

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа «Юность» п. Мостовского
муниципального образования Мостовский район**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА
В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ»**

Тренер-преподаватель: Притуляк С.А

Пгт.Мостовской 2020г

Содержание:

I. Введение	3
II Процесс адаптации юного спортсмена	4
2.1 Семья – это залог успешной адаптации юного спортсмена	6
2.2 Особенности воспитательной работы	8
III Заключение	9
Список литературы	11
Приложение 1	12

I. Введение

Спорт полезен нам, ведь, занимаясь спортом, человек развивает многие необходимые качества. Меняется взгляд обучающегося на самого себя и свои возможности. Теперь он что-то умеет, а значит, представляет интерес для сверстников. Спортивные занятия вызывают прилив гордости. Это способ заявить о себе миру. Спорт не бывает простым — это всегда необходимость переступить через свои желания и возможности. Сразу привыкнуть к этому просто невозможно. Для этого нужен процесс вхождения в новую деятельность, адаптация. Процесс адаптации к спорту зависит не только от физических характеристик, мотивации к занятиям, но также большую роль здесь играет предрасположенность к конкретному виду спорта и типологические особенности человека. Адаптация к спортивной деятельности происходит в трех аспектах, которые включают в себя разные навыки и процессы. Спорт формирует характер. Но при неправильно проведенной воспитательной работе спорт может, наоборот, этот характер сломать. Начинать занятия с начинающими спортсменами всегда стоит с простого, ведь только так обучающийся получает адекватное представление о том, что такое спорт и хочет ли он развиваться в этой области. Занятия спортом должны быть добровольными. Адаптация проходит легче, если данный вид спорта представляет интерес. Если же нет, физическая адаптация длится долго и мучительно. Если нет психологической готовности к занятиям спортом, то они принесут лишь большой стресс. Любовь к спорту приходит с годами, а не по принуждению родителей.

II. Процесс адаптации юного спортсмена

Адаптация – процесс приспособления к новым условиям. В процессе адаптации ребенка к спортивной секции задействовано много механизмов на социальном уровне, психологическом и физиологическом.

В спортивной деятельности процесс адаптации происходит в следующих аспектах: а) физический; б) социальный; в) психологический.

При физической адаптации происходит мобилизация всего организма ребенка, которая направлена на преодоление стресса постоянных спортивных нагрузок. Такой процесс сложный, но он идет только на пользу юному спортсмену, для нормального функционирования организма необходимы физические нагрузки. Но приспособление к физическим нагрузкам проходит постепенно. Пассивные дети тяжело принимают новый образ жизни. Для

гиперактивных детей, спорт – это возможность выпускать свою энергию, занятия снимают стресс.

При социальной адаптации у детей появляется незнакомый, другой социальный статус, они начинают гордиться своими достижениями, постоянно улучшать свои показатели.

При психологической адаптации перестраивается сознание, изменяется характер, ребенок начинает осознавать важность своего нового вида деятельности, происходит воспитание волевых качеств личности. Спортивная деятельность способствует глобальному влиянию на формирование психики ребенка. Позитивное влияние спорта на эмоциональную сферу способствует быстрому формированию важных понятий о жизни у детей.

Занятия спортом – добровольное желание, а относительная доступность и эмоциональная привлекательность физической культурой оказывают притягательную силу на детей.

Спортивная секция может стать важной для ребенка и приобрести новое значение в жизни. Изменяется образ жизни, переоцениваются ценности в закономерности: дом – семья – школа – друзья, добавляется секция. Юным спортсменам надо успешно стараться сочетать всю эту цепочку.

Адаптация к новой обстановке, новому месту, новым ситуациям, новым людям протекает у всех ребят по - разному.

В первую очередь, при изменении образа жизни нарушается эмоциональное состояние детей. В период адаптации дети отличаются беспокойством: плачут, стремятся к физическому контакту со взрослыми, или наоборот, раздражаются и сторонятся своих сверстников.

Особенности характера ребенка связаны с особенностями их поведения. При адаптации флегматик становится еще более замедленной, а холерик, наоборот, более возбужденным. На снe и аппетите ребенка также сказывается эмоциональное состояние юного спортсмена. Активность детей также изменяется по отношению к окружающему миру: падает интерес, появляется раздражительность, подавленность.

Для детей существуют 3 вида социальной адаптации:

благоприятная:

- за 1 – 2 месяца полностью проходит, ребенку нравится его секция, занятия даются легко, посещение проходит без стрессов, появились друзья, установлен контакт с тренером – преподавателем, наблюдается хорошее настроение;

средняя:

- такая адаптация длится не меньше 6 месяцев, процесс приспособления протекает тяжело, постоянное концентрирование ребенка на занятии;

неблагоприятная:

- в конце первого года адаптация еще не наступает, поведение ребенка агрессивное, нет общего языка с другими юными спортсменами, не желает следовать нормам поведения.

По результатам наблюдения психологов средним сроком адаптации юных спортсменов в спортивной школе является около одного месяца. С взрослением ребенка период адаптации постепенно увеличивается, так как возрастает уровень критичности и самосознания.

В процессе адаптации важную роль играют физические характеристики и особенности телосложения. При выборе секции стоит обратить внимание на рост ребенка: очень высокий рост не ценится в гимнастике, а в волейболе и баскетболе ценится. Дети с лишним весом могут добиться результатов в дзюдо, хоккее, а вот на футболе суперрезультатов не будет, и может привиться отвращение к занятиям.

Адаптация станет легче и будет быстрее протекать, если для ребенка выбранный вид спорта приносит удовольствие, юный спортсмен заинтересован в занятиях, если же нет, то процесс адаптации будет мучителен.

2.1 Семья – это залог успешной адаптации юного спортсмена

Семья – это главное в жизни каждого ребенка, она помогает направить с раннего возраста чувства, сознание и волю детей. От традиций, воспитательных процессов в семье зависит отношение ребенка ко всему: знания об окружающем мире, умения, навыки, первый жизненный опыт приобретается под руководством родителей. Но спорт очень важен и полезен для человека, занимаясь, развиваются многие личностные качества и здоровое тело.

Занимаясь спортом, приходится переступать через свои возможности и желания. Быстро привыкнуть к такому процессу невозможно, поэтому родителям необходимо помогать своим детям не только в процессе адаптации ребенка, но и во всей спортивной деятельности.

От родителей зависит многое. Следует понимать, что юные спортсмены в возрасте 7 лет очень активны, а многие гиперактивны. Для них нет разницы между тренером – преподавателем и воспитателем, садиком и спортивной школой. Спортивный образ жизни для детей необходим, возможность выпустить энергию, снять стресс благотворно влияет на них.

Ребенок, занимаясь спортом, расходует много энергии, так как у него повышенные физические нагрузки, поэтому родителям стоит следить за питанием юного спортсмена, и пищу по калорийности следует увеличить. Большой расход энергии юного спортсмена уходит на эмоциональное напряжение, переживания в соревновательный период и волевые усилия, направленные на достижение результатов в спорте.

Поэтому, в первую очередь, родителям следует прививать любовь к спорту, интерес, чтобы в результате спортивные занятия приносили удовольствие ребенку. Занятие в спортивной секции должно быть добровольное. Когда нет стремления заниматься, стараться стать лучшим, развиваться и готовиться в спортивной сфере, в таком случае от занятий «из под палки» полезного эффекта не будет. При этом страдает нервная система ребенка, и начинаются частые болезни. Для занятий в спортивной школе необходима психологическая готовность учащегося к секции, иначе будет большой стресс. Дети начинают думать только об избегании в нелюбимую секцию. Спортивные занятия важны как воспитательный процесс личностных качеств, но не в виде принуждения. Любовь к спортивным занятиям, секции, спорту не придет к ребенку по принуждению, только с возрастом.

Если родители на собственном примере будут показывать положительные стороны активного здорового образа жизни ребенку, то и процесс адаптации пройдет наиболее безболезненно. Начинать следует с эмоционального воздействия на детей. Если ребенок отказывается кататься на велосипеде, или отказывает вам поиграть в футбол, не стоит расстраиваться, покатавшись, обязательно нужно рассказать о своих впечатлениях ребенку, о том как было увлекательно и здорово. Делясь своими эмоциями красочно, вы заинтересовываете ребенка, привлекаете его,

таким образом, в следующий раз, ребенок не пропустит это увлекательное занятие и вместе в армии станет заниматься.

Когда девочки и мальчики начинают следить за своим внешним видом, стараясь быть похожими на известных киноактеров или музыкантов, следует использовать такую возрастную особенность.

Все родители хотят видеть своих детей сильными и здоровыми, но иногда родители отбивают охоту на занятия спортом. Адаптация протекает легко, если ребенок сам определился с видом спорта, что предоставляет для него интерес, если ребенок не хочет заниматься, тогда замедляется процесс адаптации и снижается эффективность этой спортивной деятельности.

Чтобы юные спортсмены любили то, чем они занимаются, родителям необходимо начинать прилагать свои усилия в этом процессе не накануне прихода в спортивную секцию.

2.2 Особенности воспитательной работы

Спортивная деятельность формирует многие личностные качества спортсмена, но также характер. Воспитательная работа должна быть правильной, так как может сломать характер ребенка. Такие моменты вызывают опасения у родителей. Дети, которые приходят на секцию, должны понимать серьезность происходящего, должны знать, что иметь представление, что такое спорт, хочет ли он заниматься в этой конкретной секции. Ведь спорт может быть жестоким, поэтому следует объяснить ребенку доступно, чтобы юный спортсмен понял как вести себя на секции, вне их, как следует реагировать на поражения и победы.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, который направлен на формирование физически - морального здорового поколения, на укрепление здоровья детей.

Важным элементом является проявление воли. Родителям необходимо следить за режимом тренировок, не разрешать пропускать тренировки без всякой причины, таким образом, полностью будет реализована эмоционально – волевая составляющая занятий спортивной деятельности. Это является важным для юного спортсмена, он будет лучше осознавать свои возможности с желаниями, но только при условии регулярных занятий. Иначе придется много прикладывать усилий в адаптационный период.

Говоря о целеустремленности, то при работе с детьми, этот сложный процесс педагогический, также следует формировать через стремления к спортивным занятиям.

При воспитательной работе следует делать акцент на то, что ребята в таком возрасте ранимые и эмоционально незрелые. Юных спортсменов необходимо научить анализировать причины спортивных неудач, для исправления своих ошибок.

У юных спортсменов нравственные нормы поведения обосновываются идеалами справедливости и добра, формируются под воздействием воспитания. Такими идеалами являются педагоги, от воздействия тренера зависит становление личности юного спортсмена. Тренер – преподаватель должен планировать свою работу дифференцированно. День открытых дверей, родительские собрания, и организация совместных с родителями спортивных праздников с родителями положительно влияют на динамику адаптации. Совместное взаимодействие родителей и педагогов способствует успешной адаптации детей в спортивной школе.

Во многом формирование спортивного характера и воспитание личностных качеств зависит от родителей, самого спортсмена, от педагогического мастерства тренера – преподавателя, ведь только совокупность знаний, навыков, умений, правильное выстраивание в спортивной деятельности межличностных отношений поможет легко и быстро преодолеть сложный процесс – адаптацию.

III. Заключение

Адаптация – это непростой и комплексный процесс, в результате которого перестраиваются все системы организма, так как меняется образ жизни юного спортсмена. В настоящее время в практике спорта не разработаны методы изучения адаптационного процесса в спортивной деятельности, но принято считать основным критерием их спортивные результаты и достижения, уровень и темп достижения.

На моем опыте я сделал вывод, что каждый ребенок индивидуален, и поэтому формы и методы должны быть индивидуальны. Я считаю, что Главным фактором в быстрой адаптации юного спортсмена является добровольно выбранная секция им самим, которая приносит положительные эмоции и удовлетворение для ребенка.

Воспитание здоровой и образованной, гармоничной и всесторонне развитой личности требует обязательного внимания родителей.

Совместное взаимодействие родителей и педагогов способствует успешной адаптации детей к секции.

Семья должна быть хорошей школой, а спортивная школа хорошей семьей.

Список литературы

- 1.Божович, Л.Н. Личность и ее формирование в детском возрасте М.: Проспект, 2002. – 414 с. 14.Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. СПб.: Союз,2007. 224 с.
- 2.Виру А.А., П.К. Кырге. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: ФиС, 1983.-159с.
3. Доронова, Т.А. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т.А. Доронова. // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. С.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Санкт-Петербург, 2008. 357с
5. Потапчук, А. А. физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Речь, **2012**. - 472 с.
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Academia, 2013. - 288 с.
- 7.Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей. практ. пособие / Н. В. Кирюхина. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
- 8.Дошкольная педагогика / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Владос, 2004. – 416 с.
9. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, **2016**. - 140 с
- 10.Словарь по педагогике. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю.Москва ИКЦ «Март»2005г 448с

Рекомендации родителям юных спортсменов

1. Добровольное желание юного спортсмена заниматься тем или иным видом спорта.
2. При выборе секции учитывайте интерес ребенка, а также характер и природные данные.
3. Следите за образом жизни, он должен не только посещать тренировки, но и хорошо учиться.
4. Узнайте как можно больше о тренере – преподавателе, хороший тренер – преподаватель – это залог успеха.
5. Не терять связь с тренером – преподавателем.
6. Осуществлять контроль за посещениями секции, за гигиеной и за здоровым образом жизни юного спортсмена.
7. Обеспечивайте психологическую поддержку ребенку, поощряйте интерес и желание в посещении секции.
8. Посещайте мероприятия, когда соревнуется ваш ребенок.
9. Совместные занятия спортом прививают любовь к спорту.