких занятий очевиден, и при грамотной организации и проведении занятий не должен вызывать никаких сомнений. Однако современная практика показывает, что не все обстоит так благополучно, как должно быть.

В нашем случае речь идет о детском спорте, точнее даже об оздоровительных, игровых занятиях маленьких детей на льду, смысл которых — физическое развитие и воспитание ребенка, то есть речь идет о физических упражнениях как культурной практике, основой которой являются интересы ребенка, прежде всего, его физическое и социальное здоровье.

Групповые оздоровительные занятия на льду и детский спорт

В чем смысл детского спорта? Это, прежде всего, сфера формирования личности. Неслучайно тренеры имеют высшее педагогическое образование. Их подготовка включает в себя

медико-биологические знания, психологические, культурологические и многие другие. Именно серьезное естественнонаучное и социально-культурное образование позволяет специалисту взять на себя роль воспитателя, тренера, учителя и наставника. Во всяком случае, такая традиция сложилась в отечественном образовании сферы физической культуры и спорта. Научная традиция всегда рассматривала спорт как сферу культуры, то есть область развития, формирования и совершенствования человека. В наши дни многое изменилось, и как следствие этих изменений возникло много проблем. На некоторых из них мы остановимся.

Например, изменилось наше представление о здоровье, появился термин «социальное здоровье».

В чем разница между понятиями «физическое здоровье» и «социальное здоровье»? Физическое здоровье понимается традиционной медициной как отсутствие болезней, соответствие норме по многим параметрам, некая усредненность, принятая как норма. Все родители с этим сталкиваются и очень переживают, если ребенок не подпадает под это представление о норме. Но когда и кем это было принято? Изменился образ жизни людей, качество и стиль жизни, развивается медицина, но представления о нормах все те же, которые были приняты полвека назад. В результате подавляющее большинство населения попадает в категорию несоответствия норме, и такое положение не устраивает общество. Более 20 лет назад Всемирная организация здравоохранения приняла новую категорию — «социальное здоровье». Определяется этот термин как состояние физического, психологического и социального благополучия личности. В соответствии с этим понятием в конечном счете здоровье человека сводится к его комфортному самочувствию в обществе, что достигается не только гармоничностью его включения в отдельные социальные структуры и в общество в целом, но и развитием его индивидуальности. И спортивная деятельность в этом смысле обладает большим потенциалом.

Что дает спорт ребенку кроме развития физических качеств?

Игра

Спорт в своей основе — вид игровой деятельности. Именно игровой характер спорта становится основным мотивом для участия в нем детей и юношества. Игра тесно связана с нравственным и социальным развитием. Известно, что игра с правилами обладает социализированной сущностью. Игры с правилами рассматриваются как средство развития нравственных качеств в том смысле, что первоначально, соблюдая правила по принуждению, в дальнейшем ребенок проникается сознанием их необходимости и следует им осознанно. В дальнейшем игры с правилами усложняются. В профессиональном спорте, например, в хоккее, нарушение правил игры становится своего рода правилом и способом усиления зрелищности спортивного действия. Игра есть способ и средство подготовки детей для успешного выполнения ролей в их взрослой жизни. Игра обеспечивает возможность познания, исследования, развитие фантазии, дает возможность получить опыт коллективного поведения. Например, при изучении правил спортивной игры необходимо понять позицию и задачи всех игроков на поле в соответствии с общими правилами игры, конкретными задачами игроков и ожиданиями тренера, а также целям, задачам и ролям игроков другой команды. Таким образом, спортивная игра демонстрирует механизмы организации ролевого взаимодействия. Спортивная игра предлагает взглянуть на действо как на результат общего взаимодействия, в отличие от взгляда отдельных игроков, от их индивидуальных позиций. Такое восприятие себя как части общего есть важнейший элемент социализации.

Нельзя в принципе недооценивать значение игрового элемента в жизни человека, особенно в жизни детей. Что же лежит в основе игровой деятельности? Свойства игры — это ритуал, порядок соблюдения правил игры, что связано с уважением этических норм в повседневной жизни, а пренебрежение правилами игры ведет к нарушению социальных норм. Обязательное составляющее игры — это напряжение (управляет развитием игры, составляет ее этическую ценность, создает условия для

проверки мужества, упорства, доблести, частности, духовных сил играющего), непредсказуемость результата, элемент случайности, свобода в выборе игры, наконец, соревновательность.

Игра есть способ и средство подготовки детей для успешного выполнения ролей в их взрослой жизни. Игра обеспечивает возможность познания, исследования, развитие фантазии, дает возможность получить опыт коллективного поведения.

Например, при изучении правил спортивной игры необходимо понять позицию и задачи всех игроков на поле в соответствии с общими правилами игры, конкретными задачами игроков и ожиданиями тренера, а также целям, задачам и ролям игроков другой команды. Таким образом, спортивная игра демонстрирует механизмы организации ролевого взаимодействия. Спортивная игра предлагает взглянуть на действие как на результат общего взаимодействия в отличие от взгляда отдельных игроков, от их индивидуальных позиций. Такое восприятие себя как части общего есть важнейший элемент социализации ребенка.

Нравственное воспитание. Этика честной игры.

Этика — часть философии. Этика отвечает на вопросы «что есть добро, что есть зло», оперирует такими понятиями как «совесть», «справедливость, истина, красота и т. п. Этика фэйр плэй является принципом олимпийского спорта.

Пьер де Кубертен, создатель идеологии олимпизма, и его единомышленники были профессиональными педагогами и искали способы и средства воспитания молодого поколения. Олимпийское движение для них было «...движение, порожденное извечным стремлением человека к миру и братству», оно становится «школой воспитания благородства и нравственной чистоты, равно как и физической выносливости и силы». В основу олимпийского движения была положена этика фэйр плэй.



В спортивной традиции по Кубертену честная игра понималась как джентльменское поведение, как «рыцарство» или «спортивный дух», как, например, сначала в современных Олимпийских играх. Пьер де Кубертен говорил, что Олимпийские игры отличает своего рода «рыцарство спортсменов», или «дух рыцарства». Основная идея их организации, по его мнению, заключалась в честном и равном соревновании, проникнутом духом спортивности, и поэтому соответствующий настрой, следование духу спортивной честности разумеются здесь сами собой.

В идеологии кубертеновского олимпизма «честная игра» означала следующее:

1. Оказание помощи противнику при возможной потере собственного преимущества.
2. Инициатива по исправлению судейской ошибки в пользу противника.
3. Отказ воспользоваться преимуществом, не вызванным собственными успешными действиями.
4. Принцип равных возможностей.
5. Уважение к другим участникам соревнований.

Для детей пятилетнего возраста этика фэйр плэй означает следующее:

1. Соблюдай правила игры, не старайся выиграть и добиться первенства нечестным путем.
2. Не радуйся, когда другие проигрывают.
3. Обидно, когда проигрываешь, но не падай духом и не злись ни на победителя, ни на того, по чьей вине, может быть, произошло поражение.

Таким образом, фэйр плэй определяется как гораздо большее, чем игра в пределах правил. Оно включает в себя концепции дружбы, уважения к другим и обязательное соблюдение норм морали. Фэйр плэй определяется как мировоззрение, а не только путь поведения.

Игра в хоккей как средство профилактики девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения

Спорт невозможен без соревнования.

Исторически соревнование происходит из рыцарской концепции чести и военной подготовки молодежи на спортивных площадках, и во многом определяет поведение человека в обществе.

Такое свойство спорта (в сущности, средство, модель и механизм социального контроля) приводит к тому, что спорт традиционно используется для профилактики девиантного поведения, особенно в подростковом возрасте.

Спорт и агрессия

Анализируя истоки спортивной деятельности, социологи нередко связывают спорт с агрессивностью и войной. К. Лоренц полагал, что спорт возникает из «инстинкта агрессии», свойственного человеческой природе, и агрессивность является неотъемлемой частью спорта (К. Лоренц, Агрессия). В психологии спорта агрессивность понимается как свойство личности, которое проявляется в тенденции к нападающей тактике поведения, в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинить какому-либо лицу (лицам) или предмету (предметам) физический и моральный ущерб.

Социально-одобряемая агрессивность

- Настойчивость
- Напористость
- Спортивная злость
- Мужество
- Смелость
- Храбрость
- Отвага
- Воля
- Амбиции

Социально порицаемая агрессивность

- Насилие
- Жестокость
- Наглость
- Хамство
- Нахрап
- Зло



Агрессивность разделяется на эмоциональную и инструментальную. Эмоциональная агрессивность сопровождается чувством враждебности по отношению к окружающим, стремлением причинить кому-либо физический или моральный ущерб, а инструментальная агрессия служит средством достижения цели. Эта форма агрессии не подразумевает злого намерения, не является ответом на раздражение и не предполагает нанесения ущерба другому лицу. Иначе говоря, агрессия бывает социально порицаемой и социально одобряемой, спорт же в своих истоках подразумевает инструментальную агрессию, которая является средством достижения победы в соревнованиях.

Более того, спорт всегда признавался одним из лучших способов снятия эмоциональной агрессивности, средством высвобождения, компенсации агрессивных порывов, что определяет и подчеркивает его оздоровительную и компенсаторную функции. Позитивная агрессивность чрезвычайно высоко ценится в спорте, иногда даже рассматривается как синоним одаренности. Наблюдения показывают, что спортивная деятельность снижает агрессивность, способствует объединению людей, склоняет их от конфронтации к диалогу, гасит воинственные настроения и обеспечивает социальный контроль над агрессивным поведением, то есть представляет собой позитивный вариант реализации групповой и индивидуальной агрессивности.

Гендерная социализация ребенка в спорте

Понятие «гендер» переводится как «социальный пол», в отличие от пола биологического («секс»). Если биологический пол — это то, что дано человеку от рождения, то гендер формируется в социокультурной среде, в обществе. Во второй половине XX века противоречия между традиционными представлениями о роли мужчин и женщин и новыми, реальными изменениями этих ролей и социальных отношений, сильно обострились и привели к конфликту.

Основная проблема лежит в существовании социальных стереотипов, согласно которым удел женщины — домашняя работа, а карьера, профессия и т. п. — удел мужчин. В крайнем случае, удел женских профессий — обслуживание и исполнение, а мужских — лидерство и созидание.



Свой профессиональный путь женщины и мужчины начинают с одинаковых позиций, но затем пол является критерием, дифференцирующим возможности профессионального роста и продвижения по профессиональной лестнице (данные по женской безработице демонстрируют, что женщины составляют большую часть низшего и среднего управленческого звена, основную массу рядовых инженеров, экономистов и т. д.; женщине труднее найти работу; пропагандируется идея «женского предназначения», женщина на основе стереотипов в большей мере склонна сомневаться в своих профессиональных возможностях и заранее настроена на поражение в своих поисках).

Традиционно спорт, тем более хоккей, относится к сугубо мужским видам деятельности. Традиционное общество считает все эти виды занятий не женскими.

Занятие спортом — это символическое выражение женской самостоятельности, независимости от мужчины, активности женщины, а не пассивности; силы, а не слабости; равенства с мужчиной, а не неподчиненного положения и т. п. Другими словами, женщина-спортсменка — это воплощенная противоположность всему тому, что внушалось традиционно женщине в детстве.

Социологические исследования, проведенные в 2012–2014 гг., показывают, что в настоящее время семья — самый существенный агент социализации, влияющий на включение ребенка в спортивную деятельность. Влияние родителей на формирование интереса к спортивной деятельности важно и для мальчиков, и для девочек, особенно если родители сами занимались или занимаются спортом. Роль отца более важна, чем роль матери в продвижении спортивных интересов.

Установлено, что мотивы участия в спортивной деятельности девочек отличны от мотивов участия в спорте мальчиков. Девочки чаще, чем мальчики, ориентированы на спорт как совместную деятельность, на общение в процессе занятий в большей степени, чем на результаты этой деятельности — формирование физических качеств, навыков или достижение высоких спортивных показателей. Это обстоятельство создает трудности для многих тренеров, которые ориентируют девочек на

высокие спортивные результаты. Установлено, что отношение семьи к спорту обычно сформировано задолго до того, как девочки становятся спортсменами. Девочки при занятиях спортом нуждаются в поддержке и поощрении со стороны большего числа людей, чем мальчики.

Родители часто по-разному ориентируют детей на участие в спортивной деятельности. Чаще всего поощряют мальчиков, девочек больше ориентируют на занятия, традиционно считающимися женскими, в нашем примере — на занятия музыкой, на так называемые «женские» виды спорта — художественную гимнастику и т. п., забывая, что сущность деятельности от этого не меняется.

Очень часто девочки получают противоречивые суждения об их участии в спорте. Например, отцы могут поощрить участие в спорте, но в то же самое время друзья дадут понять, что такое участие является «неженским». Результат — опыт конфликта роли или напряжения роли. Конфликт роли, более вероятно, будет испытан девочками, которые участвуют в спортивных состязаниях, традиционно определенных, как мужские: хоккей, бокс, борьба, тяжелая атлетика, футбол.

В заключении мы еще раз хотим подчеркнуть, что групповые занятия физическими упражнениями, игровая деятельность, хоккейное сообщество, обладают большими возможностями для формирования личности ребенка (его успешной социализации). Мы остановились в рамках данного текста на некоторых из них, на наш взгляд, наиболее актуальных, а именно: на смысле и значении спортивной игры в жизни ребенка, на вопросах нравственного воспитания (этике честной игры), на проблеме снятия (канализации) агрессии и профилактике девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, а также на особенностях гендерной социализации ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ ПО ФИЗИОЛОГИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНОГО ХОККЕИСТА	2
ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНОГО ХОККЕИСТА.....	6
ЧТО ДАЕТ СПОРТ РЕБЕНКУ КРОМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ? (СОЦИАЛИЗАЦИЯ (ФОРМИРОВАНИЕ) ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В ХОККЕЕ).....	13