

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 630651793F93E62B0211EC418C633C6A
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 23.08.2023 до 15.11.2024

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Балтийский берег»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ДООЛ
Протокол №2
От 20.05.2026 г.

РАССМОТРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол №6
от 22.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

ГБНОУ «Балтийский берег»
№36 от 23.05.2026 г.

**Программа психолого-педагогического сопровождения
интеграционного модуля инклюзивного спортивного образования
«Олимпийские паруса»**

Авторы-составители:
Заведующая сектором
образовательной
деятельности в ДООЛ
Ожиганова Ю.М

г. Санкт-Петербург
2026

Оглавление

Актуальность	3
Педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы	4
Особенности контингента обучающихся	6
Особенности командного взаимодействия в яхтенных экипажах атлет-партнер	9
Модуль «Олимпийские паруса» программы «Адаптивный яхтинг»	9
СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ	114
«ОЛИМПИЙСКИЕ ПАРУСА».	14
Особенности тренировочного процесса в яхтенном спорте	15
Содержание	23
Тренинг парного взаимодействия атлет – партнёр.	23
Список литературы	54
Приложения	59
Методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана профессором М.И. Рожковым)	59

Актуальность

Во Всеобщей декларации прав человека принятой резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи ООН от 10 декабря 1948 года утверждается что: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства».

В Советском Союзе и в России данное право трактуется, как возможность получить образование, медицинское обслуживание, социальное обеспечение, независимо от наличия или отсутствия особенностей физического, когнитивного или личностного развития. В тоже время десятилетиями сложилась система раздельного обучения здоровых детей и детей с ограниченными возможностями. У такой системы есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, в этих учреждениях созданы особые условия для занятий с такими детьми, работают врачи, специальные педагоги, психологи. Но во многом из-за этой обособленности в детстве разделение общества на здоровых и «больных» сохраняется на протяжении многих лет.

Перед нашим обществом стоит острейшая проблема вовлечения граждан, имеющих некоторые особенности физического и умственного развития в социум, обеспечения их развития, активной адаптации и социализации. С другой стороны, не маловажной является проблема формирования толерантного отношения общества к его членам, имеющим специфические физические и интеллектуальные особенности.

Одним из направлений в решении этой проблемы является развитие в России института инклюзивного образования, положения о котором закреплены в российских государственных документах: Национальной доктрине образования Российской Федерации до 2025 года, Концепции модернизации российского образования.

Успешность людей с ограниченными возможностями в спорте, или других видах деятельности, относящихся к дополнительному образованию, таких как:

художественно-эстетической, туристско-краеведческой направленности зачастую гораздо выше, чем в общем образовании.

Одним из факторов, сильно мотивирующих атлетов является возможность принимать участие в соревнованиях, проводимых в рамках Параолимпийского и Специального Олимпийского движения и получать, таким образом, социальное признание своих достижений со стороны общества.

Парусный спорт один из немногих видов спорта позволяющий людям с ограниченными интеллектуальными возможностями вполне успешно конкурировать со здоровыми яхтсменами, а также находиться в тесном партнерском взаимодействии со здоровыми социально социализированными напарниками.

В рамках экспериментальной деятельности ГБОУ «Балтийский берег» был разработан интеграционный модуль программы «Адаптивный яхтинг», который получил название «Олимпийские паруса». Суть его заключается в инклюзивном образовании спортсменов-подростков и спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в форме долгосрочных учебно-тренировочных сборов с круглосуточным совместным проживанием.

Интеграционный модуль «Олимпийские паруса» включает в себя три взаимосвязанных блока:

- I. Образовательный, спортивно-технической направленности.
- II. Психолого-педагогического сопровождения и коррекции.
- III. Социальной адаптации.

Педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Специальная Олимпиада России сегодня имеет 55 региональных (республики, края, области) отделений. В стране более 63 тысяч спортсменов, имеющих различного рода нарушения в развитии интеллекта, регулярно

тренируются и выступают в соревнованиях по программам Специальной Олимпиады.

Парусный спорт входит в программу Всемирных Летних Специальных Олимпийских Игр (ВЛСОИ), которые проводятся в год, предшествующий Всемирным Летним Олимпийским Играм. Содержание соревнований, их организация и проведение, способы судейства и классификации спортсменов – спецолимпийцев существенно отличаются от принятых в олимпийском спорте, что должно быть отражено и учтено при разработке и составлении соответствующих программ тренировочной и соревновательной подготовки.

Главной целью многолетней подготовки в адаптивном спорте лиц с нарушениями интеллекта является создание благоприятных предпосылок для разностороннего развития их личности и формирования у них оптимальных психофизических кондиций для достижения стабильных и высоких результатов в пору спортивной зрелости и результатов международного класса в возрасте, оптимальном для спортсменов-парусников с нарушениями интеллекта; социализация и интеграция занимающихся в общество, повышение качества их жизни.

Высшее спортивное достижение у людей с ограниченными интеллектуальными возможностями – реальный ориентир показывающий, каких вершин совершенствования может достичь человек. С этой точки зрения, парусный спорт один из немногих, где спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями, могут вполне успешно конкурировать со здоровыми яхтсменами. Основная причина этого заложена в самой сути парусного спорта, в котором спортивный результат напрямую связан с качеством управления безмоторным объектом движения и эффективностью поиска энергии в ветровом поле дистанции соревнований. Прямой зависимости уровня спортивных достижений в яхтенном спорте от энергетических возможностей человека и его двигательной одаренности не наблюдается.

Другой особенностью соревновательной деятельности в парусном спорте, является наличие двух противоборствующих сторон: сил природы и соперников

на дистанции, причем воздействие окружающей среды подчас является более весомым фактором, развивающим организм яхтсмена. В тренировочном процессе, когда противников почти не бывает, борьба с собственными недугами и неразвитостью становится источником совершенствования и спортивного прогресса.

Очень важны особенности построения тренировочного процесса яхтсменов, имеющих отставание в интеллектуальном развитии:

Использование новых специально разработанных методик подготовки, позволяющих ускорить процесс становления различных компонентов спортивного мастерства яхтсменов, имеющих отставание в интеллектуальном развитии.

Стимуляция способности спортсмена – парусника к поиску оптимальных решений выхода из различных сложных тренировочных и соревновательных ситуаций, характеризующихся широкой вариативностью.

Применение соревновательной практики в качестве основного фактора формирования двигательных реакций организма при росте достижений.

Быстрота двигательных функций яхтсмена зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния торможения в состояние возбуждения и обратно, при этом, сила и подвижность первых процессов у данных спортсменов, как правило, не достаточна. Важным является и развитие координационных способностей, поскольку они являются в том числе, благоприятной почвой для развития остальных физических качеств (силы, выносливости) у специальных олимпийцев.

Особенности контингента обучающихся

По правилам Специальной Олимпиады участниками соревнований могут стать спортсмены, психофизическое состояние которых характеризуется как олигофрения или умственная отсталость.

Олигофрения представляет собой особую клиническую форму умственной отсталости, характеризующую общее необратимое недоразвитие мозговых структур, и прежде всего наиболее поздно формирующихся в онтогенезе корковых мозговых структур, особенно лобных и теменно-височно-затылочных отделов коры головного мозга.

Структура дефекта при олигофрении характеризуется тотальностью и иерархичностью недоразвития познавательной деятельности, в особенности мышления и личности. Тотальность проявляется в недоразвитии всех нервно-психических функций. Иерархичность — в преимущественном недоразвитии познавательных функций, и прежде всего абстрактного мышления. Мышление при олигофрении имеет конкретный, ситуационный характер: люди испытывают наибольшие затруднения в процессах обобщения, в понимании причинно-следственных отношений.

Все мыслительные процессы при олигофрении характеризуются выраженной тугоподвижностью. Все виды деятельности и поведения однообразны, стереотипны, с преобладанием элементов подражания и копирования. Недоразвитие мыслительной деятельности и инертность мыслительных процессов при олигофрении неблагоприятно сказываются на формировании всех познавательных процессов, и прежде всего восприятия.

Л. С. Выготский писал, что конкретность в области мышления и тугоподвижность в области динамических систем внутренне связаны и представляются единством, а не двойным случайно сочетающимся у слабоумного ребенка признаком. Конкретность мышления и действия слабоумного ребенка означает, таким образом, то, что всякая вещь и всякое событие приобретают свое значение в зависимости от ситуации. Поэтому всякое абстрагирование затруднено. Все связанное с понятийным аппаратом, с воображением, ирреальным оказывается в высшей степени затруднительным для такого ребенка.

Атлеты, входящие в состав команды являются выпускниками специальной коррекционной школы VIII вида. В настоящее время такая школа

имеет младшие (1 – 4 класс) и старшие (5 - 11). Специальной задачей коррекционной школы является коррекция недостатков психофизического развития и познавательной деятельности школьников. Коррекция недостатков развития достигается, в основном, педагогическими средствами в процессе обучения. Исправление речевых нарушений и моторики осуществляется на коррекционных занятиях – логопедических, ритмики, ЛФК.

Большое значение в коррекционной школе VIII вида имеет подготовка школьников с умственной отсталостью к самостоятельной жизни. Она осуществляется в младших классах в процессе ознакомления с предметами и явлениями окружающей действительности во время экскурсий и предметных уроков, в старших классах – на специальных занятиях по социально-бытовой ориентировки, а также в общей системе учебно-воспитательной работы.

Особенностями спортсменов с умственной отсталостью (атлетов), входящих в команду Специальных олимпийцев, является высокая степень неразвитости речи, низкий уровень концентрации внимания, отсутствие возможности к запоминанию последовательности действий, стильное недоразвитие мелкой и недостаточное развитие крупной моторики. У многих из них наблюдается отсутствие навыков самообслуживания, организации своей деятельности, волевых качеств. К особенностям способствующим занятиям парусным спортом относятся гибкость, склонность к подражательной деятельности, выносливость и отсутствие чувства опасности.

По правилам Специальных Олимпийских игр в паре со спортсменами с умственной отсталостью выступают спортсмены – партнеры. В описываемой нами команде яхтсменов в роли партнеров выступают спортсмены подростки, возрастные особенности, которых имеют свою специфику, оказывающую влияние на их взаимодействие с окружающей средой, а соответственно и на эффективность команды в целом.

Новообразования подросткового возраста используются при формировании смешанной команды атлетов и партнеров. Стремление оторваться от дома, почувствовать себя независимым реализовалось через

длительные учебно-тренировочные сборы в режиме загородного спортивного интерната. Еще одной возможностью показать свою зрелость выступает наставничество над спортсменами с ограниченными возможностями, которые, будучи старше по возрасту, существенно отстают в интеллектуальном развитии, а по социальным характеристикам во многом находятся на той же, зачастую и более ранней стадии развития, что и подростки.

Особенности командного взаимодействия в яхтенных экипажах атлет-партнер

Эффективность тренировочного процесса спортсменов с ограниченными интеллектуальными возможностями (атлетов), занимающихся парусным спортом совместно со здоровыми яхтсменами (партнерами), имеющими несколько более высокий уровень навыков управления яхтой, обусловлен следующим:

1. Более быстрым и качественным усвоением навыков управления яхтой через показ и совместное повторение движений и приемов в связке партнер-атлет.
2. Взаимодействием атлета с партнером обеспечивает более правильное выполнение приемов управления яхтой и в свою очередь является гарантом безопасности спортсменов.
3. Значительным воспитательным воздействием на партнеров (здоровых спортсменов), приводящим к реальному толерантному поведению, воспитанию чувства эмпатии.

Инклюзивное спортивное образование позволяет не только людям с отклонениями в развитии почувствовать себя полноценными членами общества, но и научит обычных людей, не имеющих отклонений в развитии сочувствовать, думать о другом человеке, помогать ему.

Модуль «Олимпийские паруса» программы «Адаптивный яхтинг»

Цель модуля:

Социальная адаптация, социализация и реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями через инклюзивное спортивное образование при занятиях парусным спортом.

Задачи модуля:

Образовательные:

- Обучение технике управления парусной яхтой.
- Изучение правил обращения и техники безопасности при работе с материальной частью яхт, правил тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитание психологической устойчивости, мотивации к достижению цели.
- Приобретение навыков командного взаимодействия с напарником.
- Воспитание культуры поведения, в том, числе в яхт-клубах и яхтенных портах.

Изучение морских традиций.

Развивающие:

- Развитие координации движений, мелкой и крупной моторики, кинестетической и зрительной памяти, тактильных ощущений, произвольного внимания и скоростно-силовых качеств.
- Привитие навыков действия по строгим правилам.

Адресат программной деятельности: дети и подростки 11- 30 лет, имеющие разную степень отставания в интеллектуальном развитии, учащиеся специальных коррекционных школ, общественных организаций инвалидов, занимающихся адаптивным яхтингом.

Модуль включает в себя три взаимосвязанных блока.

- I. Образовательный, спортивно-технической направленности.
- II. Психолого-педагогического сопровождения и коррекции.
- III. Социальной адаптации.

Модуль строиться на основе следующих общепедагогических принципов.

1. Комплексность- взаимодействие трех блоков программы.

2. Преемственность – согласованное взаимодействие педагогов разного профиля, направленное на расширение общих целей и задач.
3. Гуманистической направленности воспитания, предполагающий отношение к подростку как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития.
4. Природосообразности воспитания - идея программы основывается на понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, законов природы и человека, и понимание того, как данные процессы влияют на здоровье человека.
5. Толерантность – формирование у участников программы взаимоуважения, взаимопонимания, взаимопомощи, терпимости, уважительного, доброжелательного отношения друг к другу.
6. Коллективной организации жизнедеятельности.

Отличительные особенности модуля:

1. Использование сложного спортивно-технического оборудования.
2. Совместные тренировки, проживание атлетов (спортсменов с особенностями развития) и партнеров (здоровых спортсменов) одной возрастной группы, что способствует толерантному отношению подростков друг к другу.
3. Использование совокупности комплекса природных факторов (солнца, вода, ветер, соленость, изменение температуры) для психотерапевтического воздействия на атлета.
4. Ориентация на участие в международных соревнованиях, как результат образовательной деятельности.
5. Ежедневное взаимодействие с тренером, педагогами, партнерами (здоровыми спортсменами). Использование общения и совместного проживания как мощного инструмента социализации.
6. Введение твердого графика учебно-тренировочного процесса для воспитания самоконтроля, самообслуживания и, в конечном счете, самопознания.

Учебно-тренировочный процесс организационно разбит на два этапа:

- Навигация (работа на воде) весна, лето, осень (май-октябрь)
- Межсезонье (ноябрь-апрель) работа в спортивном зале и на открытом воздухе.

В зависимости от этапа атлету предлагается различный тренировочный режим.

В межсезонье у атлета ежедневно 2 тренировки: утренняя и вечерняя, продолжительностью 2 академических часа.

Формы работы: теоретические занятия, разминка, работа на тренажерах-симуляторах, специальные имитационные упражнения, работа с бегучим такелажем, эстафеты по завязыванию морских узлов и креплению парусов, спортивные игры, упражнения на парное взаимодействие атлета и партера.

- В навигацию:

- Одна тренировка в день 4-х часовая.

- Формы работы: разминка, работа в акватории яхтенного порта, вооружение яхты, упражнения по снятию статических нагрузок при управлении яхтой.

Каждый этап учебно-тренировочного процесса имеет свою форму итогового контроля:

- Мониторинг усвоения теоретических знаний
- Тесты
- Сдача нормативов по общей и Специальной физической подготовке
- Прохождение контрольных дистанций (Олимпийский треугольник) на воде

Кроме того, непрерывно производится мониторинг физического и психологического состояния атлетов группой специалистов службой сопровождения.

Формой подведения итогов, является участие яхтенных экипажей атлетов-партнеров в Международных соревнованиях, включая Специальные Олимпийские Игры.

Ожидаемый результат:

1. Уверенное освоение техники управления парусной яхтой (швертботом) в прибрежной зоне при слабом и сильном ветрах.

2. Освоение правил обращения и ТБ при работе с материальной частью яхт, правил тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Достижение среднего уровня психологической устойчивости и мотивации к достижению спортивных результатов.

4. Умение работать в парном яхтенном экипаже и в команде.

5. Приобретение навыков культурного поведения в морском обществе, в том числе яхт-клубах и портах.

6. Получение навыков действия по строгим правилам.

7. Достижение высокого уровня в развитии координации движений, мелкой и крупной моторики, гибкости, скоростно-силовых качеств и тактильных ощущений, среднего уровня кинестетической и зрительной памяти, а также произвольного внимания.

Модуль «Олимпийские паруса» в полном объёме представлен в Приложении 4.

Разработанная авторским коллективом под руководством старшего тренера отделения парусного спорта СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» Куликовым В. С. программа соответствует типовым требованиям Министерства Образования и Науки Российской Федерации и предъявляемым к дополнительным образовательным программам.

Программа содержит актуальность, новизну, педагогическую целесообразность, цели и задачи, ожидаемые результаты, материально-техническое, методическое кадровое обеспечение.

Структура программы включает в себя 3 взаимосвязанных блока: 1. Образовательный, спортивно-технической направленности; 2. Социализации и социальной адаптации, включающий в себя освоение новых знаний, умений и навыков самостоятельной жизнедеятельности и освоение специальных знаний, навыков общения в яхт-клубах, во время спортивных соревнований; 3. Блок психолого-педагогического сопровождения.

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ

«ОЛИМПИЙСКИЕ ПАРУСА».

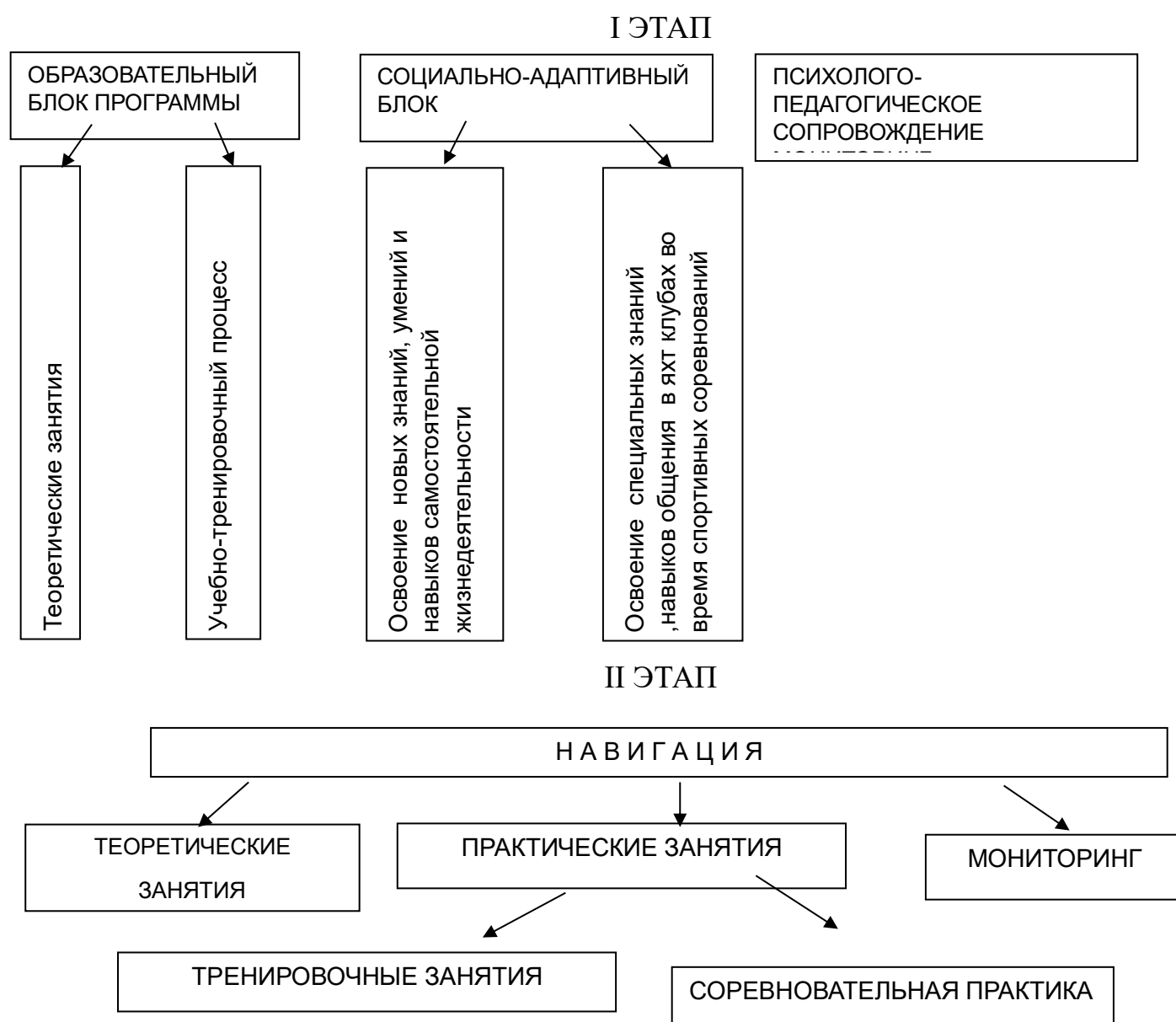


Рис. 13 Структура образовательного модуля «Олимпийские паруса».

Образовательный блок проработан детально с тематическим и поурочным планированием, как на период межсезонья (тренировочный), так и на период навигации (тренировочной и соревновательной практики). Недостатком образовательного блока программы является существенное количество часов

теоретических занятий, материал которых тяжел для усвоения спортсменам с умственной отсталостью.

Социально-адаптивный блок базируется на программе «Школа жизни», разработанной для воспитанников детских домов. Он претерпел серьезные сокращения и корректировку, что позволяет атлетам усвоить необходимый минимум знаний, умений и навыков необходимых для самостоятельного проживания и участия в соревнованиях яхтсменов. Ориентация занятий на сюжетно-ролевые игры и практикумы с использованием инвентаря и материалов способствуют выработки устойчивых навыков.

Блок психолого-педагогического сопровождения обозначен в структуре программы, но не разработан. При интервьюировании авторов программы выяснилось, что данный блок не был разработан из-за отсутствия должного уровня знаний дефектологии, специальной психологии, особенности психодиагностики и психокоррекции данной группы спортсменов. Привлечь специалиста, владеющего данными знаниями, а также знаниями спортивной психологии не было возможности. В связи с этим перед нами была поставлена задача разработки такой программы на основе комплексной психодиагностики всех членов команды.

Следует отметить, что программа полностью ориентирована на работу со спортсменами и не предусматривает актуальных потребностей партнеров, возрастные особенности которых могут оказывать существенное влияние на эффективность команды. Также в программе практически не предусматривается работа, направленная на поддержание благоприятного психологического климата и сплочение членов команды.

Особенности тренировочного процесса в яхтенном спорте

Адаптивный яхтинг, как одно из направлений адаптивной физической культуры базируется на теоретических основах специальной психологии и дефектологии.

Условия акватории Финского залива обеспечивают короткий навигационный период для занятий на открытой воде (5 месяцев без учета каникул). Объем же изучаемого материала для занимающихся с нарушениями интеллекта значительно ограничен особенностями их психофизической (в первую очередь - психической) работоспособности. Соответственно, в ходе осуществления учебно-тренировочного процесса, необходима реализация концепции «безошибочного обучения» и активизации эмоционально-волевых и познавательных процессов психики яхтсменов.

На настоящий момент разработана следующая структура многолетнего тренировочного процесса:

Тренировочный год спецолимпийца, состоит из двух тесно взаимосвязанных периодов: межсезонного и летнего (навигационного).

Межсезонный период проходит с середины октября по май.

Навигационный период: с мая по середину октября и разделен летними каникулами на две части: с мая по июль, и с сентября до середины октября.

Структура тренировочного года отличается от традиционной сроками периодов подготовки. Основная цель занятий: социальная адаптация и повышение качества жизни, занимающегося в обществе.

Основные особенности разработанной системы подготовки находятся в компонентах тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс по данной программе разбит на 6 этапов обучения

1 этап – Начальная подготовка

Занятия проводятся на базе спортивных залов специальных коррекционных школ 2 раза в неделю по 2 академических часа в период с сентября по апрель.

Групповые занятия с тренером – преподавателем, включающие разминку, теоретические мини – занятия с рассматриванием иллюстраций, изображающих устройство простейших яхт, отработка элементарных навыков управления яхтой в игровой форме с использованием реальных элементов конструкции и

яхтенной оснастки, упражнения ОФП, упражнения тренирующие специальные навыки управления тренирующие специальные навыки управления яхтой, спортивные и развивающие игры, изучение правил безопасного поведения на берегу и воде.

2 этап – Ознакомительный с навигацией

Занятия проводятся на базе яхт-клуба на берегу и на воде 3 раза в неделю по 2 академических часа с мая по середину июля.

На берегу: отработка первоначальных навыков оснащения яхты, работа с парусом по выбору правильных положений по отношению к ветру, завязывание морских узлов на свободных веревках и на свободных веревках, и на оснастке яхты, отработка различных элементов нахождения атлета в корпусе яхты, необходимых для обеспечения его безопасности.

На воде: упражнения в привязанной к причалу яхте на равновесие, скорость движения в кокпите, на правильность перекладывания удлинителя руля.

3 этап – Этап специальной подготовки

Занятия проводятся как в спортивном зале коррекционной школы, так и в специализированном тренажером зале яхт – клуба 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы и методы работы: разминка, упражнения по отработке навыков маневрирования яхтой на специальном яхтенном тренажере, отработка навыков взаимодействия в яхтенном экипаже, приобретение начальных навыков безопасного поведения в процессе яхтенных гонок.

Освоение теоретических знаний по регулировке материальной части и прохождению знаков (бுவ) на воде.

4 этап – Подготовительный для навигации

Занятия проводятся в яхт-клубе 3 раза в неделю по 2 академических часа с мая по середину июля. Отличительной особенностью данного этапа является индивидуальная работа тренера с атлетом. Возможны различные варианты взаимодействия тренера – атлета.

1. Атлет в привязанной яхте, тренер – на берегу
2. Атлет в яхте, двигающейся по прямолинейной дистанции, тренер – в сопровождающем тренерском катере

5 этап – Учебно–тренировочный этап

Занятия проводятся в специализированном зале, оснащенном тренажерами – симуляторами для отработки взаимодействия в парном экипаже атлет – партнер 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы и методы работы: упражнения на тренажере – симуляторе пар атлет – партнер разработаны с постоянно возрастающей сложностью и нагрузкой.

Часть упражнений выполняется в соревновательном режиме, с учетом как скорости, так и качества выполнения упражнения.

Для развития выносливости в зимний период проводятся кардиотренировки на открытом воздухе, в том числе на льду водной акватории, что позволяет подготовить восприятия и ощущения атлета, которые они в дальнейшем будут использовать в период навигации. Параллельно основному учебно–тренировочному процессу, реализуется блок социальной адаптации, включающий занятия по программе «Школа жизни» и блок психологического сопровождения.

6 этап – Соревновательный этап

Проводится в виде групповых занятий на воде с использованием швертботов 4 раза в неделю по 2 академических часа. Основной методической особенностью данного этапа является использование элементов соревновательности между парами «атлет - партнер» внутри группы с дальнейшим анализом результатов и ошибок выполнения задания. Отрабатывается тактика взаимодействия при командных гонках и чрезвычайных ситуациях на воде.

Психолог, работающий со смешанными командами (атлет-партнер), должен помимо спортивной психологии, возрастной психологии владеть технологиями специальной психологией и дефектологией.

Описание опыта работы с группами спортсменов с умственной отсталостью и здоровых спортсменов не существует. Поэтому нами был проведен анализ программ психологического сопровождения для работы с инклюзивными группами, включающими умственно отсталых взрослых и детей.

Для того чтобы провести глубокий анализ работы с инклюзивными группами (интегрированными), необходимо понимать принципы инклюзивного (интегрированного) образования.

Интегрированное (инклюзивное) образование – процесс совместного образования детей с различным уровнем психофизического развития. На необходимость включения людей с отклонениями в развитии в среду обычных людей указывал в свое время Л.С. Выготский: «Чрезвычайно важно с психологической точки зрения не замыкать аномальных детей в особые группы, но возможно шире практиковать их общение с остальными детьми»; и далее «... глубоко антипедагогично правило, согласно которому мы, в целях удобства, подбираем однородные коллективы умственно отсталых детей. Делая это, мы идем не только против естественной тенденции в развитии этих детей, но, что гораздо более важно, мы, лишая умственно отсталого ребенка коллективного сотрудничества и общения с другими, стоящими выше него, детьми, усугубляем, а не облегчаем ближайшую причину, обуславливающую недоразвития его высших функций

Актуальность данной программы обусловлено тем, что психодиагностическое обследование показало наибольшую психологическую уязвимость партнеров, что обусловлено конфликтом индивидуальных и групповых интересов, особенностями подросткового возраста, сложностью мотивации к данному виду деятельности и большими психо-эмоциональными нагрузками. В связи с этим принципиальной особенностью программы является её ориентированность не только на атлетов, как было ранее, но и на тьютеров и прежде всего на партнеров.

Цель: Создание социально-психологических условий для обеспечения высоких спортивных результатов яхтенных экипажей атлет-партнер.

Задачи:

1. Поддержание эмоционально-комфортных условий в команде в период учебно-тренировочного и соревновательного процессов.
2. Формирование позитивной мотивации к совместному тренировочному процессу здоровых спортсменов и спортсменов с ограниченными умственными возможностями.
3. Помощь в решении психологических проблем личностного и межличностного взаимодействия атлетов и партнеров. Преодоление конфликтных ситуаций в команде.
4. Социализация и социальная адаптация атлетов и партнеров.
5. Оказание психологической помощи атлетам, партнерам, тьютерам и тренерскому составу.

Принципы организации психологического сопровождения.

1. Принцип «не навреди» - все психологические взаимодействия и рекомендации должны учитывать особенности личности.
2. Принцип конфиденциальности – все то, что психолог узнает в ходе психологической консультации и диагностики не разглашается.
3. Принцип многообразия форм и методов
4. Принцип нравственности – предполагает ориентацию на развитие, улучшение и коррекцию личности, признание права каждого на неповторимость.
5. Принцип преемственности – обеспечивает связь и взаимодействие всех субъектов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.
6. Принцип профессионального содружества позволяет координировать усилия тренеров, психолога, тьютеров с целью создания условий, обеспечивающих личностное развитие спортсменов.

7. Принцип гибкости – способность учитывать особенности конкретной ситуации с сохранением основных позиций, способность и готовность к разумному компромиссу.

8. Принцип выделения приоритетов – умение сделать нужные акценты, выбрать наиболее оптимальные формы и методы работы.

9. Принцип системности – взаимосвязь перечисленных факторов.

В рамках программы предполагается использовать педагогические и психологические; групповые и индивидуальные формы работы. Педагогические формы работы: просветительские беседы, кинолекторий, экскурсии, спортивные соревнования, трудовые десанты. Наибольшую эффективность педагогические формы работы имеют на подготовительном этапе. Индивидуальные психологические формы работы: консультирование партнеров и тьютеров, консультирование и анализ эффективности программы с тренером команды. Групповые психологические формы работы: различные виды психологических тренингов, как одна из наиболее эффективных форм работы с подростками, различные формы аутогенной тренировки и релаксации.

Тематическое планирование

Таблица 9.

Этап	Объект психологического воздействия	Формы и методы работы
Подготовительный	Партнеры Тьютеры	- Просветительские беседы с учащимися, в ходе которых затрагивались проблемы лиц с ограниченными возможностями. (4 часа) - Тренинги по формированию положительной установки на восприятие атлетов. (4 занятия по 2 часа = 8 часов) - Кинолекторий с обсуждением фильмов: «Человек дождя», «Меркурий», «1+1. Неприкасаемые», «ФорестГамп» и др. - Освоение технологий релаксации. Психологические тренинги вербального и невербального взаимодействия. Обсуждение и моделирование ситуаций во время УТС. (10 часов)

	Атлеты	- Экскурсии на тренировочную базу. Спортивные соревнования в рамках спортивной инклюзии (футбол, веселые старты), трудовые десанты.
Основной тренировочный этап.	Атлеты и партнеры Партнеры Атлеты Пары атлет-партнер	- Психодиагностика в середине (первичная, учебно-тренировочного межсезонного этапа, в начале навигации). - Наблюдение, стандартизированное наблюдение с заполнением карт. - Методика Шварцландера - Опросник Рожкова - Тест Люшера - Социометрия При первичной диагностики партнеров тест Шмишека - Тренинг по повышению самооценки спортсменов (2 занятия по 2 часа = 4 часа) - Психологические занятия по развитие волевых качеств (психологической выносливости) (3 занятия по 2 часа = 6 часов) - Помощь при формировании умения ставить перед собой реальные цели и их достигать (Тренинг целеполагания) (3 занятия по 2 часа = 6 часов) - Индивидуальное консультирование для психологической разгрузки. - Использование технологий аутотренинга (ежедневно по 30 минут) - Тренинг на развитие эмпатии (1 занятие 1.5 часа) -Использование техник психологической релаксации (ежедневно по 30 минут) - Тренинг парного взаимодействия атлет-партнер.(10 занятий по 2 часа) [Приложение 4]
Соревновательный процесс.	Атлеты и партнеры	- Формирование позитивного настроения на победу (1 час перед каждым соревнованием) - Совместная релаксация атлетов и партнеров (ежедневно по 30 минут) - Психологический настрой на использование командной тактики ведения борьбы на дистанции - Психологическая предстартовая подготовка (30 минут перед стартом) - Снятие стресса после окончания гонки (1 час после финиша)
Постсоревновательный этап	Тренеры-преподаватели	- Консультирование по анализам эффективности реализации психологического сопровождения.

	Атлеты и партнеры	- Психологические занятия по закреплению положительного настроения на дальнейшие занятия спортом. (2 занятия по 2 часа) - Финальная психодиагностика
--	-------------------	---

В ходе реализации программы также предполагается проведение структурированного наблюдения по разработанной нами «Карте наблюдения за жизнедеятельностью атлетов и партнеров» направленного на отслеживание: особенностей совместной жизнедеятельности в условиях УТС, взаимодействия атлетов и партнеров, особенности поведения атлетов во время тренировки, социальной адаптации атлетов, психологического состояния атлетов. [Приложение № 5]

Ожидаемые результаты. В результате реализации программы психолого-педагогического сопровождения интеграционного модуля инклюзивного спортивного образования «Олимпийские паруса» предполагается:

1. Создание стабильной команды с эмоционально-комфортным климатом на весь период учебно-тренировочных сборов и соревнований.
2. Сформировать позитивную мотивацию у атлетов и повысить мотивация партнеров к совместному учебно-тренировочному процессу.
3. Преодолеть возникающие в результате межличностного взаимодействия атлетов и партнеров психологические проблемы.
4. Улучшение социальной адаптированности и социализированности атлетов и партнеров.

Содержание

Тренинг парного взаимодействия атлет – партнёр.

1 занятие.

Цель занятия - знакомство участников группы, установление доверительных отношений, снижение уровня тревоги у детей, запуск процесса самораскрытия.

1. Поздороваться и представиться разными способами.

Цель: знакомство. Объяснить участникам тренинга, что любое общение начинается с приветствия и знакомства.

После знакомства группе предлагается ряд правил, которые необходимо соблюдать. Каждый пункт правил обсуждается.

Правила поведения в тренинговой группе:

1) Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).

Для создания климата доверия в группе, предлагается обращаться друг к другу на “ты”, включая тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2) Общение по принципу “здесь и теперь”.

Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3) Конфиденциальность всего происходящего.

Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

4) Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

5) Искренность в общении.

Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

6) Уважение к говорящему.

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он кончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

7) “Не опаздывать!”

Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Поэтому тренинги проводятся в изолированном помещении. Опаздывающие или попусту болтающие участники “разрезают” его.

Также участникам тренинга предлагается ввести ещё какие-либо правила, на их усмотрение.

2. Упражнение «А я еду...»

Цель: разогрев участников.

Ход упражнения: Участники садятся в круг. В кругу на один стул больше. Один из участников по часовой стрелке садится на пустой стул и говорит: «А я еду». Следующий участник, по цепочке, передвигается на пустой стул и говорит: «А я рядом». Следующий за ним, садится на освободившийся стул и говорит «А я зайцем». Следующий, пересаживается и говорит: «А я с ...» (имя любого участника). Названный человек пересаживается рядом. Таким образом, круг разрывается, и вся цепочка начинается заново. С каждым разом участники пересаживаются по часовой стрелке все быстрее и быстрее.

3. Упражнение «Молекулы».

Цель упражнения: раскрепощение участников.

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить:

- Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Скала».

Цель: сплочение участников.

Участники на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают «скалу», принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора «Скала готова? Замри!» альпинист должен пройти вдоль обрыва перед «скалой» и не «сорваться». Он может держаться за «скалу», шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли «альпиниста».

5. Упражнение «Угадайка».

Цель: формирование навыков межличностного восприятия.

Проведение: каждый участник придумывает позу, которая выражает определённые чувства, состояние или желание. Все остальные пытаются отгадать, какое это чувство или желание.

6. Упражнение «Замороженный».

Цель: формирование навыков межличностного взаимодействия.

Для проведения данного упражнения необходимо разделить на пары. Один в паре – «замороженный». Другой – «реаниматор». По сигналу тренера «замороженные» застывают в неподвижности. Задача «реаниматора» – за 3 минуты вывести «замороженного» из транса. «Реаниматор» может делать для этого все, что захочет, но не может прикасаться к «замороженному» и разговаривать. «Замороженные», следят за своими ощущениями, и подают признаки жизни тогда, когда им действительно этого захочется. Слишком упорствовать не надо. Три минуты работает один человек в паре, через три минуты меняетесь ролями. После меняемся парами.

7. Релаксация.

Цель: отдых и восстановление сил

1) Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2) Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5—6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3) Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4) Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5) Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6) Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.

7) Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

8. Обратная связь. Делимся впечатлениями о дне: что нового узнали? Как себя чувствуете? И т.д.

9. Завершение. Всем желающим предлагается выразить благодарность за участие в групповом занятии.

2 занятие.

Цель занятия - развитие чувственного восприятия и навыков управления своими эмоциями.

1. Упражнение "Приветствие"

Цель упражнения: - формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; - создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

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 о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

2. Упражнение с мячом.

Цель: формирование доверительных отношений.

Участники бросают мяч друг другу, называя собеседника по имени и рассказывая о своем самочувствии, настроении на данный момент.

3. Упражнение "Меняются местами..."

Цель: упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Все участники сидят на стульях, а доброволец - ведущий стоит в кругу и произносит следующие фразы: "Сейчас меняются местами те, у кого длинные волосы, ... голубые глаза, ... хорошее настроение ".при которых все участники должны поменяться местами таким образом, чтобы добровольцем - ведущим стал кто-либо другой из участников.

4. Упражнение "Ладшки к ладшкам, спина к спине".

Цель: получить опыт общения недоступный в повседневной жизни.

Участники разбиваются по парам. Ведущий дает задание найти равновесие и не упасть, касаясь друг друга подушечками пальцев, ладшками и спинами, коленями, пятками, носами, ушами и т.д.

5. Упражнение «Коврик».

Цель: формирование команды.

Вся группа стоит на коврике. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол - упражнение начинается с начала.

6. Упражнение «Плетень».

Цель: упражнение проходит эмоционально, требует массу нестандартных движений, что приводит к внутреннему раскрепощению.

Группа вместе с ведущим встают лицом внутри круга и берутся за руки. Затем ведущий дает команду: повернуться всем на 180 градусов, не расцепляя рук. Необходимо зафиксировать это положение. Затем по команде «раз» нужно снова развернуться и встать в первоначальное положение, также не расцепляя рук.упражнение проходит эмоционально, требует массу нестандартных движений, что приводит к внутреннему раскрепощению.

7. Релаксация.

Цель: отдых и восстановление сил

1) Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2) Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5—6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3) Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4) Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5) Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6) Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.

7) Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

3 занятие.

Цель занятия - развитие экспрессивного поведения, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного доверия путем вербальных и невербальных средств общения.

1. Упражнение "Приветствие на сегодняшний день".

Цель: приветствие.

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Упражнение "Карлики и великаны".

Цель: разминка.

Все стоят в кругу. На команду: <Великаны!> - все стоят, а на команду: <Карлики!> - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду <Великаны>.

3. Упражнение «Это здорово!».

Цель: раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие, повышение самооценки.

Инструкция: В центр круга выходит ученик и говорит о любом своем качестве, умении или таланте, /например «я умею танцевать», умею прыгать через лужи и т.д./ В ответ на каждое высказывание остальные хором отвечают «Это здорово!» И поднимают вверх большой палец.

4. Игра «Сторож».

Цель: развитие навыков межличностного восприятия.

Ребята садятся на стульях так, чтобы был образован круг. Позади каждого сидящего на стуле должен стоять игрок, и один стул должен быть свободным. Игрок, стоящий за ним, должен незаметно подмигнуть любому из сидящих в кругу. Все сидящие участники должны смотреть на игрока со свободным

стулом. Сидящий участник, увидев, что ему подморгнули, должен быстро занять свободное место. Функции игроков, стоящих сзади сидящих, заключаются в том, чтобы не пропускать своих подопечных к свободным местам. Для этого им стоит только положить руку на плечо сидящему. Если «сторож» не выпустил «беглеца», они меняются местами.

5. Упражнение «Психологический рост» (по росту, по возрасту).

Цель: развитие навыков межличностного взаимодействия.

Участникам предлагается построиться по росту без слов. Затем задание усложняется – нужно построиться без слов по возрасту от самого младшего до самого старшего.

6. «Найди и промолчи».

Цель: развитие наблюдательности, внимания, силы воли и самоконтроля.

Проведение: «Посмотрите, какой у меня красивый карандаш (можете взять яркую коробочку, кубик, мячик, игрушку – главное, чтобы предмет был небольшим). Закройте глаза или отвернитесь, а я его спрячу и, хотя положу на видное место и не буду ничем закрывать, отыскать вам карандаш будет нелегко. Не подсматривайте!» Пока все закрывают глаза, становятся к вам спиной, делайте вид, что по всей комнате ищете место, куда бы спрятать карандаш. Сами же украдкой сунете его, например, в нагрудный карманчик своего платья так, чтобы кончик карандаша выглядывал оттуда. Попросите участников игры открыть глаза, походить по комнате, поискать предмет.

Обратитесь к участникам: Но перед этим сообщите им еще одно важное условие игры, которое необходимо выполнить: тот, кто заметит спрятанный карандаш, не должен показать вида, а тихонько отойти в сторону, сесть на место. Выигрывает тот, кто первым отыскал карандаш и сумел сдержать себя до конца игры. Возьмите другой предмет, выберите для него иное укромное местечко и поиграйте в «Найди и промолчи» еще раз.

7. Релаксация.

Цель: отдых и восстановление сил

1) Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2) Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5—6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3) Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

4) Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5) Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

6) Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности.

7) Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

8. Обратная связь. Делимся впечатлениями о дне: что нового узнали? Как себя чувствуете? И т.д.

9. Завершение. Упражнение "Аплодисменты по кругу".

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

4 занятие.

Цель занятия - развитие экспрессивного поведения, снятие эмоционального напряжения, развитие межличностного доверия путем вербальных и невербальных средств общения.

1. Упражнение «Улыбнись, как...».

Цель – приветствие, раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Инструкция: Улыбнитесь, как улыбаетесь:

Вы – своей маме.

Собака своему хозяину.

Само солнышко

Очень вежливый японец.

Кот на солнышке.

2. Упражнение «Настроение дождя».

Цель – упражнение - энергизатор, поднятие настроения участников.

Инструкция: Давайте представим, что настроение - это дождь.

а) Прикоснитесь ладошками к ладоням соседа и, слушая инструкцию постукиваем ладонями, изображая дождь.

- Дождик начался и медленно постукивает по асфальту... он учащается..., а теперь и звуки его усиливаются, сейчас он набирает силу и еще сильнее бьет по асфальту, теперь он приостанавливается... и медленно заканчивается.

б) Положите правую руку на колено соседа, сидящего справа, а левую на колено соседа слева. Будем также изображать дождь.

3. Упражнение «Кто когда-нибудь...»

Цель – раскрепощение, снятие эмоционального напряжения, самораскрытие.

Инструкция: Участники группы сидят в кругу. Ведущий называет определенные действия. Те, кто совершали их - встают, а все остальные им хлопают. Например. «Кто забирался на дерево, чтобы спасти кошку?. Кто засыпал с жвачкой, а утром просыпался и снова жевал ее? Кто плакал над фильмом? Кто сам делал мороженое? И т.д. любой по кругу может задать свой вопрос.

4. Упражнение «Ботинки».

Цель: сплочение, взаимодействие.

Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Затем перемешивают обувь и разбрасывают в разные концы помещения. Все встают, берутся за руки.

Задание: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

5. Упражнение «Путаница».

Цель: активное взаимодействие, способствует командообразованию.

Вся команда становится в круг и вытягивает вперед руки. После этого каждый участник должен схватить своей рукой за руку другого человека. Нельзя брать за руку своего соседа или обеими руками соединяться с одним и тем же человеком. После того как все взяли за руки, группа должна распутаться, то есть, не разжимая рук, сделать так, что бы все снова стояли в кругу.

6. Упражнение "Найди пару".

Цель: парное взаимодействие.

Играющим раздаются карточки, на которых нарисованы животные. Затем, не разговаривая, участники должны изобразить, характерные для этого животного движения. Каждый должен найти свою пару, т.е. такое же животное. После того как пары найдены, каждая пара изображает свой вид таким образом, чтобы остальные могли угадать, что это за животные.

7. Релаксация.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

8. Обратная связь. Делимся впечатлениями о дне: что нового узнали? Как себя чувствуете? И т.д.

9. Завершение. Упражнение «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; - формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: "Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

5 занятие.

Цель занятия - формирование умений невербального взаимодействия, формирование установки на взаимопонимание, сплочение группы.

1. Упражнение "Хрюкните те, кто..."

Цель: приветствие, настройка на активную работу, поднятие настроения.

Участники сидят на стульях по кругу, один из них водящий произносит фразу: "Хрюкните те, кто..." (продолжение фразы может быть любым, например: "...умеет ездить на велосипеде"), следующий водящий произносит следующую фразу, подходящую по смыслу.

Примерный перечень фраз:

- 1) Мяукните те, кто любит слушать музыку
- 2) Прокукарекайте те, кто хоть раз в жизни не слушался маму
- 3) Пожмите соседу справа руку те, кто хоть раз в жизни дрался
- 4) Потанцуйте те, кто умеет свистеть и т.д.

3. Упражнение "Заросли".

Цель: формирование умения вербального и невербального взаимодействия.

Один из членов группы пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу остальными участниками, используя при этом вербальными и невербальными средствами общения.

4. Упражнение "За стеклом".

Цель: формирование умения невербального взаимодействия.

Участники разбирают карточки, на каждой из которых написано чувство. Один из участников выходит в центр круга и изображает ее (жестами, мимикой), а группа отгадывает. После того, как заданное чувство будет угадано, обсуждаются ситуации, в которых оно проявляется.

4. Упражнение "Вальс дружбы".

Цель: формирование умения невербального взаимодействия.

Все разделяются на пары, становятся лицом друг к другу, соединяются лбами, между ними зажимается какой-нибудь предмет. Руки за спиной. Звучит музыка. Все должны танцевать в таком положении, не роняя предмета. Пара, которая не удержит его, выбывает из игры. Побеждают самые стойкие.

5. Упражнение «Зеркало»

Цель: упражнение развивает умение чувствовать партнера и схватывать логику его движения, это очень хорошее средство развития психологического контакта; упражнение развивает способность к перевоплощению, учит попытке смотреть глазами другого человека на привычные вещи, на окружающих людей, на самого себя.

Участники разбиваются на пары, встают лицом друг к другу. Один из партнеров - «зеркало», и его лицо, следовательно, - отражение лица второго партнера, оно должно следовать всем его движениям. Пусть некоторое время

они деляют, что хотят. Возможно один будет смешить, и отражению будет трудно за ним следовать. Затем дайте указание: «Смотрите в глаза своему партнеру и, используя периферическое зрение, следуйте его движениям. Делайте их достаточно медленно, в одном ритме, не старайтесь обмануть друг друга. Добейтесь того, чтобы нельзя было отличить, кто является «отражением».

После определенных достижений в синхронности пар можно предложить кому-нибудь из других пар определить, кто ведущий, а кто его отражение. После того, как пары сработаются, предложите поменяться партнерами (возможна неоднократная смена партнеров).

6. Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель игры – формирование доверия к окружающему миру.

По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники группы делятся на пары. Одному человеку завязывают глаза. Второй становится поводырем. Он должен провести партнера по всей группе, обходя при этом препятствия. Слепой при этом должен стараться тактильно воспринять как можно больше предметов. Затем участники пары меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение, кому из участников больше понравилось быть поводырем, а кому слепым. Что они чувствовали в этих ролях.

7. Релаксация.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

8. Обратная связь. Делимся впечатлениями о дне: что нового узнали? Как себя чувствуете? И т.д.

9. Упражнение "Дождик".

Цель: Ритуал прощания.

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. По команде ведущего изображают руками летний дождик, ливень, град, шторм. Заканчивается упражнение изображением приятных погодных условий.

6 занятие.

Цель занятия - творческое взаимодействие с другими членами группы, расширение сенсорной чувствительности, создание непринужденной атмосферы.

1. Упражнение «Нас объединяет...».

Цель: упражнение помогает научиться одному из навыков снижения напряжения – подчеркиванию общности с партнером.

Участники встают в круг. Каждый участник бросает мяч другому участнику со словами: «Маня, мне кажется, нас с тобой объединяет такое качество, как...».

Если Маня согласна с этим высказыванием, она говорит: «Да, согласна», если не согласна, то отвечает: «Я подумаю над этим». После этого, Маня бросает мяч кому-нибудь другому.и т.п.

2. Упражнение "Мойка машин".

Цель: сплочение.

Группа выстраивается в две шеренги, лицом друг к другу. Один человек (в начале шеренги) - "машина", второй (в конце шеренги) - "сушилка". "Машина" проходит между шеренгами, все ее "моют", поглаживая, протирая, делая это бережно и аккуратно. "Сушилка" должна его "высушить" - обнять. Потом "сушилка" становится в шеренгу, прошедший "мойку" становится "сушилкой". С начала шеренги идет следующая "машина" и все повторяется, пока не пройдут все участники группы.

3. Упражнение "Игра в карты".

Цель: активное взаимодействие.

Участники делятся на две команды, в каждой из которой присутствуют туз, король, дама, валет, десятка и т.д. (присвоение категории по выбору). По команде ведущего участники каждой команды должны занять место на одном стуле в виде пирамиды в соответствии с присвоенной категорией: первый садится туз, затем король и т.д. Выигрывает та команда, которая первая образует пирамиду из тел (соблюдая при этом иерархию) и удержится в таком состоянии некоторое время.

5. Упражнение «Прорыв».

Цель: формирование навыков коммуникации, умение добиться цели.

Ведущий: Способны ли вы добиться своего, не взирая ни на какие препятствия? Способны ли вы защитить свои позиции, отстоять свое, несмотря на мощный натиск противника? Сейчас мы можем попробовать свои силы в этих двух направлениях. Давайте разделимся на две половины и образуем два круга - внутренний и внешний. По моему сигналу участники, стоящие во внутреннем круге, двигаться по часовой стрелке, а те, кто находится во внешнем круге, - против часовой стрелки. По сигналу ведущего - хлопку - останавливайтесь. Образовались пары. Задача «внешнего партнера» любыми доступными ему средствами (это могут быть слова, физическая сила в пределах приличия, хитрость и т. п.) прорваться в центр. Задача «внутреннего партнера» - не пустить ни за что. Он также применяет все имеющиеся у него на вооружении способы препятствия своему противнику. Итак, если задание понятно, то мы можем приступить к первому поединку. Игра повторяется несколько раз. В конце определяются самые настойчивые игроки.

6. Упражнение «Тарелка».

Этап №1. Участники садятся в круг, закрывают глаза и передают по кругу тарелку с водой.

Этап №2. Участники образуют два круга, все стоят лицом к центру круга. Участники, оказавшиеся во внутреннем круге, с закрытыми глазами передают тарелку с водой, участники из внешнего круга без комментариев и эмоциональных реакций, запрещается помогать и корректировать.

Этап №3. Обсуждение: Участники описывают свои впечатления, самочувствие, состояние. Каждый описывает то, что он чувствовал при приеме и передаче тарелки, пытается объяснить свои ощущения присутствия «третьей руки» того, кто мысленно помогал на расстоянии. У участников внешнего круга спрашивают:

Хотели ли они помочь?

Трудно ли было удержаться от поддержки?

7. Релаксация.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.

Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

1. Обратная связь. Делимся впечатлениями о дне: что нового узнали? Как себя чувствуете? И т.д.

9. Упражнение «Ритуал прощания»

Цель: завершение работы.

Тренер объявляет об окончании занятий и предлагает участникам сесть в круг.

Ведущий. Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый по очереди будет ставить перед собой этот стул. Остальные участники группы по желанию и в любом порядке будут подходить, садиться перед вами на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое

мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции.

7 занятие.

Цель занятия - умение адекватно воспринимать негативное и позитивное мнение о себе, развитие умения оказывать положительные знаки внимания, диагностика групповой сплоченности, преодоление тревожности индивидуальной и групповой напряженности.

1. Упражнение «Потребность в любви»

Участники встают в два круга лицом друг к другу. Внешний круг образуют «дети», которые встают на колени. Дети произносят: «Я просто хочу, чтобы меня любили!», взрослые им отвечают, не встречаясь с ребенком глазами: «Мне некогда!». Участники передвигаются по кругу таким образом, чтобы каждый «ребенок» встретился со всеми «взрослыми».

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства испытывали участники?

2. Упражнение «Доброта»

Ведущий. В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, учителях, родителях? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

3. Упражнение "Два круга".

Цель: формирование умения адекватно воспринимать критику.

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

а) каждый участник внешнего круга высказывает негативное мнение, суждение

участникам внутреннего круга, при чем внешний круг передвигается по часовой стрелке. Заняв исходную позицию, участники внешнего круга высказывают позитивное мнение, отмечая положительные качества, личностные особенности участников внутреннего круга.

б) внешний круг меняется на внутренний и процедура возобновляется.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства испытывали участники?

4. Упражнение "Восковая палочка".

Тренер предлагает одному из участников встать в центр круга. Остальные участники группы стоят в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутрь круга, руки согнуты в локтях. Доброволец закрывает глаза, опускает руки, расслабляет тело, удерживает тело на одном месте и должен довериться группе, превратиться в "восковую палочку". Группа согласованными движениями, передает его из рук в руки, раскачивает, передвигает по кругу. При этом обращает внимание на тело человека стоящего в центре и на характер действий остальных участников - насколько их движения помогают стоящему в центре довериться им.

5. Упражнение «Нити дружбы».

Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, что они больше всего любят и как обычно отдыхают, затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников.

Следующий этап – участники сматывают нить в обратном порядке и задают любой вопрос человеку на другом ее конце.

6. Упражнение «Бабочки».

Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребенком.

Ситуация №1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал»

Ситуация №2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!»

Вопросы:

Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?

Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?

Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

7. Упражнение "Безопасное место".

Тренер говорит: "Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте два - три глубоких вдоха и закройте глаза. Почувствуйте, как приятное тепло обволакивает ваше тело. Теперь вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом. Теперь мысленно перенеситесь туда и побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание на свои мысли и чувства. (Ведущий дает возможность побыть в этом состоянии участникам 5-10 минут). Теперь сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза.

8. Упражнение «Свеча мнений».

Ведущий зажигает свечу, и участники, передавая ее по кругу, высказывают свои ощущения, чувства по поводу проведенного тренинга.

8 занятие.

Цель занятия - овладение приемами повышения уверенности в себе, развитие позитивного самовосприятия и повышения самооценки, снятие эмоционального напряжения.

1. Упражнение «Привет».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

2. Упражнение "Хвастун".

"Каждый из нас хоть раз в жизни хвастался, чаще всего мы делаем это завуалировано. В детстве нам часто говорят не высовывайся, будь как все, не будь "белой вороной". Сейчас каждому из вас предоставляется возможность открыто похвастаться собой, любимым, перед всей группой в течение 2-3 минут, не боясь при этом быть обсмеянным, непонятым".

Желающий садиться перед участниками и говорит о себе в положительном контексте, (могут быть личностные качества участника, его поступки, его привычки, его слабости и т.д.). Участники дают обратную связь, начиная с фразы: "Да, действительно ты такой либо в тебе это есть (называя то, что говорил доброволец) и мне это нравится".

3. Упражнение «Браво!».

Ведущий. Мы все бывали в театре, на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я считаю, что

каждый из нас иногда заслуживает аплодисментов. Давайте поставим стул в центре класса. Плотно окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

4. Игра «Волшебное колечко».

Цель: получение эмоциональной поддержки, закрепление позитивного отношения к себе.

Ход игры: Ведущий достает волшебное колечко и говорит о том, что если надеть его на мизинец, то станешь маленьким-маленьким – это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твое будущее. Кто хочет попутешествовать во времени?

Если участник выбирает «прошлое» он садится на корточки или сворачивается калачиком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если человек выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует – что интересного и увлекательного случится в его жизни.

5. Упражнение «Уверенные интонации».

Цель упражнения: выработка у участников навыков уверенных интонаций.

Вызываются два добровольца. Ведущий с помощью наводящих вопросов выясняет спорную для участников тему, так чтобы они придерживались противоположной точки зрения. После того, как спорная тема выяснена, ведущий объявляет «публичные дебаты», противоположность которых 3 мин. За это время каждый из спорщиков должен попытаться склонить на свою точку зрения оппонента.

По окончании отведенного времени остальные участники должны голосованием выявить, у кого из участников в голосе присутствовали наиболее уверенные интонации.

В случае если голоса разделились – ведущий говорит свое решающее слово. В случае если в процессе дебатов один из оппонентов сдался, то другой автоматически побеждает.

Победитель дебатов сразу же встречается со следующим добровольцем. И так до тех пор, пока все участники не пройдут через дебаты.

При обсуждении стоит выписать те критерии, на которые участники опирались при определении, у кого из спорящих наиболее уверенные интонации.

6. Упражнение «Я сильный – я слабый»

Ведущий. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения.

Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удерживать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

7. Упражнение "Безопасное место".

Тренер говорит: "Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте два - три глубоких вдоха и закройте глаза. Почувствуйте, как приятное тепло обволакивает ваше тело. Теперь вспомните ваше любимое место. Это самое безопасное место, где вы себя чувствуете уединенно и спокойно. Вспомните и постарайтесь увидеть его. Вспомните звуки, цвета, запахи, окружающие предметы. Несколько минут понаблюдайте за этим местом. Теперь мысленно перенеситесь туда и побудьте некоторое время в этом месте. Обратите внимание

на свои мысли и чувства. (Ведущий дает возможность побыть в этом состоянии участникам 5-10 минут). Теперь сделайте 2-3 глубоких вдоха и откройте глаза.

8. Упражнение «Свеча мнений».

Ведущий зажигает свечу, и участники, передавая ее по кругу, высказывают свои ощущения, чувства по поводу проведенного тренинга.

9 занятие.

Цель занятия - развитие разносторонних представлений участников о себе и о других, снятие эмоционального напряжения, получение обратной связи от участников группы, закрепление позитивной самооценки посредством принятия позитивной оценки со стороны окружающих.

1. Упражнение «Как хорошо, что ты здесь!».

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при этом: «Привет! Как хорошо, что ты здесь!» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы.

2. Упражнение "Пингвины".

Члены группы изображают пингвинов (руки прижаты к телу, ладони отведены в стороны и передвигаются мелкими шажками). Пингвины живут на острове. Но на острове очень холодно. Пингвины хотят согреться. Самое теплое место - в центре острова. Все они двигаются к центру, чтобы согреться. Желательно в центре побывать каждому (однако это не указывается, члены группы должны проявить сами понимание в этом).

3. Упражнение "Невербальный подарок".

Цель упражнения: развитие навыков невербальной коммуникации

- Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

4. Упражнение "Рассмешить партнера".

Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешающим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по удару гонга один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешавший удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее. Внимание! Начали! Спасибо, игра закончена. Ведущий! Определите самого насмешливого и самого смешливого игрока.

5. Упражнение "Я тебя понимаю".

Цель упражнения: - формирование умения давать обратную связь; - выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

6. Упражнение «Я такой же, как ты».

Ведущий: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. «Я такой же, как ты, потому что...» Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

7. Упражнение «Чемпионат борьбы на пальцах».

По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объявляет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из членов группы или котренера ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона.

8. Упражнение «Свеча мнений».

Ведущий зажигает свечу, и участники, передавая ее по кругу, высказывают свои ощущения, чувства по поводу проведенного тренинга.

10 занятие.

Игра по станциям

(подготавливали партнёры для атлетов на тематику парусного спорта).

Цель: завершающий этап работы.

1 станция. Задание с завязыванием морских узлов.

2 станция. Задание на знание частей кораблей.

3 станция. Задание знание погодных условий.

4 станция. Задание, направленное на правильное решение в ситуациях на воде.

5 станция. Творческое задание, групповой рисунок гонок на яхтах.

Список литературы

Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1993. – 379 с.

Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг 2010

Акименко, В.И. Пути совершенствования тренировочного процесса в парусном спорте. Учебное пособие / В.И. Акименко. - СПб.: изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. - 25 с.

Бардиер Г.Л., Дикун И.В. Технология оценки социально учебно – развивающей программы «Школа жизни». Методическое пособие. СПб.: Корчаковский центр, 2005

Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н. «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией 2011.

Басаргина Д., Семенова Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера Т.2011

Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.

Берн Э. Введение в психоанализ и психотерапию для непосвященных. – СПб.: Изд-во ЭСКМО-Пресс, 1991. – 349 с.

Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб.: НПО "МОДЭК", 1994. – 203 с.

Вачков И.В.. Основы технологии группового тренинга. М: Издательство "Ось-89", 1999.

11. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: [метод. пособие] / С. И. Веневцев. - 2-е изд., доп. и испр. - М. : Сов. спорт,

12. Виноградов О.Н. адаптивное физическое воспитание в школе VIII вида: реалии и перспективы. Сборник научно – практической конференции НГУ им. П. Лесгафта. СПб.: ФГОУ, 2010

13. Всеобщая Декларация Прав Человека. Документы Организации Объединённых Наций, изданные с эмблемой ООН

14. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей в коррекционной школе 2004 (ПИК ВИНТИ). - 90 с.

15. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти т., Т. 5. Основы дефектологии / Л. С. Выготский / под ред. Т. А. Власовой. – М. : Педагогика, 1983.

16. Гаек Я., Шидак З. Теория ранговых критериев. - М.: Наука, 1971.

17. Головин. С. Ю. Словарь практического психолога /– Минск: Харвест, 2007.

18. Еникеев М.И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты. – М.: "Издательство ПРИОР", 2002. – 288 с.

19. Зайцев Д.В. «Интегрированное образование как направления модернизации системы образования России»

20. Захаров В.П., Хрящев Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебн. Пособие. Л.: Мир, 1989. – 267 с.

21. Зверева Н.Ю. Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями. ; 2008;

22. «Инклюзивное образование детей и подростков с ограниченными возможностями на примере занятий парусным спортом» Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Под науч. Ред. А.О. Кравцова СПб. НОУ «Экспресс», 2011.

23. Казаченко Ю.П. «Опыт интегрированного обучения детей с особыми образовательными потребностями в системе дополнительного образования» стр. 166. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и Всероссийского научно-практического семинара СПб: ЦДК проф Л.Б. Баряевой 2012.

24. Куликов В.С., Игнатова Е.В. Социально – оздоровительная реабилитация людей, имеющих отставание в интеллектуальном развитии методом адаптивного яхтинга

25. Куликов В.С., Тимашов Н.В. Новая система обучения парусным видам спорта в группах начальной подготовки Детско – юношеских спортивных школ.

26. Куликов В.С. Инновационный модуль инклюзивного обучения парусному спорту «Олимпийские паруса». СПб 2011.

27. Концепции модернизации российского образования.

28. Любомская М.Р., Ковалева Е.Е. «Организация внеурочных видов деятельности обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» стр. 280. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и Всероссийского научно-практического семинара СПб: ЦДК проф Л.Б. Баряевой 2012.

29. Морено, Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. А. Боковинова. — М. : Академический Проект, 2001.

30. Морозова, Г.Ф. Специальное Олимпийское движение в России / Г.Ф. Морозова. - МО.: г. Коломна, ул. 3 Интернациональная, 2а. - 2006. - 189с.

31. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года

32. Петрова Е.А. «Психолого-педагогическая диагностика развития детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» стр. 323. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием и Всероссийского научно-практического семинара СПб: ЦДК проф Л.Б. Баряевой 2012.

33. Психология спорта: Хрестоматия/ Сост. А.Е. Тарас.- М.: АСТ; Мн.:Харвест, 2005.-352с.

34. Ю.В. Селиванова «Развитие специально олимпийского движения Саратовской области»

35. Сводина В.Н. «Интегрированное воспитание дошкольников с нарушением слуха.Дефектология 1998 г. № 6 стр. 38

36. Сивицкий, В.Г. Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса / На пути к Пекину: Материалы методического семинара. – Мн.: БГУФК, 2007.

37. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6.

38. Л. Н. Собчик «Метод цветowych выборов — модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство. — СПб.: Речь, 2007.-128»

39. Спортивная подготовка инвалидов (адаптивный спорт): Учеб.-метод. пособие. - Уфа : Изд-во Вост. ун-та, 2004 (Тип. Изд-ва Вост. ун-та). - 63 с.

40. Тихвинская Е. Психология переживания в спорте.- СПб, изд. СПбГУ, 2007

41. Томилин К.Г. творческая деятельность тренеров по парусному спорту. – Сочи: СГУТ и КД, 2008

42. Федеральная целевая программа Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы.

43. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: учебное пособие. М.: «Дашков и К», 2005

44. Хотулева М.С. Влияние психотехнических упражнений на социально-психологический климат и сплоченность спортивной команды // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2009, №1

45. Чуричков А., Снегирёв В.
Сборник разминок, необходимых в любом тренинге 2006

46. Школа жизни. Подготовка к самостоятельной жизни. Программа курса под общей редакцией Кобриной Л.М., Юниной, -СПб.: Корчаковский центр, 2005

47. baltbereg.info

48. conflictologiy.narod.ru

49. psylab.info

50. psychologist.ucoz.ru

51. samlib.ru/s/shkolxnyj_p/rozhkov.shtml

Приложения

Приложение 1

Методика для изучения социализированности личности учащегося (разработана профессором М.И. Рожковым)

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.

18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,

19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Карта стандартизированного наблюдения за атлетом.

ФИО _____

Возраст _____

1. Особенности совместной жизнедеятельности в условиях учебно-тренировочных сборов.

1) реакция атлетов на ранний подъём 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10

(1 – просыпаются с трудом, 10 – просыпаются легко)

2) реакция атлета на фиксированное время питания 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

(1 – не наедается, нуждается в дополнительных перекусах;

10 – наедается, удовлетворён положенным меню).

3) необходимость перерывов на отдых в течение дня 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

(1 – нуждается в частых перерывах на отдых;

10 – достаточно послеобеденного отдыха)

4) отношение к времени и длительности тренировок 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

(1 – желание изменить установленное время;

10 – желание заниматься по существующему графику)

5) подготовка к тренировкам и занятиям 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

(1 – медлительность, рассеянность; 10 – организованность)

6) выполнение санитарно - гигиенических норм и

основ самообслуживания 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 – нуждается в напоминании при выполнении санитарных норм;

10 – без напоминания выполняет санитарно-гигиенические нормы)

7) пунктуальность 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 – не пунктуален; 10 – пунктуален)

8) аккуратное обращение с личным и общественным

имуществом

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 – небрежное обращение; 10 – аккуратное обращение)