

Особенности юношеского возраста

Выполнил: студент
группы

С15ФКвс

Косола 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!*

