

**ПСИХОТРЕНИНГ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ:
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

Автор:
педагог-психолог
ДЮСШ «Атлант»
НИКОЛАЕВА
ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Раздел 1. Организация групповой развивающей работы с детьми	6
Раздел 2. Задания и упражнения для развития познавательной сферы детей	13
Раздел 3. Задания и упражнения для развития психомоторной сферы детей	31
Раздел 4. Содержание заданий и упражнений на развитие и корректировку самооценки детей	41
Раздел 5. Использование приемов саморегуляции состояния в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям	50
Заключение	57
Список литературы	59

С благодарностью тренерам,
позволившим увидеть процесс
создания таланта

ВВЕДЕНИЕ

Мысль подготовить данное пособие появилась у меня пару лет назад, после того, как в силу целого ряда обстоятельств я начала заниматься с юными спортсменами, в основном мальчиками. Сказать, что работа эта была интересной, - в первую очередь обесценить работу не столько свою, сколько тренеров. Слишком много к настоящему времени написано о важности воспитания в различных образовательных условиях, поэтому повторяться нет смысла. В «Атланте» же я увидела реальную кропотливую, чрезвычайно насыщенную и не всегда благодарную работу с детьми, творческий характер которой виден на показах, смотрах и соревнованиях. Поскольку дети, как правило, проявляли искренний интерес к тому, чем мы с ними занимались, а уделить внимание всем, кому это необходимо, не представлялось возможным, пришло естественное решение изложить содержание занятий на бумаге.

Подбирая, обобщая и систематизируя материал для его дальнейшего использования в работе с детьми, мы старались учесть несколько организационных моментов. Прежде всего, мы исходили из того, что предлагаемые задания и упражнения должны быть интересны детям, а развиваемые навыки хорошо тренируемы, поскольку ребенку сложно представлять отдаленное будущее и важно видеть результат сейчас, в самое ближайшее время. Также ребенок должен хорошо осознавать, с какой целью используется то или иное задание – в этом проявляется уважение к растущему человеку. Желательно, чтобы задания можно было использовать

в условиях как групповой, так и индивидуальной работы, в таком случае есть надежда на то, что ребенок захочет что-то попробовать сам или с кем-то из своего окружения. И, наконец, совсем неплохо, если в процессе занятий с детьми используется минимум вспомогательного материала. Это позволяет занимать детей в любое свободное время и практически в любых условиях. Мы в своей работе чаще всего использовали мячи для игры в большой теннис, карандаши, мел и кружки из картона двух цветов диаметром 12 см.

Для того, чтобы тренеру или педагогу (психологу, родителям) было проще работать с предлагаемым материалом, отобранные задания и упражнения были, сгруппированы в четыре раздела:

- задания и упражнения для развития познавательной сферы (памяти, внимания, мышления);
- задания и упражнения, развивающие психомоторную сферу ребенка;
- комплекс игровых упражнений, позволяющих скорректировать самооценку детей;
- задания и упражнения, направленные на развитие способности к произвольной саморегуляции.

Безусловно, выбор конкретных заданий и упражнений определяется теми задачами, которые стоят перед тренером либо другим специалистом, работающим с детьми (психологом, социальным педагогом), а также особенностями детской группы (возрастом, уровнем общего развития, спортивной специализацией и т.д.).

Существенным является и еще один момент: предлагаемые тренинговые занятия с детьми носят, как правило, развивающий характер. Психокоррекционные и психотерапевтические тренинги предполагают, в качестве одной из составляющих, работу с окружением ребенка, в первую очередь с семьей. Это условие в рамках учреждений дополнительного образования не всегда выполнимо. Следует учитывать и то, что в отдельных случаях коррекционная и терапевтическая работа предполагает наличие специальных медицинских, а не только психолого-педагогических знаний.

Именно поэтому в пособии практически не затрагиваются характеристики личности ребенка (темперамент, характер, способности, система отношений), лишь в четвертом разделе приведены упражнения, направленные на корректировки самооценки детей. Практически все задания четвертого раздела использовались нами в работе с различными детскими группами. Необходимость подобных заданий определялась стремлением помочь детям в решении стоящих перед ними задач: как хорошо известно не только психологам, но и тренерам, в основе мотивации достижения лежит адекватная самооценка.

И, наконец, хотелось бы отметить еще и то, что развивающая тренинговая работа с детьми предъявляет довольно жесткие требования к личности осуществляющего ее специалиста, в первую очередь его эмоциональной сфере, высокому уровню пластичности, терпимости, эмпатии. Безусловно, решающая роль в этом перечне принадлежит уважительной любви к ребенку.

Большая часть представленных в пособии заданий и упражнений ориентирована на детей младшего школьного и младшего подросткового возрастов. Проявив немного изобретательности и чуть изменив задания, в развивающую работу можно включить дошкольников и старших подростков. На примере отдельных приведенных в пособии упражнений продемонстрировано, как это делается.

1. Организация групповой развивающей работы с детьми.

В организации групповой развивающей работы с детьми есть две составляющие: собственно содержание работы и условия ее проведения. Первой составляющей посвящено само пособие: в его последующих разделах приведены конкретные задания и упражнения, которые использовались в процессе групповых и индивидуальных занятий с детьми. Поэтому в данном разделе предлагается краткое изложение второй составляющей в занятиях с детьми - условиям их проведения.

Поскольку по характеру своему занятия с детьми являются развивающими, желательно, чтобы группы состояли из детей одной возрастной категории: дошкольники (6 – 7 лет); младшие школьники (7 – 10 лет); младшие подростки (10 – 12 лет); старшие подростки (12 – 14 лет). В идеальном варианте желательно и младших школьников делить на две возрастные группы, поскольку по своим психологическим характеристикам, в первую очередь уровню функционирования произвольных психических функций, дети 1 – 2 классов серьезно отличаются от учащихся 3 – 4 классов.

Оптимальная численность группы - 12 – 15 человек. При большем количестве детей, если занятия проводятся в закрытом помещении, организовать совместную работу весьма проблематично: дети начинают разбиваться на микрогруппы и проконтролировать работу каждого ребенка практически невозможно. Значительно проще эта задача решается, если занятия проводятся с детьми на свежем воздухе, например, в летнем лагере.

Следует учитывать также и то, что в различных спортивных секциях могут заниматься дети с особыми проблемами развития: гиперактивность, тревожность, агрессивность, минимальная мозговая дисфункция (ММД) и т.д. Занятия спортом в таких случаях родители рассматривают в качестве своеобразного механизма компенсации имеющихся проблем. В подобных

случаях групповая работа должна сочетаться с работой индивидуальной при обязательном участии родителей.

В процессе групповой развивающей работы с детьми желательно придерживаться определенных правил, которые настраивают ребенка на рабочий лад, вселяют уверенность в собственных силах, пробуждают стремление к самостоятельным занятиям. К приведенным ниже правилам можно добавлять свои, которые педагогу или психологу представляются целесообразными в работе с конкретными детскими группами. Мы же старались придерживаться следующих положений:

1. Дети должны понимать, с какой целью выполняется то или иное задание, а также важность развиваемого качества в их повседневной жизни. Так, даже младшие школьники с готовностью объясняют, почему надо быть внимательным или иметь хорошую память.

2. На игровых занятиях следует чаще давать эмоциональные подкрепления: «Молодцы!», «Как у нас хорошо получается!», «Умница, Катя!», «Оригинальный ответ, Сережа!», «Ничего, Миша, у тебя все получится!», «Смотри, Илюш, как нам интересно, давай, подключайся к нашей игре».

3. Атмосфера в тренинговой группе должна быть эмоционально положительной. Важно, чтобы дети наслаждались процессом выполнения заданий и упражнений. Всем должно быть интересно и весело.

4. Не следует увлекаться выполнением какого-либо однотипного задания, даже если оно вызывает у детей живой интерес. Занятия должны быть ориентированы на развитие различных свойств и качеств, а также на формирование всесторонних навыков.

5. В процессе занятий у детей следует поддерживать стремление к поиску новых и эвристических решений. Это касается как заданий и упражнений на развитие мышления и креативности, так и вариантов приветствия или прощания.

6. Все ответы детей, даже самые неожиданные, непривычные и странные, есть ответы правильные. Оригинальное и нестандартное часто бывает хорошим или приятным.

При подборе заданий и упражнений для занятий с детьми за основу были взяты пособия, которые рекомендуется использовать в коррекционно-развивающей работе. Часть игрового материала явилась результатом поиска приемов развития способности к произвольной саморегуляции – качества, без которого успех в спортивной деятельности невозможен. В первую очередь это разнообразные упражнения с мячом.

В процессе проведения развивающих занятий мы старались придерживаться некоторых традиций: каждое занятие включало в себя два обязательных ритуальных упражнения: начиналось оно приветствием и завершалось словами благодарности. Цель проведения ритуала «Приветствие» состоит в том, чтобы настроить ребят на рабочий лад, с первых минут занятия сформировать оптимистическое настроение у всех детей. В качестве вариантов приветствия можно использовать следующие упражнения.

«*Пожелание*». Каждый из детей (по кругу или по указанию психолога либо педагога) произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного», «Поздравляю всех с солнечным днем» и т.д. Вместо фразы можно использовать любой приветственный жест или же предложить собственный, оригинальный вариант приветствия.

Данное упражнение можно несколько модифицировать: поприветствовать стоящего или сидящего слева или справа, выбрать кого-либо по своему усмотрению.

Как правило, в начале проведения развивающих занятий выбор вариантов приветствия у детей в целом невелик. Чаще всего это модификации традиционных «Привет!», «Как дела?», «Здорово!» либо приветствия в виде рукопожатия или похлопывания по плечу. В процессе

занятий спектр используемых приемов значительно расширяется: слова приветствия сопровождаются улыбками, намного богаче становится язык жестов, в обращениях друг к другу дети начинают отмечать испытываемые чувства («Я так рад тебя сегодня видеть», «Я успела соскучиться»).

Следующий вариант приветствия больше подходит для детских групп эстетического развития или же для занятий во время каникул в пришкольных или загородных оздоровительных лагерях.

«*Танцевальный*». Под спокойную музыку дети в свободном направлении передвигаются по залу. По сигналу психолога (хлопок, звук колокольчика, остановка музыки и т.д.) каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом члену тренинговой группы. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном: «Ты сегодня так здорово выполнил это упражнение!», «У тебя такие красивые заколки!», «Я помню, что у тебя завтра день рождения!», «Спасибо, что ты поделился со мной перчатками» и др.

С удовольствием дети выполняют это упражнение в следующем варианте. Ребята передвигаются по залу в удобном темпе и направлении. По сигналу психолога надо успеть поздороваться как можно с большим числом членов группы или команды. Варианты сигналов могут быть следующими: хлопок в ладоши – пожать руку всем возможным партнерам; звонок колокольчика – погладить члена группы по плечу или спине; звук свистка – поздороваться «спинами». Во время выполнения этого задания лучше не разговаривать. Это задание формирует у детей принадлежность к группе, дает ощущение комфорта.

«*Игра в мяч*». Дети становятся в круг. Психолог называет имя одного из детей, бросает ему мяч и показывает приветственный жест. Поймавший мяч повторяет этот жест, бросает мяч другому ребенку, приветствуя его по-своему и называя по имени.

«*Карусель*». Дети, образуя два круга – внешний и внутренний, - встают парами, левым плечом друг к другу. По сигналу психолога оба круга

начинают движение в противоположные стороны. По следующему сигналу дети останавливаются и поворачиваются лицом (спиной) в круг, образуя пары, протягивают друг другу правую руку,жимают ее и приветствуют партнера какой-либо приятной фразой.

В условиях дефицита времени или при необходимости заниматься в ограниченном помещении ритуал приветствия может выглядеть так.

«Назови свое имя». Детям по очереди предлагается назвать свое имя и какое-либо положительное качество, которое начинается с первой буквы имени (Андрей – аккуратный, Антон – активный, Сергей – смелый, Наташа – нежная, Римма – романтическая и т.д.). Можно предложить детям вносить какие-либо уточнения, называть дополнительные качества в зависимости от вариативности имени (Анастасия – артистичная, Настя – настойчивая). Если ребенок затрудняется назвать какую-либо характеристику, психологу следует прийти ему на помощь.

«Ласковое имя». Это несколько модифицированный вариант описанного выше задания. Для его выполнения необходим зал или же любое достаточно свободное помещение. Дети стоят в круге. Ребенок бросает мяч кому-либо из группы, называя при этом свое ласковое имя. После того, как все участники назовут свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый из детей вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

«Объединение в группы». Это упражнение целесообразно выполнять на ранних этапах формирования групповых отношений, когда есть необходимость познакомиться поближе и узнать друг о друге что-то новое. Детям предлагается объединиться в микрогруппы на основе какого-либо формального признака: цвета волос, даты или сезона рождения, цвета обуви, наличия - отсутствия братьев или сестер и т.д. Поощряется объединение на основе оригинальных критериев: любим математику или КВН, дома есть животные или птицы, в зависимости от хобби (собираю марки, юбилейные монеты или счастливые билеты), живем в частном доме или многоэтажке и

т.д. Желательно, чтобы дети объединялись в максимально возможное количество различных групп, это способствует объединению детей и осознанию общности с различными участниками группы.

Выбор того или иного варианта приветствия зависит от общего настроения группы, от времени, которым располагает психолог или педагог, от времени совместного функционирования группы, от ее состава.

«Завершение работы». Каждое занятие завершается тем, что дети по очереди или по желанию высказывают благодарность всей группе в целом или же конкретному ее участнику. Например, предлагается сказать что-то приятное тому, кто сидит справа или слева. Можно предложить просто попрощаться в разных вариантах: «До свидания!», «Пока!», «Всего доброго!», «Удачи!», «До встречи!» и т.д.

К сожалению, дети далеко не всегда могут облечь в слова испытываемое к кому-либо чувство благодарности. Сказать «спасибо» можно за доброе слово или похвалу, одолженную вещь, за привлекательные в другом человеке качества и т.д. На наш взгляд, важно, чтобы первые шаги делал педагог или психолог. Всегда можно найти что-то приятное в работе всей группы в целом и выделить одного или нескольких детей: «Вы порадовали меня сегодня тем, что были внимательны и организованы; Никита лучше других выполнял упражнения с мячом, а Максим продемонстрировал самые высокие показатели памяти».

Одним из наиболее наглядных показателей эффективности развивающей работы как раз и является характер детских пожеланий-благодарностей. Как правило, на ранних этапах формирования групповых отношений дети высказывают благодарность за конкретные дела и поступки: в чем-то помог или же чем-то поделился. Показателем сплоченности группы, а значит, и результативности проводимой работы, является умение высказать благодарность человеку за то, что он просто есть рядом или же за его индивидуальные качества: «Спасибо тебе за то, что ты добрый!», «Как

хорошо, что ты так здорово играешь в футбол!», «Спасибо тебе за то, что ты никогда не унываешь и не жалуешься!»).

На ритуальное приветствие уходит обычно не более 5 минут. За это время у детей формируется положительный настрой на занятия, который способствует активному включению в интеллектуальную разминку или выполнение собственно развивающих заданий. На завершение занятий не следует тратить более 3 – 4 минут.

Если речь идет не об обычных тренировочных занятиях, в рамках которых осуществляется развивающая работа с детьми, а, например, психолог занимается с ребятами во время каникул или же в летнем лагере, завершить занятие можно совместным сочинением сказки.

«Сказка». В руках ведущий держит листок с написанной на нем небольшой сказкой или фантастическим рассказом. Слова-определения в этой сказке отсутствуют, вместо них стоят три точки. Дети по очереди называют различные слова, характеризующие какие-либо качества (добрый, красивый, умный, сильный и т.д.), а ведущий вписывает их в текст. Когда все пропущенные в тексте места будут заполнены, ведущий зачитывает составленную вместе с детьми сказку. Например, детям можно предложить следующий текст сказки.

«Жил- был ... волшебник. Он любил делать ... чудеса и ... волшебства. Как-то он ... заколдовал свою учительницу, и она превратилась в ... мышь. Да, он был ..., веселым мальчиком. Как-то он захотел, чтобы вся ... вода стала ... и начал колдовать. Но ... вода вдруг стала Это было ...!

... волшебник стал думать, как бы исправить свою ... ошибку. Эта ... ошибка могла быть очень ..., и он придумал. ... пошел в гости к ... колдунье, которая жила в ... лесу. Она была ... и ... колдуньей, поэтому могла помочь ... магу.

Колдунья жила в ... лесу в ... избушке, к ней было ... пройти, но ... волшебник не боялся и в конце концов нашел ... колдунью. ... колдунья

встретила его и обещала помочь. И верно, скоро ... вода стала прежней. А в ... волшебник стал думать, что бы еще поколдовать».

Как правило, составление подобных сказок вызывает у детей неподдельный интерес, тем более, что окончательный вариант произведения содержит много остроумных определений и оригинальных словосочетаний. Подобное задание не только развивает детскую фантазию, стимулирует поиск необычных слов-определений, но также носит диагностический характер: дети, как правило, называют слова, характеризующие доминирующий у них эмоциональный фон. Детям можно предложить придумать какую-либо сказку самим, а на занятиях по очереди выступить в роли ведущего.

2. Задания и упражнения для развития познавательной сферы детей.

Познавательные психические процессы (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение) и внимание являются психологическими особенностями человека, целенаправленное развитие которых дает быстрый и ощутимый результат. Вместе с тем дошкольный и младший школьный возраст являются сензитивными, т.е. наиболее чувствительными и восприимчивыми к развитию именно данных особенностей психики. И, наконец, эффективность практически любого вида человеческой деятельности, в том числе и спортивной, в значительной степени определяется уровнем функционирования познавательных психических процессов и внимания (прежде всего его произвольной формы).

Опыт работы с разновозрастными детскими группами свидетельствует о выраженном интересе детей к заданиям и упражнениям на развитие данных психологических особенностей. Как правило, дети отдают предпочтение интеллектуальной разминке. Желательно, чтобы она следовала сразу же приветствием и не занимала более 10 минут.

Для интеллектуальной разминки можно предложить следующие задания.

«*Использование предметов*» (варианты употребления). Детям предлагается перечислить как можно больше способов использования предмета, отличающихся от обычного употребления. Например, газету можно использовать для чтения. Оригинальными и необычными будут ответы типа: развести костер, сделать пилотку, сдать в макулатуру и т.д.

Данное задание можно использовать как в устном, так и в письменном вариантах. Это зависит от конкретных условий работы с детьми. Во втором случае группу можно разбить на две команды, например, команды мальчиков и девочек или же предложить детям рассчитаться на первый – второй.

Детям можно предложить поискать варианты применения веника, пустых стеклянных или пластиковых бутылок, старой шляпы, испорченного телефона, древесных опилок и т.д. Интересными и необычными могут быть варианты использования специфических спортивных атрибутов, например старых боксерских перчаток или кроссовок.

Если же в работу включены дети из групп эстетического развития, они с большим удовольствием подумают о том, на что можно использовать старое бальное платье или оригинальный костюм.

«*Необычные загадки*». Как правило, вопросы на смекалку вызывают у детей искренний интерес и пробуждают желание подготовить к следующему занятию свой оригинальный вопрос или необычную загадку. Приведенные ниже вопросы ориентированы прежде всего на младших школьников:

- Сколько будет 7 дней прибавить 7 ночей?
- Сколько богатырей у дядьки Черномора?
- Как называются настенные часы с гирями?
- Может ли дрозд отморозить себе хвост?
- Что продал Буратино, чтобы попасть в театр?
- Как звали теленка из Простоквашино?

- Как называется транспортное средство с оглоблями?
- Назовите самую большую ягоду?
- Какой стиль плавания изобретен лягушкой?
- Сколько «пятерок» в числах от 1 до 50?
- Когда мы смотрим на цифру 2, а говорим 10?
- Есть ли 7 ноября в Австралии?
- Перед кем люди всегда снимают шляпу?
- На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?

Следующие задачи скорее подойдут младшим подросткам или же детям, обучающимся в 3 – 4-х классах. Это связано с особенностью формирования мыслительных операций, в первую очередь способности к абстрагированию. Впрочем, и на приведенные выше задачи верные ответы дают далеко не все подростки. В ответе на последний вопрос – 50 пальцев - ошибаются и взрослые. Для поиска ответов на приведенные ниже задания привлекаются практически все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование):

- Один спутник оборот вокруг Земли делает за 1 час 40 минут, а другой – за 100 минут. Летят они с одинаковой скоростью. Как это может быть?
- Один поезд едет из Москвы в Санкт-Петербург с опозданием 10 минут, а другой – из Санкт-Петербурга в Москву с опозданием 20 минут. Какой из поездов будет ближе к Москве, когда они встретятся? (Ответ – на одинаковом расстоянии).
- Петух снес яйцо на границе Китая и Монголии. Какому государству оно достанется?
- Два мальчика договорились сесть в 4-й вагон электрички. Но один сел в 4-й вагон от начала, а второй – в 4-й от конца состава. В одном ли вагоне едут мальчики, если в электричке 9 вагонов?
- Один петух разбудил одного мальчика. Сколько нужно петухов, чтобы разбудить 10 мальчиков?

- Мальчик весит 44 килограмма. Сколько он будет весить, если встанет на одну ногу?

Следующие задания можно использовать для детских групп различных возрастов, несколько упрощая или усложняя их. Задания эти целенаправленно ориентированы на развитие мышления и воображения и предполагают наличие вспомогательного материала (бумага, простые и цветные карандаши, ножницы, спички).

«Заключения». Следует перечислить последствия какой-либо гипотетической ситуации, например, подумать о том, что случится, если животные и птицы смогут разговаривать на человеческом языке. Ситуации могут быть самыми различными: что произойдет, если у человека вырастут крылья? Если исчезнет слово «нет» (или «нельзя») из нашего обихода? Если можно будет не учиться и т.д.

«Выражение». Следует придумать предложение, состоящее из четырех слов, причем каждое слово в предложении начинается с указанной буквы. Буквы можно использовать только в указанном порядке, не меняя местами. Буквы могут быть такими: В М С К. Из этих букв можно составить такие предложения: а) Веселый мальчик смотрит кинофильм; б) Ветер может срывать кокосы; в) Вечером мама сварила кофе и т.д.

«Составление изображения». Это задание выполняется индивидуально и адресовано к образным компонентам мышления и воображения. Детям предлагается нарисовать заданные объекты, например, человека, пользуясь следующим набором фигур: круг, прямоугольник, треугольник, полукруг.

Это задание может использоваться в различных вариантах. Так, каждую фигуру можно использовать несколько раз, либо же нужно нарисовать что-либо, используя лишь одну фигуру (например, нарисовать треугольного человечка).

«Составь из спичек». Упражнения со спичками способствуют развитию пространственного мышления и воображения. Можно, помимо спичек,

использовать цветные карандаши или палочки одного размера. Из спичек и палочек детям предлагается составить:

- из 5 палочек 2 равносторонних треугольника,
- из 7 палочек 2 квадрата,
- из 7 палочек 3 равносторонних треугольника.

«Эскизы». Это задание несколько напоминает описанное выше. Детям предлагается определенную фигуру (кружок с ушками, капля) превратить в законченное изображение. Рисовать можно как внутри фигуры, так и за ее пределами. На это задание целесообразно отводить более 5 минут. Можно предложить детям пофантазировать на заданную тему: «Мы в космосе», «Подводный мир», «На спортивной площадке» и т.д.

«Придумай название». Это задание развивает продуктивное воображение, его вербальную форму. Детям предлагается придумать названия для следующих «изделий»:

- книга, которую можно читать, лежа в ванной;
- телевизор, который не показывает рекламу;
- боксерская груша, которая комментирует каждый удар;
- зеркало, в котором всегда выглядишь красивым;
- мотоцикл с крыльями;
- перчатка для четырех пальцев;
- елка оранжевого цвета;
- ручка, которая сама исправляет ошибки и т.д.

«Новейшая реклама». Младшие школьники хорошо знают, что такое реклама. Поэтому им можно предложить не только нарисовать этикетки для следующих «продуктов», но и в течение одной минуты их прорекламирровать:

- жареные плавники акул в собственном соку;
- редька с вишневым вареньем под шубой;
- лягушачьи лапки в томатном соусе с майонезом;
- маринованные каштаны с чесноком и метом;
- соленые рога и копыта с яблоками и т.д.

«*Три слова*». Берутся наугад три слова, не связанные между собой по смыслу. Необходимо составить как можно больше предложений, включающих предлагаемые слова. Можно менять падежи, дополнять предложения другими словами. Можно предложить такие слова:

- озеро, медведь, карандаш;
- улица, книга, фартук;
- мяч, небо, цветок;
- очки, сумка, велосипед.

В процессе выполнения этого задания следует настраивать детей на поиск оригинальных решений. Например, к первым трем словам часто называют предложение: «Медведь опустил карандаш в озеро». А может быть и такой вариант: «Мальчик взял в руки карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере».

«*Поиск общего*». Даются два случайно выбранных слова. Необходимо назвать для них как можно больше общих признаков. Стандартные ответы заключают в себе указание на внешние характеристики вещей. Оригинальные ответы являются результатом анализа существующих признаков. Иными словами, данное задание активизирует мыслительные процессы в их абстрактно-логической форме. Называть можно такие пары слов:

- тарелка, лодка;
- дерево, дом;
- солнце, рубашка;
- самолет, ложка.

Примеры нестандартных ответов по первой паре слов: «Лодка и тарелка имеет углубление»; «В лодку и тарелку можно налить жидкость». Оригинальными можно считать ответы типа: «Лодка и тарелка – изделия человеческих рук»; «Лодка и тарелка могут держаться на поверхности воды».

«*Исключение лишнего слова*». Предлагаются три наугад выбранных слова. Необходимо оставить два слова, для которых можно выделить общий

признак. «Лишнее» слово надо исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения «лишнего» слова. Младшие школьники без труда могут анализировать следующие тройки слов:

- собака, помидор, солнце;
- вода, ветер, стекло;
- машина, лошадь, заяц;
- стул, пень, квартира.

Применительно к каждой тройке слов желательно получить не менее 4 – 5 вариантов ответов. Это задание обычно вызывает у детей живой интерес. Открытием для них является то, что «лишним» может быть любое из слов, это зависит от тех критериев, с помощью которых мы эти слова анализируем. От такого простого, на первый взгляд, задания легко «перебросить мостик» и к человеческим отношениям, к реальным детям и взрослым, проанализировать требования, которые не всегда кажутся обоснованными.

«Поиск аналогов». Называется какой-нибудь предмет. Необходимо найти как можно больше предметов, сходным с ним по различным признакам (внешним и существенным). Можно систематизировать признаки на основе общего применения: материала, из которого изготовлены предметы; отнесения предметов к одному классу и т.д. Младшим школьникам можно предложить такие слова:

- вертолет,
- кукла,
- земля,
- арбуз.

Так, применительно к слову «вертолет» можно подбирать объекты, которые сделаны из металла (бочка, ложка и т.д.), имеют пропеллер (стрекоза, мельница); могут летать (самолет, воробей) и т.д. Важно, чтобы дети стремились выделить как можно больше признаков и подбирали другие объекты, имеющие сходные признаки. Это задание «включает» в работу

практически все мыслительные операции. У детей оно также вызывает большой интерес.

«Поиск противоположных предметов». Предлагается слово, обозначающее предмет. Необходимо назвать как можно больше предметов, противоположных первому – по назначению, внешнему виду, существенным признакам, материалу, из которого изготовлен предмет. Можно предложить такие слова:

- дом,
- человек,
- полено,
- страна.

Например, к слову «человек» можно подобрать следующие слова: «животное» (противоположное по уровню интеллектуального развития); «камень» (противоположный по критерию «живой – неживой» природы), «ребенок» (противоположный по возрасту) и др.

Ответы дети должны аргументировать. Например, противопоставляя слову «человек» слово «животное» в качестве различительного критерия можно назвать и наличие у человека речи, и способность к изготовлению орудий труда или же что-то другое.

«Поиск предметов по заданным признакам». Задается определенный признак. Необходимо подобрать как можно больше предметов, обладающих заданным признаком. Начинать следует с признака, отражающего внешнюю форму предмета. Например, признак «круглый», «прозрачный» и другие, а затем перейти к признакам, отражающим назначение предметов, реализуемое движение, отношение и т.п.

Например, к признаку, отражающему внешнюю форму слова «жесткий», можно подобрать следующие слова: дерево, металл, характер, ритм и т.п. К признаку назначение предмета – «инструменты для физического труда»: топор, молоток, лопата, рубанок и др.

«Антонимы». Ведущий в быстром темпе называет слова, а дети должны называть слово противоположного значения. Можно использовать следующие слова: тупой, тонкий, грязный, исчезновение, чужой, низ, крупный, врач, младший, отталкивать, удаление, высокий, внешний, твердый, сухой, красивый, исправление, громкий, спокойствие, сходство, меньшинство, поднимать, беречь, скупой, голод, забывать, легко, победа, приказывать, мирить и т.д.

«Поиск соединительных звеньев». В качестве игрового задания предлагается два предмета, не связанных между собой. Необходимо назвать 2 – 3 предмета, находящихся между первым и вторым и составляющий как бы «переходной мостик» между ними. «Переходные» предметы должны быть связаны между собой и заданными словами логическими связями. Если таковые не являются очевидными, участники должны специально обосновать наличие такой связи. В качестве вариантов можно предложить следующие предметы:

- лопата, автомобиль,
- шкаф, завод,
- ножницы, трава,
- котенок, озеро.

Например, по варианту второй пары слов могут быть следующие связи: шкаф – пиджак (висит в шкафу) – человек (носит пиджаке) – завод (человек ходит работать на завод в пиджаке).

Это упражнение можно усложнить, предлагая задание составить логическую цепочку из слов не «спереди – назад», а «сзади – наперед». Например, по первой паре слов это будет автомобиль – лопата.

«Способы применения предмета». Задается какой-нибудь предмет. Необходимо назвать как можно больше способов его применения. Причем, можно называть способы, взятые из реальной жизни и способы придуманные, фантастические. В последнем случае следует обязательно

сформулировать обоснование к предлагаемому способу применения. Для младших школьников можно предложить следующие слова:

- автомобиль,
- помидор,
- дождь,
- книга.

Если дети придумывают фантастическое применение для помидора типа: «Из огромного помидора можно сделать жилище», желательно эту идею развивать. Можно задать такие вопросы: «Как жить в жилище из помидора?», «Как прорубить окно?», «Какую мебель можно поставить внутри комнат?» и т.д. Важно, чтобы ребенок не просто высказывал ту или иную идею, но умел также обосновать ее и, что представляется более существенным, развивать.

«Поиски определений». Называется какой-либо предмет. Участники игры должны придумать к нему определение, включающее существенные признаки. Несущественные признаки предмета называть запрещается. Можно предложить дать определения таким словам:

- дырка,
- ветер,
- глаза,
- характер.

Вовсе не обязательно, чтобы дети сразу называли верное определение предмета. Правильное определение ученик может придумать в тот момент, когда услышит от своего соседа «неправильное».

«Выражение мысли другими словами». Задается несложная фраза. Необходимо предложить несколько вариантов предложений, в которых заложенная в первоначальной фразе мысль будет передана при помощи других слов. В качестве вариантов фраз можно использовать следующие:

- Нынешнее лето будет теплым;
- Девочка гуляет по улице;
- Я прочитал интересную книгу;

- Ракета улетела далеко от Земли.

Например, первое предложение можно перефразировать следующим образом: «В самые длинные каникулы каждый день будет жарким».

«Подбери понятия». Детям предлагается какое-либо понятие и пять других, связанных с ним причинно-следственными отношениями. Из пяти понятий следует отобрать и назвать только два, без которых первое не может существовать.

- Война (самолет, пушки, сражение, ружье, солдаты).
- Чтение (глаза, книга, картинка, печать, слово).
- Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
- Сарай (сеновал, лошади, крыша, стены, инструмент).
- Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
- Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
- Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
- Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
- Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
- Книга (рисунок, война, бумага, текст, любовь).

«Исключи лишнее слово». Данное упражнение, как и предыдущее, развивает способность детей к аналитико-синтетической деятельности, т.е. формирует такие мыслительные процессы как анализ и синтез. Детям зачитывается группа из пяти слов. Надо назвать одно лишнее слово, которое по смыслу не подходит к четырем остальным:

- Дряхлый, старый, изношенный, маленький, ветхий.
- Смелый, храбрый, отважный, злой, решительный.
- Василий, Федор, Семен, Иванов, Порфирий.
- Молоко, сливки, сыр, сало, сметана.
- Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.
- Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
- Лист, почка, кора, дерево, сук.
- Дом, сарай, изба, хижина, здание.

- Береза, сосна, дерево, дуб, ель.
- Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, наказывать.
- Темный, светлый, голубой, ясный, тусклый.
- Гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога.
- Неудача, крах, провал, поражение, волнение.
- Молоток, гвоздь, клещи, топор, долото.
- Минута, секунда, час, вечер, сутки.

«Пиктограмма». Пиктограмма – это емкое графическое изображение предметов, сообщений и, в целом, любой информации. Например, расположенные крест-накрест ложка и вилка означают столовую или кафе, красный крест – пункт медицинской помощи. Детям можно предложить создать пиктограммы для следующих понятий: «веселый праздник», «мелкий дождик», «одиночество», «счастье», «старушка», «победа», «удача» и т.д. С большим удовольствием дети создадут пиктограммы для названий своих творческих или спортивных коллективов. Можно предложить включить в пиктограммы элементы того вида деятельности, которой они занимаются (мяч, перчатки, пуанты, ленты и т.д.). Это задание способствует развитию продуктивного воображения, оно может выполняться как индивидуально, так и группой. После его выполнения можно устроить небольшую выставку творческих работ детей. В этом случае результаты групповой деятельности смогут увидеть родители и тренеры.

«Найди три числа». Это упражнение включает в работу не только мыслительные процессы, но и предъявляет высокие требования к оперативной памяти и устойчивости внимания. Не всем младшим школьникам удастся выполнять это задание, поэтому его лучше адресовать детям постарше. В случайном порядке зачитываются числа от 1 до 29. Говорить следует внятно и не торопясь. Дети предупреждаются о том, что надо поднять руку, если подряд идут по три простых (делятся только на себя и единицу) или три четных числа. Объединять эти два условия не следует, для детей младшего школьного возраста это довольно сложно. Числовой ряд

может быть таким: 5, 11, 16, 13, 24, 7, 4, 15, 3, 17, 23, 4, 1, 8, 12, 26, 2, 6, 14, 8, 19, 21, 28, 7, 19, 29, 9, 16, 13, 21, 24, 18, 26, 19, 8, 23, 16, 5, 17, 29, 14, 28, 16, 11, 25, 14, 18, 29, 19, 7, 6, 3, 1, 15, 17, 28, 22, 13, 19, 11, 16, 13, 21, 15, 19, 6, 14, 27, 21, 10, 19, 22, 11, 23, 17, 12, 28, 4, 16, 5, 26, 7, 18, 22, 14, 25, 19, 11.

В процессе развивающих занятий с детьми целесообразно выбирать по одному – двум вариантам упражнений, направленных на развитие мышления и воображения. Выбор конкретных заданий определяется особенностями группы, в первую очередь возрастом детей. Следует учитывать и то, что верные ответы на задания, предполагающие достаточно высокий уровень функционирования мыслительных процессов, а также воображения, дают, как правило, одни и те же дети. Поэтому в процессе групповой развивающей работы важно чередовать задания, что позволяет вовлекать в активную деятельность всех детей. В этом отношении особый интерес представляют задания, ориентированные на развитие различных свойств внимания. Дело в том, что отдельные свойства внимания (объем, устойчивость, распределяемость, переключаемость, концентрация) определяются различными особенностями нервной системы, поэтому у каждого ребенка есть возможность продемонстрировать успешность деятельности хотя бы по одному из заданий. Просто следует правильно подбирать задания, нагружая каждое из свойств внимания.

Целесообразно отметить и то, что внимание является чрезвычайно интересным психологическим образованием. Оно не имеет своего содержания, а отражает лишь направленность и сосредоточенность психической деятельности. Иными словами, оно оформляет протекание психических процессов и тем самым обеспечивает их эффективность. Без внимания невозможно мыслить, запоминать, воспринимать. Способность к произвольному управлению собственной активностью является обязательным условием успешности спортивной деятельности, и именно это качество лежит в основе овладения приемами произвольной саморегуляции. Поэтому в процессе занятий с детьми развитию внимания следует уделять

достаточное количество времени и использовать для этого по возможности разнообразные приемы. Особый интерес у детей и эффективность в плане развития внимания продемонстрировали следующие задания.

«Пол, нос, потолок». Это довольно старая и известная игра, развивающая способность к концентрации и переключению внимания. Ведущий правой рукой показывает на пол и говорит: «Пол»; затем, касаясь рукой носа: «Нос» и, указывая вверх – «Потолок». Торопиться не стоит. Затем ведущий в случайном порядке называет слова, а дети должны рукой показывать направление. После того, как дети будут выполнять команды безошибочно, задание усложняется: слово и жест у ведущего не совпадают (звучит слово «нос», а рука указывает на потолок). Можно ускорять темп игры и работать на выбывание.

«Четыре стихии». По своему содержанию, а, следовательно, и направленности, это упражнение напоминает описанное выше. Четыре стихии – это огонь, земля, вода и воздух. Каждой стихии соответствует определенный жест руками: воздух – руки поднимаются вверх, земля – вниз, вода – вытягиваются перед собой, огонь – руками совершаются волнообразные движения. Условия выполнения аналогичны описанным в предыдущем задании.

«Трак». Это упражнение тренирует способность к концентрации внимания и может использоваться в разных вариантах в зависимости от возраста детей. Ведущий в случайном порядке называет числа от 1 до 30 (можно до 50). Если в числе есть цифра 3, следует быстро сказать «трак». Дети постарше слово «трак» говорят тогда, когда произносимое число кратно 3. В качестве ведущего может выступать кто-то из детей. В этом случае надо поддерживать и высокий уровень объема и распределяемости внимания.

«Делай так, делай этак». Данное задание также развивает способность к произвольной концентрации внимания. Суть его заключается в том, что ведущий демонстрирует детям различные движения руками и ногами и

просит повторять за ним эти движения тогда, когда они сопровождаются словами «Делай так» и стоять спокойно, если звучит команда «Делай этак».

«Муха». Это упражнение, в разных его модификациях, нравится и детям, и взрослым. Детям подросткового возраста доставляет удовольствие выступать в роли ведущего. Для этого упражнения требуется стандартный лист бумаги с девятиклеточным полем 3 x 3 и небольшой кусочек пластилина, символизирующий «дрессированную муху». Ведущий объясняет, что у него есть дрессированная муха, которая может послушно выполнять 4 команды (вверх, вниз, влево, вправо), перемещаясь соответственно на одну клеточку. Исходное положение «мухи» - центральная клеточка игрового поля. Задача участников игры заключается в том, чтобы следить за перемещением «мухи» и, как только она покинет пределы поля, сказать: «Стоп!». С помощью кусочка пластилина показывается, каким образом муха перемещается по полю.

После всех разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры, или видит, что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп!».

Ведущему следует внимательно следить за детьми, поскольку они отличаются поразительной изобретательностью и воображаемое поле с успехом могут заменить квадратики линолеума или отделки стен.

«Самый наблюдательный». Детям предлагается занять удобное положение, лучше всего сидя. Один из участников, водящий, должен как можно лучше запомнить положение играющих. Затем он выходит из комнаты, а оставшиеся меняют свои позы, можно даже поменяться местами. Войдя в комнату через 1 – 2 минуты, водящий должен отметить изменения в положении всех участников. В игру вносится элемент соревнования, если это задание выполняют трое или четверо детей. Но затягивать игру не стоит.

«Не пропусти хлопок». Дети садятся в круг и кладут руки на колени тех, кто сидит рядом: правая рука лежит на левом колене соседа справа, а левая –

на правом колене сидящего слева. Таким образом, дети как бы объединяются в единую цепочку. На наш взгляд, ведущему (психологу или педагогу) желательно играть вместе с детьми. По команде ведущего дети по очереди должны хлопнуть правой рукой по левому колену соседа справа. Очень важно, чтобы дети не нарушали очередности и старались выполнять задание в максимально быстром темпе. После того, как безошибочно пройдены два круга, задание выполняется левой рукой. Далее ведущий может последовательно менять команды: дети хлопают то одной, то другой рукой. Проходить весь круг не обязательно, направление движения хлопков можно менять с любого участника группы.

«Камень, ножницы, бумага». При выполнении этого задания дети должны видеть друг друга, например, сидеть напротив друг друга или же в кругу. На счет «три» каждый участник выкидывает на пальцах одну из трех фигур: камень – кулак, ножницы – два пальца, бумага – открытая ладонь. Важно запомнить правило: ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, бумага может обернуть собой камень. Соответственно игрок, выкинувший на пальцах такую фигуру, которая «победит» противника (например, камень победит ножницы), остается, а проигравший игрок выходит из игры.

«Слова на заданную букву». Это задание развивает одновременно устойчивость и переключаемость внимания. Называется любая буква алфавита. Необходимо в максимально быстром темпе, не останавливаясь, называть слова на заданную букву и порядковый номер названного слова. Например, если названа буква «к», то задание будет выглядеть так: кошка – 1, корзина – 2, крокодил – 3, каток – 4 и т.д.

Задание это можно усложнять, вводя различные ограничения: дети называют слова не по очереди, а тот, на кого указал ведущий; нельзя называть имена собственные и т.д. Наши дети 9 – 10 лет называли, не останавливаясь, более ста слов на заданную букву. С группами взрослых людей нам ни разу не удалось превзойти результаты детей.

«Не пропусти букву». Это упражнение хорошо развивает устойчивость и концентрацию слухового внимания. Ведущий называет самые различные слова. Детям надо поднять руку или хлопнуть в ладоши, если в произносимом слове есть определенная буква («у», «е», «и» и т.д.). Можно предложить детям побывать в роли ведущего. Это также развивает внимание и одновременно «включает» в работу долговременную память (процесс извлечения информации).

«Алфавит». Прежде чем выполнять это задание, следует убедиться в том, что дети помнят последовательность букв русского алфавита. Необходимо последовательно, друг за другом, называть слова на буквы в порядке их следования в алфавите: абрикос, бегемот, велосипед, горка, дача, енот и т.д. Если ребенок замешкался (не помнит букву или не найдет слово), отвечает сидящий рядом.

При выполнении этого и других аналогичных заданий желательно не играть на выбывание, поскольку дети выключаются из игры, и о развивающем эффекте занятий не может быть речи.

«Колпак мой треугольный». Это задание было хорошо известно еще нашим прадедам, т.е. ему более ста лет. Заучивается очень простая фраза: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак». После того, как фраза заучена, и дети безошибочно ее воспроизводят, произнося по очереди слова, последовательно слова заменяются соответствующими жестами: колпак – рука кладется на голову, мой – рука качается груди, треугольный – ладошками рук делается домик, не – отрицательное покачивание головой. Дети должны показать эту фразу одними жестами, озвучиваются только «а», «если», «то», «это».

«Считаем в обратном порядке». Это простое упражнение хорошо тренирует устойчивость внимания. Детям предлагается в максимально быстром темпе называть числа от 50 до 1 или от 100 до 50. Для детей постарше задание можно усложнить: называются только четные или нечетные числа, числа, кратные трем и т.д. Поскольку на это задание уходит

немного времени, его можно выполнять в форме соревнования. В этом случае тренируется устойчивость внимания и тех, кто слушает: сами дети следят за тем, чтобы у соперников не было ошибок; зачастую они оказываются внимательнее ведущего.

«Печатная машинка». Для выполнения этого задания требуется набор карточек с написанными на них буквами русского алфавита, т.е. всего 33 карточки. Буквы раздаются члена группы по две – три штуки. Желательно, чтобы у каждого ребенка были как буквы с высокой частотой употребления (а, к, е, и, н и т.д.), так и те, которые используются довольно редко (ъ, ф, ы, э, й, щ). Детям объясняется, что сейчас мы все вместе будем печатать слова и фразы. Это происходит так. Называется любое слово, для начала лучше простое, типа «пенал» или «урок». После того, как ведущий хлопнет в ладоши, участник группы с первой буквой слова (у нас это «п») быстро поднимает карточку и опускает, только после второго хлопка ведущего поднимает руку ребенок с буквой «е», после третьего – с буквой «н» и так далее.

После того, как дети научатся «печатать» отдельные слова, можно переходить к составлению фраз типа: «Сегодня на улице тепло и ясно». Задание это хорошо тренирует устойчивость и переключаемость внимания (одновременно слухового и зрительного).

«Внимательные руки». Это упражнение направлено в первую очередь на развитие концентрации внимания. Определенной команде ведущего соответствует конкретное действие руками: раз – правая рука на талии, два – левая рука на талии, три – правая рука на плече, четыре – левая рука на плече, пять – правая рука вытянута вверх, шесть – левая рука вытянута вверх, семь – хлопок руками над головой. Затем в обратной последовательности следует вернуть руки в исходное положение и на счет «семь» хлопнуть ладошками вниз. Упражнение следует выполнять не менее 4 – 6 раз в максимально быстром темпе. Можно играть на самого внимательного (игра на выбывание).

Перечисляя в начале раздела познавательные психические процессы, которые хорошо развиваются в процессе тренинговых занятий, наряду с мышлением, воображением и вниманием называлась и память. Если же обратиться к описанным выше заданиям, то очевидным становится тот факт, что практически каждое задание, наряду с мышлением и вниманием, тренировало и память, причем как зрительную, так и образную. Можно отметить и ряд специальных заданий, адресованных к оперативной памяти.

«Найди пропущенные числа». В случайном порядке называются числа от 1 до 10 с пропуском двух – трех. Их следует определить и назвать. Это могут быть такие числовые ряды:

- 3, 8, 6, 2, 9, 4, 7 пропущены 1, 5, 10

- 9, 6, 1, 5, 2, 8, 10 пропущены 3, 4, 7

Больше пяти – шести числовых рядов называть не стоит, дети устают и теряют интерес к заданиям.

«Вспомни слова». Предлагается прослушать словесный ряд (слова между собою не связаны) и ответить на вопрос ведущего:

а) Укажите, в каком из слов «трубач», «контакт», «отход», «пароход», «солнце», «круиз» есть буква «л»?

б) В перечне слов «лом», «гном», «ком», «сом», «том» вторым стоит слово «ком». Правильно?

в) Вас попросили купить мясо, масло, мыло и спички. Вы купили масло, сало, спички и мясо. Что забыли купить?

«Дорога домой». Можно предложить детям вспомнить дорогу от дома до места занятий. Следует постараться описать дорогу, вспоминая ее мельчайшие подробности (растущие деревья, цвет домов, киосков, остановок, наличие урн и т.д.). Неплохо, если в группу включены дети, которые ходят на занятия вместе; в этом случае есть возможность выяснить, у кого лучше развита зрительная память. К образным компонентам памяти адресованы и вопросы типа: «Сколько порожков при входе в наш Центр?», «Что за объявление висит на двери?», «Кто из вахтеров дежурит на вахте?» и

т.д. Важно, чтобы дети усвоили, что намного прочнее запоминается и с легкостью воспроизводится то, на что мы сознательно, или произвольно, обращаем свое внимание.

«Заблудившийся рассказчик». Это задание адресовано уже к слуховой памяти занимающихся. Детям предлагается составить фантастический рассказ. Каждый из участников может высказывать только одну фразу, причем так, чтобы по своему смысловому содержанию она отличалась от предшествующей фразы, но была связана с нею ассоциативными связями. Это может выглядеть так: «Однажды зимним вечером я смотрел на звездное небо и неожиданно увидел пролетающую комету. А я в прошлом году отдыхал с родителями на море, и мы вместе с новыми знакомыми катались на «Комете». А вы знаете о том, что озеро Байкал является не озером, а морем?...». Иными словами, детям следует как можно лучше «запутать» свое повествование. А вот последнему из участников надо будет воспроизвести весь рассказ, начиная с конца.

Как выше уже отмечалось, при выполнении большинства описанных заданий задействованными оказываются сразу несколько познавательных процессов, внимание же обеспечивает эффективность выполняемой деятельности. Существенно также и то, что большая часть приведенных в разделе заданий и упражнений может выполняться в условиях как групповой, так и индивидуальной работы.

3. Задания и упражнения для развития психомоторной сферы детей

Во многих видах спортивной деятельности развитая психомоторная сфера является залогом высоких достижений. К данной группе навыков в первую очередь относится способность к координации действий, быстрая и точная реакция. Способность к координации – это способность согласовывать свои действия, приводить их в соответствие с требованиями ситуации. Мозг отдает «приказ», а тело, руки, ноги, пальцы и т.д. подчиняются этому «приказу». Безусловно, реализация психомоторных

навыков предполагает наличие способности к сосредоточению, т.е. умение быть внимательным. Именно поэтому, как выше было отмечено, развитию свойств внимания в работе с детьми принадлежит ведущая роль.

В рамках данного пособия вряд ли целесообразно вдаваться в теоретические рассуждения по поводу важности подобной согласованной работы нашего тела. Достаточно объяснить детям, что для них важно, чтобы руки, ноги и все тело могли слушаться команд мозга. Если же говорить языком научным, то именно слово должно стать для ребенка регулятором его поведения и деятельности.

Дети, как правило, с удовольствием выполняют задания этого типа. Во-первых, потому, что есть возможность проявить двигательную активность, а, во-вторых, среди заданий всегда найдутся такие, которые у ребенка получаются хорошо. Наконец, для ребенка очевиден тот факт, что двигательные навыки влияют на достижение высоких спортивных результатов: спорт требует быстроты, точности, скорости.

Следует отметить также и то, что приведенные ниже упражнения можно выполнять не только в помещении, но и на природе, в загородных или пришкольных лагерях. Эти упражнения легко модифицировать в зависимости от возраста детей и условий проведения занятий, содержание их отличается различной степенью сложности, поэтому у тренера или педагога есть возможность выбирать те, которые в большей степени соответствуют стоящим перед ним задачам. Самые простые задания можно использовать в качестве небольшой разминки или же с целью активизации психической деятельности.

«Работаем пальцами». Детям предлагается поднять перед собой раскрытые ладони обеих рук и по команде ведущего прижимать пальцы по одному к ладони, начиная с мизинца левой руки и заканчивая мизинцем правой руки. Упражнение выполняется на счет 1 – 10. Затем, также на счет 1 – 10, пальцы следует распрямить. Важно, чтобы на каждый счет

поднимался лишь один палец, и обязательно выпрямленный. Это упражнение кажется простым лишь на первый взгляд.

«Непослушные пальцы». Наши пальцы умеют все или почти все. Можно предложить детям выполнить следующие задания:

- поделить пальцы на две неравные группы (два и три) и аккуратно их несколько раз развести, не разжимая пальцев. Можно попробовать вначале одной рукой, затем другой и наконец – обеими сразу;

- соединить и выпрямить все пальцы правой и левой руки, затем поочередно отделить одновременно на обеих ладонях большой палец, затем указательный и далее все остальные, но синхронно;

- поставить по два пальца левой и правой руки в растопырку на стол и, подпевая себе разные плясовые и танцевальные мелодии, имитировать пальцами пляски и парные танцы;

- поднять руки над головой и попробовать делать вращательные движения правой рукой по часовой стрелке, а левой – наоборот.

«Подними предмет». Это задание выполняется детьми в парах. Каждой паре предлагается поднять с пола какой-либо предмет с помощью двух пальцев, например, двух мизинцев левых рук. Можно устроить соревнование: кто быстрее поднимет пять карандашей двумя мизинцами (или двумя другими одноименными пальцами) или те же пять карандашей, но по очереди каждым пальцем руки.

Не так-то легко поднимать карандаш и одному ребенку с помощью только двух пальцев: указательного и среднего, среднего и безымянного, безымянного и мизинца. А если попытаться поднимать с пола одновременно два предмета двумя пальцами обеих рук? В наших группах были дети, которые выполняли это задание без особых усилий.

«Близнецы». Это задание также выполняется в парах. Одной рукой дети обнимают за талию друг друга, а другой им предлагается выполнить следующие действия:

- продеть и завязать шнурок в кроссовках одного из партнеров или же просто связать шнурком обе ноги (те, которые прижаты друг к другу);

- сложить вещи в пакет и завязать его;

- аккуратно свернуть газету.

Каждое из этих действий можно выполнять в форме соревнования: как на время, так и на качество.

Задание «Близнецы» можно выполнять и в модифицированном варианте, но это уже будут «Сиамские близнецы». Дети обнимают друг друга за талию и, не разъединяя ног, стараются максимально быстро пройти 10 метров (или от одной стены до другой). Важно, чтобы дети поняли необходимость согласовывать свои действия.

Задание это можно выполнять и втроем. В таком случае у ребенка, стоящего в середине, обе ноги будут соединены с ногами партнеров. В таком варианте выполнения задания следует быть внимательнее, поскольку сохранять равновесие достаточно сложно, и дети часто падают.

У этого задания может быть и еще одна модификация: дети в парах становятся спиной друг другу и, сцепив руки, устраивают забег. Бежать боком несложно. Попробуйте предложить детям бежать так, что один смотрит вперед, а второй, прислонившись к спине первого, - назад. Редко кому удастся выполнить это задание с первого раза.

«Ориентация». Развитию сенсомоторной координации способствуют игровые задания и упражнения на ориентацию. Эти задания выполняются с завязанными глазами, но после небольшой тренировки дети легко справляются с ними:

- пройти по прямой линии, не сходя с нее (прямой линией может служить длинная лента, соединение между досками, характер узора и т.д.);

- пройти по прямой и по начерченной петле, диаметр которой 2 метра;

- на полу рисуется кружочек диаметром 30 – 50 сантиметров. Отступив от круга на 5 – 8 шагов, надо попасть в него мячом. Сначала надо потренироваться, не завязывая глаза;

- на полу чертится круг диаметром около метра. Надо стать в центр круга, подпрыгнуть и сделать полный поворот;

- на полу или асфальте рисуется квадрат со стороной 2 – 2,5 метра. Следует пройти по периметру квадрата и вернуться в исходную точку. Если дети маленькие, можно предложить участникам группы давать команды и помогать товарищу;

- на полу на расстоянии 1 – 1,5 метров кладутся 4 – 5 предметов. Надо спиной обойти эти предметы «змейкой». Глаза можно не завязывать;

- дети стоят в шеренгу. По команде надо одновременно повернуться на 90, 180 или 360 градусов;

- на полу или на земле рисуется квадрат 1 x 1 метр. Два ребенка становятся в квадрате друг напротив друга. Детям закрываются глаза, а затем даются команды: «Кругом!», «Восемь шагов вперед!», «Шагом марш!», «Кругом!». Команды могут быть разными, но их не должно быть больше 5 – 6. Когда дети остановятся и снимут повязки, их надо вернуть в квадрат и предложить пожать друг другу руки;

- играющий сидит на стуле или табурете. Кто-либо из играющих подает ему команды: «Встать!», «Шесть шагов вперед!», «Направо!», «Восемь шагов вперед!», «Вернись и снова сядь на табурет!»;

- на расстоянии 10 метров кладется кружок. Надо дойти до него с закрытыми глазами, обойти три раза и вернуться на свое место. Маленькие дети могут помогать друг другу, давая словесные команды. На наш взгляд, иногда следует детей поощрять: вместо кружка следует поставить стул и на него положить конфету. Важно, чтобы конфет было больше, чем детей, и каждый ребенок имел возможность получить «сладкое поощрение», пусть даже и не с первой попытки. Такой вариант задания довольно интересен: у психолога или тренера есть возможность оценить особенности отношения детей друг к другу. Там, где отношения доброжелательные, дети не конкурируют и помогают каждому ребенку получить конфету;

- на двух табуретах рассыпаны спички и лежат по одной пустой коробке. По команде ведущего дети должны быстро и точно (головками в одну сторону) сложить в коробок все спички.

«Ухо – нос». Это упражнение хорошо развивает способность к координации движений. Выполняется оно следующим образом. Дети кладут руки на колени и выполняют команды: на счет раз – хлопают в ладоши, на счет два – правой рукой берутся за левое ухо, а левой рукой за нос, на счет три – снова хлопок, на счет четыре – левой рукой берутся за правое ухо, а правой рукой за нос. Упражнение важно выполнять в быстром темпе и без ошибок, но не более 8 – 10 раз.

«Во!». Это упражнение по своему содержанию напоминает описанное выше. Выполняется оно так: по команде отдается честь правой рукой, а левая рука вытягивается вперед и показывается жест «Во!», затем следует хлопок и смена рук – честь отдается левой рукой, а жест совершается правой.

Безошибочное выполнение двух этих заданий требует тренировки и крайне редко выполняется детьми с первого раза без ошибок.

«Глазомер». Для развития глазомера и сенсомоторной координации можно предложить детям следующие задания, для большей части заданий подходит форма соревнования:

- большим и указательным пальцем держим карандаш на уровне груди. По команде тренера надо отпустить карандаш и успеть его поймать, но также двумя пальцами. Младшим школьникам разрешается ловить карандаш ладошкой. Упражнение выполняется по очереди обеими руками;

- детям предлагается на глаз определить рост одного из них и мелом отметить на стене. Чтобы все дети могли принять участие в выполнении этого задания, условие должно быть таким: рост одного оценивают двое – трое, поскольку при большем числе оценщиков дети ориентируются не на рост, а на метки товарищей;

- также на глаз предлагается определить, сколько карандашей войдет в тот или иной предмет, например, лавку или же ножку стула (по его длине).

«Цветные кружки». На полу в случайном порядке на расстоянии 50 см разложены кружки красного и синего цветов. Дети прыгают на двух ногах рядом с кружками, если кружок красный, то одновременно с прыжком надо хлопнуть в ладоши.

Дети с удовольствием выполняют задание и в другом варианте, когда прыгать надо на одной ноге: к красному кружку - на правой, к синему – на левой. Можно разбить участников группы на две команды и после небольшой тренировки устроить мини-соревнование.

При выполнении данного упражнения довольно высокой оказывается нагрузка и на переключаемость внимания.

«Необычный бег». Усложненный бег хорошо развивает мышечное чувство и координацию. Практически все приведенные ниже задания можно выполнять группой или же в форме соревнования. Предложите детям пробежать следующим образом:

- с тарелкой или газетой на спине. Если вещь уронена, команда получает штрафное очко;

- с теннисным мячом, зажатым между коленями. Психологу или тренеру надо быть внимательным: дети отличаются изобретательностью и могут положить мяч в большой боковой карман или зажимать не коленями, а бедрами, что значительно упрощает задание. Предупредите детей, что спину надо держать прямо и смотреть вперед.

«Тараканчики». Это упражнение развивает способность к произвольной регуляции собственными действиями и может выполняться в разных вариантах:

- дети становятся на четвереньки и выполняют следующие команды: на счет раз – шаг правой рукой вперед, два – правой ногой, три – левой рукой, четыре – левой ногой. В таком варианте задание выполнять значительно сложнее, чем в привычном варианте перемещения. Как правило, когда мы идем, то вслед за правой рукой автоматически следует левая нога, а далее за левой рукой - правая нога;

- упражнение выполняется в соответствии с теми же правилами, только дети становятся на четвереньки руками не вперед, а назад.

На это упражнение следует обратить особое внимание, поскольку его правильное выполнение в основе своей имеет развитую способность к произвольной саморегуляции. Правильным является действие в соответствии со словесной командой, а не действие автоматизированное.

«Упражнения с мячом». Упражнения с теннисным мячом могут быть весьма разнообразными и способствуют активному развитию как психомоторной сферы, так и различных свойств внимания (переключаемости, устойчивости, концентрированности). Иными словами, задания данной группы формируют способность к произвольной саморегуляции. Эти упражнения дети выполняют с большим удовольствием, всегда есть возможность включить в работу сразу всю группу и провести мини-соревнования. Наконец, дети могут проявить собственную фантазию и выполнять дома не только уже известные упражнения, но и «изобретать» собственные. Дети, с которыми мы занимались, предпочитали именно эти упражнения и часто предлагали что-то свое. Психологу или тренеру не стоит упускать из вида того факта, что предлагаемые задания должны быть адресованы к различным свойствам и качествам, т.е. иметь различное содержание. Дети же, как правило, предпочитают то, что у них хорошо получается, и активно предлагают именно свои варианты. Разумен в данном случае компромисс: можно выполнить два – три упражнения, уделив больше времени тем, которые представляются целесообразными тренеру.

К приведенным ниже упражнениям всегда можно добавить что-то свое, чередуя групповую и индивидуальную работу:

- согнуть в локте правую руку и поднять ее на уровне груди параллельно полу. На внешнюю сторону распрямленной ладони кладется мяч, его надо удержать 10 – 15 секунд. Затем это же задание выполняется левой рукой. Получается хорошо? В таком случае предложите ребенку поднять руку с мячом на уровень головы, провести ладонью над головой (ладонь

параллельна полу) и медленно опустить до уровня груди. Повторить другой рукой. Если ребенок сразу выполняет упражнение, не роняя мяча, скорее всего он изобрел какой-либо способ его удерживать. Чаще всего это не полностью выпрямленная ладошка. Но бывают и другие, довольно оригинальные «изобретения, например, использование жевательной резинки;

- это задание несколько напоминает описанное выше. Только на уровне груди обе ладони соединяются средними пальцами, пальцы просто касаются друг друга. На соединенных подобным образом ладошках надо покатать мяч;

- мяч берется в руку и подбрасывается таким образом, чтобы ладонь с мячом смотрела вверх, а вот поймать мяч нужно ладошкой, смотрящей вниз. Задание выполняется обеими руками и требует ловкости, не всегда получается сразу;

- это упражнение уже сложнее и требует определенной тренировки. Мяч берется в правую руку, бросается об пол с внешней стороны правой ноги, чуть приподнятой и согнутой в колене, и ловится левой рукой. Затем, не сбавляя темпа, задание выполняется левой рукой: мяч бросается слева и из-под левой ноги ловится правой рукой. Важно соблюдать условие: мяч всегда бросается с внешней стороны ноги, а ловится с внутренней; бросается одной рукой, а ловится другой. Поймать мяч надо не менее 20 раз. Если упражнение в таком варианте получается хорошо, можно предложить детям мяч не захватывать, а бить об пол, не роняя. Это сложнее, но при определенной тренировке получается хорошо. А у тренера есть возможность проверить, занимался ли ребенок самостоятельно. Без этого задание выполнить довольно сложно. Модификаций у этого задания может быть множество. Например, прежде чем поймать мяч, хлопнуть в ладоши и не один, а несколько раз. В процессе выполнения этого задания хорошо развиваются подвижность и координация;

- если позволяют условия, предложите детям такое задание: мяч бросить о стену, дать ему возможность удариться один раз об пол и поймать. Перед тем, как поймать мяч, можно хлопнуть в ладоши;

- мяч подбрасывается вверх с одновременным поворотом на 90 градусов. Четыре поворота в одну сторону, четыре – в другую. Можно с хлопком в ладоши;

- дети в парах становятся друг напротив друга и держат мяч в правой руке. По команде надо одновременно бросить мяч партнеру, но поймать его левой рукой. Если упражнение не получается, следует потренироваться с одним мячом, а уже потом переходить ко второму;

- положить мяч на вытянутую ладонь и пробежать с ним 10 – 15 метров. Получается неплохо, если мяч лежит на внутренней стороне ладошки. А если положить на внешнюю сторону и устроить соревнование двух групп?;

- довольно легко дети перемещаются по залу, играя мячом (бьют его об пол). Предложите делать то же самое, но перемещаясь спиной вперед;

- мяч берется в правую руку и с помощью ладошки прокатывается по периметру тела. Кто быстрее выполнит задание;

- дети подбрасывают мяч вверх, хлопают в ладошки и ловят мяч. Одновременно с этим выполняется какое-либо интеллектуальное действие: называются числа, кратные трем; производится счет от 50 до 1; можно прочитать и стихотворение;

- дети разбиваются на пары и становятся плечом друг к другу. Один мяч дети удерживают предплечьем, а другой – бедром. Предложите детям немного пройти и не уронить мяч.

«Развиваем вестибулярный аппарат». Хорошо развитый вестибулярный аппарат чрезвычайно важен в спортивной деятельности, особенно это касается различных видов единоборств. Задания могут быть такими:

- руки на поясе, спина прямая. Надо пройти по ровной линии 10 метров, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой;

- стоим на носках, глаза закрыты, руки на поясе. Наклонять голову сначала вперед – назад, затем - вправо и влево. Опускаться на стопу нельзя. Делается по 10 наклонов;

- руки на поясе, глаза закрыты, правая нога согнута в колене под углом 90 градусов (бедро и стопа параллельны полу). Стоим 10 – 15 секунд. Затем меняем ногу;

- условия те же, что и в предыдущем задании, только стопа правой ноги лежит на внутренней поверхности левого колена;

- дети подходят к стене и становятся от нее на расстоянии своей стопы. Не отрывая ног от пола коснуться плечами стены и вернуться в исходное положение. Спина должна быть прямой.

Упражнений для развития психомоторной сферы детей достаточно много. Как выше уже отмечалось, успешное выполнение заданий данной группы предполагает наличие высокого уровня функционирования различных свойств внимания. Поэтому к подобным заданиям следует обращаться на каждом занятии. Целесообразно отметить также и то, что большая часть предлагаемых в данном разделе заданий может выполняться ребенком самостоятельно, а взрослый может проконтролировать, насколько изменилась эффективность выполнения того или иного задания. Существенным является и то, что для каждого вида спортивной деятельности можно предложить что-то новое и оригинальное. С другой стороны, в процессе непосредственной работы с детьми становится ясно, какие качества нуждаются в развитии. Часто на это может обратить внимание не только тренер, но и сам ребенок («У меня это не совсем получается»). Наконец, диагностичными могут быть и упражнения, которых дети стараются избегать. В любом случае психолог должен ориентироваться на особенности конкретной детской группы и запросы тренера.

4. Содержание заданий и упражнений на развитие и коррективку самооценки детей

Работа с самооценкой детей является важной составляющей развивающей работы. Но следует помнить о том, что работа с личностными характеристиками детей эффективна тогда, когда «задействованы» по возможности все социальные институты воспитания, членом которых является ребенок. Безусловно, в первую очередь таким социальным институтом является семья, а потом уже школа, спортивная или творческая секция.

С другой стороны, высокие спортивные результаты вряд ли возможны на фоне заниженной самооценки, и тренеры и спортивные педагоги хорошо это знают. Поэтому в данном разделе представлены задания и упражнения, которые не только вызвали у детей интерес, но и позволяли увидеть с помощью сверстников положительные стороны своего «Я».

Планируя проведение занятий для младших школьников или младших подростков, следует помнить слова Р.Бернса о том, что самой важной составляющей занятий для повышения самооценки и укрепления самоуважения является та атмосфера, в которой они проходят. Тренер и психолог должны создать обстановку психологической поддержки и безопасности. Это считается необходимым условием для оптимального развития Я – концепции у детей и подростков. Они должны в такой степени доверять психологу (или тренеру) и другим участникам спортивной секции или творческого коллектива, чтобы суметь открыто выразить свои мысли без боязни насмешки. Более того, они должны быть уверены в том, что их ценят и будут поддерживать независимо от таких критериев как спортивные достижения, успеваемость, физические возможности, материальный достаток и т.д.

При подборе заданий и упражнений для занятий с детьми мы базировались на тех пособиях, которые зарекомендовали себя в работе с

младшими школьниками и младшими подростками. Часть заданий модифицировалась в соответствии с особенностями детских групп, с которыми нами проводилась развивающая работа.

На наш взгляд, задания и упражнения на коррективку и повышение самооценки следует включать в развивающую работу лишь тогда, когда дети приобретут опыт совместной деятельности. Если говорить о детях, которые только начали заниматься в учреждении дополнительного образования, то с ними к этой группе заданий следует обращаться хотя бы после полугода занятий в секции или любом творческом коллективе.

Основная задача в коррективке самооценки сводится к формированию позитивного мышления и развитие способности находить безусловные достоинства своего «Я». Упражнения этой группы направлены на развитие умения гордиться своими достоинствами. Без осознания того, в чем твои сильные стороны и как выглядят отдельные недостатки весьма проблематично продвигаться по пути личностного роста. Многие тренеры и педагоги-практики часто констатируют тот факт, что большей части детей далеко не всегда удается говорить о себе одобрительно. Когда речь идет о растущем человеке, нельзя упускать того факта, что определенные установки нашей культуры акцентируют необходимость скромности, что может порождать чувство сомнения в собственных достоинствах. Поэтому при выполнении упражнений данной группы в детях необходимо поддерживать следующие проявления:

- активное выражение позитивных мыслей и чувств о самом себе;
- симпатии к себе;
- способность относиться к себе с юмором;
- выражение гордости за себя как за человека;
- описание с максимальной точностью собственных достоинств и недостатков.

Приводимые ниже упражнения можно выполнять по одному или паре в течение занятия. Как правило, с большим удовольствием и готовностью

задания этой группы выполняют девочки. Мальчикам намного сложнее ориентироваться в собственных достоинствах. Поэтому тренеру или педагогу в процессе выполнения заданий часто приходится приходить детям на помощь. Можно обращаться за поддержкой и к группе.

«*Ах, какой ты молодец – раз!*». Дети разбиваются на пары. Можно просто расчитаться на первый – второй. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплименты: «*Ах, какой ты молодец – раз!.. Ах, какой ты молодец – два!..*» и т.д. Затем дети меняются местами.

Это упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны, извлечь из памяти значимую приятную информацию, повысить самооценку. Наш опыт свидетельствует о том, что подобные задания легче выполняются во время отдыха в детских оздоровительных лагерях или просто на природе.

«*Комплименты*». Занимающиеся делятся на две группы и встают, образуя внутренний и внешний круг. Дети стоят лицом друг к другу. Ребенок из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «*Мне нравится, что ты...*», ребенок из внутреннего круга отвечает на это: «*Да, я (повторяет), и еще я ...*». Важно, чтобы члены группы (секции, коллектива) говорили искренне. Затем дети меняются ролями.

Это упражнение можно выполнять и сидя на полу. Интересно, когда выбор пары оказывается неожиданным: можно предложить детям вытянуть из пакета листочки разного цвета: один цвет – одна пара.

«*Похвалилки*». Это упражнение также способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Все дети сидят в кругу (мы обычно сидели на полу). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «*Однажды я...*». Например: «*Однажды я помог товарищу в школе*» или «*Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание*» и т.д.

На обдумывание задания дается 2 – 3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как

однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

«*За что меня любит мама*». Все дети сидят в кругу (или за столами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. В случае затруднений принимается помощь одноклассников.

В процессе неоднократного выполнения этого упражнения дети, как правило, сами приходят к мысли о том, что мамы любят их не за реальные дела и поступки, например помощь по хозяйству или хорошие школьные успехи, а просто за то, что они есть.

Это задание можно выполнять и в варианте модифицированном, отвечая на вопрос о том, что ценят во мне члены моей спортивной секции или одноклассники, друзья, соседи или же чем я могу быть интересен новому человеку.

«*Хвасталки*». Каждый ребенок получает листок бумаги и цветные мелки или фломастеры. Психолог просит вспомнить три свои поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то великолепно ныряет, кто-то хорошо поет или танцует, кто-то замечательно ответил урок у доски, а кто-то заступился за младшего и т.п. Затем дети могут разделить лист на три части и представить отмеченные у себя качества или поступки в виде небольших рисунков.

Далее дети по очереди рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, своим товарищам. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа желающие пробуют похвалить выступившего: «Я очень рад за тебя», «Ты молодец», «Мы тобой гордимся» и т.д.

«*Я – Алла Пугачева*». Каждый из детей выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, сказочный персонаж, президент США или России,

литературный герой и т.п.). Затем проводится самопрезентация (вербально или невербально: ребенок произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются угадать имя кумира.

«*Недотроги*». На карточках дети пишут различные положительные качества, с проявлениями которых они сталкиваются в повседневной жизни. Желательно написать такое количество качеств на карточках, чтобы после их смешения каждый ребенок мог получить не менее 6 – 8 карточек. По сигналу психолога дети стараются закрепить на спинах своих товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) карточки с теми свойствами, которые у них проявляются. Игра прекращается по команде психолога. Обычно дети с большим нетерпением и интересом знакомятся с «добычей».

«*Хорошо или плохо*». Психолог выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое дети называли чаще других или наиболее актуальное для данного детского коллектива. Это качество пишется на листочке и дается одному из членов группы. Дети по очереди высказывают свое мнение о данном качестве. При этом первый ребенок свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий ребенок начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что постоянно будет недовольна мама».

Это задание проводится в два круга, чтобы каждый из детей мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

При выполнении этого задания психологу часто приходится «выручать» детей, поскольку в силу возрастных особенностей они не всегда могут видеть в свойстве полярные составляющие.

«*Копилка хороших поступков*». Это упражнение желательно проделывать регулярно через два – три занятия. Его цель – научить детей фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения,

которых им удалось добиться за истекший период, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

В течение двух – трех минут психолог просит детей подумать о прошедших днях и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые удалось совершить за это время.

Затем дети берут бумагу и ручкой или фломастерами (фломастерами, конечно, предпочтительнее) запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

После того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!». Желательно записать это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками тем фломастером, цвет которого особенно приятен.

«Мне в тебе нравится». Это задание можно выполнять как в микрогруппе по 5 – 6 человек, так и со всем детским коллективом. Для работы необходим клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

Дети вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам психолог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к психологу, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила.

Спустя несколько секунд (8 – 10 секунд) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает на него свою часть нити. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к психологу.

По окончании упражнения следует спросить у детей, что они чувствовали, когда:

- получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- что было для них труднее, а что проще;
- что они чувствовали, когда нить объединила их?

Желательно, чтобы ребенок, который захочет высказаться, держал клубок в руках.

Конечно, задания и упражнения данной группы проще всего выполнять тогда, когда нет временных ограничений, а это чаще всего бывает летнее время или же каникулы между четвертями. С другой стороны, культуру чувств и культуру отношения к себе желательно формировать независимо от временных моментов. И потом, дети очень часто просто не задумываются о том, что за отдельными поступками стоят конкретные качества. Этому их надо учить. И еще - дети очень стараются оправдывать те добрые качества, которые видят в них те, кому дети доверяют. Таким человеком очень часто бывает тренер. Так почему бы не помочь ребенку?

Если в силу различных обстоятельств у психолога есть достаточно времени для занятий с детьми или же тренер располагает свободным временем во время похода или поездки, то можно обратиться к упражнению «Лотерея», которое позволяет детям задуматься о том, какой они представляют свою будущую самостоятельную жизнь в обществе, прояснить свои мечты. Важно и то, что приведенные выше задания больше подходят для детей младшего школьного возраста, а в «Лотерею» с удовольствием играют и подростки.

«*Потеря*». Для этого упражнения предварительно готовятся карточки, игральные кубики и игровое поле. Конкретное исполнение игры зависит от фантазии. На каждой карточке стоит порядковый номер и словесно описан соответствующий ему объект серии. На игровом поле под номерами изображены объекты серии. Всего существует несколько серий: жилье, учеба, друзья, супруг(а), работа, семья, увлечения. Например, в серию «жилье» могут входить следующие объекты: чердак, комната в коммуналке, вигвам, 5-комнатная квартира в центре города, сельский домик, вилла на Канарах, диван в офисе, однокомнатная «хрущевка», шалаш, 3-комнатная квартира в сталинском доме и т.п. Разыгрывается, у кого какая будет жилплощадь.

Участники делятся впечатлениями о полученном жилье, при желании можно поменяться друг с другом карточками. Затем дети по очереди рассказывают, как они собираются обустроить свое жилье. Если кому-то не повезло, то как к этому относиться? Как улучшить свою ситуацию? Если кому-то попались идеальные условия, то что в таком случае делать дальше?

При обсуждении важно акцентировать внимание детей на том, что мы выбираем в жизни, что от нас зависит, что мы можем изменить. Так, кто-то и из чердака сможет сделать «конфетку». Важно подчеркнуть умение взять на себя ответственность за то, что с тобою происходит.

В процессе обсуждения данного упражнения можно узнать довольно много интересного о детях, их планах. Полученная информация поможет искать варианты индивидуальной работы, если в ней есть необходимость, будет способствовать формированию коллективистических отношений.

После выполнения с детьми задания данной группы следует подчеркивать, что чем больше человек узнает о себе, тем многограннее становится его представление о себе, расширяются его возможности. Тем самым опосредованно повышается и самооценка ребенка.

Важно еще и то, что многое из того, что отрабатывается в процессе подобной групповой работы, не усваивается детьми и подростками, не

будучи четко отраженными в их высказываниях, т.е. речь идет о вербализации (определении с помощью слов) конкретных моделей поведения. Поэтому детям следует посоветовать вести небольшой дневник, в котором после каждого занятия с психологом они будут записывать о своих достижениях и о том, что нового о себе узнали, в виде высказываний:

- «Я понял, что я...»;
- «Я вновь понял, что я...»;
- «Я был удивлен, обнаружив, что я...»;
- «Меня приятно порадовало, что я...»;
- «Приятно осознавать, что я...»;
- «Мне радостно, потому что члены моей секции считают меня...»;
- «Я узнал, что я могу быть...» и т.д.

Если психолог или тренер решил включить в свои занятия задания и упражнения на коррекцию самооценки, важно фиксировать наблюдения в дневнике и при необходимости обсуждать их с тренером или родителями. Совместная работа со значимыми для ребенка взрослыми повышает вероятность положительного результата.

5. Использование приемов саморегуляции состояния в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям

Обобщая вопросы, с которыми тренеры обращаются к психологу, можно с уверенностью говорить о том, что чаще всего их волнует тот факт, что дети неплохо занимаются на тренировках, показывают высокие результаты, но в условиях соревнований «дают сбой», не выдерживают эмоционального накала спортивной борьбы. Поэтому ниже приводятся некоторые наработки из опыта занятий с детскими группами. Чтобы тренеру было проще выбирать конкретные приемы саморегуляции, ниже даются некоторые теоретические выкладки.

Весь процесс овладения приемами психической саморегуляции принято делить на несколько этапов: 1) этап образования, когда спортсмены знакомятся с сущностью саморегуляции и ее методикой; 2) этап обучения, когда специалист (психолог или тренер) проводит занятие по овладению приемами саморегуляции; 3) этап тренировки, когда спортсмены самостоятельно упражняются в саморегуляции.

В процессе овладения приемами психической саморегуляции важно, чтобы каждый спортсмен подобрал для себя те из них, которые позволяют ему четко отслеживать и контролировать свое состояние и в зависимости от ситуации снижать или, напротив, повышать общий уровень активности организма. Если речь идет о спортсменах младшего школьного или младшего подросткового возрастов, то эта задача оказывается разрешимой только с помощью тренера или психолога.

К методам саморегуляции, направленной на снижение уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением, относятся следующие:

1. Словесные самовоздействия:

- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции;

- сосредоточение мыслей на технике, а не на результате;

- самоубеждение, направленное на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей тренированности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

- самоприказы типа – «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т.д.

2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию («маска спокойствия»);

- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировок (вариант «успокоение»).

К методам саморегуляции, способствующим повышению уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, относятся следующие:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;

- настройка на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществе над противником;

- самоубеждение в особой ответственности за результат выступлений в данном соревновании;

- самоприказы: «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

2. Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

3. Идеомоторные представления о «коронных» ударах, бросках, действиях, приводящих к победе.

4. Приемы, связанные с применением движений, поз и внешних воздействий:

- использование «тонизирующих» движений;
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;
- возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);
- использование холодовых раздражителей (лед, хлорэтил).

5. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировок (вариант «мобилизация»).

В процессе развивающих занятий со спортсменами-дзюдоистами нами было отмечено, что особой эффективностью среди подростков (как младших, так и старших) отличаются специальные расслабляющие дыхательные упражнения, в частности, дыхание на счет 5 - 7.

Смысл этого упражнения состоит в том, что глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется в межреберных мышцах. Растянутый же во времени выдох расслабляет живот. Это упражнение помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации (т.е. непосредственно в рамках соревнования) и не требуя каких-либо специальных условий.

Спортсменам дается следующая инструкция: дышите очень медленно и не глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 5 при вдохе и до 7 при выдохе.

Преимуществом данного способа является возможность подбирать ритм дыхания индивидуально: дышать можно на счет 5 – 7, 7 – 9, 9 – 11. Важно, чтобы вдох был короче выдоха.

Это упражнение с легкостью выполняют даже младшие школьники, если им показать, как правильно дышать. Это делает тренер или психолог: ребенок должен руками прочувствовать, что означает расслабление или напряжение мышц брюшного пресса. Желательно, чтобы ребенок сначала оценил изменение тонуса мышц у взрослого, а уже потом выполнял упражнение сам.

Важно также научить детей определять частоту сердечных сокращений (пульс). Это необходимо для того, чтобы дети сами могли оценить эффективность выполнения задания: при расслаблении частота сердечных сокращений снижается.

В нашей работе детям предлагался следующий критерий оценки своего состояния. Измерили свой пульс. У детей он обычно бывает в пределах 60 – 80 ударов в минуту. Сделали 20 приседаний или отжиманий. Снова измерили пульс. Как правило, он возрастает не менее, чем на 20%. Сели, закрыли глаза и начали дышать на счет 5 – 7. Через три минуты снова измерили пульс. Если за это время удалось вернуть пульс в исходное состояние, значит, навык саморегуляции сформирован, и к нему можно обращаться по мере необходимости, в любой эмоционально значимой ситуации.

Следующее упражнение, продемонстрировавшее эффективность в подготовке спортсменов к соревнованиям, направлено на снятие напряжения в 12 основных точках тела.

Упражнение начинается с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Следует зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Далее необходимо нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы,

а потом расслабиться. После этого следует заняться челюстью и широко зевнуть несколько раз. Далее необходимо расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Затем необходимо поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить плечи. После этого расслабляются запястья, ими следует поводить. Вслед за этим сжимают и разжимают кулаки, расслабляя кисти рук. После этого обращаемся к торсу: делаем три глубоких вдоха, затем мягко прогибаемся в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Далее напрягаются и расслабляются ягодицы, а затем – икры ног. Чтобы расслабить лодыжки, необходимо покрутить ступнями. Следует затем сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх и повторить это трижды.

В том случае, если трудно двигать всем телом, можно попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности.

Для спортсменов-подростков, овладевших описанными выше приемами, предлагался комплекс упражнений, направленный на расслабление тела. Этот комплекс состоит из трех ступеней: настройки, подготовки и освобождения. Используя этот комплекс, можно научиться предвидеть и предотвращать стрессовые ситуации, что представляется чрезвычайно важным для тех видов деятельности, которые связаны с риском или выраженным эмоциональным напряжением.

Если тело напряглось в состоянии стресса (например, непосредственно перед соревнованием) или же на фоне эмоциональных переживаний, то важно сделать следующее:

1. Определить напряженную группу мышц, не предпринимая попыток расслабить их.
2. Постараться прочувствовать, как много энергии затрачивается на мышечное напряжение.
3. Представить себе, что мышцы становятся мягкими и податливыми, как будто бы превращаются в глину или в теплый воск.

В процессе выполнения перечисленных элементов на первый план выступает способность к оперированию зрительными образами в нестандартных условиях или ситуациях, т.е. невербальная креативность. Эта психологическая особенность, наряду с другими, очень хорошо формируется с помощью рассмотренных во втором разделе заданий и упражнений.

Для достижения наиболее полного расслабления можно проделать следующие упражнения:

- Вообразите, что тихий звук или мягкий бриз пролетают над напряженным пространством.

- Напрягите мышцы, а затем расслабьте их.

- Представьте, что мышцы уже расслаблены. Действие это само по себе часто приводит к действительной релаксации.

Если необходимо расслабить какую-либо конкретную часть тела, можно обратиться к приему «думайте нежно», который позволяет с помощью воображения снять физическое напряжение. Этот навык в условиях спортивной деятельности представляется достаточно важным.

Необходимо направить внимание на напряженную мышцу. Далее следует вообразить, что она превращается во что-то мягкое. Можно представить себе горящую свечу, которую мы держим в руке: воск тает и капля за каплей капает нам на руку. Мы ощущаем его тепло. Наши мышцы начинают расслабляться. Можно представить, как напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату.

Использовать можно любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, можно представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. Возможно, кому-то понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, можно представить его себе в виде роскошного цветка, мысленно нарисовать его блестящие лепестки и изумрудную зелень. Можно ощутить и нежный и

свежий аромат цветка. В процессе выполнения упражнения следует сделать глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Можно также ассоциировать свои ощущения с действиями над различными неодушевленными предметами. Например, отчаяние представить в виде туго натянутой резинки: если отпустить один ее конец, она сожмется и отчаяние исчезнет. Можно представить проблему в виде лески, которая зацепилась в воде за корягу: вы отрезали леску, и проблема уплыла. Реально вообразить, что мы держим наши несчастья в руке, а затем медленно раскрываем ладонь и даем возможность несчастьям улетучиться.

В дополнение к словам можно использовать некоторые слова и фразы, которые также способствуют снятию напряжения. Известно, что слова обладают магической силой воздействия на человека.

Занятия со спортсменами-подростками по описанным выше приемам свидетельствуют о большей эффективности тех, которые базируются на невербальных составляющих (дыхательные упражнения, упражнения на снятие мышечных зажимов, работа со зрительными образами). Безусловно, если речь идет о младших школьниках, то и для них наиболее действенными будут те задания и упражнения, которые в основе своей имеют оперирование зрительными образами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном пособии обобщены результаты работы с детскими группами преимущественно младшего школьного и младшего подросткового возрастов. Мы старались отбирать в основном те задания, которые были интересны детям, демонстрировали эффективность и могли выполняться не только в условиях групповой работы, но и дома, самостоятельно либо с помощью родителей. Определяющим же для нас был интерес детей к занятиям и возможность достаточно быстро увидеть результаты собственной работы по развитию различных свойств и качеств.

Включая детей в развивающую работу, мы исходили прежде всего из того, что особое внимание следует уделять тем свойствам и качествам, которые можно рассматривать в качестве общих способностей. В этом, на наш взгляд, была логика: развитие общих способностей позволяет ребенку добиваться высокой эффективности в самых различных видах деятельности – спортивной, учебной, в общении. Осознавая, насколько важно заниматься спортом, особенно для мальчиков, мы все же предполагали, что профессионалами – спортсменами станут единицы. Поэтому в подборе заданий и упражнений мы старались исходить из того, чтобы у каждого ребенка в процессе занятий с психологом была возможность показать высокий результат. Каждый ребенок хочет быть успешным. И, в отличие от спортивной деятельности, психологическая работа позволяет сделать эту цель реальной и достижимой.

В процессе занятий с психологом решается и еще одна задача – дети учатся работать в команде, воспринимая других детей как партнеров, а не

соперников. Это является серьезной подготовкой к предстоящей взрослой жизни. Можно называть и другие задачи, которые представлялись нам важными: осознание того, что при желании можно развить собственные психологические особенности, равным образом как и тело; умение говорить о своих чувствах и переживаниях; готовность радоваться успехам других и т.д. Наконец, предлагаемые задания оставляют простор для творчества. Творчество же всегда является процессом личностного роста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева М.А. и др. Тренинг развития жизненных целей. – СПб., 2002.
2. Бернс Э. Развитие «Я»-концепции и воспитание. – М., 1986.
3. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой техники. – М., 1982.
4. Гладкова С. Антистрессовые методики. – Ростов н/Д., 2002.
5. Лапп Д. Улучшаем память – в любом возрасте. – М., 1993.
6. Линдемманн Х. Аутогенная тренировка. – М., 1980.
7. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л., 1986.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2003.
9. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. – М., 1998.
10. Матвеева О.А. Развивающая и коррекционная работа с детьми. – М., 2001.
11. Николаева Г.Н. Коммуникативная компетентность личности. – Орел, 1997.
12. Руководство практического психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 1997.
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1993.
14. Туник Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. – СПб., 2002.
15. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
17. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника. – М., 2004.

