

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОБЕЛИЦКОГО РАЙОНА г. ГОМЕЛЯ

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №31 г. Гомеля»

Проект
по организации шестого школьного дня

Номинация «Шестой день всегда в тренде!»

«Спорт – ритм жизни! Будь в форме!»



Автор проекта:
Бракоренко Елена Федоровна,
заместитель директора по воспитательной
работе

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 2 |
| 1 Сущностные характеристики проблемы проявления тревожности у спортсменов..... | 5 |
| 2 Коррекция проявления тревожности у спортсменов..... | 12 |
| Заключение..... | 14 |
| Список использованных источников..... | 16 |
| Приложение А..... | 17 |

Введение

В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Поэтому особую роль играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния, которое влияет на успешность спортсмена.

Достижение успехов в большей мере зависит от умений и навыков, которыми индивид руководствуется, чтобы сдерживать свои чувства, эмоции, контролировать свое поведение и настроение, считаться с мнением и требованиями окружающих и ситуации.

Эти умения в большей мере достигаются за счет воспитания в семье, в учебном заведении, в повседневной деятельности, в сотрудничестве с другими людьми. Но этого недостаточно. Чтобы овладеть методами саморегулирования, необходимо специальное обучение. Нужно изучать психические состояния, чтобы избавляться от неблагоприятных.

Психическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, которая демонстрирует особенности протекания психических процессов, обусловленных условиями внешней среды и свойствами личности.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования и во время соревнования, выражается в связи с будущим состязанием, в оценке своих возможностей, в изменении дыхания и гемодинамики, в мимике, активности, движениях, интонационных особенностях речи и во многом другом.

В спортивной борьбе требуется полная отдача, а работа на пределе своих резервов создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики и сложны, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает тревожность, психическое напряжение, которое снижает результативность деятельности, приводит к ее дезорганизации, и, как следствие, к неудаче, что может вызвать снижение уверенности в себе, депрессию.

Наиболее распространенным неблагоприятным психическим состоянием в спортивной деятельности является тревожность [1].

По формулировке Р.С. Немова, тревожность есть свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, чувствовать страх и тревогу в особых социальных ситуациях.

Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена, который начинает действовать по принципу: «Я, как и все». Он, вероятно, может быть и агрессивным, так как агрессивность снимает тревожное напряжение. При увеличении тревоги у спортсмена возникает ощущение невозможности

уклонения от опасности. Повышенная тревожность обуславливает переутомление, что означает временное, непостоянное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Энергия тратится не на спортивную деятельность, а на усмирение тревожности, в результате чего исчерпываются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не разрешается, то это может послужить причиной развития невротических состояний [2].

Выделяют следующие разновидности тревожности: личностная и ситуационная.

Под личностной тревожностью понимается неповторимая, особенная, отличительная черта личности человека, способная отражать его склонности к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные обстоятельства, представляющие в себе опасность для его самооценки, отношения к себе. Личностная тревожность рассматривается как устойчивая склонность человека реагировать на похожие социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

У каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность имеют неодинаковые уровни развития. Так как уровень ситуативной тревоги может отличаться у разных спортсменов, то целью тренера и спортивного психолога должна быть помощь спортсмену в достижении и определении зоны оптимального возбуждения, то есть оптимального уровня «полезной тревоги» и сосредоточении внимания каждого спортсмена на осознании и последующем его достижении и снижении уровня тревожности [3].

Квалифицированная, грамотная психодиагностика психического состояния спортсмена может позволить узнать о степени его соревновательной ответственности, точности, устойчивости, неуязвимости, предсказывать поведение спортсмена в сложных и чрезвычайных ситуациях, внести поправки в его подготовку.

Довольно монотонный и однообразный тренировочный процесс вызывает как физическое утомление, так и психическое напряжение. В связи с этим требуется продуманная, постепенная и регулярная психологическая подготовка: это могут быть специальные знания, упражнения и обучение спортсменов методам самоконтроля.

Необходимо медленно и глубоко дышать, поскольку плавное, ровное дыхание – ключ к управлению этим состоянием.

Саморегулирование эмоциональных состояний и поведенческих реакций позволяет обеспечить внутреннее освобождение от источников беспокойства, сохранение уравновешенности, невзирая на обстоятельства, а также предоставляет возможность управлять своим поведением не только

применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты.

Цель проекта – создание условий коррекции проявления тревожности у спортсменов.

Задачи проекта:

- 1) изучить сущностные характеристики проблемы проявления тревожности у спортсменов;
- 2) разработать программу коррекции проявления тревожности у спортсменов;
- 3) создать условия для эффективного взаимодействия школы, семьи и социума в организации работы в шестой школьный день;

Объект исследования – психоэмоциональные состояния спортсменов.

Предмет исследования – коррекция проявлений тревожности у спортсменов.

Практическая значимость: разработана коррекционная программа, ориентированная на снижение уровня тревожности у спортсменов.

Коррекционная программа может быть использована в практической деятельности спортивного психолога, школьного педагога-психолога в целях выявления особенностей проявления тревожности у спортсменов.

1 Теоретический анализ проблемы проявления тревожности в спортивной деятельности

Как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.

Психическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, обусловленных условиями внешней среды и особенностями личности [4].

Психические состояния – важнейшая область внутреннего мира человека, имеющего определенное внешнее выражение [5].

Состояние – реакция функциональных систем организма на внешнее и внутреннее воздействие, направленное на сохранение целостности организма, а также на обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Психоэмоциональные состояния – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования на какое-то действие, ситуацию или реакцию человека.

Эмоциональные состояния представляют собой комплексные, интегральные психофизиологические явления, при которых кроме реакций двигательного характера возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой мозга. Например, состояние тревожности и страха характеризуется изменениями не только в деятельности вегетативных функций (дыхание, сердечно-сосудистая системы), но и в функциях высшей нервной деятельности, что проявляется в торможении речи, расстройстве сознательного самоконтроля, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, сужается объем внимания, появляется растерянность.

Эмоциональные состояния весьма разнообразны и могут быть радостными или печальными, веселыми или угнетенными, бодрыми или подавленными, спокойными или раздраженными, и многое другое.

Эмоции – переживание человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе [6].

Эмоции – первоначальный механизм регулирования, базис и начало всех психических образований и процессов: ощущения, восприятия, памяти, представлений, мышления, воображения, внимания, деятельности и поведения.

Эмоции проявляются в состояниях человека. Можно сказать, что эмоции сигнализируют о неблагополучии или благополучии на языке состояний.

Эмоции определяют состояния усталости, тревоги, паники, апатии, стресса, радости, воодушевления [1, с. 19].

По определению Н.Д. Левитова, эмоциональные состояния представляют собой целостную психическую деятельность за определенный период времени, характеризующийся своеобразием психических процессов и поведения в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предшествующего психического состояния и психических свойств личности.

По результатам многих исследований, авторы которых: О.В. Дашкевич, В.Л. Маришук, Ю.Ю. Палайма, В.М. Писаренко, О.В. Черникова, Г.Х. Шингаров и другие, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена.

Работоспособность – это потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы [6].

В настоящее время в споре равных по своим физическим, техническим, тактическим возможностям спортсменов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегулированию.

Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок. Это привело к возрастанию психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одних и тех же упражнений, движений, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение. Это требует продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля [7].

Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике, обусловленное причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодняшний день в спортивной практике распространено явление,

когда спортсмены выступают в соревнованиях, недостаточно к тому подготовленные – физически, технически, тактически, психологически. Это становится заметно уже в период непосредственной подготовки к соревнованию. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании, что вызывает естественную реакцию организма, не обеспечивающую готовность спортсмена к старту. В результате развивается неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена с недостаточной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Управлять психическим состоянием можно только после его осознания, когда возникает оценочное отношение к самому себе, своему поведению, к проявлению своих эмоций. Только после этого может быть найден путь к изменению и формированию желательного состояния определенными приемами или способами.

Постановка проблемы психологических состояний в спортивной деятельности имеет большое практическое значение. Успех в поединке зависит от учета не только личности спортсмена, но и его временных психических состояний.

Практика спорта вызывает необходимость теоретического анализа этих состояний и, прежде всего, их классификации.

Классифицировать психические состояния возможно только в зависимости от деятельности, которую они сопровождают. При анализе следует учитывать:

- 1) состояние личностные и ситуативные;
- 2) состояния глубокие и поверхностные;
- 3) состояния положительные или отрицательные;
- 4) состояния продолжительные и краткие;
- 5) состояния более и менее осознанные.

Имеющаяся классификация предстартовых состояний учитывает только предшествующие спортивной деятельности состояния.

Далее в работе будет рассмотрена классификация неблагоприятных психических состояний, которые неблагоприятно влияют на деятельности спортсмена, приводят к снижению работоспособности и эффективности деятельности спортсмена.

Неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье [1].

Психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности.

Физическое здоровье – состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [6].

К неблагоприятным относятся состояния:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);
- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности пассивные эмоции, например, самоуспокоенность, апатия;
- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от выполнения основной деятельности, это могут быть те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;
- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье, ослабляющие защитные силы организма.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена.

У спортсменов часто встречаются неблагоприятные психические состояния такие как:

Состояние тревожности – это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений.

Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха – это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений, где есть возможность получения травмы и перед встречей с сильным соперником. Симптомы состояния страха: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, ступор, расширение зрачков, дрожание, медлительность. На протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена, к примеру, волевые качества.

Состояние монотонии, часто характерно для лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и других. Для этого состояния характерно: падение интереса к тренировочной работе, заблаговременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, реагирование на ложные выпады противника.

Состояние психического пресыщения, к симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, – это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими эмоциональными изменениями.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, обусловленных отрицательными свойствами личности, так и ситуативных, вызванных экстремальными, сложными условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и регуляции, а также воспитания эмоциональных свойств личности, способствующих высокой эмоциональной устойчивости [1].

Неблагоприятные психические состояния приводят к снижению работоспособности, формируют отрицательные особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, ослабляют психическое и физическое здоровье. Поэтому необходимо их регулировать и уменьшать дезорганизующее влияние.

Спортсмены и команды мира стремятся к достижению рекордных результатов, часто можно слышать упоминания о тревоге, вызванные интенсивной подготовкой, перегрузками и перетренировками, несвоевременным «перегоранием», напряжением и эмоциональном возбуждением. Соревнующиеся спортсмены постоянно подвержены действию различных стрессоров и испытывают нередко высокий уровень тревоги.

В своих работах Р. Мей говорил, что тревога есть реакция на ситуацию, когда оказывается под угрозой та ценность, которая по мнению человека жизненно важна для него [8].

Доктор психологических наук Е.П. Ильин, утверждает, что тревожность – это черта личности, проявляющаяся в склонности испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьезного повода. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность человека. У каждого существует свой оптимальный уровень тревожности – так называемая полезная тревожность.

Однако у некоторых людей имеется очень высокая личностная тревожность. Такие люди мнительны, постоянно ищут у себя всякие болезни. Высокотревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе [9, с. 59].

В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность». Тревога понимается как психическое состояние, характеризующееся функционированием психики в текущий момент времени по критериям работоспособности, интенсивности, быстродействия, а тревожность – как психическое свойство, устойчивое и постоянно проявляющее характеристики личности, обуславливающее особенности ее поведения и деятельности. Хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формируют новообразование личности – тревожность.

Тревожность рассматривается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги [10]. Личностная тревожность представляет собой устойчивое образование, проявляющееся в разлитом, хроническом переживании соматического и психического напряжения, к склонности к раздражительности и беспокойству даже по незначительным поводам, в чувстве внутренней скованности и нетерпеливости. Тревожность как черта личности отражает частоту переживаний человеком состояния тревоги. Высокотревожные индивиды переживают состояние тревоги с большей интенсивностью и частотой, чем низкотревожные.

Состояние тревоги, как и любое психическое состояние, находит свое выражение на разных уровнях человеческой организации:

- 1) на физиологическом уровне, тревога проявляется в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, появлении сухости во рту, слабости в ногах и другое;
- 2) на эмоционально-когнитивном, уровень предопределяется

переживанием беспомощности, бессилием, незащищенностью, затруднения в принятии решений, напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности, чувство грядущей опасности и неудачи, и другое;

3) на поведенческом уровне, отмечается безрезультатность, грызение ногтей, ненужные действия и так далее [10].

В современной психологии выделяют два вида тревоги: мобилизующую и расслабляющую (дезорганизирующую). Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая тревога снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения и общей дезорганизации деятельности [11].

Тревога до определенного момента может стимулировать деятельность, но, преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает производить дезорганизирующий эффект. Дезорганизирующим эффектом обладает усиленная, напряженная тревога. Для психологов именно она представляет наибольший интерес, поскольку этот вид тревоги является «проблемным» [12].

В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности. Справится с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Ведь психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, а также нарушает координацию движения и многое другое.

Спортсменам с высокой тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Так же тревожность влияет на межличностное взаимодействие индивида, на само поведение, а, следовательно, и на его результативность в спортивной деятельности. Часто люди с высоким уровнем тревожности могут быть не уверены в себе и своих силах, замкнуты, стеснительны и не общительны. Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к ситуации, в которой находится спортсмен.

2 Коррекция проявления тревожности у спортсменов

Данный проект по организации шестого школьного дня представляет собой серию групповых и индивидуальных занятий для учащихся, которые занимаются спортом.

При разработке программы коррекции проявления тревожности, нами были модернизированы методики Воскресенской Е.В. и Марасанова Г.И. [13; 14].

Система коррекционных упражнений данной программы, направлена на развитие навыков самоконтроля, снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения (Приложение А).

Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением.

Спортсмен, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от чрезмерного напряжения и тревожности, которые препятствуют эффективной деятельности в спорте. Психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению и нарушает координацию движений [14].

Цель: снижение уровня тревожности через формирование умений регулировать свое эмоциональное состояние.

Возраст: учащиеся 14-17 лет и старше.

Время осуществления: 9 месяцев.

Периодичность занятий: 1 раз в месяц.

Продолжительность занятий: 1,5 – 2 часа.

Количество учащихся в подгруппе: до 15 человек.

Задачи:

1. обучение спортсменов навыкам сосредоточения на дыхании;
2. создание условий психологической поддержки участников;
3. развитие благоприятных форм эмоционального поведения и реагирования;
4. обучение приемам саморегуляции;
5. обучение навыкам снижения тревожности.

План реализации проекта

| № | Мероприятие | Сроки выполнения |
|---|--|-------------------------|
| 1 | <p>Подготовительный этап (аналитическая, презентационная и организационная деятельность):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выработка тактики и стратегии реализации проекта; 2. Ознакомление родителей и учащихся с проектом; 3. Оценка и анализ состояния здоровья учащихся; 4. Проведение анкетирования школьников и родителей. | Сентябрь 2021 |
| 2 | <p>Основной этап (просветительская, консультационная, коррекционная деятельность):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 занятие; - 2 занятие; - 3 занятие; - 4 занятие; - 5 занятие; - 6 занятие; - 7 занятие; - 8 занятие; - 9 занятие; - 10 занятие. | Сентябрь 2021- май 2022 |
| 3 | <p>Заключительный этап (мониторинг качества реализации проекта):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетирование родителей, учащихся, тренеров, педагогов на предмет эффективности и удовлетворённости результатами реализации проекта; 2. Обсуждение итогов реализации проекта; 3. Оформление материалов о проделанной работе. | Май-июнь 2022 |

Заключение

1. Сущностные характеристики проблемы проявления тревожности у спортсменов: состояние тревожности в спорте проявляется чаще, чем другие состояния; тревожность представляется как черта личности, постоянная в течение жизни, проявляющаяся в склонности испытывать беспокойство и опасения; различают тревогу как отрицательное эмоциональное состояние, в котором находится личность на данный момент времени; каждый человек имеет определенный уровень тревожности; у каждого индивида существует свой оптимальный уровень тревожности; спортсмены, имеющие очень высокий уровень тревожности, склонны к пессимизму, мнительности, боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в коллективе; высокотревожный спортсмен требует к себе большего внимания и эмоциональной поддержки; тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием опасности; тревога проявляется в замедленных движениях, нарушениях дыхания, учащенном сердцебиении, слабости, напряжении и во многом другом; спортсмены характеризуются повышенным уровнем тревожности, превосходящим уровень тревожности не спортсменов.

2. Разработана программа коррекции проявления тревожности у спортсменов.

Цель программы: снижение уровня тревожности через формирование умений регулировать свое эмоциональное состояние;

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- обучение спортсменов навыкам сосредоточения на дыхании. Данная задача решается с помощью следующих упражнений: «Самоконтроль», «Саморегулирование», «Саморегуляция», «Самоконтроль состояния».
- создание условий психологической поддержки участников. Данная задача решается с помощью следующих упражнений: «Интервью», «О себе», «Комплименты», «Список проблем», «Недовольство собой».
- развитие благоприятных форм эмоционального поведения и реагирования. Данная задача решается с помощью следующих упражнений: «Эмоциональное состояние», «Осознание», «Карусель», «Саморегуляция», «Самоконтроль состояния», «Мое состояние».
- обучение приемам саморегуляции. Данная задача решается с помощью следующих упражнений: «Самоконтроль», «Мое состояние», «Саморегулирование», «Саморегуляция», «Самоконтроль состояния».
- обучение навыкам снижения тревожности. Данная задача решается с помощью следующих упражнений: «Дождик», «Избавление», «Фотография на память», «Самоконтроль», «Саморегуляция», «Самоконтроль состояния».

Для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов, наиболее полной реализации их потенциальных возможностей необходима организация системы психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание должно уделяться системе психотерапевтических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Важное значение имеют обеспечение оптимального уровня тревоги, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов и напряжения для достижения наивысшего результата в спорте.

В выборе и применении конкретных приемов регуляции напряжения, взволнованности и тревоги большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена [15].

Таким образом с учетом того факта, что тревожность влияет на межличностное взаимодействие спортсменов, на само поведение и на его итоговую результативность в спортивной деятельности, спортивным психологам следует уделять особое внимание уделять начинающим спортсменам с высокой тревожностью, и, в особенности, в процессе их непосредственной подготовки к соревнованиям.

Список использованных источников

- 1 Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
- 2 Немов, Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 496 с.
- 3 Немов, Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 3. Психодиагностика / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
- 4 Герасимова, И.В. Психические состояния как общепсихологическая проблема: хрестоматия / И.В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.
- 5 Гладышев, Ю.В. Валеология: учебно-методический комплекс / Ю.В. Гладышев, Н.Г. Гладышева – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
- 6 Акентьев, П.В. Психическая работоспособность. Проблемы, пути их решения / П.В. Акентьев – М.: Щит-М, 2007 г. – 236 с.
- 7 Корх, А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх. – М.: Речь, 2004. – 368 с.
- 8 Мэй, Р.Р. Смысл тревоги / Р.Р. Мэй. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2009. – 384 с.
- 9 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: СПб, 2010. – 351 с.
- 10 Циркин, С.Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / С.Ю. Циркин. – Питер: СПб, 2000. – 752 с.
- 11 Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб: Речь, 2001. – 189 с.
- 12 Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – Питер: СПб, 2002. – 224 с.
- 13 Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
- 14 Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – М.: Совершенство, 1998 – 186 с.
- 15 Непопалов, В.Н. Спортивный психолог / В.Н. Непопалов. – Москва: «Анита-Пресс», 2013. – 96 с.

Приложение А

Программа коррекции проявления тревожности у спортсменов

Занятие №1.

Цель: установление доверительных отношений в группе.

Задачи:

- определить правила работы в тренинговой группе;
- установить контакт с группой;
- стимуляция групповой сплоченности;
- проведение диагностики состояния.

Время: 1 час 50 минут.

Ход занятия:

Организационный момент для психолога: «Здравствуйтесь, я очень рада всех вас видеть. Нам предстоит серия занятий, на которых вы сможете обучиться навыкам саморегулирования своего состояния и поведения».

Далее вместе с группой обсуждаются правила, которые будут действовать в рамках занятий. Объясняется необходимость ввода правил. Составляется список правил, который во время занятий будет находиться в доступном для обозрения месте.

Правила работы в группе:

- А. Уважение к личности другого человека;
- Б. Принцип «здесь и сейчас» – говорить то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе;
- В. Принцип конфиденциальности, т.е. то, что обсуждалось в группе остаётся в группе;
- Г. Принцип «Я-высказывания», говорить от своего имени своё мнение: «Я считаю...», «Я думаю...»;
- Д. Оценивается только поступок, а не личность человека (я считаю, что сейчас ты сделал неправильно, а не ты плохой, потому что поступил неправильно);
- Е. Испытуемые также могут предложить свои правила, если они сочтут это нужным.

1. Приветствие:

Участники поочередно называют любимый цвет и с каким настроением пришли, ожидания относительно предстоящей работы.

2. Разминка: «Имя – цифра, Имя – факт о себе».

Процедура проведения: Разминка идёт по кругу первый раз по часовой стрелке, второй раз – против. Каждый участник называет своё имя и цифру от 2 до 15. Затем имя и факты о себе, в количестве сказанной цифры.

3. Диагностика: «Мое состояние».

С помощью методик «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; «Шкала измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе; опросник «Самочувствие, активность, настроение», каждый участник может получить диагностику своей стрессоустойчивости, насколько он устойчив и умеет управлять своим организмом, контролировать в тревожных и напряженных ситуациях.

4. Основная часть: «Интервью».

Предлагается каждому члену группы представиться. Каждый участник представляясь называет качества, которые способствуют или мешают эффективному взаимодействию с окружающими, что вызывает у него напряжение и тревогу, называют свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

5. Рефлексия:

– Сложно ли было говорить о себе? Либо сложно слушать других?

– С каким настроением вы уходите?

6. Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие №2.

Цель: создание в группе атмосферы безопасности, помочь раскрыться членам группы.

Задачи:

– предоставить возможность для самораскрытия членам группы;

– обучение самоконтролю.

Время: 1 час 40 минут

Оборудование: кубик.

Ход занятия:

1. Приветствие: Участникам предлагается образовать круг и поделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

2. Разминка: «О себе».

Процедура проведения: По кругу передается кубик. Каждый участник продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю (вариант – делать в свободное время) ...»; «У меня всегда вызывает волнение ...» (называется какой-то факт о себе, о котором мало кому известно).

3. Основная часть: «Самоконтроль».

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение. Визуализацию для занятия выбирает психолог, единую для всех участников. Группе требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном.

4. Рефлексия:

- В каких моментах вам было сложно?
- Какие ощущения вызвали упражнения?

5. Ритуал прощания: Участники по мере готовности называют позитивное ощущение, чувство, состояние, которое посетило их на данном занятии.

Занятие №3

Цель: обучение навыкам сосредоточения внимания на своем дыхании.

Задачи:

- установление позитивного эмоционального состояния;
- раскрытие участников группы;
- усвоение навыков саморегулирования.

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: карандаши, соответствующие люшеровским цветам и нарисованные человечки.

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

2. Разминка: «Эмоциональное состояние».

Процедура проведения: Психолог начинает «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.

3. Основная часть: «Самоконтроль».

Зафиксируйтесь удобно на стуле, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу. Упражнение длится не менее 15 минут. Визуализацию и звук для занятия выбирает психолог.

4. Рефлексия:

- Что нового вы сегодня узнали о себе?
- Как вы себя чувствуете, какие состояния можете отметить у себя?

5. Ритуал прощания: В ходе прощания каждый участник должен сказать другому какой-либо комплимент.

Занятие №4

Цель: активизация самосознания.

Задачи:

- развить чувство коллективизма;
- сформировать интерес членов группы друг к другу;
- сформировать уважительное отношение к окружающим;
- усвоение навыков саморегулирования.

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: карточки с написанными приветствиями на разных языках, мячик.

Ход занятия:

1. Приветствие: Необходимо приготовить для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. Участники разбирают карточки, прогуливаются по комнате и при этом здороваются с каждым встречным: сначала приветствуют его, затем называют собственное имя.

2. Разминка: «Осознание».

Мир сознания каждого человека можно условно разделить на три зоны – внешний мир (то, что нас окружает), внутренний мир вашего тела (ваши физические ощущения – биение сердца, потение рук, дрожание коленей, покраснение или побледнение кожи) и мир ваших мыслей, чувств, фантазий.

Важно уметь различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени.

Мы сейчас будем бросать друг другу мячик и говорить о том, что мы думаем и что чувствуем в данный момент времени.

Пример:

Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо.

Я чувствую огорчение оттого, что уронил мячик

3. Основная часть: «Самоконтроль».

Упражнение позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Визуализацию и звук для занятия выбирает психолог.

4. Рефлексия:

- в чем были основные трудности?
- тяжело ли вам говорить о своих чувствах?

5. Ритуал прощания: Участникам предлагается сказать соседу справа что-нибудь приятное и попрощаться до следующей встречи.

Занятие №5

Цель: развитие способности к самоанализу и формирование позитивного самовосприятия.

Задачи:

- снижение тревожности, связанной с самооценкой;
- снять напряжение участников;
- усвоение навыков саморегулирования.

Время: 1 час 50 минут

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

2. Разминка: «Комплименты».

Часть №1.

Участники разбиваются на пары и по очереди в течение минуты говорят комплименты друг другу. Тот, кому адресуется комплимент, должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это умею», «Да, я это знаю».

Часть №2.

Каждый участник говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!»

Например: Я хороший футболист – Молодец! Я оптимист – Молодец! Я внимательный кинозритель – Молодец!

3. Основная часть: «Саморегулирование».

Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Визуализацию и аудио звуки для занятия определяет психолог.

4. Рефлексия:

- какие общие впечатления от занятия?
- что понравилось больше – говорить комплименты или слушать?

5. Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» раскачиваясь в разные стороны, говорят все дружно «До свидания!».

Занятие №6

Цель: развить навыки эффективного общения и контроля за поведением в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- проработать различные ситуации, возникающие в процессе общения;
- развивать умение быстро адаптироваться к новой ситуации;
- развивать эмпатию и рефлекссию;
- усвоение навыков саморегулирования.

Время: 1 час 50 минут

Ход занятия:

1. Приветствие: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

2. Разминка: «Карусель».

Процедура проведения: В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече.

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним.

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

4. Основная часть: «Саморегулирование».

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение. Визуализацию для занятия определяет психолог. Группе требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном.

4. Рефлексия:

– Легко ли вам было быстро вступать в контакт?

– Легко ли было подбирать подходящие фразы для общения?

5. Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки. Вытянув их вперед, говорят все вместе - «До новых встреч!».

Занятие №7

Цель: обучение навыкам эффективного взаимодействия и контроля за своим поведением.

Задачи:

– формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов;

– создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение;

– формирование навыков самоконтроля.

Время: 2 часа

Оборудование: листочки, простой карандаш.

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники становятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, пожав руку и подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно сказать, то что вы цените в этом человеке.

2. Разминка: «Список проблем».

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и

зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

«Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...»

«Я бы решил эту проблему так: ...»

3. Основная часть: «Саморегулирование».

Зафиксируйтесь удобно на стуле, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу. Упражнение длится не менее 15 минут. Визуализацию и звук для занятия выбирает психолог. При повторе упражнения испытуемым требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться адаптироваться и представить ситуацию, вызывающую тревогу. Участник может слушать свою музыку, которая вызывает у него положительное состояние.

4. Рефлексия:

– Возникало ли при выполнении упражнения волнение? Удалось ли с ним справиться?

– Услышали ли вы ответ на свою записку?

5. Ритуал прощания: Участники уходят по очереди. Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, пожать руку каждому и посмотреть в глаза. Пусть он сделает это молча, но со значением, когда со всеми попрощался, обращаясь ко всем сказать: «До свидания!»

Занятие №8

Цель: развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности.

Задачи:

- формирование потребности в самоуважении;
- совершенствование навыков эмпатии и рефлексии;
- снижение тревожности, связанной с межличностным общением;
- формирование навыков самоконтроля своего состояния.

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: листы, простой карандаш.

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуйте! У меня сегодня хорошее (плохое) настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, так же каждый может добавить что-то от себя.

2. Разминка: «Недовольство собой».

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то,

что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

3. Основная часть: «Саморегуляция».

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

На этом занятии участник может слушать свою музыку, которая ему наиболее приятна.

4. Рефлексия:

- Что препятствовало выполнить задание?
- Какие чувства возникли в процессе работы?

5. Ритуал прощания: Участники становятся в круг и берутся за руки, дарят друг другу улыбки и говорят: «До скорой встречи».

Занятие №9

Цель: снять напряжение участников.

Задачи:

- закрепление навыков, полученных участниками в ходе предыдущих занятий;
- повышение коммуникативных умений;
- раскрепощение и снятие напряжения;
- овладение навыками самоконтроля своего состояния.

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: подобранная музыка.

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники передвигаются по комнате и приветствуют друг друга каким-то мягким касанием произнося «Привет» и называя имя участника.

2. Разминка: «Дождик».

Все становятся в тесный круг, друг за другом. Можно включить музыку для фона.

«Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие

движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце».

3. Основная часть: «Самоконтроль состояния».

Учащийся стоит, спина прямая, прямые руки расставлены в стороны. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев. Один палец смотрит вниз, а другой вверх. На вдохе пальцы меняются местами, на выдохе - опять меняются местами и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

На этом занятии психолог включает музыку, которая взбадривает.

4. Рефлексия:

– Какие ощущения вас посетили?

– С какими эмоциями вы покидаете занятие?

5. Ритуал прощания: Участники ходят по комнате, пожимают друг другу руки и говорят «спасибо».

Занятие №10

Цель: подвести итог, завершение групповой работы.

Задачи:

- повышение коммуникативных навыков и эмпатичных умений;
- преодоление негативных переживаний;
- снятие напряжения;
- повышение эмоционального состояния;
- закрепление навыков самоконтроля своего состояния;
- диагностика состояния;
- подвести итог работы в группе.

Время: 2 часа

Оборудование: фотоаппарат, картон, ножницы, гуашь, кисти и бумага, опросники.

Ход занятия:

1. Приветствие: Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони.

2. Разминка: «Избавление».

Процедура проведения: Участникам предлагается нарисовать свой страх, тревогу или то что их приводит в состояние напряжения, затем дать ему имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от

своего «страха»: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым.

3. Основная часть: «Самоконтроль состояния».

Учащийся стоит, спина прямая, руки прямые смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и останавливаются в позе - обе руки прямые смотрят вправо. Дыхание при этом задерживается. На выдохе руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох - 10 хлопков, задержка дыхания - 5 хлопков.

На этом занятии психолог включает музыку, которая взбадривает.

4. Заключение: «Фотография на память».

Процедура проведения: Психолог предлагает, сделать общую фотографию на память. Тот, кто играет роль фотографа, расставляет участников группы близко друг к другу, просит их принять определенные позы, сделать нужное выражение лица. Далее «фотограф» объясняет, почему он расположил участников именно в таком порядке и в таких позах, рассказывает историю этой фотографии. После этого он занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. Фотография на память готова! Это упражнение можно повторить несколько раз. Если группа небольшая, то каждый участник должен попробовать себя в роли фотографа.

Заключаящим аккордом может быть последняя фотография, но в ее создании уже не участвует фотограф. Каждый занимает то положение, в котором ему комфортно, выглядит так, как он хочет, чтобы его запомнили остальные. Желательно, чтобы тренер тоже участвовал в этом упражнении. После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ. Для фото можно использовать по желанию какие-нибудь картонные атрибуты.

В данном упражнении могут принимать участие родители учащихся в проекте.

5. Диагностика: «Состояние».

Учащийся стоит с опущенными руками и головой, на вдохе медленно поднимает расслабленные руки и голову вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пятки от пола); задерживает дыхание. На выдохе - постепенно расслабляя тело, опускает руки и голову, сгибается в пояснице; задерживает дыхание.

После всего курса занятий, с помощью опросника САН (самочувствие, активность, настроение); методики субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина; шкалы измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе, мы получим

диагностику устойчивости в ситуациях напряжения, можем понять усвоил ли испытуемый навыки дыхательных упражнений и сможет ли он использовать их в жизни, а также улучшилось ли его состояние после курса занятий, является ли эта программа занятий эффективной в борьбе с тревогой и напряжением.

6. Рефлексия:

– Какими чувствами вы бы хотели сейчас поделиться с окружающими?

Давайте подведем итоги проделанной нами работы:

– Чему вы научились в процессе наших занятий?

– Что нового вы узнали о себе?

– Будете ли вы применять полученный опыт в жизни?

Получение обратной связи:

– Что больше всего понравилось на занятиях?

– Есть ли предложения и пожелания?

7. Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания» [15].