

88

Б86

Константин Бочавер

Лидия Довжик

# Психология детско-юношеского спорта

+ техники спортивной  
саморегуляции

Родители смотрят  
на тебя.  
Не подведи их!

Ну ничего, мы  
все равно тебя  
любим.

В следующий раз  
мы всех победим!

Слушай тренера!  
Не отвлекайся!

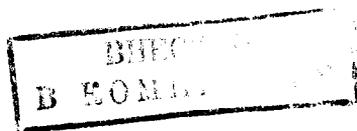
Порви их всех!



Константин Бочавер  
Лидия Довжик

# Психология детско-юношеского спорта

+ техники спортивной  
саморегуляции



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2021

УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 88.4

Б72

*Рецензент:*

**Горская Галина Борисовна** – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

**Бочавер К.А., Довжик Л.М.**

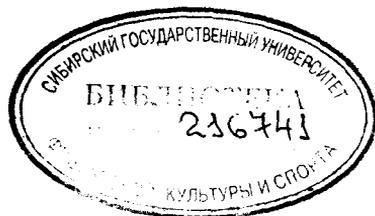
Б72

Психология детско-юношеского спорта.  
Книга для родителей спортсмена и тренеров. /  
К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2021. –  
272 с.

ISBN 978-5-907225-70-1

В книге рассмотрены основы психологии детско-юношеского спорта с учетом современных исследований и практических подходов в международной психологии спорта. Даны техники саморегуляции, которые могут повысить результативность юного спортсмена на соревнованиях и его психологическое благополучие, приводится краткий глоссарий.

Книга адресована родителям юных спортсменов, тренерам, тренерам-преподавателям и руководителям спортивных школ, психологам и медицинским работникам.



УДК 796.01:159.9 (075.8)

ББК 88.4

ISBN 978-5-907225-70-1

© Бочавер К.А., Довжик Л.М.,  
2021

© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2021

# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Часть 1. Ребенок в мире спорта</b> .....	11
1. Карьера юного спортсмена .....	13
1.1. Научные представления о спортивной карьере .....	15
1.2. Переходы и кризисы в спортивной карьере .....	19
1.3. Планирование профессионального пути .....	27
2. Включенность родителей в спорт .....	33
2.1. Ожидания родителей юного спортсмена .....	34
2.2. Чем родители могут помочь? .....	40
2.3. Взаимодействие семьи и спорта .....	44
3. Мотивация юного спортсмена .....	52
3.1. Мотивация в спорте .....	53
3.2. Мотивация разная – не хорошая и не плохая .....	57
3.3. Кризис мотивации .....	61
4. Двойная карьера: совмещение учебы и спорта .....	70
4.1. Что такое «двойная карьера»? .....	70
4.2. Ресурсы гармоничного совмещения ....	73
<b>Часть 2. Ресурсы спортивного успеха</b> .....	81
5. Тренер и его роль в жизни юного спортсмена .....	83
5.1. Пять амплуа хорошего тренера .....	84
5.2. Отношения тренера и спортсмена .....	91

5.3. Роль родителей в триаде «Родители – Тренер – Спортсмен» .....	99
6. Стресс перед соревнованиями и как с ним справиться .....	102
6.1. Что такое стресс и почему он необходим .....	103
6.2. Каким бывает спортивный стресс? ....	108
6.3. Оптимальное состояние на соревнованиях .....	113
6.4. Ментальные навыки спортсмена .....	120
7. Команда и лидерство в спорте .....	129
7.1. Общие представления о сплоченности команды .....	130
7.2. Риски и ресурсы работы в команде ....	134
7.3. Какими бывают спортивные лидеры и как их воспитать .....	141
8. «Спортивный мозг» .....	146
8.1. Когнитивное развитие и функции мозга .....	147
8.2. «Брейн-фитнес» как отдельная тренировка .....	153
<b>Часть 3. Темная сторона спорта</b> .....	165
9. Спортивная травма: причины и последствия .....	167
9.1. Спортивная травма – что это?.....	167
9.2. Почему и когда возникает травма? ....	170
9.3. Восстановление и возвращение в спорт .....	178
10. Темная сторона спорта .....	193
10.1. Формы и проявления насилия в спорте .....	196

10.2. Притеснение, унижение, харассмент .....	199
10.3. Травля, или буллинг .....	201
10.4. Выявление признаков агрессии и помощь ребенку .....	203
<b>Заключение</b> .....	<b>211</b>
<b>Приложения. Практика спортивной саморегуляции</b> .....	<b>215</b>
Приложение 1. Релаксация – осознанное расслабление .....	216
Приложение 2. Аутогенная тренировка .....	222
Приложение 3. Дыхание и медитация .....	227
Приложение 4. Идеомоторика: спортивное воображение .....	233
Приложение 5. Спортивный дневник .....	244
Приложение 6. Краткий глоссарий .....	247
<b>Список литературы</b> .....	<b>264</b>