

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
№1 «ЛИГР»**

Юридический адрес организации: 630049 г. Новосибирск, ул. Дмитрия
Донского ба, e-mail: pervaja-dush@yandex.ru

**Результаты
работы психолого-педагогической службы
МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»**

**Номинация 7: Развитие способностей детей и юношества в
системе дополнительного образования**

Автор:
педагог-психолог МБУДО ДЮСШ № 1 «ЛИГР» Дуракова
Алёна Евгеньевна

г. Новосибирск, 2016

Содержание

1. Психолого-педагогическая диагностика спортсменов.....	3
2. Тестирование тренерского состава МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР».....	3
3. Тренинги для спортсменов.....	4
4. Консультирование спортсменов, родителей, тренеров.....	5
5. Психолого-педагогическая работа с родителями.....	6
6. Просветительская работа психолого-педагогической службы ДЮСШ №1 «ЛИГР»...7	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Результаты психолого-педагогической диагностики спортсменов.....	7
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Результаты тестирования тренерского состава МБУДО ДЮСШ № «ЛИГР».....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Результаты тренинговой работы со спортсменами.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
Мониторинг качества удовлетворённости работой МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР».....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	
План-конспект и результаты мастер-класса «Использование психогимнастики для регуляции эмоционально -волевых состояний спортсменов».....	27

1. Психолого-педагогическая диагностика спортсменов МБУДО ДЮСШ № 1 «ЛИГР»

Цель: Составление индивидуального профиля личности спортсмена, составление индивидуальных рекомендаций.

Задачи

- подбор необходимых методик для тестирования
- формирование пакетов тестов
- групповое и индивидуальное тестирование спортсменов

Планируемый результат

Индивидуальное заключение на каждого спортсмена, с описание психолого-педагогических особенностей

Дата проведения

Сентябрь – 2015 – май 2016

Достигнутый результат

Диагностика эмоционально - волевого и познавательного уровня развития детей, выявление и коррекция кризисных или травмирующих состояний

Выстраивание наиболее конструктивной модели общения в детско-родительских отношениях;

С сентября 2015 года по 30 декабря 2015 года психолого-педагогическую диагностику прошли 128 спортсменов, отделений: баскетбола, плавания, лыжных гонок, художественной гимнастики, шахмат, футбола.

На каждого спортсмена составлено индивидуальное заключение с рекомендациями, ознакомиться с некоторыми шаблонами заключений нескольких отделений можно в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

2. Тестирование тренерского состава МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Цель

Тестирование тренерского состава МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Задачи

- подбор необходимых методик для тестирования
- формирование пакетов тестов
- индивидуальное тестирование
- составить индивидуальное психолого-педагогическое заключение на каждого тренера-преподавателя

Планируемый результат

Индивидуальное заключение на каждого тренера-преподавателя

Дата проведения

Октябрь - ноябрь 2015 года

Достигнутый результат

С 15 сентября 2015 года по 30 ноября 2015 года была проведена психолого - педагогическая диагностика административного и тренерского состава МБУ ДО ДЮСШ №1 «ЛИГР». Общее количество прошедших диагностику – 13 человек.

На каждого диагностируемого составлено индивидуальное заключение с рекомендациями, ознакомиться с некоторыми шаблонами заключений нескольких диагностируемых можно в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

3. Тренинги для спортсменов

Цель

Курс тренинговых занятий, со спортсменами, готовящимися на соревнования разного уровня. Повышение мотивации к победе, повышение эмоционального контроля состояния.

Задачи

- организация процесса тренингов
- создание тематического плана занятий для всех возрастных категорий спортсменов

Планируемый результат

Повышение мотивации к победе, чёткое осознания желания побеждать и быть первым.

Дата проведения

Сентябрь 2015- Май 2016 года

Достигнутый результат

Психолого-педагогической службой ДЮСШ №1 «ЛИГР» организована работа тренинговой группы для спортсменов. Возраст участников тренинга – от 9 до 11 лет, постоянный состав 10 человек. Тренинг проводится еженедельно, длительность 80 минут.

В период с 17 сентября по 21 января 2016 года проведено 13 занятий.

У спортсменов группы заметно повысился уровень мотивации к занятиям спортом. Тренера - преподаватели отмечают стабильный спортивный результат спортсменов, посещающих тренинги. Сами спортсмены отмечают повышение уровня эмоционально-волевого контроля своего поведения и физиологических реакций организма на стрессовые ситуации в спорте.

Организация тренинговой группы, направлена на развитие творческого и спортивного потенциала учащихся;

Обучение спортсменов аутотренинговым тренировкам, и иным методикам, призванным улучшить спортивный результат;

Раскрытие творческого потенциала воспитанников в рамках индивидуального подхода к обучению;

План тренинговых занятий Вы можете посмотреть в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Каждый тренинг имеет своё название, но тематика спортивного поведения это ключевая идея всех занятий.

4. Консультирование спортсменов, родителей, тренеров

Цель

Работа в рамках входящих запросов от тренеров и родителей со спортсменами всех возрастных категорий

Задачи

- Коррекция эмоционального и поведенческого компонента личности спортсмена - подбор методик, в рамках запроса
- Индивидуальная работа со спортсменом

Планируемый результат

- улучшение взаимоотношений с родными и спортсменами, повышение уровня контроля эмоционального состояния спортсмена

Дата проведения

Март – Май 2016 года

Достигнутый результат

В период работы психолого-педагогической службы с сентября 2015 года по январь 2016 года.

Направления работы:

Консультирование – общее количество консультаций с 1.09 по 10.12 2015 года – 36;

Диагностика – количество, прошедших диагностику – 37 человек;

Тренинги – с 17.09. по 10.12.2015 года, проведено 11 занятий;

Психопрофилактическая работа – в рамках индивидуальных занятий – в период с 17.09 по 10.12.2015 года, проведено - 74 занятия;

5. Психолого-педагогическая работа с родителями

Анкетирование родителей всех спортсменов МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Цель

Выявление активной категории родителей, желающих участвовать в жизни школы

Задачи

1. Выявить родителей с активной позицией взаимодействия со школой
2. Ознакомить родителей с возможными вариантами взаимодействия со школой
3. Активизировать родителей, показать им возможность взаимодействия со школой

Ожидаемые результаты

Заполненные анкеты, анализ полученных данных

Дата проведения

Сентябрь 2015 – июнь 2016

Достигнутый результат

Мониторинг качества работы ДЮСШ №1 «ЛИГР» продолжается на сегодняшний день, но уже получены и обработаны данные с трёх отделений. С

промежуточным результатом анкетирования Вы можете ознакомиться в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

6. Просветительская работы психолого – педагогической службы ДЮСШ №1 «ЛИГР»

В рамках психопросветительской работы в ноябре на базе ДЮСШ №1 «ЛИГР» был проведён открытый мастер-класс в рамках темы «Использование психогимнастики для регуляции эмоционально - волевых состояний спортсменов»

План-конспект мастер-класса и отчёт Вы можете посмотреть в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Результаты психолого-педагогической диагностики спортсменов

Отделение лыжные гонки

Результаты психолого-педагогической диагностики (01)

Дата проведения диагностики: 15 сентября, 2015

01, 8 лет

По результатам диагностики эмоционально волевые процессы находятся в норме.

Во время диагностики ребёнок общителен, открыт, задания выполняет с удовольствием.

Физическое развитие – координация движений, мелкая моторика в норме.

Спорт является для 01, средой спортивных достижений, ребёнок ориентирован на результативные выступления и участие в спортивной деятельности.

Ярко проявляются лидерские качества, желание руководить группой сверстников, уверенность в собственных силах, подпитываемая семейной средой и кругом общения.

Достаточно часто в процессе общения отстаивает только своё мнение, не принимая во внимание мысли других людей.

Тенденция украшать среду вокруг себя, манерность поведения, в рамках гендерных особенностей.

Рекомендации: Рассказывать о чувствах и настроении других людей для формирования позиции сотрудничества и развития навыков общения со сверстниками, так как на сегодняшний день 01 очень уверен в себе, и не всегда может воспринимать мнение других, как более важное, чем своё собственное.

Результаты психолого-педагогической диагностики (02)

Дата проведения диагностики: 15 сентября, 2015

02, 9 лет

По результатам диагностики эмоционально волевые процессы находятся в норме.

Во время диагностики ребёнок общителен, открыт, задания выполняет с удовольствием.

Физическое развитие – координация движений, мелкая моторика в норме.

Спорт является для 02, средой спортивных достижений, ребёнок ориентирован на результативные выступления и участие в спортивной деятельности.

В группе 02 чувствует себя уверенно, может принимать ответственные решения. Хороший уровень уверенности в собственных силах, подпитываемый семейной средой и кругом общения.

В процессе общения со сверстниками, внимательный, выслушивает мнения всех и предлагает своё.

Рекомендации: поддерживать спортивный настрой на победу, отслеживать динамику спортивных достижений, отмечать уровень роста, не бояться доверять ответственные дела, выражая похвалу, за их выполнение.

Результаты психолого-педагогической диагностики (03)

Дата проведения диагностики: 15 сентября, 2015

03, 7 лет

По результатам диагностики эмоционально волевые процессы находятся в норме.

Во время диагностики ребёнок общителен, открыт, задания выполняет с удовольствием.

Физическое развитие – координация движений, мелкая моторика в норме.

Спорт является для 03., является средой дополнительного общения, прежде всего, ребёнок ориентирован на взаимодействие со сверстниками, а затем на базе общения выстраивает собственную спортивную траекторию развития. Это может быть связано с не большим стажем спортивной деятельности.

В группе сверстников 03 чувствует себя хорошо, открыт к общению и доброжелателен.

Рекомендации: поддерживать спортивный настрой на победу, отслеживать динамику спортивных достижений, отмечать уровень роста, не бояться доверять ответственные дела, выражая похвалу, за их выполнение. Настраивать на спортивные достижения, при желании достигать результат, ставить цели на перспективу и поддерживать на пути их реализации.

Отделение шахматы

Результаты психолого-педагогической диагностики (01)

Дата проведения: 29.09.2015 г.

01, 8 лет

4. Проективная методика «Кактус»

Хороший уровень уверенности в собственных силах, осознание собственных плюсов и минусов. Умение общаться с окружающими, но только с теми, кто сам проявляет желание или у кого находятся общие интересы. Отсутствие тревожности, контроль собственного эмоционального состояния, что может быть плюсом в процессе тренировочных занятий. Подчёркивание гендерного признака, поведение которому придерживаются девочки – желание украшать окружающую среду.

Чувствует поддержку семьи, которая помогает верить в себя и свои возможности.

Рекомендации: научиться новым моделям поведения наблюдая за игрой других, укреплять уровень уверенности в собственные силы, ставить цель и идти к ней. Осознавать большой багаж знаний и преимущество перед другими детьми данной возрастной категории.

5. Методика «Геометрический тест»

Выбранная фигура: зигзаг – что означает не стандартное, креативное мышление, которое укрепляет спортивную позицию. Умение предусматривать явные варианты и пути решения той или иной ситуации.

Вторая по значимости выбранная фигура: это треугольник – лидерские качества, хотя она и стоит на втором месте, но означает, что Гуля может быть лидером и организатором группы людей или той среды, где это будет необходимо.

6. Тест «Лесенка»

Немного заниженная оценка принятия себя и своих возможностей.

Рекомендации: больше верить в себя, отслеживать победы и достижения, больше хвалить себя за проделанную работу.

7. Проективная методика «Несуществующее животное»

Деятельностный тип личности, желание не сидеть на месте, а что-то делать! Хорошее желание общаться с окружающими, доброжелательный стиль общения. Высокий уровень креативного мышления. Средний уровень довольства собой.

Рекомендации: верить в себя, хвалить себя, осознавать свои сильные стороны и возможности их применения.

С уважением, педагог-психолог МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Дуракова Алёна Евгеньевна.

Результаты психолого-педагогической диагностики (02)

Дата проведения: 29.09.2015 г.

02, 10 лет

1. Проективная методика «Кактус»

Средний уровень уверенности в себе. Высокий уровень коммуникативных способностей – общение с другими людьми, может найти нужные слова для общения с другими. Высокое проявление гендерных особенностей: желание украшать себя и среду вокруг себя. Есть несколько разных моделей поведения – сложный тип личности – но это преимущество в спортивной среде – умение перестроить своё поведение в зависимости от тех или иных условий.

Рекомендации: повышать уровень уверенности в собственные силы и возможности, верить в то, что задачи, которые стоят, могут быть реализованы, для этого хватит сил и знаний, отслеживать траекторию развития и собственных спортивных достижений. Снижать уровень тревожности, больше хвалить себя.

2. Методика «Геометрический тест»

Выбранная фигура: треугольник – лидерские качества и умение управлять ситуацией, есть открытые возможности знания, воспитание, стиль поведения, для того, чтобы занимать лидирующие позиции в любой среде, главное принять эти возможности и научиться их использовать.

Вторая по значимости выбранная геометрическая фигура: зигзаг - наличие не стандартного типа мышления, креативных способностей. Этот признак является преимущественным для повышения конкурентоспособности в спортивной среде. При соотношении всех этих возможностей и применении на практике, результаты любой деятельности могут быть улучшены.

3. Тест «Лесенка»

Высокий уровень оценки себя и своих возможностей. Это хорошая заявка на достижение высоких результатов, желание развиваться быть впереди и для этого совершать уверенные, продуманные действия.

Преимущество Сабины - умение наблюдать за другими и качественно анализировать ситуацию.

4. Проективная методика «Несуществующее животное»

Чётко поставленные, развитые коммуникативные способности, применение их на практике или в спортивной среде. Желание общаться и взаимодействовать с

окружающими. Уверенная позиция, вера в свои силы и возможности. Сочетание животных на рисунке: кот и медведь первое – гибкое животное, позволяющее принимать решения по ситуации, второе сильное, что означает, что Сабина не отступит от своего, пока не добьётся поставленной цели.

Рекомендации: Реализовывать задуманные цели. Не бояться ставить высокие цели в спорте и жизни.

С уважением, педагог-психолог МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Дуракова Алёна Евгеньевна.

Отделение баскетбола

Результаты психолого-педагогической диагностики (01)

Октябрь, 2015

01

Тест «Геометрические фигуры»

Выбрана фигура - треугольник - лидерские способности, умение управлять группой, когда есть внутреннее желание и внешняя необходимость.

Тест «Ассоциативный ряд»

Настрой на игру, спортивная игра это желаемый вид деятельности, среда коммуникации и развития. Высокий уровень самоотдачи в игре.

Тест «Лесенка»

Высоко устойчивый уровень веры в собственные силы, хороший уровень зрелой самооценки.

Тест «Карта интересов»

В рамках предпочитаемой деятельности преобладают активные виды деятельности, имеющие динамичный характер, нравится управлять процессом и быть активным участником.

Преобладание творческих видов деятельности, как лидирующих в выборе занятости.

Методика «Кактус»

Хорошо развит уровень коммуникативных способностей, умение адаптироваться к окружающей среде или делать выводы о наиболее подходящем стиле поведения здесь и сейчас.

Преобладание поведения свойственного своим гендерным особенностям – желание украшать себя и окружающую действительность.

Хорошая связь с семьёй, желание ещё большего взаимодействия и совместного времяпровождения.

Рекомендация: Не бояться выдвигать идеи и отстаивать их в группе.

Результаты психолого-педагогической диагностики

Октябрь, 2015

02

Тест «Геометрические фигуры»

Выбрана такая фигура как круг - лидирующая черта - ориентация на общение как сам процесс и возможность высказать своё мнение.

Тест «Ассоциативный ряд»

Настрой на игру, спортивная игра это желаемый вид деятельности, среда коммуникации и развития. Высокий уровень самоотдачи в игре.

Тест «Лесенка»

Средний уровень уверенности в себе и правильности принятых решений. Уровень удовлетворённости своей работой или игрой также зависит от оценки других участников этого процесса.

Рекомендация: не бояться принимать решения, и совершая не верный выбор делать выводы, и в дальнейшем искать новые пути достижения цели.

Тест «Карта интересов»

В рамках предпочитаемой деятельности преобладают активные виды деятельности, имеющие динамичный характер, нравится управлять процессом и быть активным участником.

Преобладание творческих видов деятельности, как лидирующих в выборе занятости.

Методика «Кактус»

Разносторонняя модель поведения и общения. Высокий уровень поддержки даёт семья.

Возможно, есть какие-либо тревожащие ситуации, т.к. в рамках тестирования есть признаки тревожности.

Рекомендация: обсудить как дела в значимых сферах жизни на сегодняшний день, при выявлении возможных сложностей оказать поддержку!

Результаты психолого-педагогической диагностики

Октябрь, 2015

03

Тест «Геометрические фигуры»

Выбран квадрат – высокий уровень ответственности в рамках выполнения заданий, скорее всего пока не будет выполнено одно задание, к другому перейти сложно.

Желание проявления ответственного поведения в разных сферах жизни.

Тест «Ассоциативный ряд»

Настрой на игру, спортивная игра это желаемый вид деятельности, среда коммуникации и развития. Высокий уровень самоотдачи в игре.

Тест «Лесенка»

Низкий уровень уверенности в собственных решениях и поступках.

Рекомендация: повышать уверенность в себе, хвалить, отслеживать положительные результаты

Не бояться делать ошибки, их делают все люди!

Тест «Карта интересов»

В рамках предпочитаемой деятельности преобладают активные виды деятельности, имеющие динамичный характер, нравится управлять процессом и быть активным участником.

Преобладание творческих видов деятельности, как лидирующих в выборе занятости.

Направленность на желание деятельности, в которой задействованы ещё люди – групповая работа.

Методика «Кактус»

Хороший уровень эмоционально-волевого контроля, возможно, бывает сложно защищаться от агрессии окружающих.

Преобладание поведения свойственного своим гендерным особенностям – желание украшать себя и окружающую действительность. Высокий уровень поддержки даёт семья.

Отделение плавания

Результаты психолого-педагогической диагностики

Дата проведения: 10 ноября, 2015 года

Количество диагностируемых – 18

Возраст диагностируемых: от 6 до 20 лет

Для диагностики использовались следующие методики: 1.«Геометрический тест», 2.Методика «Лесенка побуждений» (А.И.Божович, И.К. Маркова в модификации Ведутова В.Ю.), 3.Тест на темперамент, 4. Графическая методика «Кактус» (М.А.Панфиловой), 5. «Лесенка» - выявление показателей внутренней уверенности (уровень самооценки).

Общие условия проведения диагностики: условия диагностики соответствовали желательному уровню, тестирование проходило в спортивном комплексе N.

Полученные результаты:

Все дети прошедшие психолого-педагогическую диагностику соответствуют возрастной норме развития, имеют устойчивые эмоционально – волевые характеристики, коммуникативные, легко идут на контакт.

Геометрический тест -

В равном количественном соотношении выбраны такие геометрические фигуры, как треугольник и зигзаг, а также квадрат и круг.

Круг - как коммуникативная отражающая личности. Для детей, кому приоритетен этот выбор спорт это, прежде всего среда реализации процесса социального взаимодействия.

Выбор такой фигуры как зигзаг это выбор четырёх участников диагностики. Зигзаг это творческая составляющая личности и в процессе тренировок дети, выбравшие данную фигуру включались бы ещё больше в процесс тренировок, если для них придумывать не стандартные разминки и креативные задания, которые бы более отражали творческую составляющую личности, нежели были направлены на тренировочный процесс.

Выбор квадрата – это характеристика трудолюбивых и ответственных людей. Для данной группы спортсменов выбор такой фигуры подтверждается желанием достичь спортивного результата и такой ученик из мотивов работы в спортивной деятельности выбирают познавательные, в рамках которых он могут реализовать свои цели и проверить физические возможности своего организма.

Общий вывод по данным в рамках методики: «Геометрический тест», заключается в том, что диагностируемая группа воспитанников включает разносторонне развитых людей, в равном соотношении по мини-группам, что потенциально может обеспечивать комфортную среду самореализации в рамках поддержания социального взаимодействия между воспитанниками. Также стоит отметить, что мы можем проследить взаимосвязь выбора определённой геометрической фигуры, личностными особенностями и доминирующим мотивом занятия спортивной деятельностью.

Воспитанники, которые предпочли выбрать треугольник и квадрат – с преобладающей познавательной мотивацией занятий. Они нацелены на самореализацию в спорте и достижение спортивных результатов.

Выбор таких геометрических фигур как круг или зигзаг это преобладающий социальный мотив занятия спортом. Воспитанники ориентированы на посещение спортивных занятий, как возможность развить коммуникативные или творческие навыки.

Интересными для рассмотрения являются данные полученные в рамках методики «Лесенка побуждений». На гистограмме №1 мы видим, что в прошедшей психолого – педагогическую диагностику группе детей соотношение познавательного (ориентированного на спортивные достижения) и социального мотивов (спортивная среда это возможность общения и взаимодействия со сверстниками) находятся в не равном соотношении, с преобладанием доминирования познавательного мотива. Это может свидетельствовать о высокой работоспособности воспитанников на занятиях, так как большинству из них объективно важны собственные высокие спортивные результаты. В гендерном соотношении в рамках групп двух мотивов представлены и девочки и мальчики, что говорит о том, что воспитанники обоих полов могут быть мотивированы на спортивные достижения или отработку коммуникативных навыков в рамках тренировочного процесса. Хочется отметить, что у детей в возрасте от 6 до 8 лет преобладает социальный мотив, что может говорить о комфортной среде общения во время тренировочного процесса и ещё сложностью включения в спорт как профессиональный вид деятельности. Что касается детей в возрасте от 8 до 15 лет, то есть объективное преобладание познавательных мотивов, им интересно узнать возможности своего тела, выработать и отработать спортивные навыки, стоит задача ориентации в спорте и спортивных достижений.

Общим выводом можно обобщить, что дети в младшем школьном возрасте в основном ориентированы на социальное окружение, а дети старшего школьного возраста ориентированы на результат и отработку лично поставленных спортивных задач.

Также в рамках индивидуальных заключений, на каждого воспитанника, детям в возрасте от 6 до 8 лет, с доминирующим социальным мотивом рекомендовано попробовать свои физические возможности в рамках иных видов спорта, возможно как шанс убедиться, что наиболее комфортной средой является именно плавание или же сменить спортивную секцию.

Также рекомендовано включение этих детей в программу SpArtЭт, для того, чтобы у них сложилось всестороннее представление об особенностях того или иного вида спорта, и была возможность окончательно остановиться на том виде спорта, в

рамках которого они будут чувствовать себя комфортно эмоционально и физически смогут показать высокий результат.

В рамках диагностики типов темперамента, в данной группе тестируемых выявлено равное соотношение сангвиник и холерик, в этих параметрах отмечено по 7 ученика в каждой категории.

Наименьшее количество ответов это предрасположенность воспитанников к холерическому типу темперамента и у воспитанников с меланхоличным типом темперамента, в каждой категории по 2 воспитанника.

Можем сделать косвенный вывод, что полученные в ходе психолого-педагогической диагностики данные свидетельствуют о том, что детям с такими типами темперамента как сангвиник и холерик наиболее комфортна созданная среда – занятия плаванием. Дальнейшее подтверждение выдвинутого предположения предполагает наиболее детального и дополнительного изучения темы темперамент и успешность в спортивной среде.

Отличительными особенностями в доминирующих по результатам типам диагностики являются ключевые характеристики: это подвижность, типа нервной системы, быстрый темп переключаемости, готовность к выполнению новых поставленных задач, высокая физическая активность.

Соотношение типов темперамента, как фактор наследственности и особенности личностных характеристик, равное соотношение типов холерик и сангвиник, в данной группе школьников, Преобладающий тип темперамента - сангвиник и холерик, а минимальное соотношение детей к типам темперамента меланхолик и флегматик.

В рамках интерпретации данных полученных по результатам проведения графической методике «Кактус» » (М.А.Панфиловой), можно сделать наиболее личностный вывод по каждому воспитаннику, прошедшему диагностику.

У всех детей уровень эмоционально-волевого контроля в рамках возрастной нормы, но есть дети, которым бы было полезно использовать комплекс упражнений, подобранный индивидуально психологом для поднятия базового уровня уверенности в своих действиях или снижения уровню эмоционального реагирования на бытовые ситуации общения и взаимодействия с другими людьми.

Возможно, что с индивидуальной работой и проработкой эмоционально уязвимых сторон воспитанников повысится их базовый уровень уверенности в спортивных достижениях и повысится коммуникативный уровень в среде сверстников, что снизит эмоциональное напряжение в рамках групповых тренировок.

Интерпретация полученных данных в ходе психолого-педагогической диагностики в рамках методики «Лесенка», направленной на выявление уровня оценки собственной уверенности в рамках выполняемых действий и задач, прежде всего спортивных.

У десяти из восемнадцати воспитанников отмечен уровень самооценки 10 баллов из 10 - завышенный уровень самооценки с тенденцией отмечать как можно больше собственных успешных действий и не обращать внимание, на менее успешные.

Также большая группа воспитанников это пять из восемнадцати, имеют тенденцию к завышению самооценки это 9 из 10 баллов.

Амбициозность присущая группе таких воспитанников это фактор риска в рамках тренировочного процесса, если первая тренировка этих детей пройдет с

положительным результатом, то они будут мотивированы на спорт, если же будут сложности и замечания, то и мотивация на дальнейшие занятия будет снижена.

Есть два воспитанника среди диагностируемой группы, у которых отмечен заниженный уровень самооценки, это 1 и 2 балла из 10 возможных. С такими воспитанниками нужна психолого-педагогическая работа на создание успешной эмоционально-комфортной среды, для раскрытия личностного потенциала и повышения уровня внутренней уверенности в собственных силах воспитанника.

Но рекомендацией для корректировки данного уровня самооценки в рамках этой возрастной категории это как раз занятия спортом, потому что именно спортивная среда помогает соотносить полученный результат и усилия, тем самым здоровым образом корректируя уровень собственной уверенности, как с положительной, так и с отрицательной точки зрения.

Спортивная среда может стать фактором роста самооценки не только в рамках спортивных достижений, но и как мотив осознания ребёнком того, что он систематически занимается спортивной деятельностью, фактор гордости собственным поведением. Также спортивная среда может корректировать завышенный уровень самооценки, что является настоящей рекомендацией.

Общим выводом в рамках психолого-педагогической диагностики может быть заключение, что спортивная среда является многофакторной, уникальной для индивидуальности спортсменов, и тренеру важно знать об индивидуальных особенностях своих воспитанников, позволят качественно улучшить тренировочный процесс и мотивировать детей на занятия спортом. Более глубокая задача это отбор детей, которые имеют спортивный потенциал и могут его реализовать в определённом виде спорта.

Тестирование педагогического состава МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

Результаты психолого-педагогической диагностики

Дата проведения: 01.10.15

Тестируемый: 01

1. Тест Томаса:

Доминирующий стиль взаимодействия: компромисс – позиция выгоды для всех участников коммуникативного процесса. Выгода должна быть обоснована пользой для каждой из сторон, только потом происходит принятие решения и выработка стратегии поведения.

Вторым по значимости и частоте использования является стиль сотрудничества.

Желание общаться и взаимодействовать с позиции помощи людям. Сотрудничество подразумевает использование высоко профессиональных компетенций для того, чтобы чувствовать себя экспертом своего дела в рамках помощи другим.

Равное соотношение в бальной системе выбора составляют стили: приспособление и избегание – позиция адаптации к меняющимся условиям, при её исчерпывании и не контактности со средой, переходит в позицию избегания, для того, чтобы не создавать конфликтной ситуации в сложившихся обстоятельствах.

Наименьшее количество выборов по отношению к стилю: соперничество – этот стиль практически не используется тестируемым или используется крайне редко, когда перепробованы иные модели и стили поведения.

2. Методика «Маскулинность – фемининность» автор: Бем

Преобладание феминных (женских) качеств в характере и стиле поведения – устойчивая женская модель общения.

Есть баллы в мускулинном (мужском стиле поведения), что означает твёрдость намерений и данных слов и готовность нести ответственность за свои поступки и действия.

3. Результаты методики «Цель. Средство. Результат»

Цель: От +5 до +9 баллов

Оптимальный результат. Человек ставит перед собой реальные цели, настроен на достижение, мотивы деятельности систематичны. Не склонен к пустому времяпрепровождению. Решительность связана с лёгкостью образования целей, не мнительностью.

Средство: От +3 до +6 баллов

Оптимальный результат. Человек достаточно свободен в выборе средств, его поведение настолько спонтанно, насколько этого требует ситуация. Достаточно хороший энергетический потенциал. Сбалансированность симпатии и парасимпатии. Не агрессивен, но и не конформен. Поведение не вызывающее, но и не блокируется комплексами, мнительностью, негативизмом

Результат: От -4 до + 4 баллов

Оптимальный результат. Как правило, испытуемый довольно трезво оценивает результаты своей деятельности. Он не переоценивает, но и недооценивает итоги. В

оценках других людей, событий довольно беспристрастен. Личностный рост нормально динамичен.

Дата: 01.10.2015

Тренинги со спортсменами

17 сентября тренинг - «Знакомство с клубом»

Цель: Создание психолого-педагогических условий взаимодействия спортсменов в рамках посещения «Пси-клуба»

Задачи:

- создать среду взаимодействия между пришедшими спортсменами возрастной границы 12-18 лет и педагогом-психологом ДЮСШ № 1 «ЛИГР»
- провести игры на знакомства для сплочения пришедших спортсменов
- выявить с помощью первичной диагностики уровень спортивной мотивации
- обсудить план встреч в рамках клуба и интересующую тематику у спортсменов, пришедших на тренинг

Актуальность выстраивания данной формы взаимодействия: продиктована особенностью формы организации деятельности детей в рамках тренировочного процесса. Спецификой многих спортивных отделений школы является выработка лидерской позиции и работа на свой результат в рамках общих показателей. Это может быть фактором стресса, при конкурирующей мотивации взаимодействия в рамках тренировочного процесса. Потому психолого-педагогическим отделением клуба разработан формат взаимодействия спортсменов в возрасте от 12 до 18 лет, разных спортивных отделений как встречи «Пси-клуба», с изучением практической спортивной психологии.

Особенностью клуба является сама среда взаимодействия спортсменов: расслабленный не соревновательный ритм работы.

В рамках посещения клуба стоит задача повысить уровень осведомленности спортсменов о методах и приёмах спортивной психологии на всех тапах спортивной деятельности.

Тематическое планирование Пси – клуба для спортсменов (Встреча №1)

№	Название упражнения	Цель	Описание хода реализации	Инвентарь
	Вводная часть			
1	Упражнение на знакомство: «Мой вид спорта»	Цель упражнения: представление участников через вербальное описание спортивного снаряда в своём виде спорта	Перед тем, как приступить к рассказу о спортивном снаряде, спортсмен называет своё имя или обращение, комфортное для него в процессе общения. Все участники в порядке очереди, которая определяется жеребьёвкой, или добровольным лидерством, должны рассказать о спортивном снаряде, которым они пользуются в рамках своей спортивной деятельности, описать тот предмет нужно в необычном жанре: сказка, комедия, трагедия (детям заранее рассказывается о жанрах), о том, как	

			<p>живёт тот предмет, с кем общается и так далее, дети и педагог-психолог могут задавать вопросы рассказчику. Упражнение развивает фантазию и воображение и позволяет в неформальной обстановке представить свой вид спорта.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	
2	Информационный блок: «Знакомство с клубом»	Цель: ознакомить участников с формой работы в клубе, целями и задачами	<p>Педагог-психолог в доступной форме, в диалоге с детьми (рекомендуется продумать вопросы в рамках теоретической части, на которые ответят дети, можно заранее их напечатать на бумаге, и доставать из спортивного кубка по мотивам фильма «Гарри Поттер и кубок огня»), рассказывает миссию создания клуба и цели и задачи, которые могут решить спортсмены, посещающие занятия.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	Спортивный кубок
Основная часть				
3	Упражнение: «Путь чемпиона»	Цель: просмотреть уровень осознанности занятия спортивной деятельностью	<p>Детям раздаётся шаблон карты с точкой старта и точкой финиша и педагог - психолог просит их расписать свой индивидуальный путь чемпиона на данной карте, какие препятствия и победы ждут детей на их спортивном пути.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	Фломастеры, карандаши, мелки.
4	Упражнение: «Могу быстрее! Выше! Сильнее!»	Цель: упражнение направлено на повышение уровня спортивного интереса, развитие скорости реакции и быстроты мышления	<p>Спортсменам в рамках комических заданий в парах предлагается доказать, кто может быть быстрее, выше и сильнее?!</p> <p>Для того педагогом - психологом заранее готовится подбор заданий, направленных на повышение уровня спортивного интереса, развитие скорости реакции и быстроты мышления.</p> <p>Примеры таких заданий: (все задания выполняются в парах, после одного выполненного задания пара меняется),</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В паре на скорость предлагается перечислить виды спорта 2. Показать без слов движения из разных видов спорта, остальные должны угадать, что за спорт 	

			<p>демонстрируется, выигрывает тот, кто больше покажет наиболее угадываемых видов спорта</p> <p>3. Придумать новые виды спорта, комбинацией из уже существующих. Пример: лыжный - баскетбол. Побеждает, тот, кто больше назовет комбинированных видов спорта.</p> <p>4. В течение одной минуты выполнить различные движения как можно больше: хлопок в ладоши, приседание, бег на месте, прыжок на одной ноге, прыжок на двух ногах и т.д.</p> <p>5. Придумать звук спортивного снаряда: ленты для художественной гимнастики, хоккейной шайбы, футбольного мяча, кия, коньков и пр. Победитель определяется общим голосованием, по мнению присутствующих детей или по аплодисментам.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	
Заключительная часть				
5	Завершающее упражнение: «ГТО»	Цель: повышение спортивной мотивации, и готовности к соревнованиям	<p>Написать или перечислить собственные примеры, того, что спортсмен готов и дальше заниматься спортивной деятельностью. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	

19 ноября тренинг - «Психогимнастика»

Цель: воспитание в игре творческих способностей, умения самовыражаться, самоутверждаться, самоконтролировать, т.е. самому воспитывать себя.

Задачи:

- провести анализ выполнения домашнего задания: упражнение: «Спортивные нормативы»;
- возможность использовать групповую работу, как возможность личностного роста, для каждого спортсмена;
- использование упражнения для повышения уровня саморегуляции организма и различных эмоциональных состояний;
- овладение психофизической релаксацией, т.е. возможность в нужные моменты снимать двигательную, интеллектуальную и эмоциональную напряжённость.

Тематическое планирование Пси – клуба для спортсменов (Встреча № 7)

№	Название упражнения	Цель	Описание хода реализации	Инвентарь
Вводная часть				
1	Упражнение: «Жест приветствия»	Цель: упражнение направлено на разогрев группы, настрой на продуктивную работу, раскрытие моторного интеллекта	Каждому участнику на тренинге необходимо произнести своё имя или выбранный на время тренинга псевдоним и сказав его, ещё и жестом поприветствовать всех собравшихся, затем вся группа повторяет жест, и далее представляется следующий участник По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.	
2	Информационный блок: «Психогимнастика – это...»	Цель: расширение уровня понятийного аппарата, формирование представления о возможностях использования психогимнастических упражнений для регуляции состояния	Психогимнастика – один из невербальных методов в психологии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе (БЭС). Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы (Осипова А.А.).	
Основная часть				
3	Упражнение: Психогимнастика: «Считаем пальцами»	Цель: Контроль собственного эмоционально-волевого состояния	Участникам тренинга предлагается считать с помощью пальцев одной руки. Правила: каждый спортсмен располагает в круг одну руку, например общее количество играющих 6, итого в круге 6 рук или 30 пальцев. Далее ведущий задаёт счёт от 1 до 30-ти. Задача каждого участника настроиться на деятельность группы, и показать определённое количество пальцев, но так, чтобы общее количество пальцев совпадало с цифрой, заданной ведущим. По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.	
4	Упражнение: «Ассоциативное движение»	Цель: Развитие моторного интеллекта, работа в группе	Задача каждого участника тренинга взять по три карты из колоды карт «Ассоциариум», и в порядке очередности показывать и передавать картинку с карты, только в динамике, задача группы, догадаться, что хотел передать без слов спортсмен. По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия	

	Заключительная часть			
5	Упражнение «Кидаем эмоции»	Цель: эмоциональная разрядка, психогимнастика	Каждый участник тренинга вытягивает карточку с названием эмоции, показывает эмоцию и произвольно передаёт другому участнику. Для разнообразия деятельности можно сделать круг заданных эмоций и круг произвольных эмоций. По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия	
5	Завершающее упражнение: «Тик-так»	Цель: Групповая поддержка каждого участника, повышение уровня мотивации на групповую, результативную работу	Все участники тренинга делятся на первый, второй и одним номерам задаётся кодовое слово «Тик», другим «Так». Своё кодовое слово они называют все вместе и совмещая с тактом хлопков, ТИК и ТАК это две команды, задача каждой из них не сбиться и не сломать часы- не сбивать ритм, поэтому когда одна команда говорит, другая молчит, когда какая команда говорит задаёт такт ведущий. По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия	

26 ноября тренинг - «Мой лучший спортивный результат!»

Цель: Развитие скорости мышления, ассоциативного мышления. Развитие навыка структуризации информации и перспективного выстраивания своего спортивного процесса в рамках мыслительной деятельности.

Задачи:

- провести анализ выполнения домашнего задания: упражнение: «Три движения для разминки, не существующих в спорте!»;
- возможность использовать групповую работу, как возможность личностного роста, для каждого спортсмена;
- использование упражнения для повышения уровня уверенности в себе и выработку лидерских качеств – во время демонстрации правильного выполнения движений, организации групповой работы, возможно в качестве эмоционального лидера;
- попробовать транслировать подачу нового материала с использованием коммуникативных игр и смены ролей, тренер-ученик и наоборот.

Тематическое планирование Пси – клуба для спортсменов (Встреча № 8)

№	Название упражнения	Цель	Описание хода реализации	Инвентарь
	Вводная часть			
1	Упражнение: «Раз, два, три, Четыре, пять!»	Цель: упражнение направлено на	Участникам тренинга предлагается без специально продуманного порядка очереди, сосчитать коллективно от 1 до	

		разогрев группы, настрой на продуктивную работу, каждого участника психиклуба	<p>20, участники не должны договариваться между собой посредством вербальных или не вербальных знаков, кто начнёт счёт. Есть условие того, что счёт начинается сначала, если два или большее количество участников одновременно назвали одну и ту же цифру!</p> <p>Данная разминка позволяет не только настроиться на продуктивную работу, но и сплотить группу, на понимание, того, что коллективная работа более результативна!</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия.</p>	
2	Информационный блок: «Лягушка»	Цель: Психофизиологическая разминка, включающая аналитическую составляющую.	<p>Все участники тренинга становятся в круг, выбирается первый ведущий, его можно выбрать общим голосованием, или добровольным позывом кого-либо из участников; Далее все закрывают глаза и ведущий и дети в кругу, педагог-психолог проходит за кругом и тот участник, которого педагог-психолог хлопает по плечу, становится лягушкой. Задача лягушки, пока не видит ведущий показывать язык всем остальным, задача участников не выдать своим видом лягушку, и если они увидели язык, необходимо присесть на корточки. Пока лягушка показывает всем язык, ведущий кружится вокруг своей оси, пытаясь вычислить лягушку!</p> <p>Игра завершается, когда ведущий находит лягушку.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия</p>	
	Основная часть			
3	Упражнение: «Три движения!»	Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения, эмоциональная разгрузка, проверка выполнения домашнего задания	<p>Упражнение построено на проверке домашнего задания; каждый из участников тренинга должен был дома придумать три движения для разминки на тренировке, то таких движения, которые пока официально не используются в спорте;</p> <p>В порядке очередности участники тренинга показывают подряд три движения, а остальные участники, посмотрев движения, принимают коллективное решение, какое из упражнений он сделают все вместе. Затем все вместе закрепив движение, выполняя его в течении 1 минуты, своё домашнее задание демонстрирует</p>	

			<p>следующий участник.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия</p>	
4	<p>Упражнение: «Мы считаем тихо-тихо»</p>	<p>Цель: упражнение, направлено на групповую работу, адаптацию каждого участника к коллективу, и выполнению общей коллективной задачи.</p>	<p>Участникам тренинга предлагается посчитать от 1 до 20 в тишине, обозначая заданную ведущим цифру, количеством пальцев.</p> <p>Правила, каждый участник тренинга в круг показывает дну руку с раскрытой ладонью, когда ведущий называет цифру, задача участников не договариваясь, в тишине показать такое количество пальцев. Например, в круге 8 участников, каждый из них держит 1 руку с 5 пальцами, общая сумма пальцев в круге 40, а цифра от ведущего 20, это значит, что кому-то придётся убрать руку или показать меньше чем 5 пальцев.</p> <p>Данное упражнение это невербальная социометрия, когда педагог-психолог, по эмоциональным откликам участников во время выполнения упражнения может оценить степень доверия, сплочённости, агрессии, принятия каждого участника тренинга.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия</p>	
	Заключительная часть			
5	<p>Завершающее упражнение: «Я молодец, мы молодцы!»</p>	<p>Цель: Групповая поддержка каждого участника, повышение уровня мотивации на групповую, результативную работу, подведение итогов работы;</p>	<p>Задача каждого участника тренинга</p> <p>Сказать «Я молодец», сопровождая это словосочетание жестом руки на себя, и договорить, почему он сегодня молодец на тренинге, затем сказать «Мы молодцы», сопровождая это обращение жестом руки ко всем участникам, и договаривая, почему каждый участник группы хорошо поработал.</p> <p>Данное упражнение как эффект края поможет посмотреть уровень эмоционального комфорта каждого участника группы!</p> <p>И выяснить, как ребёнок сам оценивает результат своего труда и работу группы в целом.</p> <p>По итогам выполнения упражнения: групповая рефлексия</p>	

Мониторинг качества удовлетворённости работой МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

В анкетировании на данный момент приняли участие 60 родителей спортсменов разных отделений ДЮСШ №1 "ЛИГР".

Первый показатель качества работы это ответ на вопрос анкеты «Рекомендуете ли Вы своим знакомым посещение ДЮСШ №1 «ЛИГР»?» - все родители, принявшие участие в анкетировании дали положительный ответ.

У 87% родителей с тренером установлена качественная коммуникация: родители общаются с тренером, получают информацию о спортивных результатах их ребёнка, и претензий к работе тренера не имеют.

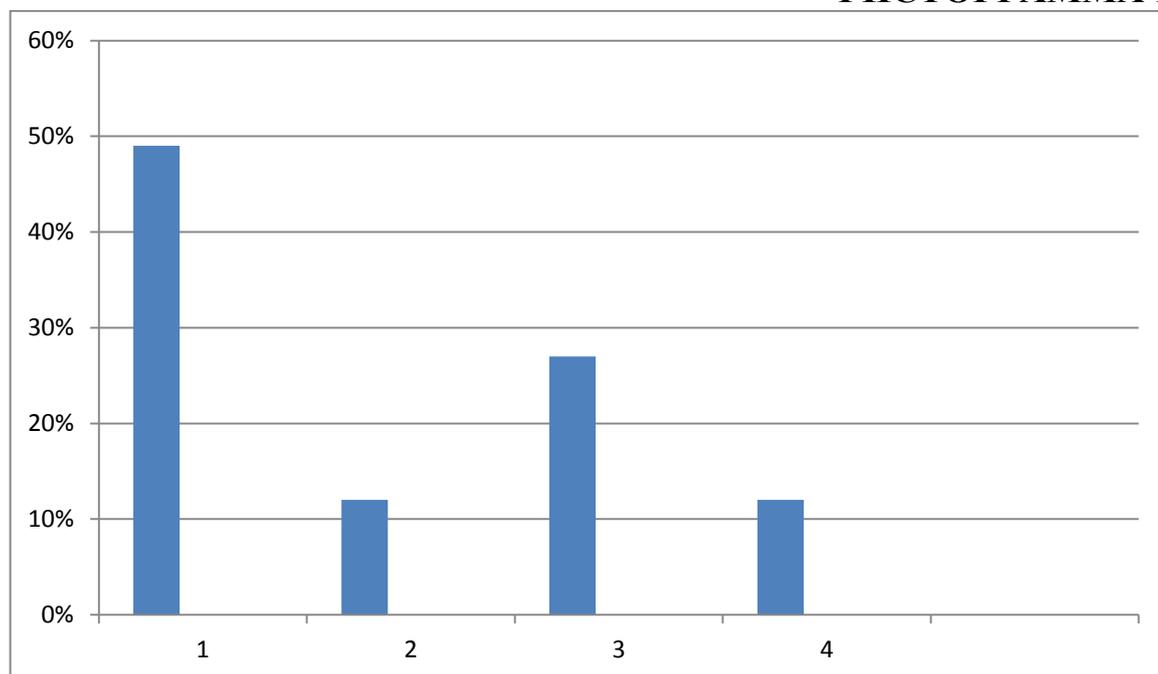
Приоритетная цель посещения ребёнком образовательного учреждения для родителя это – прежде всего достижение спортивного результата 63% ответов, Далее воспитание и развитие личности – 18 %, оздоровление ребёнка – 10 %, и 8% ответов это организация свободного времени для ребёнка.

Средний балл удовлетворенностью работы учреждения - 4, 64% из 5 возможных.

О желании взаимодействовать с психолого-педагогической службой школы высказалось 83% родителей, 12 % ответили отрицательно и 7% затруднились дать ответ на этот вопрос.

Предпочитаемые виды совместной деятельности детей и родителей представлены на ГИСТОГРАММЕ 1.

ГИСТОГРАММА 1



1. Совместный просмотр фильмов и телепередач – 49%
2. Турпоходы – 12
3. Совместное хобби (укажите какое) – 27%
4. Не хватает совместного времени – 12 %

По полученным данным можно судить о предпочитаемом пассивном совместном отдыхе детей и родителей. Многие родители имеют общее хобби с детьми. А вот процент родителей предпочитающих активный вид отдыха с детьми и процент

родителей у которых нет времени равный, что несомненно создаёт тревожную ситуацию и стимулирует школу к созданию дополнительных условий организации свободного времени детей в рамках воспитательной работы тренера – преподавателя и педагога - психолога школы.

Вопросы к администрации школы затрагивали преимущественно организационные моменты работы – это интерес родителей к дополнительным спортивным направлениям, реализуемым в школе, вопросы о спортивных площадках, о расширении спортивных баз школы.

В графе вопрос педагогу – психологу родителей интересовала информация касающаяся мотивационных вопросов спортивной деятельности, организации времени и распорядка дня, общения детей со сверстниками, вопрос о самооценки детей и просьбы о дополнительной информации по теме, как общаться с подростком. Для решения этих вопросов тренерам- преподавателям на отделения в которых были заданы вопросы будут разработаны памятки вопрос-ответ. Также педагог - психолог на плановых собраниях с родителями по отделениям будет отвечать на вопросы, в режиме живого общения.

План-конспект мастер-класса

«Использование психогимнастики для регуляции эмоционально - волевых состояний спортсменов»

Программа мастер-класса

Дата проведения 19.11.2015

14.00 – 14.30 Лекция.

«Психогимнастика. Возможности и способы применения»

14.30 – 15.30 Тренинг:

«Использование психогимнастики для регуляции эмоционально-волевых состояний спортсменов»

«Психогимнастика. возможности и способы применения»

Исторический аспект:

Одним из первых упоминаний о психогимнастике является методика, разработанная Ганной Юновой (прим.автора) в Чехословакии в 1979 году, которая представляла собой модификацию психодрамы Дж.Морено для группы подростков. Основу методики Юновой составляли ритмические упражнения, пантомима, коллективные игры и танцы.

○ **Психогимнастика** – один из невербальных методов в психологии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе (БЭС).

○ **Психогимнастика** – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально – личностной сферы (Осипова А.А.).

В психогимнастике работа ведётся по трём основным направлениям:

○ **1.Релаксация** – обучение способам снятия напряжения, расслабления;

○ **2.Повышение работоспособности** - обучение способам создания, поддержания и восстановления оптимального функционального состояния для выполнения определённой деятельности, регуляции уровня активности организма, психического тонуса, энергетического баланса;

○ **3. Управление эмоциями** – обучение выражению своего эмоционального состояния, пониманию и принятию эмоций своих и других людей, регуляция эмоциональных состояний.

Три части:

- Подготовительную

- Пантомимическую

- Заключительную

Варианты использования психогимнастических упражнений:

○ **1. Отдельное использование** – в качестве коротких разминок, активирующих психоэмоциональные процессы;

○ **2.В виде курса занятий**, с учётом трёх основных направлений.

○ *Программа курса психогимнастики, разработанного М.И.Чистяковой (20 занятий, 20 - 90 минут)*

Схема занятий:

1. Мимические и пантомимические этюды

2. Этюды и игры на выражение отдельных черт характера и эмоций
 3. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка или на группу в целом
 4. Психомышечная тренировка
- Психогимнастика в спорте:

- Помочь ребёнку и научить его **развивать такие психические функции**, как внимание, мышление, воображение, память;
- **Воспитывать в игре творческие способности**, умение самовыражаться, самоутверждаться, самоконтролировать, т.е. самому воспитывать себя;
- Научить детей **владеть психофизической релаксацией**, т.е. в нужные моменты снимать двигательную, интеллектуальную и эмоциональную напряжённость

○ **Упражнения подготовительной части, в основном направлены на развитие внимания:**

Примеры:

1. **Гимнастика с запаздыванием** (Вся группа повторяет за одним участником простое, любое гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение, темп упражнения постепенно нарастает).
2. **Передача движения по кругу** (Один из участников группы начинает действие с воображаемым или реально существующим предметом, так, чтобы эти действия можно было повторить, далее действие передаётся другому)

Упражнения подготовительной части, в основном направлены на развитие внимания:

Передача ритма по кругу – Вслед за одним участником все члены группы поочередно повторяют движение, например, хлопаем в ладоши (возможны вариации задания).

Зеркало – участники разбиваются на пары и поочередно повторяют движения своего партнёра.

○ Упражнения **пантомимической части** – отработка тем межличностных взаимоотношений

Примеры тем:

1. Преодоление трудностей
2. Моя семья
3. Скульптор
4. Моя группа
5. Жизненные ситуации
6. Сказка

○ **Заключительная часть психогимнастического занятия**

Эта часть занятия должна способствовать снятию напряжения:

Двигательные упражнения:

- «Пальчики»
- «Рекордсмен»
- «Звериный дух»
- «Я могу вот так!»
- Примеры психогимнастических упражнений:

Упражнения энергизаторы, активаторы, разминки:

1. «Ладони»

- 2.«Мяч по кругу»
- 3.«Кенгуру»
- 4.«Подарок»
- 5.«Часы»
- 6.«Стрельба глазами»
- 7.«Атомы-молекулы»

○ Результаты проведения психогимнастических упражнений, изменение состояний и групповой динамики

- изменение состояния группы как целого;
- изменение состояния каждого из участников группы в отдельности;
- получение материала для продвижения вперед в содержательном плане;

●Список литературы:

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие,- М.: Сфера, 2002- 232 с.
2. Макарова И.В., Крылова Ю.Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности.. – Самара: Издательский дом БАХРАХ – М, 2004. - 288 с.
3. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / авт.-сост. М.А.Павлова. - Изд. 3-е – Волгоград : Учитель. – 87 с.

Отчёт по мастер-классу

Мастер-класс **«Использование психогимнастики для регуляции эмоционально - волевых состояний спортсменов»**, состоялся на базе МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР», 19 ноября с 14.00 до 15.30.

Проводил и организовывал мастер-класс педагог-психолог ДЮСШ№1 «ЛИГР» Дуракова Алёна Евгеньевна.

В рамках мастер-класса обсуждались возможности и способы применения психогимнастических упражнений для регуляции эмоционально-волевых состояний спортсменов разных возрастных категорий.

Мастер-класс посетили педагоги-психологи МБУДО «ЦДО «Алые паруса»: Живило Наталья Юрьевна, и Мажник Алёна Сергеевна, а также на мастер классе присутствовал административный состав «ЛИГРа».

В рамках пройденного мастер-класса удалось обсудить значимые вопросы регуляции состояний спортсменов и обменяться профессиональным опытом!

Данный мастер-класс, это одно из первых мероприятий организованного психолого-педагогической службой ДЮСШ №1 «ЛИГР», и эта традиция будет продолжена! Приглашаем и Вас к активному участию!