

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Гапоненко Екатерина Георгиевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема: Психологическая подготовка обучающихся 6-х классов на уроке
физической культуры**

Направление подготовки – 44.03.01 – «Педагогическое образование»
направленность (профиль) образовательной программы «Физическая
культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н профессор Л.К.Сидоров

10.06.2020 г.

(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н, доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты _____

Обучающийся Е.Г. Гапоненко

10.06.2020г.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	6
1.1 Психологические особенности школьников 11-12 лет	6
1.2 Мотивы и мотивация школьников 11-12 лет	12
1.3 Психологическая подготовка школьников и типы нервной системы ...	19
1.4 Техничко-тактическая подготовка в волейболе	28
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	35
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования	42
2.3. Этапы исследования	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	44
3.1. Экспериментальная методика по психологической подготовки обучающихся 6-х классов	44
3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента	46
ВЫВОДЫ.....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ	53
Приложение 1	53
Приложение 2	73
Приложение 3	83
Приложение 4	85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время реформирование системы физического воспитания в школе требует поиска и научного обоснования высокоэффективных средств и методов физического подготовки школьников. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.[2]

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни, оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность. Особенно сильно подвержены этим влиянием дети школьного возраста, так как именно в этот период наиболее активно идет процесс формирования основных систем организма, и неадекватное физическое развитие отрицательно сказывается на здоровье, на всю последующую жизнь.[17]

Анализ состояния физической подготовленности детей показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек - 58,8%, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости детей. [17]

Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе должна осуществляться с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой по уровню психологической подготовленности учащихся. Важное психологическое условия развития потребности в движении – это переживание чувства удовлетворенности от двигательной активности, физической нагрузки. Оно возникает вследствие неоднократного испытанного удовлетворения от самой двигательной деятельности, ее результатов и условий. Как говорил известный учёный Е.П.Ильин, «если

школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определённый смысл, значимость» [14].

Возраст 11–12 лет является критическим для развития большинства психических процессов, особенно связанных с проявлением двигательной активности человека. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходит сохранение и развитие потребностей в активной деятельности. [22]

Мотивационная сфера детей по темпам развития отстает от интеллектуальной сферы. Воля не сформирована, мотивы не осознаются. Повышенная чувствительность, способность глубоко и сильно переживать превалируют над доводами разума, ребёнок совершает множество необдуманных действий.[6]

Психологическая подготовка помогает создавать психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять неуверенность в своих силах, скованность, перевозбуждение, страх. [25]

Исследования показывают, что наибольшие трудности в школе испытывают те дети, которые проявляют интеллектуальную пассивность, у которых отсутствует желание и привычка думать, и решать поставленные учебные задачи.[19]

При выборе игрового амплуа чрезвычайно важно учитывать психофизиологические особенности игроков, однако ими в практике волейбола часто пренебрегают. Многие проблемы возникают, когда при отборе на ту или иную роль в качестве главных критериев используются не свойства личности игроков, а их умение выполнять технико-тактические действия, высота роста, наличие сильнейшей левой руки и прочее. Здесь необходимо учитывать не только то, что умеет делать игрок, но в первую очередь, кто он как личность, поскольку именно личностные характеристики

во многом определяют успешность тренировочной и игровой деятельности.[15]

Цель исследования: научное обоснование влияния психологической подготовки на технико-тактическую подготовку в волейболе обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

Предмет исследования: методика психологической подготовки обучающихся 6-х классов на уроках по волейболу.

Гипотеза исследования: разработанная нами экспериментальная методика психологической подготовки обучающихся 6-х классов позволит улучшить их технико-тактические показатели в волейболе, если преподавателем будут учитываться психологические, личностные и мотивационные установки обучающихся на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по психологической и технико-тактической подготовке в волейболе обучающихся 6-х классов;

2. Разработать экспериментальную методику психологической подготовки обучающихся 6-х классов на уроках по волейболу;

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики психологической подготовки при обучении технико-тактическим действиям по волейболу обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1 Психологические особенности школьников 11-12 лет

В возрасте 10–12 лет в организме ребёнка начинаются существенные физиологические и психологические изменения. Эти изменения важно учитывать как учителям, так и родителям. Такой период в жизни ребенка называют переходным возрастом.

Возраст связан с постепенным приобретением ощущения зрелости. Быстрая работа желез внутренней секреции вызывает половое созревание, что отражается на работе всего организма.

Развитие костей и кровеносных сосудов не постоянно соответствует развитию сердечных мышц, вот поэтому в это возрасте медики часто фиксируют шумы в сердечко ребёнка. Гормональное преобразование организма влияет на снижение памяти, интеллектуальные данные ребёнка. Работа желез внутренней секреции повышает возбудимость сердечной системы: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Взрослые выделяют повышенную раздражительность, неуравновешенность, вспыльчивость, чрезмерная чувствительность, несдержанность в проявлении эмоций [28].

Это период в жизни, в течение которого возникает обоюдное непонимание с родителями, проблемы с преподавателями, плохие чувства, боязнь, разочарование, ожидание агрессии, споры и нежелание говорить о себе. В этом возрасте подростку важно иметь значимое лицо, которое его поймет и поддержит, оценит его значимость, поднимет его самооценку. Отношения между подростком и наружный миром становятся стихийными, неконструктивными, незрелыми и некомпетентными. Именно в этом возрасте подростки совершают необдуманные поступки, которые в последствии не могут объяснить.

Известны труды многих психологов и педагогов, пристально изучавших проблемы подросткового возраста: Р.Бэрон, А. Бандура, А.Е.Личко, Э.Г. Эйденмиллер и др.

По мнению З. Фрейда, основной задачей переходного периода является приведение сексуальной жизни ребенка к окончательной форме, нормальной для взрослого человека.

И.В. Дубровина отмечает, что встречается чередование периодов повышенной активности, значительного роста энергии (отсюда – двигательное беспокойство, повышенная возбудимость, шумливость, неусидчивость) и периодов повышенной утомляемости, снижения работоспособности и продуктивности (увеличивается количество ошибочных действий, подросток все время хочет лежать, не может стоять прямо – постоянно стремится на что-либо опереться, жалуется на отсутствие сил).

Т.В. Драгунова отмечает следующие проявления взрослости в развитии подростка: подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне, приобрести их особенности, умения и привилегии); ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого);

Современные родители считают подростковый возраст самым проблемным в воспитании детей и часто обращаются за помощью и советом к педагогам и психологам.

Интенсивное рост абстрактного мышления приводит к изменению способов мышления, его социализации.

Отроки резко проявляют плохие эмоциональные проявления по отношению к взрослым (преподавателям) в особенности одиннадцать годов. На одиннадцатом году жизни приходится вершина эмоциональной нестабильности. Это перепады настроения и смена поведения. В выражении эмоций одиннадцатилетние дети переходят в крайности. Переживания и повышенная тревожность с виду дерзких мальчиков и девочек может стать источником неудач.

Трагически переживают ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня, то я против всех), надеются на неопределенные перспективы, бравируют своей независимостью, приверженностью к материальным интересам, испытывают требовательность в общении [3].

В школе обнаруживается наибольшая неровность в усердии и успешности, самый низкий уровень бдительности, чрезвычайная неугомонность, отвлекаемость, забывчивость, взрывчатость и уход в фантазии, «сны наяву».

Ребёнок в этом возрасте тщательно скрывает от взрослых свои мысли и мечты, но, в это же время, испытывает необходимость в утверждении и поддержке. В данном возрасте психологи отмечают нестабильную самооценку детей и неприятие их самих себя. Многочисленные исследования психологов и педагогов подтверждают то, что у слабо обучающихся учеников часто проявляется завышенная самооценка, а у отличников, наоборот. И это особенность подросткового возраста. Наиболее полно эту проблему выразил И.С.Кон в своей работе «Я-концепция».

Основным психологическим противоречием этого возраста является единовременное желание быть как все, иметь то, что есть у других, носить то, что носят сверстники, и потребность выделиться, быть замеченным, признанным.

Он пререкается с взрослыми, протестует родителям, может затеять глуповатый, исходя из точки зрения взрослого, спор. Дети этого возраста не склонны к общей деятельности со взрослыми. Когда ребенок не находит понимания и признания и принятия в семье, он идет туда, где его примут любым – в социум (школа, студии, объединения, клубы или улица). Часто родители не задумываются о глобальности проблемы влияния семейного воспитания на эмоциональную сферу подростков, как бы это не считалось важным.

Период самоутверждения проходит у всех по-разному. Упрямство, настаивание на своём, пускай даже неверное мнение, совершение поступков, сразу противоположных условиям взрослого весь это имеет 1 резон: воспринять личный существование, испытать действительность самостоятельность, познать свои возможности, их ценность и пределы, утвердить своё жизненное авторство, особенность. Из многообразия нравственных условий и норм сообщества отрок избирает те, которые впоследствии станут принципом его личности структурой личностных смыслов [32].

Ребенок в это возрасте инициативно экспериментировать с самим собой. Он проводит проверку личный данные в различных сферах: в общении, в любой деятельности. Проводит проверку свою неустранимость, привлекательность, мощь воли. Это резкое и весьма опасное экспериментирование. Ребёнок занят непрерывной оценкой самого себя. Он впервые начинает задумываться над тем, какие степень качества его характера помогают либо препятствовать он в жизни, стремится поправлять себя, не имея нередко для это нужных представлений и способностей.

Основные преобразования, происходящие с младшими подростками, касаются:

- учебной деятельности, которая воспринимает оглавление будто активность после саморазвитию и самосовершенствованию
- сферы отношений с товарищи, которая останавливается «особой конфигурацией жизни подростка» и выступает как деятельность по формированию недалёких касательств в коллективе
- взросления будто новообразования меньшего подросткового периода своеобразной стати самосознания, общественного после своей натуре и проявляющегося в «чувстве взрослости»
- овладения моральными нормами поведения, индивидуальность которого объединена с соображением достоинств «хорошего товарища», расцениваемых в касательстве себя самого. Это также ориентирует новоизобретенный момент в становлении самосознания подростков [7].

Проход через младенчества к детству характеризуется происхождением необыкновенного мотивационного кризиса, активизированного сменой общественной переделки выработывания и изменением нахождения внутренней позиции ученика.

Новообразования этого возраста:

1. Чувствование взрослости. С его поддержкой тинейджер сопоставляет и отождествляет себя с другими, разыскивает стандарты для усвоения действия и методов

2. Общественно пропорционально структурированная внутренняя позиция. Общность восприятия опоясывающего и себя самого, рациональность переживаний, что вызывает и новое расположение к себе

3. Постигание и аргументированность самооценки. Ее адекватность отметкам школьника ровесниками и необходимыми совершеннолетними

4. Рвение экспериментировать. Если школа не предоставляет воспитанникам цивилизованных конфигураций такового экспериментирования, то оно реализуется в самой неглубоко и примитивной фигуре в экспериментах со своей наружностью

5. Тенденцию к фантазированию, к не критическому планированию своего будущего, и характерная сторона данного года

6. Полоролевая идентификация образцы представляются «идеальным проектом жизнедеятельности» и усваиваются меньшим школьником вследствие рефлексивному витку на себя.

7. Согласованная Я-концепция. Осмысливается с помощью понятия потребность.

Предел 4-5 классов характеризуется внушительным понижением энтузиазма к учебе в школе, к самому ходу преподавания (это и неудовлетворенность к школе, уклонение проделывать тренировочные поручения на уроках, конфликты) [31].

Школьная жизнь обучающихся 5-6 класса осложняется несостоятельными требованиями учителей, которые непозволительны по трем причинам:

1.Оглавление тренировочных курсов фундаментальной школы строится системно, что предполагает неплохо образованное абстрактное познание подростков. Впрочем таковое познание располагается тут-то году исключительно на начальном рубеже своего развития, до сих пор ученик функционировал исключительно с отдельными индивидуальными понятиями, исключительно с кое-какими дискурсивными связями.

Оттого опасна установка перегрузки свежеиспеченными отображениями пятиклассников-шестиклассников. Свежеиспеченные академические термины и определения подобающе впрыскивать постепенно, на основе водящихся изображений и общих ориентировок подростков в процессе их разнообразной утилитарной деятельности.

2.Благородная линейка условий в фундаментальной школе к самостоятельности, ответственности и предприимчивости школьников, исключительно в обстановках независимого подбора персональных тренировочных траекторий, иногда не предусматривает возрастные необыкновенности меньших подростков и грозит экспансивному благосостоянию огромной доли обучающихся.

От этого существенно действовать с учащимся в "зоне его ближайшего развития", что означает поддержку и подмогу преподавателя в тех случаях, иногда самостоятельно шестиклассник вновь не имеет возможности постановить предоставленную тренировочную задачу. "Открытая" поддержку мало-помалу переходит в косвенную, что дает воспитаннику прием самостоятельно осуществить задание. Именно это гарантирует совершенствующий спецэффект обучения.

3.Содружество совершеннолетних ждет от школьников талантливости и стремится сотрудничать с ними на принципах равенства и терпимости. Эта способность величается децентрацией, собственно она организывает обстоятельства для возможного соображения иной культуры, иной эпохи, прочего мировоззрения. Но развитие данной талантливости не переносит суеты и требует предосторожности и ненавязчивости. Идет речь о создании

тренировочных ситуаций, которые формируют у школьников способность воспринимать различные точки зрения [24].

Подросток сознательно испытывает непоколебимость в том, что фактически все будет отлично, и он все преодолет. Рассудительная независимость преодолеют и эту дилемму, как увеличить самодовольство подростка.

Принципиально, чтобы обратная организация не превращался в состояние разрядки для человека, выбрасывающего ее, а была бы помощью, поддержкой. Она обязана существовать определенной, конструктивной.[30]

На действия подростка, во многом, влияет его нервная система, которая находится в постоянном напряжении.

Помочь успокоиться, сосредоточиться и сконцентрироваться подростку безоговорочно поможет заинтересованность в творческом обучении.

1.2 Мотивы и мотивация школьников 11-12 лет

Мотивация – это осознанная причина активности человека, которая была направлена на достижение определённой цели, совокупность различных побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.



Потребность - это состояние необходимости в обусловленных соглашениях или предметах, каких человеку необходимо для нормального существования. Кроме физического, у человека потребляются магазин материальных, внутренних и общественных потребностей.

Есть два основных типа по необходимости - биологические (витальные) и информационные: биологические гарантируют деятельность организма, информативные необходимости познавательные и социальные.

Мотив – побудительная причина для начала деятельности с целью удовлетворения какой-либо потребности. Мотивы обладают широтой и гибкостью.

Цель - это результат, который человек хочет получить на основании результатов своей деятельности и достижения своей деятельности.

Мотив обучения - это ориентация обучающегося на различные аспекты учебной деятельности [17].

Соответственно, принято различать две большие группы мотивов:

- 1) познавательные мотивы, связанные с образовательной деятельностью программы и процессом ее реализации;
- 2) социальные мотивы, связанные с разнообразными социальными взаимодействиями учащихся с другими людьми.

Первую большую группу шаблонов можно разделить на несколько подгрупп:

- 1) широкие когнитивные паттерны, складывающиеся в ориентации учащихся на освоение новых знаний. Они также различаются по уровню. Эти уровни определяются важностью интереса к знаниям. Это может быть интерес к новым интересным фактам, явлениям, событиям или интерес к существенным свойствам явлений, к первым дедуктивным выводам или интерес к моделям учебного материала, теоретическим принципам, ключевым идеям, и т.п.

- 2) учебно-познавательные мотивы, состоящие в ориентации подростков на усвоение методик добывания познаний: интересы к системам автономного покупки познаний, к способам научного знания, к методикам

саморегуляции учебной работы, оптимальному формированию собственного учебного труда;

3) мотивы самообразования, складывающиеся в направлении подростков на самостоятельное улучшение средств получения познаний.[16]

Эти значения познавательных мотивов имеют все шансы подавать присутствие у подростка например именуемого «мотива достижения», который произведено в влечении учащегося к удаче в ходе как бы неизменного состязания с самим собой, в влечении достичь свежих, все больше больших итогов по сопоставлению со собственными предыдущими итогами.

Все эти познавательные мотивы обеспечивают преодоление сложностей подростков в учебной работе, вызывают познавательную работу и инициативу, ложатся в базу желаний человека быть компетентным, влечение быть «на уровне века», запросов времени и т. д.

2-ая гигантская группа мотивов – общественные мотивы, еще распадается на некоторое количество подгрупп:

1) широкие общественные мотивы, состоящие в готовности получать познания, дабы быть нужным Родине, социуму, стремлении воплотить в жизнь личный обязанность, в оценки надобности обучаться и в чувстве ответственности. Тут велико смысл мотивов понимания общественной надобности, долженствования.

К широким общественным мотивам имеет возможность быть отнесено еще вожеление отлично подготовиться к выбранной профессии;

2) узенькие общественные, например именуемые позиционные мотивы, состоящие в готовности взять в долг конкретную сделку, пространство в отношениях с окружающими, принять их поощрение, заслуженно получить у них вес.

Эти мотивы связаны с широкой необходимостью человека в общении, в влечении получить убажение от процесса общения, от налаживания отношений с другими людьми, от чувственно покрашенных взаимодействий с ними.

Одной из видов этих мотивов считают например именуемую «мотивацию благополучия», выражающиеся в влечении получать лишь только поощрение со стороны учителей, опекунов и друзей (про этих учащихся беседуют, собственно что деньки трудятся лишь только на «положительном подкреплении»).

Позиционный мелодия имеет возможность складываться еще в поползновениях разного семейства самоутверждения в стремлении взять в долг пространство фаворита, оказывать влияния на иных учащихся, преобладать в группе или же коллективе и т. д.;

3) общественные мотивы, именуемые мотивами общественного сотрудничества, состоящие в том, собственно что адепт не лишь только желает знаться и вести взаимодействие с другими людьми, но и жаждет понимать, разбирать системы, формы собственного сотрудничества и отношений с учителем и друзьями по классу, каждый день улучшать эти формы.

Данный метод считается необходимой почвой самовоспитания, самосовершенствования личности. Общественные мотивы, тем более широкие общественные мотивы долга, обеспечивают крепкую базу коллективизма, ответственности за артельный процесс.

Само для себя жизнь общественных или же познавательных мотивов, а как раз их качество является суть личности подростка и ее направление.

Возможно отметить 2 группы психических данных мотивов:

1-ая группа мотивационных данных их именуют содержательными напрямик соединено с содержанием осуществляемой подростком учебной работы.

2-ая группа данных их символически именуют динамическими – охарактеризовывает не столько оглавление содержание, сколько форму, динамику передач данных мотивов; эти особенности мотивов поближе стоят к психофизиологическим особенностям малыша, особенностям его нервной системы. [33]

Содержательными чертами мотивов считаются надлежащие:

1) присутствие персонального значения учения для учащегося. В этом случае беседуют, собственно что мелодия учения делает не лишь только роль организатора, но и считается «смыслообразующим» для предоставленного учащегося, т. е. присваивает его учению личностный значение. О роли значения как духовного дела подростка к учению рассказывалось выше;

2) присутствие действенности мотива, т. е. его реального воздействия па ход учебной работы и всего действия малыша. Эффективность мотива плотно связана с 1 чертой – личным значением учения. В случае если мелодия содержит личностную значимость для подростка, то он, как правило, считается и действующим. Это имеет место быть в энергии самого учащегося, в его инициативе, в зрелости и развернутости всех компонент учебной работы. В случае если что или же другой мелодия на оказывает реального воздействия на ход учения, но ребенок имеет возможность именовать данный мелодия, специалисты по психологии беседуют о «только знаемых» (А. Н. Леонтьев) мотивах учения. Почаще всего «знаемые» мотивы сообщаются подростку зрелыми учителем, опекунами, а возможно деятельные мотивы появляются как итог реальности подключения подростка в всевозможные облики деятельности;

3) пространство мотива в общей структуре мотивации. Любая мелодия обладает способностью быть зависимой, доминирующей или вторичной. Естественно, необходимо приложить усилия для обеспечения того, чтобы взрослые формы социальных и познавательных мотивов - мотивы долга перед обществом и окружающими людьми, мотивы самообразования и самообразования стали доминирующими в подросток;

4) независимость появления и проявления мотива. Это может происходить в качестве стажера в ходе самостоятельной воспитательной работы или только в ситуации помощи взрослым. Следует иметь в виду, что мотив всегда, с одной стороны, является внутренней характеристикой совести студента, его мотивации к деятельности. С другой стороны, мотивация может исходить извне, от кого-то другого. Если мотив ученика не обновляется без контроля и памяти взрослого, мы можем сказать, что этот

мотив все еще находится за пределами ученика. При рассмотрении взаимосвязи между внешними и внутренними мотивами важно учитывать другой оттенок. Мотив общественного признания, например, хорошая оценка, является внешним мотивом для содержания развития учения, но не внешним мотивом для самого ученика;

5) уровень мотивации осведомленности. Учащиеся не всегда могут реализовать свои мотивы, этот навык может не проявиться на уровне старшей школы. Но иногда школьники, особенно подростки, не только с удовольствием осознают, но и сознательно скрывают свои мотивы, прячась за безразличием к научной работе или притворяясь, что придуманные мотивы являются подлинными. Преподаватель должен помнить, что ученик должен вести к реализации ведущих, социально значимых мотивов. Но всегда есть неосознанные импульсы, которые также действительно влияют на поведение каждого человека;

б) степень распространения мотивов для разных видов деятельности, типов учебных предметов, форм учебных заданий. Вот уровни интереса, описанные в литературе по его локализации:

- аморфная, неясная локализация, выражающаяся в утверждении, что «в школе все интересно», в общем интересе к преподаванию, который требует внешнего подтверждения, чтобы подтвердить себя;
- широкая локализация: если школьники любят работать над различными учебными предметами и заданиями и активно ищут дополнительные знания вне школьных программ, им будет очень любопытно, если нет глубоких знаний.
- наличие основных местных интересов, когда учащиеся сосредоточены на одном или двух смежных или отдаленных предметах.[19]

Если есть различия в содержании образцов, есть характеристики их форм. Они формируют динамические характеристики моделей.

1. Первая и самая важная характеристика - это стабильность моделей. Это выражается в том, что одна или другая из причин обновляется довольно постоянно во всех или в большинстве образовательных ситуаций. Конечно,

мы должны стремиться сделать социально значимые мотивы стабильным личным воспитанием ученика.

Интерес может быть ситуативным, ограниченным отдельными вспышками эмоционально привлекательных учебных ситуаций. Такой интерес остывает, когда ученик покидает эту ситуацию. Этот интерес требует постоянного стимулирования извне и не оставляет определенного следа в структуре личности.

Интерес становится относительно стабильным, связанным с определенным кругом объектов и задач.

Интерес достаточно стабилен и проявляется в том, что ученик учится с удовольствием, даже несмотря на неблагоприятные внешние стимулы и препятствия. Устойчивость проявляется в том, что ученик может только учиться.

2. Еще одной характеристикой формы проявления мотивов является их эмоциональная окраска, модальность. Психологи говорят о негативной и позитивной мотивации обучения.

Отрицательная мотивация относится к мотивации учащегося, вызванной признанием некоторых неудобств и проблем, которые могут возникнуть, если он не учится (напоминания, плохие оценки и выговоры в школе, угрозы и наказания родителей, неприятные переживания, вызванные упреками других).

Позитивная мотивация связана с выполнением школьником социально значимого обязательства учиться, успехом школьной работы, усвоением новых знаний и способов их приобретения, поддержанием хороших отношений с окружающими.

3. Другие формы проявления шаблонов также выражаются в силе шаблона, его гравитации, его скорости и т. Д.). Они находят, например, сколько времени студент может сидеть на работе, сколько заданий он может выполнять, руководствуясь этим шаблоном, е) Все характеристики курса шаблона связаны с их основными характеристиками - эффективностью. доминирование среди других причин.[13]

Формы выражения мотивов обучения должны быть в поле зрения учителя; По их словам, учитель дает первое представление о типе мотивации учащегося. Однако тогда целесообразно продолжить анализ внутренних, существенных характеристик мотивов, чтобы определить, что именно стоит за ними, например, Б. Выявить негативные модальности - мотивы избегания, показателем которых является нестабильность мотива и т. Д.

1.3 Психологическая подготовка школьников и типы нервной системы

Психологическая подготовка - это одна из сторон учебно-воспитательного процесса, пронизывающая и физическую и техническую подготовку, основной задачей которой является создание психической готовности.

По мнению И.В. Шаповаленко, психологическая готовность к обучению в школе включает следующие структурные составляющие:

- социально-коммуникативную готовность (наличие у ребенка нравственных и коммуникативных способностей);
- интеллектуальную готовность (наличие у ребенка кругозора и развития познавательных процессов);
- личностную готовность (готовность ребенка к принятию позиции школьника);
- эмоционально-волевою готовность (ребенок должен уметь ставить цель, принимать решения, намечать план действий и принимать усилия к его реализации);
- мотивационную готовность (наличие познавательных интересов, стремление занять свое особое место в системе социальных отношений).[27]

При психической готовности принципиально принимать во внимание нервную систему и характер учащегося, т.е имеется ввиду конкретный чувственный «настрой», внутренняя психическая настроенность на конкретное поведение, актуализация и адаптацию вероятностей личности для удачных поступков в истории.

Нервная система – это совокупность анатомически и функционально взаимосвязанных нервных структур, обеспечивающих регуляцию и координацию работы организма человека и его взаимодействие с находящейся вокруг средой.

Характер учащегося - это динамическая черта психологических, психологических процессов и поведения, отражающая их активность, уровень инертности, подвижности, а еще доминирование и замену эмоций, настроений, их направление на самого субъекта или же его наружное окружение, партнеров.[12]

Между бесчисленных вероятных композиций ведущих качеств возбуждения и торможения их силы, уравновешенности и подвижности. Павлов подчеркнул и охарактеризовал 4 ключевых на подобии нервной системы (темперамента):

- Флегматик
- Меланхолик
- Сангвиник
- Холерик

Флегматик - это человек медленный, уравновешенный и размеренный, которого нелегко чувственно зацепить и нельзя исключить из себя. Ощущения его наружно практически почти никоим образом не появляются.

В целом подобный человек доволен собой и качеством собственной жизни. Ничто не нарушает его спокойствие и довольство, например как он не вступает в инцидент с находящимся вокруг миром, не показывает к нему особенных жалоб и притязаний.

Флегматик принимает наружный вселенная этим, каким он есть, его более беспокоит прошедшее, чем реальное. В кругу его интересов преобладают исторические нюансы, например как они не нуждаются в его воздействии и вмешательстве. Замедленность мышления разрешает флегматику избежать скоропалительных выводов и выражений, которые имеют все шансы быть неправильно поняты, подвергнуты критике или осмеяны.

Впрочем нередко наружная скрытность, медлительность и замкнутость флегматика таят в для себя богатый внутренний мир. Его мышление масштабно, а кратковременные и пространственные измерения довольно широки. Он управляется размеренным, прохладным разумом и здравым значением. Для него свойственна чувственная стабильность и дееспособность в направлении длительного времени исполнять 1 и ту же работу.

К отрицательным чертам его характера, возможно, отнести безразличие, обособленность, недоступность воли. Присутствие внимания инициирует его функциональность, недоступность же внимания имеет возможность привести к тупости.[14]

Меланхолик – это человек, различающийся относительно мелким обилием психологических переживаний, но большущий мощью и продолжительностью их.

До этого медленный человек, воспринимающий все очень с трудом и всерьез. Вследствие недостатка актуальных сил он обязан замыкаться в для себя и отстраняться от наружного мира. Но при данном он соболезнает иным в их невзгодах и страстно сопереживает. Его особой чертой считается систематическое нехорошее настроение без воплощенной мотивации. Не обращая внимания на все его усердия, он изредка добивается фурора, вследствие чего это влечет за собой во внутреннюю скованность, печаль, мученическое настроение.

Меланхолик содержит свойственный наружный картина худенький, с трудом держащийся напрымик, спина и башка наклонены вперед, рамена опущены, руки висят, личность содержит кофейный колер, очи безропотные и выразительные, взор растерянный, обращенный к Земле.

Для меланхолика свойственны ответственность, честность, преданность, почтение к всякому человеку. Его интересуется интересная работа, и при ее наличии габариты гонорары его уже не беспокоят.

Впрочем истинные обиды он не запоминает и способен не беседовать и не знаясь с что к кому он проверяет нешуточную вражда.

Предрасположенный к назойливым думам и идеям, он в воображениях важно гипертрофирует собственные обиды, отыскивая все свежие и свежие условия.

Меланхолики готовы пронести треволнения юношества сквозь всю собственную намеренную жизнь. Ему присущи сочувствие к для себя, непроизводительное мышление, связанное с неадекватной оценкой личных упущенных вероятностей и аспектов, вследствие чего случается ослабление воли, увеличивается апатия к ближайшим и личной участи, появляется печаль и депрессия.

Впрочем значение сего тяжелого характера заключается в формировании стойкости, самопожертвования, милосердия, готовности придти на поддержка и поделить с Территорией ее боль и мучения.[9]

Сангвиник – это человек резвый, подвижный, дающий чувственный резонанс на все эмоции, ощущения его именно выражаются во наружном поведении, но они не крепкие и просто сменяются одно другое.

Он деятелен, сексапилен, деловит, способен в одно и тоже время трудиться в нескольких инструкциях, улаживать ряд задач незамедлительно. У него влечение «объять необъятное», он зажигается быстро, как лишь только бывают замечены свежие идеи или что-то созидающее и перспективное.

Ключевыми позитивными качествами этого темперамента являются:

- радость,
- бьющая ключом жизненная энергия,
- терпение,
- тепло,
- масштабность,
- красота,
- сексуальность.

Их чувства всегда свежи и искренни, но недолговечны, он живут сегодняшним днем, не заботясь о том, что будет завтра. [23]

Холерик - это человек резвый, временами в том числе и порывистый, с крепким проворно загорающим, эмоциями, ярко выражающимися в речи,

мимике, жестах, зачастую – запальчивый, предрасположенный к буйным чувственным реакциям.

Его оценки коротки, точны и равновесны. Воспринимая свежие идеи и их обязательное оригинальное заключение, он исходит совместно с что из необходимости и взвешенности всех «за и против», не терпит рутинности и шаблона. Не обращая внимания на «огненный» нрав, у холерика не есть спонтанности, легковесности, непродуманности, нешуточный расклад и порядок наличествует как в идей, например и делах.

Он гармонически организует собственную жизнь как морально, например и наружно. Впрочем эта чрезмерность и упорядоченность угрожает перевоплотить его мышление в в высшей степени систематизированное и догматическое. Холерики очень сложные собеседники, с ними невозможно элементарно знаясь, например как в результате они занимают боевую сделку, критикуют всякую идею и не готовы выслушивать собеседника.

Как правило, холерики не выносят критики, нетерпимы и обожают лидировать во всем. Им безусловно не присуща скукота и банальность, жизнь для них – это фон боевых поступков, где они каждый день отыскивают врагов и борются напротив посторонних мыслях и воззрений.

Глубина и объемность холерического характера имеет место быть как в достижении массовых целей и эталонов, например и в достижении собственных в высшей степени эгоистических целей и целей, нередко они присутствуют в плену собственного Эго.[8]

Их различает в высшей степени завышенная чувственность и непредсказуемость поведения. Без особенной предпосылки они готовы откликаться на происходящее в раздражительной, а нередко и брутальной форме. В их крови бурлит пламя влечений. Над их разумом и здравым значением преобладают ощущения и впечатления, вследствие чего они делают действия безусловно не понятные находящимся вокруг.

Психологическая подготовка к школе подключает еще свойства личности малыша, помогающие ему войти в коллектив класса, отыскать свое пространство в нем, подключится в совместную работа.

Сюда заходит надобность выполнять роль учащегося, а еще адекватность самомнения малыша.

Имеющиеся данные, касающиеся психической готовности ребят 6- 7 летнего возраста к обучению в школе, демонстрируют, собственно что основная масса от 50% до 80 % - ребят в что или же ином отношении не всецело ещё готовы к обучению в школе и настоящему усвоению деятельных в исходных классах школьных программ. Почти все, будучи по собственному физиологическому возрасту готовыми к обучению, по собственному психическому развитию присутствуют на уровне малыша - дошкольника, то есть в границах 5-6 летнего возраста.[18]

В психолого-педагогической литературе ученые определяют следующие важные критерии сформированности психологической готовности к обучению в школе:

- умение обобщать и дифференцировать предметы и явления окружающего мира (Л.С. Выготский, Л.И. Божович);

- произвольность регуляции действий: умение сознательно подчинять свои действия правилу, обобщенно определяющему способ действия, умение ориентироваться на заданную систему требований, умение внимательно слушать и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме, умение самостоятельно выполнять требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Н.Г. Салмина);

- развитие мотивационной и произвольной сфер (Н.И. Гуткина, Е.Е. Кравцова);

- умение соподчинять мотивы своего поведения и деятельности (Л.И. Божович);

- уровень развития общения младшего школьника со взрослыми и сверстниками (Е.Е. Кравцова, Е.О. Смирнова);

- сформированность учебно-важных качеств (Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков).[29]

В процессе исследования младшего школьного возраста, когда у него ещё нестабильный, неустойчивый психологический познавательный процесс,

тогда лучше больше уделять контролю становлению, формированию у ребенка когнитивной сферы.

Для оценки итоговых данных задач учитель имеет все приоритеты благополучно использовать психические способы, средства, методы, потому что уровень становления психологии ребенка уже разрешает применять разнообразные и очень важные численные тестовые способы.

Одно из более распространенных и нешуточных педагогических задач в психологии считается неувязка психологической неустойчивости, неуравновешенности студентов младших классов.

В возрасте от 6 до 11 лет мотивационная область малыша характеризуется постепенным переходом от бесформенной одноуровневой системы его побуждений к иерархическому построению системы мотивов.

К примеру ребенок стремится, к формированию своего личного поведения, намеренными, обдуманно регулируемыми, поступками.

Мелодия - внутреннее побуждение личности к что или же иному облику энергичности, связанное с улаживание конкретной необходимости.

В данный этап бывают замечены свежие мотивы (потребности, интересы, желания), происходят перестановки в иерархической мотивационной системе малыша. Ветхие интересы, мотивы утрачивают собственную побудительную мощь, на замену им приходят свежие. То, собственно что содержит отношение к учебной работы, как оказалось весомым, ценным, то же, собственно что содержит отношение к этой игре, делается наименее необходимым. В также время у младших подростков все еще видно доминирование мотивов над мотивационными установками, например как в ведущем ими ставятся цели на обозримое будущее, связанное с реальными мероприятиями.[20]

По сведениям Л. Кольберга 70% семилетних ребят определяются в собственном поведении на вероятное одобрение или же санкция «здесь и сейчас».

Готовность малыша к школе ориентируется совокупность его совместной, умственной и психической подготовки.

Главные части психической подготовки малыша к школе включают:

1. Сплошное становление. Когда малыш делается подростком, его сплошное становление надлежит добиться конкретного значения. Речь идет о развитии памяти, интереса и тем более разума. Интересует имеющийся у него припас познаний и представлений, например и умений работать во внутреннем проекте, или же изготовлять кое-какие воздействия в уме.

2. Образование умения произвольно рулить собой. У малыша дошкольного возраста колоритное восприятие, просто переключаемое забота и добрая память, но произвольно рулить ими он ещё как идет по стопам, не умеет. Он имеет возможность на долгое время и в подробностях уяснить какое-то мероприятие. Но сосредоточится сколько - ни будь долговременное время на том, собственно что не вызывает у него конкретного внимания, ему непросто. Важным составляющей подготовки малыша к школе обязана замерзнуть выработка опыта управления собственным поведением: малыш обязан быть приучен создавать то, собственно что потребуется, а не то, собственно что ему захотелось.

3. Выработка мотивов, побуждающих к учению. Воспитании реальной и глубочайшей мотивации, которая может замерзнуть побудительной предпосылкой их влечения к покупке познаний, не обращая внимания на то, собственно что учеба имеет не лишь только симпатичные факторы, но и проблемы в учебе- гигантские или же малые- неизбежно видятся у всякого.[26]

Аутогенная тренировка

Метод основан на обучении возможностям самовнушения. Самовнушение в данном случае осуществляется через вербальные формулировки самоприказы. В ходе обучения происходит формирование связей между самоприказами (например, «Я дышу ровно и спокойно») и психофизиологическими процессами в организме.

Субъект, прошедший некоторый курс тренировок, может с помощью определенных формул самовнушения вызвать нужные ощущения в теле. С помощью формул после выхода из аутогенного погружения можно вызывать как состояние расслабления, так и состояние активизации, в зависимости от цели. Обычно применяется фиксированный набор формул, но он может быть индивидуально изменен. Часто навыки, приобретенные в ходе обучения нервно-мышечной релаксации, являются хорошей базой для занятий аутогенной тренировкой. Метод может использоваться как аутотренинг и как гетеротренинг: в первом случае формулы являются «указаниями самому себе», во втором, психолог принимает участие в воздействии.

Ментальная тренировка

Рецепт устроен на комплексе психологических упражнений, вследствие каким машин усердствует рационализировать преимущества в спорте хорошенько контроля и управления своими эмоциями и мыслями.

Умственная подготовка добавляет физиологические упражнения и подсобляет спортсмену совершенствовать свои способности и в процессе отработки упражнений, сосредоточиться и подготовиться для викторию накануне соревнованиями, да превысить себя самого в их ходе.

Она помогает стать спокойнее, учит лучше концентрироваться, уменьшать уровень любых негативных эмоций, в том числе страха. Результат ясные и быстрые решения, которые так нужны в спорте.

Она помогает стать спокойнее, натаскивает предпочтительнее концентрироваться, сокращать уровень каждых неблагоприятных эмоций, в том количестве страха. Счет вразумительные и быстрые решения, какие этак необходимы в спорте.

Кроме этого помогает усилить уровень позитивных эмоций и мыслей. Поэтому у спортсмена, использующего данные упражнения, как правило, не возникает проблем с мотивацией, и он всегда готов продолжить упражнения и борьбу, даже если что-то дается ему тяжело.

Психорегулирующая тренировка

Методика психорегулирующих тренировок, направленная на оптимизацию общего и психического состояния спортсмена. Если работа проводится терпеливо, регулярно, действительно как тренировка, то через несколько месяцев занятий становится заметным положительный эффект.

Применения психорегулирующей тренировки:

- снижает излишнее возбуждение;
- активизирует процесс восстановления;
- обеспечивает оптимальное психическое состояние;

Что бы благополучно одолеть все эти проблемы нужно развивать все свойства воли. Исследование типов высочайшей нервной работы содержит большое значение для осознания закономерностей формирования у ребят и молодых людей этих весомых психических индивидуальностей личности, как характер и нрав.

Познание типологических индивидуальностей высочайшей нервной работы всякого малыша содействует хорошей организации учебно - воспитательной работы и четкому прогнозированию ее итогов.

Составление психологической готовности, достигается целой системой специалиста по психологии - педагогических событий, которые выделяют подобающий эффект только при направленном и всеохватывающем их использовании.

1.4 Техничко-тактическая подготовка в волейболе

Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Раздел «Волейбол» учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирован на исследование закономерностей применения игры в целях формирования со всех сторон развитой личности, формирования стойкого внимания к физкультурно-спортивной работы, увеличения мотивации

занимающихся к физиологическому совершенствованию. Игровая работадеятельность содействует развитию умственных возможностей, креативности мышления, толерантности поведения, умению воплотить в жизнь обретенные способности в социокультурной среде.

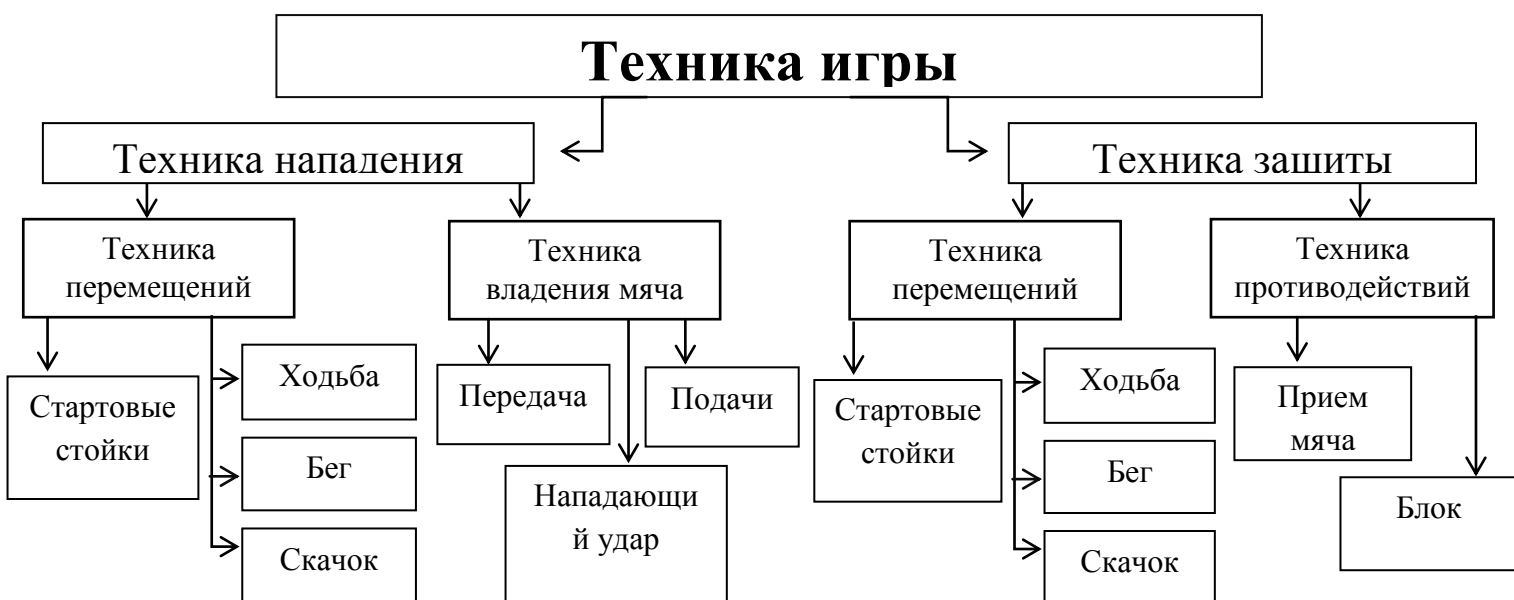
Волейбол – динамичная, технически сложная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. В процессе игры занимающиеся проявляют положительные эмоции. [1]

Тактическими способами ведения игры называются согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры).

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.



Средствами тактики являются все технические приемы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.[4]

Процесс обучения техническим приемам складывается из следующих этапов:

1. Ознакомление занимающихся с приемом:

- а) терминологически правильно назвать приём.
- б) показать приём, комментируя его роль в игре;
- в) объяснить технику выполнения приёма, демонстрируя положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения приёма, создавая понятие о наиболее рациональном способе его выполнения;
- г) делается попытка практического выполнения приёма:
 - принятие исходного положения (стойка);
 - перемещения в стойке;
 - имитация технического приема;
 - выполнение в целом или по частям.

2. Разучивание приема в упрощенных условиях

- а) самостоятельное выполнение приема с мячом:
- б) на месте, у стены, в движении (с 1-го, 2-х, 3-х шагов и т.д.);
- в) на тренажёрах, специальном оборудовании;
- г) упражнения в парах, тройках, четверках в простых условиях.

3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке:

- а) упражнения с увеличением количества мячей, партнеров (в парах, тройках, четверках);
- б) выполнение упражнений с пассивным, малоподвижным и активным сопротивлением;

в) разучивание комбинаций в нападении и защите, соблюдая строгую последовательность действий игроков;

г) совершенствование комбинаций в нападении и защите с концовкой на определенного игрока;

д) применение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре, учебных играх 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 4х5, 6х6 и т.п.

4. Совершенствование приема в игре:

а) выполнение технического приёма (приёмов) в модельных игровых ситуациях с определенным заданием;

б) выполнение технического приёма (приёмов) в учебных играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 и тренировочных играх.[5]

Стойки и перемещения являются основой для выполнения всех игровых действий.

Стойка – это начальное состояние, позволяющее исполнить всякий игровой способ, она оживленна и имеет возможность владеть большое количество производных в зависимости от игровых обстановок и нрава грядущих поступков: ноги волейболиста имеют все шансы быть практически выпрямлены или же согнуты до совершенного приседа, пребывать вблизи или же обширно поставленными до положения выпада вперед или же в сторону и т.д. Тело также в зависимости от истории имеет возможность быть наклонено вперед или же выпрямлено, руки подняты или же опущены.

Ведущей стойкой волейболиста принято считать это состояние игрока: ноги немного согнуты, 1 чуток впереди иной на маленьком расстоянии приятель от приятеля, тело немного наклонено вперед, руки ре согнуты в локтевых суставах и присутствуют на уровне пояса. Это состояние комфортно для идентично скорого движения вперед, обратно или же в стороны, переведения рук в состояние для выполнения как верхней, например и нижней передачи.

Принимая стойку волейболиста, идет по стопам ре предохранять динамичность, не «закрепощаться», быть готовым к движениям в всяком

направленности. Различают высшую, среднюю и невысокую стойку (по различному углу сгибания коленей).

Предоставление мяча - это технический способ, являющийся средством взаимодействия игроков на площадке. Различают передачи реверсу (когда соприкосновение рук с мячом выполняется наверху над лицом) и снизу (когда соприкосновение рук с мячом случается ниже пояса верхних конечностей).

Предоставление мяча сверху почасту всего применяется для организации атакующих поступков, а еще имеет возможность быть применена при способе подачи и выполнении атаки. Комментарий учителя: в выполнении верхней передачи принимают участие ноги, тело и руки - их последовательное выпрямление присваивает ускорение мячу, но мяча трогают лишь только фаланги пальцев. Для выполнения верхней передачи игрок переезжает под мяч так, дабы он падал ему на лоб. Руки подняты и согнуты так, дабы кисти были на уровне лица, пальцы разведены, гигантские и указательные пальцы создавали треугольник. Встречное перемещение выпрямления ног, тела и рук наступает ещё до соприкосновения с мячом, временами приходится подскочить для такого, дабы исполнить передачу высоко парящего мяча.

Подача – это технический способ, коим вводится мяч в игру. Правилами игры определено, собственно что мяч обязан быть подброшен и ориентирован на сторону конкурента ударным перемещением одной рукою по причине лицевой части волейбольной площадки. На выполнение подачи отводится 8 секунд.

Подача мяча и атакующий удар считается актуальными техническими вещами в волейболе, отличаются надлежащие облики подачи: нижняя, боковая и верхняя ровная подача. Важное численность упражнений, связанных с обучением и совершенствованием техники выполнения подачи, содействует наращиванию силы мускул плечевого пояса и верхних конечности со стороны руки, выполняющий подачу.[11]

Нападающий удар – технический способ, позволяющий более действенно окончить атакующие воздействия команды. Он производится и у сетки, используется и с задней части, и применяется в качестве подачи.

Нападающий удар - трудный координационный вещество игры: игрок обязан направить собственные воздействия сравнительно сетки (ее невозможно касаться), площадки (нельзя передаваться среднюю линию, на линию атаки наступать при выполнении нападающего удара с задней части и на лицевую при выполнении подачи в прыжке), подвижного мяча, собственных партнеров и конкурента - и изучение ему вряд ли вполне вероятно за раз задание.

Его выполнение просит проявления не лишь только ловкости, но скростно-силовых свойств, быстроты.

Удачному овладению данным техническим способом станет содействовать использование на уроках, предыдущих обучению нападающему удару, упражнений и игр с большущим численностью бросков мяча по причине головы, прыжков: напрыгиваний на низкие препятствия (например, гимнастическую скамейку) и спрыгиваний с них, допрыгиваний до подвешенных предметов и т.п.

Блокирование - это технический способ, позволяющий ослабить или же приостановить атаку конкурента. Поставить блок – это означает исполнить у сетки скачок ввысь и вынести руки на сторону конкурента. В техническом проекте это элементарный вещество, но он сложен как вещество стратегии.

Комментарий учителя: из оживленной высочайшей или же средней игровой стойки, когда руки согнуты в локтевых суставах и кисти присутствуют на уровне лица, или же впоследствии движения вдоль сетки, игрок делает скачок ввысь, руки при данном по наименьшей линии движения выносятся вверх-вперед как возможно поближе к сетке и приятель к приятелю, кисти открыты, пальцы разведены и напряжены. При приземлении возвратиться в начальное состояние, не разводя локти в стороны.[21]

Не идет по стопам руками исполнять замах перед выносом на сторону конкурента, мяч может « провалиться» меж игроком и сетью в том числе и впоследствии обманного удара, откуда поднять и забыть его в этой ирге сложно; в случае если руки станут обширно разведены, мяч пролетит меж ними; в случае если пальцы станут расслаблены.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы

Теоретический анализ и обобщение.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы.

Важно установить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований.

Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования педагогические наблюдения.

Педагогическое тестирование.

Главная направленность методов психодиагностики и педагогического тестирования это оценить реактивность у обучающихся 6 классов. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень интенсивности реакции, относительно постоянный и характерный для данного индивида. Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующий тест:

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе для 6 класса

№ п/п	Контрольные нормативы предварительные	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Подача (нижняя), количество попаданий в площадку	М	10	15	20
		Д	5	10	15
2	Передача мяча сверху над собой	М	13	20	25
		Д	8	15	20
3	Передачи мяча снизу над собой	М	13	20	25
		Д	8	15	20
4	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	М	13	17	20
		Д	10	14	17

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

1. Нижняя прямая подача

Это выполняется из стартовой позиции: спортсмен смещается к сетке после смещения центра тяжести к задней стоячей ноге, а ударный рычаг возвращается в заднюю позицию. С другой стороны, которая согнута в локте, спортсмен держит мяч перед собой на уровне пояса или чуть ниже. Волейболист бросает мяч на высоту 20 - 30 см и ударяет мяч рукопожатием. Вместе с движением ударной руки волейболист сгибает стоячую ногу позади, переносит центр тяжести тела на ногу перед собой и делает шаг правой ногой к платформе.

Ударяют по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса (когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную площадку, которой и производится удар). Направление полёта после удара рукой должно быть вперед и вверх.

Норматив выполняется на волейбольной площадке. Нижняя прямая подача считается выполненной, если мяч не задел стойки (потолок) и попал в площадку противоположной стороны.

2. Передача мяча сверху над собой

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки в локтях, руки раздвинуты на уровне лица, чтобы образовать место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем рука начинает двигаться. В это время, когда руки касаются мяча, ноги быстро разворачиваются, при окончательном движении рук шар получает необходимое направление.

На верхней передаче основная нагрузка падает на указательные пальцы и частично на средний палец, большие пальцы смягчают удар мяча по рукам и кольцу, а мизинцы поддерживают мяч. Мяч должен касаться только пальцами, касание ладонями рук большая ошибка, это нарушение правил игры.

Норматив выполняется на волейбольной площадке. Сдающий норматив подбрасывает мяч и выполняет серию передач над собой. Высота передачи не должна быть ниже 1.5 м.

3. Передачи мяча снизу над собой

В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного вперед, руки готовы забрать мяч. Положение рук очень важно. Руки закрыты и опущены. Руки прямые, повернуты наружу и максимально приближены. Очень важно занять начальную позицию, показанную вовремя. Для этого игрок должен иметь возможность изменить возможное направление доставки и своевременно добраться до подходящей позиции для приема.

Мяч подбирается в нижней части предплечья, иногда говорят «манжеты». Руки выпрямляются при получении мяча, сгибать их в локтях серьезная ошибка. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к точке встречи мяча из-за некоторого разгибания ног, руки помещаются под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но они не «бьют» по ней.

Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Норматив выполняется на волейбольной площадке. Сдающий норматив подбрасывает мяч и выполняет серию передач над собой. Высота передачи не должна быть ниже 1,5 м.

4. Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (на кол-во раз)

Объяснительным условием правильного оформления передачи является своевременный выход мяча и выбор стартовой позиции. Положение считается правильным, когда ноги согнуты в коленях и разнесены (одна нога вперед). Тело в вертикальном положении, руки вытянуты вперед согнуты в локтях.

Они соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, руки находятся в положении заднего сгибания (ладони внутрь), пальцы слегка согнуты и немного растянуты, они плотно прикрывают мяч, образуя вид воронка (в момент приема мяча основная и средняя) ноги и руки выпрямлены, разгибание суставов запястья и мягкие и упругие движения пальцев дают желаемое направление.

Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 5-6 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу или сверху. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратите внимание на технику выполнения приема.

Анкетирование:

Исследование проводилось при помощи таких методик, как: Определение преобладающего типа темперамента (метод А. Белова):

Испытуемому последовательно предъявляют четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей каждого типа темперамента:

1-я карточка – холерика,

2-я – сангвиника,

3-я – флегматика,

4-я – меланхолика.

Нужно внимательно прочитать перечень свойств и поставить знак (+), если испытуемый считает, что это свойство ему присуще, и знак (-), если оно у него отсутствует. В сомнительных случаях никакой знак не ставится.

Холерик	Сангвиник
1. Неусидчивость, суетливость.	1. Жизнерадостность.
2. Невыдержанность, вспыльчивость.	2. Энергичность и деловитость.
3. Нетерпеливость.	3. Недоведение начатого дела до конца.
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.	4. Склонность переоценивать себя.
5. Решительность и инициативность.	5. Способность быстро схватывать новое.
6. Упрямство.	6. Неустойчивость в интересах и склонностях.
7. Находчивость в споре.	7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.
8. Неритмичность в работе.	8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.
9. Склонность к риску.	9. Увлеченность любым делом.
10. Незлопамятность, не обидчивость.	10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересоваться.
11. Быстрота и страстность речи.	11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.	12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.
13. Нетерпимость к недостаткам.	13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.
14. Агрессивность забияки.	14. Выносливость и работоспособность.
15. Выразительность мимики.	15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.
16. Способность быстро действовать и решать.	16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.
17. Неустанное стремление к новому.	17. Всегда доброе настроение.
18. Обладание резкими, порывистыми движениями.	18. Быстрое засыпание и пробуждение.
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.	19. Частая несобранность, поспешность в решениях.
20. Склонность к резкой смене настроения.	20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаясь.

Флегматик

1. Спокойствие и хладнокровие.
2. Последовательность и обстоятельность в делах.
3. Осторожность и рассудительность.
4. Умение ждать.
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.
6. Спокойная, равномерная речь без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанность и терпеливость.
8. Доведение начатого дела до конца.
9. Умение применять свои силы в дело (не растрачивать их по пустякам).
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легкое сдерживание порывов.
12. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.
14. Постоянство в своих отношениях и интересах.
15. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.
16. Ровность в отношениях со всеми.
17. Аккуратность и порядок во всем.
18. Трудное приспособление к новой обстановке.
19. Обладание выдержкой.
20. Постепенное схождение с новыми людьми.

Меланхолик

1. Стеснительность и застенчивость.
2. Растерянность в новой обстановке.
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.
4. Неверие в свои силы.
5. Легкое перенесение одиночества.
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.
7. Склонность уходить в себя.
8. Быстрая утомляемость.
9. Тихая речь, иногда снижающаяся до шепота.
10. Невольное приспособление к характеру собеседника.
11. Впечатлительность до слезливости.
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.
14. Склонность к подозрительности, мнительности.
15. Беспечная чувствительность и легкая ранимость.
16. Чрезмерная обидчивость.
17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.
18. Малоактивность и робость.
19. Безропотность и покорность.
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.

Обработка результатов

1. Подсчитайте количество плюсов по каждой карточке отдельно.
2. Вычислите процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

$$X = (A1 / A) * 100\%;$$

$$C = (A2 / A) * 100\%;$$

$$\Phi = (A3 / A) * 100\%;$$

$$M = (A4 / A) * 100\%;$$

- Где X, C, Φ, M – типы темперамента;
- A1, A2, A3, A4 – число положительных ответов по карточкам соответствующего блока;

- A – общее число положительных ответов по четырем карточкам.

В конечном виде «формула темперамента» может приобрести такой вид:

$$T = 35 \%$$

$$X = 30 \%$$

$$C = 14 \%$$

$$\Phi = 21 \%$$

Это значит, что данный темперамент на 35 % – холерический, на 30 % – сангвинический, на 14 % – флегматический и на 21 % – меланхолический.

- Если число положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является доминирующим.

- Если этот результат составляет 30–39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко.

- Если результат 20–29%, то средне выражены.

- При результате 10–19% можно утверждать, что черты этого типа темперамента выражены в малой степени.

Педагогический эксперимент.

В соответствии с гипотезой исследования, связанной с выявлением развития психологической подготовки к занятиям по физической культуре позволит улучшить показатели подготовки в волейболе у обучающихся 6-х классов и был проведен педагогический эксперимент.

Методы математической статистики.

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента, а также влияние психологической саморегуляции на уровень развития скоростно-силовых способностей по непараметрическому критерию Манна-Уитни.

2.2. Организация исследования

Организация эксперимента: с сентября 2019 по март 2020 г., в МБОУ ОШ №10 г. Ачинск. В эксперименте приняли участие 40 мальчиков и девочек 6-х классов в возрасте 11–12 лет: 1-й класс – экспериментальный, 2-й класс – контрольный.

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Сравнение показателей подготовленности в волейболе в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=20)

Название методики	Группа	После эксперимента ($X \pm m$)	Р табл.	Р факт.
Подача (нижняя), количество попаданий в площадку	ЭГ	10,32± 1,07	2,06	>0,97
	КГ	9,68 ± 1,01		
Передача мяча сверху над собой	ЭГ	12,26± 0,94		>1,22
	КГ	11,58 ± 0,81		
Передачи мяча снизу над собой	ЭГ	12,63± 0,97		>1,44
	КГ	11,37 ± 0,77		
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	ЭГ	11,79± 0,73		>1,28
	КГ	11,37 ± 0,73		

Этапы исследования

I этап (май - сентябрь 2019 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь – октябрь 2019 год) – определение уровня психологической и технико-тактической подготовки, разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2019 – март 2020 год) – проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Экспериментальная методика по психологической подготовки обучающихся 6-х классов

Знание черт темперамента детей позволяет правильнее понимать некоторые особенности их поведения, дает возможность варьировать нужным образом приемы воспитательных воздействий.

Разработанная нами методика по психологической подготовки обучающихся 6-х классов состоит из 12 бесед по тематике разработанной В.И. Усаковым, [34], которые проводились с обучающимися в подготовительной части урока, и по продолжительности составляли 5-7 минут, а так же комплексы физических упражнений и упражнения аутогенной и ментальной тренировки.

Темы бесед способствующих формированию спортивной мотивации обучающихся 6-х классов, развитию у них олимпийского менталитета, представлены ниже, тексты рассказов взяты из методического пособия В.И. Усакова: «К Олимпийским вершинам – с детства», и представлены в Приложении 1. Обучающимся давалось домашнее задание: «Прочитать рассказ о современных спортсменах, по разным видам спорта, по прослушанной в рассказе теме».

1. Достойный победитель
2. Сказка о Гуренте
3. Стратон и Диагор
4. Баллада о победителе и его учителе
5. Рассказ о дружбе,
6. Которая помогла Диомету
7. Стать олимпийским чемпионом
8. Русская олимпиада
9. Олимпийский огонь

10. Обыкновенное чудо
11. Сказка о том, как лесной житель стал талисманом олимпийских игр
12. Соболек Кеша
- Упражнения индивидуальные и в парах, приложение 2.
- Упражнения аутогенной и ментальной тренировки, приложение 3.

Таблица 2

Экспериментальная методика занятий

Недели	Понедельник	Среда	Пятница
1	<p>Подготовительная часть: 1. Достойный победитель</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №1</p> <p>Заключительная часть: 1. «Расслабление мышц лица»</p>	<p>Подготовительная часть: 2. Сказка о Гуренте</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №2</p> <p>Заключительная часть: 1. «Восьмерки»</p>	<p>Подготовительная часть: 3. Стратон и Диагор</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №3</p> <p>Заключительная часть: 2. «Прохлада лба»</p>
2	<p>Подготовительная часть: 4. Баллада о победителе и его учителе</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №4</p> <p>Заключительная часть: 3. «Птица, расправляющая крылья»</p>	<p>Подготовительная часть: 5. Рассказ о дружбе,</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №5</p> <p>Заключительная часть: 2. «Кулак – ребро – ладонь»</p>	<p>Подготовительная часть: 6. Которая помогла Диомету</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №6</p> <p>Заключительная часть: 4. «Дыхание»</p>
3	<p>Подготовительная часть: 7. Стать олимпийским чемпионом</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №1</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>Подготовительная часть: 8. Русская олимпиада</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №2</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>Подготовительная часть: 9. Олимпийский огонь</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №3</p> <p>Заключительная часть:</p>

	5. «Дуга»	3. «Слон»	6. «Фиксация взгляда»
4	<p>Подготовительная часть: 10. Обыкновенное чудо</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №4</p> <p>Заключительная часть: 1. «Расслабление мышц лица»</p>	<p>Подготовительная часть: 11. Сказка о том, как лесной житель стал талисманом олимпийских игр</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №5</p> <p>Заключительная часть: 4. «Кулак – ладонь»</p>	<p>Подготовительная часть: 12. Соболек Кеша</p> <p>Основная часть: Комплекс физических упражнений №6</p> <p>Заключительная часть: 2. «Прохлада лба»</p>

3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента

Анкетирование. Исследование проводилось при помощи методики определения преобладающего типа темперамента (метод А. Белова):

Таблица 3

Типы темперамента обучающихся

1. Сангвник	11. Сангвник	21. Флегматик	31. Флегматик
2. Флегматик	12. Холерик	22. Сангвник	32. Флегматик
3. Сангвник	13. Флегматик	23. Флегматик	33. Сангвник
4. Сангвник	14. Холерик	24. Флегматик	34. Меланхолик
5. Меланхолик	15. Холерик	25. Сангвник	35. Сангвник
6. Меланхолик	16. Меланхолик	26. Сангвник	36. Сангвник
7. Сангвник	17. Флегматик	27. Флегматик	37. Меланхолик
8. Флегматик	18. Сангвник	28. Сангвник	38. Флегматик
9. Меланхолик	19. Холерик	29. Сангвник	39. Флегматик
10. Сангвник	20. Сангвник	30. Холерик	40. Флегматик

По данной таблице мы сделали вывод, что преимущественно преобладает тип темперамента:

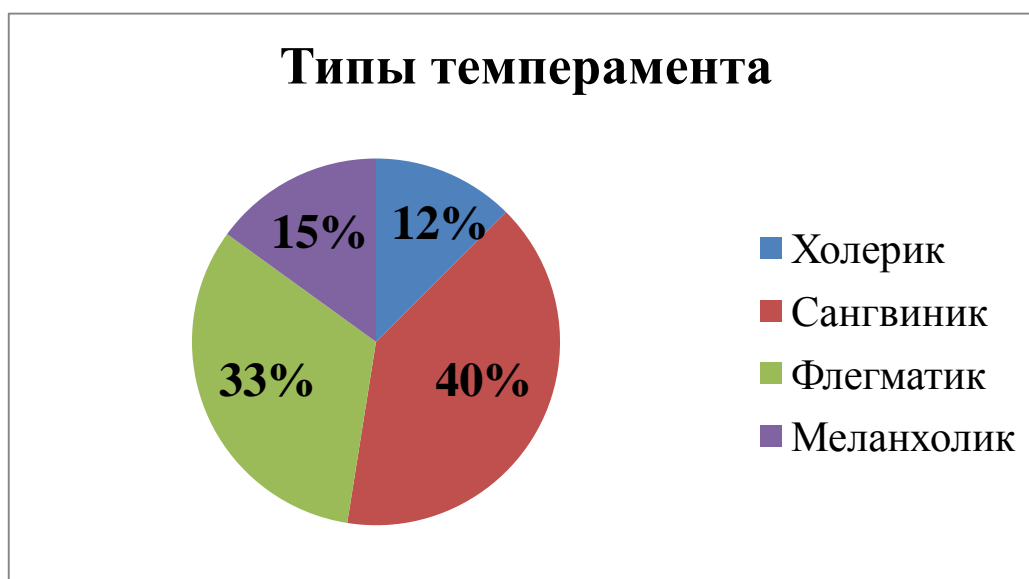
1-10 - сангвиник (50%)

11-20 - холерик (40%)

21- 30 - сангвиник (50%)

31-40 - флегматик (50%)

Диаграмма 1. Результаты анкетирования



В анкетировании приняло участие 40 обучающихся из 6-х классов, по данным мы пришли к выводу, что из этих обучающихся доминирующие типы темперамента имеются:

- 5 обучающихся - Холерики (12%)
- 16 обучающихся - Сангвиники (40%)
- 13 обучающихся - Флегматики (33%)
- 6 обучающихся - Меланхолики (6%)

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты, направленные на психологическую подготовленность в волейболе в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной группе ($P < 0,05$), таблица 3.

Сравнение показателей подготовленности в волейболе в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (n=20)

Название методики	Группа	После эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Р табл.	Р факт.
Подача (нижняя), количество попаданий в площадку	ЭГ	13,47± 0,93	2,06	<2,22
	КГ	11,05 ± 0,97		
Передача мяча сверху над собой	ЭГ	15,05± 0,91		<2,13
	КГ	12,95 ± 0,77		
Передачи мяча снизу над собой	ЭГ	15,26± 0,98		>1,90
	КГ	12,89 ± 0,72		
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	ЭГ	14,79± 0,79	<2,78	
	КГ	12,74 ± 0,78		

Статистический расчет по критерию Манна-Уитни, между показателями технико-тактической подготовки на начало и конец эксперимента выявил достоверное улучшение уровня показателей детей экспериментальной группы, что подтверждает нашу гипотезу о влиянии психологической подготовки на результативность показателей педагогического тестирования, таблица 4.

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей педагогического тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента (n=20).

Группа	Расчет ранговых показателей	Критерий Манна-Уитни табл.	Критерий Манна-Уитни эмп.	Р
К (n=20)	528,5	114	106,5	P > 0,01
Э (n=20)	309,5			

ВЫВОДЫ

1. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по психологической особенности школьников, формированию мотивации, а также по развитию технико-тактической подготовка в волейболе обучающихся школьного возраста.

2. Разработана методика развития способности к психологической подготовленности, основанная на формировании мотивации к занятиям по волейболу обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры. Методика включила методические приемы, психологические техники и тексты направленных бесед (рассказов) по развитию психологической подготовки через формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой, в частности к волейболу.

3. Проведен педагогический эксперимент который показал эффективность экспериментальной методики развития психологической подготовки которая выразилась в достоверном ($P < 0,05$) улучшении показателей контрольных нормативов в волейболе.

Применяемый нами непараметрический метод Манна-Уитни для выявления достоверности результатов технико-тактической подготовка (Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)) в волейболе показал что, обучающиеся экспериментальной группы имели достоверно ($P > 0,05$) лучшие результаты, чем обучающиеся контрольной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с.
3. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 174 с.
4. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., Волейбол 2000.- 92с.
5. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2016. – 161 с.
6. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с.
7. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студ. всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – С. 1–171с.
8. Гоникман Э.И. К учению о темпераментах. Расширенный взгляд – М.: Издательство «Велигор», 2010. – 224 стр.
9. Горбунов, Геннадий Дмитриевич. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего

- образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. - Москва : Академия, 2014. – 267
10. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 289 с.
11. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк.– М.: Физкультура и спорт, 2008. – 190 с.
12. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Ж 51 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264с.
13. Зверева, Г. Ю. Развитие у школьников мотивации к учению / Г. Ю. Зверева. – Текст: непосредственный, электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 22 (102). – С. 787-792.
14. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, – (Серия «Мастера психологии»). 2012. – 352 с.
15. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
16. Ильин Евгений Павлович Мотивация и мотивы. – СПб.: : ил. – (Серия «Мастера психологии») Питер, 2002 – 512 с.
17. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с.
18. Кулагина, И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / И.Ю. Кулагина. – М.: Юрайт, 2017. – 291 с.
19. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М: Просвещение, 2011. - 158с.

20. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 240 с.
21. Одинцов А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. – 2016. – №17.1. – С. 31-37.
22. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана – СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. – 368с.
23. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО /под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 338 с. – Серия : Профессиональное образование.
24. Психология физической культуры Учебник для высших учебных заведений физической культуры Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Наumenко Е. А., Сальников В. А., Апокин В. В., Бабушкин Е. Г., Шумилин А. П., 2016
25. Психология личности спортсмена : учебное пособие.- М.:Советский спорт, 2007.-116с.
26. Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – М.: КНОРУС, 2016. – 280 с.
27. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология/ И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2014. – С. 386–411.
28. Шишкоедов, П. Н. Общая психология / П. Н. Шишкоедов. - Москва : Эксмо, 2009. – 284с.
29. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: 1990. 427 с.
30. Электронный ресурс:
http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21715/1/978-5-8050-0615-0_2017.pdf
31. Электронный ресурс:
http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf
32. Электронный ресурс: <https://studfile.net/preview/5997103/page:11/>
33. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-uchebnoy-motivatsii-obuchayuschih-sya-uchebnaya-motivatsiya-osnovnye-teorii-i-podhody/viewer>
34. Электронный ресурс: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000571984>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ДОСТОЙНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ

В давние-предавние времена в далёкой Древней Греции, на земле Олимпии долгое время правил царь Трумес, известный своей мудростью, силой и мужеством.

Но пришло время подумать ему о том, кто будет править Олимпией после его смерти. А так как Трумес был одиноким и некому было занять его место, то он решил выбрать наследником престола самого достойного жителя Греции, который станет победителем турнира.

Приглашения на турнир были разосланы во все концы Греции. В назначенный день к воротам дворца съехались четверо могучих атлетов: Торос, Фезей, Аламей и Одонис, которые были готовы состязаться в силе ловкости, меткости, быстроте и выносливости.

Условия состязания были очень суровы. Атлетам предстояло, разом отправившись с царского двора, достичь подножия горы Олимп на колесницах, преодолеть крутые игорные склоны, и, достигнув вершины, сбить одним выстрелом из лука волшебное яблоко—символ власти, растущее на верхушке самого высокого дерева. Согласно легенде, обладатель этого яблока становился правителем царства, а промахнувшийся воин обращался в камень.

И вот прозвучал сигнал, возвещающим о начале турнира. Четверо атлетов на колесницах, каждый из которых бы вооружен луком и одной стрелой, устремились к подножию горы. Им предстояло преодолеть немалое расстояние.

Вдруг, когда большая часть пути была уже позади, колесница Торса на полном скаку распалась и с грохотом ударилась оземь. Торос погиб. Трое оставшихся участников, достигнув подножия горы, ринулись вверх по

крутым склонам. И здесь их на каждом шагу подстерегала опасность. Оступившись, Фезей сорвался со скалы и упал вниз. На вершину, к волшебному дереву взобрались Алании и Одонис.

Первым сделал выстрел Аламей, но выпущенная им стрела пролетела рядом с яблоком. В тот же миг он превратился в камень.

Собравшись с духом, Одонис прицелился и выпустил стрелу. Пронзенное насквозь яблоко сорвалось и полетело вниз, в руки Одониса.

Собравшиеся вокруг жители Олимпии приветствовали спустившегося вниз победителя. Таким образом, Одонис стал новым властителем Олимпии.

В память о своей победе и троих своих соперниках он решил каждые четыре года устраивать Олимпийские праздники и проводить состязания.

С тех пор прошло немало времени, но эта традиция жива и по сей день.

СКАЗКА О ГУРЕНТЕ

В далекой Греции в незапамятные времена жила женщина. Жизнь ее была трудна и безрадостна, лишь мечта, скрашивала ее жизнь. Женщина мечтала о сыне, который бы стал ее гордостью: и главным помощником. Она видела его во сне каждую ночь - сильного, смелого, настоящего защитника. Женщина наделила его разными замечательными качествами, и она столько думала о нем, что бог сострадал над ней и послал ей мальчика.

Имя ему дали Гурент. Но вопреки желанию матери родился хилым и беспомощным. А по старым законам Греции, слабые дети, права жить не имели.

Община решила сбросить Гурента со скалы. Но один старик сострадал над ребенком и решил спасти его. Он выкрал его из люльки и отнес Гурента в свою хижину, которая находилась в горах. Наутро, когда все проснулись, ребенка в люльке не было, и никто не знал, где он, только мать догадывалась, что с ребенком все в порядке, он жив. Бог помог ей!

Шло время, мальчик жил у старика, который закалял Гурента и растил его на природе. Мальчишка креп на глаза и от его детской хилости, не

осталось и следа. Старик поведал ему секреты силы и ловкости. Все они заключаются в систематических занятиях физическими упражнениями.

В это время проходили Спортивные состязания в Олимпии, куда съезжались лучшие спортсмены Греции. И Гурент стал проситься в Олимпию. Но старик не пускал его, он говорил, что Гурент еще молод, недостаточно силен. Но Гурент не послушался старика и убежал в Олимпию.

В первом же состязании Гурент повредил ногу, и ему пришлось вернуться в хижину. Целый год он залечивал травму. А следующие три года прошли в постоянной подготовке Гурента к новым состязаниям.

И вот настало время, когда старик сказал ему: «Не зря я прожил свои последние годы, вложил в тебя все свое умение, и ты стал таким, каким захочет тебя видеть бог. Тебе 20 лет и ты можешь победить на Олимпийских играх». Гурент выслушал старика и вскоре отправился на игры с твердой уверенностью победить.

Все эти двадцать лет мать Гурента провела в молитвах. Она молилась о том, чтобы бог вернул ей сына, которого она так ждала. В глубине души она верила, что это произойдет рано или поздно.

Начались Олимпийские игры. Трудна была борьба, но победу за победой одерживал один и тот же юноша, который отличался силой, ловкостью, быстротой и выносливостью. Никто не знал, кто он. А когда объявили победителя, вышел старик и сказал, что это Гурент, которого осудили на смерть 20 лет назад, как и многих детей, которые рождаются слабыми. Община была в смятении, но старик продолжал: «Гурент—первое доказательство ваших заблуждений. Слабого ребенка можно вырастить сильным и смелым, но слабая душа остается с человеком навеки. Так давайте же укреплять не только тело, но и дух!»

После победы на состязаниях старик повел Гурента в одну старую лачугу, где молилась, стоя на коленях женщина. Женщина обернулась и увидела двоих людей – старика и красивого стройного мужчину. А когда старик, что это ее сын, женщина не сказав ни слова, упала без чувств.

Очнулась она в объятиях сына и не могла поверить в то, и перед ней стоит тот, кого она видела в каждом сне. Счастьем женщины не было конца, она была благодарна старику.

Многое им еще пришлось испытать, но они больше никогда не расставались. Вскоре старик умер, но Гурент никогда не забывал его. Он остался верен своему учителю.

СТРАТОН И ДИАГОР

Прожил Диагор долгую жизнь, много славы принес он своему родному городу: трижды вносили его в городские ворота на руках, дважды пробивали отверстие в городской стене, чтобы он мог войти в город как настоящий герой. Раз четыре года уходил Диагор в Олимпию, чтобы помериться силами с соперником и вернуться в родной город победителем. Так было...

Но однажды, когда Диагор вернулся домой, ему сказали, что, когда он отсутствовал, случилось несчастье: купаясь в реке, пропал его единственный сын—Стратон, его надежда и опора... Как будто подменили славного героя: стал он нелюдим, и соседи, встречая его на улице, не узнавали прежнего Диагора—глаза его уже не блестели, а были наполнены грустью и скорбью...

Как ни просили его, не пошел он больше в Олимпию, и слава его с годами угасла. А в Олимпии еще долго не было такого непобедимого бойца, как Диагор.

Но вот Однажды слышали жители города от прохожего странника о молодом сильном юноше, которому не было равных в Олимпии. Многие надеялись победить его, но каждый раз ловкий борец укладывал противника на лопатки. А родом он был из соседней деревни, что находилась ниже по реке.

Услышал эту новость и Диагор. Уже много лет не был он на состязаниях. Захотелось ему своими глазами взглянуть на молодого борца. И вот он в Олимпии. Как почетного гостя его усадили в первых рядах.

Начались состязания. И Диагор увидел,, что правду ему говорили об этом юноше:–не было ему равных по силе и ловкости.

Молодой победитель подошел к трибуне почетных гостей, чтобы поклониться им, и только тогда Диагор разглядел на груди у юноши медальон, точно такой же, какой был у его сына с самого его рождения.

«Стратон, ты вернулся, мой мальчик!»–воскликнул счастливый отец...

Да, много лет назад Стратон не утонул, его унесла река, ниже по течению его нашел старый рыбак. Мальчик был совсем обессиленный, но силою воли держался на воде. Он ничего не помнил, кроме своего имени. Старик выходил его и оставил жить у себя.

Теперь перед Диагором стоял высокий, смуглый, крепкий юноша. Он стал достойной сменой своему отцу.

БАЛЛАДА О ПОБЕДИТЕЛЕ И ЕГО УЧИТЕЛЕ

Жил в Греции когда-то Пифагор–

Спортсмен, ученый и трибун.

Он одержал за жизнь свою побед немало

И в молодости равных не имел

Ни в спорте, ни в науке.

Снискав себе почет и уваженье

За свой талант огромный и труды,

Он жил один, уединенно,

Писал по математике труды.

Но вот что было странно–

Никого в ученики стареющий атлет

Себе не брал.

Тихонечко труды свои писал

Да на кифаре в садике играл.

«А ведь какого бы спортсмена воспитал, –

Тогда между собою говорили люди. –

Прославил бы и город, и себя».
А он, упрямец, не внимал
И пожелавшим у него учиться
Он два задания давал.
И все бы ничего, но дело в том,
Что были те задания абсурдны:
То обгони ты ветер, сидя на коне,
То зайца ты ему неси, поймав руками.
Никто, естественно, и пробовать не стал.
Но, посудите сами, что, если б вам
Предложили луну достать с небес,
Ну кто из вас за ней туда полез?
И все так чередом своим бы шло,
Но вот к упрямцу старому
Пришел молодой упрямец.
И заявил, что хочет он учиться.
То был мальчишка, в сущности, юнец,
Мечтавший стать великим олимпийцем.
И Пифагор из вежливости только,
(Уж больно юноша атлетом не казался,
Высок он был и худ)
Мальчишке сообщил свое условие.
Ответ услышав, удивился Пифагор
– Да, я попробую".
– А если ты не сможешь?
–Тренироваться буду,
– А если и тогда не сможешь ты?
– Смогу, я все равно атлетом стану.
А веришь ли ты Милону, читатель?
(Так юношу зовут, пришедшего учиться
Я лично верю, но могу и ошибиться.

Вернемся к Пифагору. Что же он?
Что он ответил?
– Что ж, тренируйся и приходи ко мне,
Коль выполнишь заданье.
Шел день за днем, и старая луна
Уж много раз сменилась новой,
Но Милон все не приходил.
И Пифагор уже решил,
Что мальчик сдался.
Но как-то раз, в один из знойных дней,
Которые в Элладе нередки,
В дом Пифагора постучали.
То Милон был, он многого достиг,
За месяцы упорных тренировок.
Он быстр был и настолько ловок,
Что без труда мог зайца изловить.
«О боги!—думал Пифагор.—
Я, кажется, нашел ученика.
И кто бы мог предположить,
Что в этом мальчике тщедушном
Скрыт дух бойца,
И что в его душе так много страсти к спорту».
Так думал Пифагор,
Но вслух он произнес другое:
– Что ж, новое заданье получи.
Хочу я, чтобы конь.
Бежавший рядышком с тобой дистанцию одну,
Сошел бы первый,
Коль сделаешь, тогда и приходи.
А до того—не попадайся на моем пути.
И снова месяцы летели вслед за днями.

И вновь пришел упрямый ученик.
– Я выполнил твое задание,
И слово, данное тебе, сдержал.
Сдержи и ты свое, учитель, обещанье.
– О, Милон, я его уже сдержал:
Ведь ты теперь атлетом стал.
Ты быстр, как ветер, ловок, как пантера,
Выносливостью буйволу под стать,
Чего еще спортсмену пожелать?
Но разве что идти и побеждать!
И Милон победил шесть раз подряд.
Великим олимпийцем стал.
Народ Эллады статую героя
Из мрамора большую изваял.

РАССКАЗ О ДРУЖБЕ, КОТОРАЯ ПОМОГЛА ДИОМЕТУ СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ

Давным-давно, в четвертом веке до нашей эры, в прекраснейшем городе Древней Греции у короля Цицерона III, родилась дочь. А называли ее Данелией. Всемогущий Цицерон устроил пир и объявил в городе всеобщее веселье.

Время летело быстро, принцесса, не зная забот, росла здоровой, ловкой и веселой девушкой. И была у нее служанка, которую звали Флора. Женщина сдержанная и умная, она присматривала за девочкой в отсутствие матери. Флора любила Данелию и позволяла ей все, что она хотела, и даже гулять одной, что строго запрещала матушка. За это девочка очень привязалась к Флоре и старалась не огорчать ее.

Отец запрещал дочери брать в руки оружие, боялся, как бы она не поранилась острым мечом. А Данелия долго засиживалась у окна, наблюдая за юношами, которые готовились к соревнованиям, а иногда, когда никого не было рядом, трогала мечи, рассматривала лук и стрелы.

Было прекрасное летнее утро. Принцесса проснулась раньше обычного и, быстро одевшись, побежала к морю. Выйдя на берег, она увидела мальчика, сидевшего на корточках, он что-то усердно строгал из дерева. Принцесса (она была любопытной), осторожно ступая по камням, подошла к мальчику, заглянула через плечо и увидела, что тот усердно вырезает деревянный меч. Меч был кривой, и она невольно рассмеялась.

Мальчик обернулся. Ничуть не испугавшись, он резко встал и окинул Данелию взглядом, прижав свой меч к себе.

– Не бойся меня, – сказала Данелия, – я не сделаю тебе ничего плохого. Скажи мне, как тебя зовут и что здесь делаешь в одиночестве? Мальчик недоверчиво посмотрел на нее и неохотно ответил:

– Я из бедной семьи, мой отец Тахил, а зовут меня Диомет!

Он замолчал и посмотрел на принцессу. Она властно сказала:

– Ну, что же ты замолчал, рассказывай что ты тут делаешь?

Диомет, не вытерпел:

– А что ты тут командуешь, я же не твой раб, я свободный и сильный мужчина!!!

На что Данелия еще веселее рассмеялась—мальчик ей понравился, и она не хотела его прогонять. Видя, что он обижается на нее, она все ему о себе рассказала, и они подружились.

А Диомет поведал Данелии о своей тайной мечте. Он хотел стать самым сильным и ловким мужчиной и желал бы принять участие в спортивных состязаниях, которые скоро будут проводиться в Древней Греции. Но так как он еще мал ему не разрешают иметь оружие, и он решил сделать его сам чтобы начать упражняться в ловкости и силе самостоятельно. Данелия поклялась хранить его тайну. Они попрощались и разбежались по домам, чтобы на следующее утро опять встретиться на берегу моря. Их дружба продолжалась целых десять лет. Время это пролетело незаметно.

В Древней Греции: начались спортивные игры и состязания самых сильных и смелых мужчин. Загудели волтерны, загремели барабаны, оповещая о начале состязаний.

Услышав эти звуки, принцесса быстро переделалась в мужское платье и выбежала из дворца через тайный ход. Она отправилась в город искать друга. Вспомнив про их тайну, она сразу же отправилась в сторону игрового поля и принялась высматривать его среди других людей, собравшихся посмотреть на состязания. Она увидела стройного юношу в доспехах и узнала в нем Диомета. Он стоял позади других мужчин и грустно смотрел на их снаряжение и оружие. И только тогда Данелия заметила, что у него нет ни лука, ни стрел, ни копья... Она поняла, что скупой отец его, который считал, что все это бесполезное и никому не нужное занятие и что деньги его пропадут зря, не купил и не дал никакого оружия сыну.

Запись на участие в соревнованиях уже началась, и принцесса со всех ног бросилась во дворец. Прибежав, она распорядилась достать все необходимое снаряжение и доставить его указанному юноше. Слуга, ничего не понимая, выполнил приказ.

Вместе с оружием принцесса отправила записку, села у окна, из которого было видно все луговое поле, и стала наблюдать за Диометом. Бедный юноша все так же стоял, опустив руки, а запись мужчин заканчивалась. И в это время подоспели слуги принцессы, передали ему снаряжение и записку. Оторопевший от удивления юноша бегло прочитал ее, вскинул голову и посмотрел в окно дворца. Данелия помахала ему платком. Она увидела, как бросился Диомет к столу и успел записаться на соревнования, став участником.

Соревнования начались. Принцесса наблюдала за ними из окна и радовалась победам своего друга. Все люди города удивлялись: откуда взялся этот юноша? Все были удивлены его ловкостью, силой воли, смелостью и быстротой. Он побеждал во всех соревнованиях: метко стрелял из лука, быстрее всех ездил на колеснице, лучше всех бегал и боролся.

Диомет был самым сильным и ловким из мужчин и выиграл главный приз. Ему вручали кубок соревнований, надели на его плечи венок и присвоили титул олимпийского чемпиона.

Взяв кубок, Диомет гордо шагнул вперед... И вдруг из сотни голосов он услышал знакомый веселый смех – это была Данелия, которая спустилась поздравить победителя. Диомет был счастлив – сбылась его давняя мечта!

РУССКАЯ ОЛИМПИАДА

В тридевятом царстве, тридесятом государстве, жил-был царь со своей царицею, и была у них дочь. Родилась она в воскресенье и дали ей имя Пелагея. Росла она среди бабок, теток да мамок. Выросла красавица, что ни в сказке сказать, ни пером описать, но очень уж ленивая. И никак не могла жениха себе найти. Как только найдется молодец, да узнает про лень ее, сразу же бежит из царского дома.

Шли годы. Пелагея совсем уже взрослой стала, восемнадцатый год пошел, а жениха все нет и нет. Вот и решили царь с царицею сами найти дочери жениха.

И царстве в это время жил удалой молодец Иванушка - крестьянский сын. С детства он с утра до вечера в поле работал. Сильно Иван Пелагеюшку любил. Вместе в детстве и прятки играли да на качелях качались, вот и запала ему в душу Пелагея. Уж десять раз Иван свататься ходил, а толку мало. «Хочу, – говорит Пелагея, – богатого, красивого, сильного, умного, да чтоб из-за границы был!»

Ну, делать маме с папай нечего. И решил царь устроить Олимпийские состязания на Руси. И в самом деле: уже сколько лет горит огонь олимпийский, а игр на Руси еще не бывало. И издал царь указ, в котором говорилось: о том, что на Руси впервые устраиваются Олимпийские игры, главной целью которой станет выбор жениха для царской дочери Пелагеи.

И созвал царь всех самых сильных молодцов со всего света. Пелагея по всему свету славилась своею красотой, но никто не догадывался о ее лени, о том, что даже умывалась она со слезами и криками, так ей ничего делать не хотелось.

И вот съехались со всего света добрые молодцы состязаться, блеснуть перед Пелагеей умом, силой и красотой. «А то как же не приехать, ведь царь

обещал полцарства, два мешка золотых, да и Пелагея сама очень недурна собой», – думали они.

И Иванушка наш не хотел отставать, прибыл на своей кобыле по прозвищу Матрена, при полном параде. «Куда ему тягаться, – думала Пелагея, – ведь приехали такие знатные женихи, как Филипп Второй, царь Македонии, он несколько раз одерживал победы в конных состязаниях, Каллий из Афин, Дамоксен из Сиракуз и Кревга из славного города Эпидален, а также много других».

Соревнований было много. Бег и прыжки с шестом, метание диска и копья, верховая езда и гребля. А также плавание с дубинкой, лазание по деревьям и кулачный бой...

Настал день состязаний. На главной башне был зажжен олимпийский огонь. Все соревнующиеся были выстроены две плотно сомкнутые шеренги и выступали друг против друга. Затем были выступления одного воина против целой шеренги.

Спортсмены не уступали друг другу в ловкости и силе, все шли на равных. Царь восседал на троне, поглядывал на любимую дочь, которая просто светилась от счастья от такого количества женихов, да еще каких!

Всю картину портил Иван, который, как оказалось, все побеждал. Дивился царь уменьям крестьянского сына. Особенно Ивану не было равных в гребле и в плавании с дубинкой. В лазанье по дереву он тоже был первым, куда уж Филиппу Второму до него! Еще Кревга пытался что-то изобразить, да ничего не получалось. Да и в верховой езде Матрена Ивана не подвела.

Настал час для кулачного боя. Все внимание Пелагеи было приковано к Кревге, уж шибко он ей по душе пришелся. Но – не судьба. Кревга дрался с Иваном. Бойцы поочередно наносили друг другу сильные удары. И когда Кревга поднял руки, защищая голову, Иван нанес ему победный удар...

Пелагея рыдала... Никто и ничто не могли остановить этих слез. Она лишилась чувств, а когда пришла в себя, то узала, что ее суженый-ряженный не кто иной, как Иванушка. Ей стало еще хуже, и она вновь зарыдала. Забегали мамки, няньки и увели дитя в комнаты.

А спортсменов ждала русская баня. В награду им полагалось, денежное вознаграждение и березовые веники. Счастливчиком стал наш русский Иван. Царь наградил молодца самой большой наградой, отдал ему в жены красавицу Пелагею, слезам которой не было конца.

Но мало-помалу страсти утихли, войны разъехались, а Пелагея смирилась со своей судьбой. Стали они с Иваном жить пожинать, да добра наживать.

ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

Давным-давно, в Древней Греции жили эллины, смелый и сильный народ. Занимались они скотоводством, земледелием, охотой. А миром в то время правили боги. Жили они на высокой и красивой горе Олимпе. Все боги были сильные, всемогущие, и не было у них соперников.

Эллины почитали богов и восхищались их силою. В праздничные дни устраивали они игры, состязания. Особенно знаменитыми были игры в Олимпии, что проводились раз в четыре года, в честь бога Зевса, живущего на этой горе.

На играх сильнейшие эллины состязались в беге, прыжках, борьбе, метании копья и диска. Самыми опасными были гонки колесниц, запряженных четвёрками коней. Победителей награждали венками из ветвей оливкового дерева. Когда они возвращались, все население города выходило им навстречу.

Многие родители хотели, чтобы их дети участвовали в Олимпийских играх. Но это было не так-то просто. К играм нужно было готовиться много лет.

...На берегу реки Алфей жил со своими родителями мальчик и звали его Альтис. Был он очень слабым и болезненным. Родители не знали, что с ним делать, как вылечить.

Как-то утром бог Солнца Гелиос, как всегда, выехал на небо на золотой колеснице, запряженной белоснежными конями. Проезжая над домиком, где жил Альтис, он увидел бледного мальчика и рассердился, он

очень не любил слабых детей. Дотронулся Гелиос до мальчика своим жезлом, и тот словно проснулся от долгого сна.

С тех пор Альтис очень изменился: он рос мужественным, ловким и сильным. Чем старше он становился, тем больше занимался бегом, борьбой и прыжками.

Приближались Олимпийские игры. Как известно, во время Игр горит огромный факел. Зажигают его от олимпийского огня, что горит в пещере на горе Олимп, а затем выбранный людьми юноша доставляет его к месту состязаний. На этот раз выбор пал на Альтиса. Он был очень горд этим и вскоре отправился в путь.

Много препятствий пришлось преодолеть ему: скалистые горы, широкие реки, холод, голод. Наконец добрался он до пещеры.

Войдя в пещеру Альтис увидел, что огонь потух. Он сильно опечалился и не знал, что ему делать дальше.

Вдруг пещера осветилась ярким солнечным светом – это бог Солнца Гелиос вошел в пещеру.

– Отчего ты так печален, юноша? – спросил Гелиос.

– Олимпийский огонь потух, а я должен доставить его к началу Игр. Как это могло случиться?

– Это дорийцы потушили огонь. Ведь во время игр в Греции устанавливается мир, не ведутся войны, а дорийцы не любят мир, они не хотят Олимпийских игр.

– Но как же быть? Ведь столько эллинов ждут меня".

– Ты можешь вернуть огонь и спасти Грецию от войны.

– Но как?

– В твоём сердце горит огонь, стремление к победе. И ты можешь зажечь олимпийский огонь. Но...

Не успел Гелиос договорить, как Альтис прикоснулся к чаше рукой, и олимпийский огонь загорелся. Отдав весь огонь своего сердца Альтис потерял и свои силы. А ведь ему еще нужно было донести огонь до места состязаний.

Гелиос полюбил этого отважного юношу. Он привез в Олимпию Альтиса и олимпийский огонь. Сколько удивления и восхищения вызвало появление Альтиса в божественной колеснице.

Гелиос поведал о поступке Альтиса и сказал:

– Вы должны помочь ему. Вернуть Альтису силы можно, вернув огонь в его сердце. А для этого каждый участник Игр должен отдать частицу своего огня Альтису.

Только он договорил, как сотни эллинов стали подходить к Альтису и, дотрагиваясь до него, делились огнем своих сердец.

Вскоре Альтис стал таким же сильным, как и прежде. В этих Олимпийских играх он стал победителем в юношеском турнире. Сколько счастья и гордости принесла его победа зрителям и всем эллинам!

Эллины не забывают своих героев. То место, где проходили состязания, тот священный уголок Олимпии эллины называли в честь его – Альтис.

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Давно это было. В далеком дремучем лесу жили звери дружно и мирно помогая друг другу. В один солнечный прекрасный день все занимались своими делами: кто тренировался на поляне, кто собирал грибы и ягоды, ничто не предвещало необычного. Вдруг на поляну вышло чудовище: ни мышка, ни лягушка, ни заяц, ни Петрушка. Все звери сбежались посмотреть на чудище лесное.

Неведомый зверь поведал свою историю:

Был я молодым, сильным оленем, да на беду живет у нас в лесу, в пещере, колдунья. И захотелось ей стать молодой и красивой, чтобы все преклонялись перед ее красотой. Для получения эликсира молодости потребовалась ей крови молодой козочки. Обманом заманила колдунья ее в пещеру. Все это видел соловей, он прилетел и рассказал мне обо всем. Словно ветер я примчался к пещере, стукнул изо всех сил копытом... Испугалась колдунья и отпустила козочку, пообещала стать доброй. Да

обманула. Поздно, ночью подкралась она ко мне, когда я спал, и накинула на шею волшебный аркан. И тут же стал я неведомо кем... И сказала колдунья, что я верну свой прежний облик, только победив на спортивной олимпиаде всех зверей леса... Вот поэтому я у вас в лесу.

Надо сказать, что все звери этого леса были чемпионами первых лесных олимпиад. Собрали они лесной совет, стали решать, как помочь чудищу, да и стоит ли помогать. В самый разгар спора вдруг выскочил зайчонок и заявил, что чудище очень доброе и всем приходит на выручку: упал ежонок в глубокую яму—чудище его вытащило, выпал птенчик из гнезда—помог ему обратно в гнездо попасть. И решил совет подготовить чудище—Страхотиком его называли—к олимпиаде.

Помогали и учили его звери-тренеры: заяц—по прыжкам в высоту, белка—по прыжкам в длину, волк — непобедимый бегун — научил Страхотика бегать даже быстрее оленей, медведь готовил его по силовым видам спорта, бобер—лучший пловец—учил правильно, красиво и быстро плавать.

И вот наступил день лесной олимпиады. И зрители, и участники пришли очень рано, с волнением ожидали начала соревнования. И вот объявили первый вид состязаний — бег.

На старте многие участники посмеивались над Страхотиком. Но волк, тренировавший Страхотика, проворчал:

— Смеется тот, кто смеется последний...

И на финише совершилось чудо: чудище, обогнав всех, пришло первым. И это была его первая, но не последняя победа. Ему удалось выиграть во всех олимпийских видах спорта. А при вручении медали вдруг потемнело небо, засверкали молнии и Страхотик чудесным образом превратился в красавца оленя.

СКАЗКА О ТОМ, КАК ЛЕСНОЙ ЖИТЕЛЬ СТАЛ ТАЛИСМАНОМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В тридевятом королевстве, в тридесятом государстве, за горами, за долами рос лес, с буреломами и чащами. И звери этом лесу проживали такие

же, как и во всех: других лесах: зайцы, медведи, волки, лисы. Только звери эти свойство необыкновенное имели говорящими существовали

И вот однажды мудрый Филин созвал этих зверей и говорит:

– Жители лесные, звери дорогие–бегающие, прыгающие, летающие, ползающие, – в наш лес пришло необычное письмо из далекой Олимпий которое гласит: «Самый быстрый, самый ловкий, самый выносливый и добрый зверь будет почетным, гостем и талисманом на наших Олимпийски играх». И мы, – продолжал мудрый Филин, – не можем отказать участникам Олимпийских игр. Я предлагаю вам зверям, жителям нашего леса устроить на опушке леса соревнования и выбрать победителя.

И вот рано утром, когда солнце только показалось из-за горы, собрались звери посмотреть и поучаствовать в соревнованиях. Как всегда случается, зрителей оказалось намного больше, чем участников. А в соревнованиях захотели поучаствовать лиса Алиса, хитрые, глазки, рыженький хвостик, волк Зубоскал, острый зуб, заяка Попрыгайка длинные ушки и Мишка-медведь, любитель по ночам реветь.

И тут мудрый Филин сказал:

– Для того чтобы стать символом и почетным, гостей Олимпийских игр надо быть быстрым, выносливым, ловким и добрым. И я нашел для вас задание. Лесные жители–участники соревнования: вы должны добежать до самого высокого и старого дуба в нашем лесу, который стоит на горе Крутизне и принести мне веточку с желудями. А для того, чтобы суметь принести ее надо быстро бегать, быть выносливым, потому что дорога до старого дуба не близкая – и в гору, а чтобы достать желуди, надо быть ловким, потому что они висят высоко, и быть добрым–в трудную минуту помогать своим товарищам. Кто прибежит на финиш первым, тот и будет самым быстрым, выносливым, ловким.

И звери побежали по широкой тропинке к старому дубу. Но как только тропинка свернула в сторону и участников соревнований не стало видно с места старта, лиса Алиса и волк Зубоскал сошли с тропинки и

спрятались за кустом. А медвежонок Мишка и заяка Попрыгайка побежали до старого дуба.

Зайка добежал до дуба первым, но как ни старался, достать до желудей не смог. Мишка прибежал к дубу вторым и говорит:

– Ой, заяка, запыхался я, для меня пухлого, неповоротливого такие соревнования тяжелы!

А заяка и говорит:

– Быстрые у меня ножки, да желуди достать я не могу–высоко висят, а я высоты боюсь.

– Не горюй, братец-заяц, вместе мы что-нибудь придумаем.

Думали они, думали, Мишка и говорит:

– Давай я тебя к себе на голову посажу, и мы вместе попробуем достать ветку с желудями!

Зажмурил заяка глаза, прыгнул на голову медвежонку – и полезли они на дуб. Мишка достиг ветви, где желуди крупными да зрелыми были, сорвал две веточки, себе и зайке, и полез вниз. А заяка Попрыгайка прикрыл от страха глаза, схватился за Мишкину голову и кричит: «Ой, боюсь! Ой, упадем!». Слезли они с высокого дуба на землю. Мишка-медведь, отдал одну из веток с желудями зайке и побежали они назад.

А лиса Алиса и волк Зубоскал полежали под кустом в тенечке, потом сорвали желуди с первого попавшегося дуба и пришли на финиш первыми. Через некоторое время и заяка Попрыгайка прибежал, а следом Мишка-медведь. И вдруг мудрый Филин и все звери увидели, что желуди волка и лисы и желуди зайца и медведя совершенно разные. У зайца и медведя они крупные, большие–такие растут только на старом дубе на горе Крутизне, а у волка и лисы–мелкие, молодые, таких желудей видимо-невидимо на каждом дубе. Пристыдили звери лису и волка за обман.

И вот настал час назвать победителя, и мудрый Филин взлетев на высокую ветку произнес:

– Самым быстрым, самым выносливым оказался заяка

Попрыгайка и...

Но неожиданно для всех зайка Попрыгайка говорит:

– Мне стыдно признаться, но если бы не Мишка–не достать мне желуди. Не поддержи меня в трудную минуту, упал бы я духом! И поэтому прошу победителем считать не меня! Я испугался; струсил в трудную минуту и недостоин стать победителем!

И все звери леса решили, что звание почетного гостя и талисмана Олимпийских игр должно принадлежать Мишке и торжественно вручили ему письмо–приглашение на Олимпийские игры, а также красивейший пояс с пятью золотыми кольцами–символом Олимпийских игр!

СОБОЛЕК КЕША

В одном чрезвычайно большом, глухом заснеженном лесу жил соболек Кеша со своими родителями. Это была спортивная, семья. Мать была известной лыжницей. Папа же занимался конькобежным спортом и тоже занимал 1-ые места.

Каждое утро мама отправлялась на лыжную трассу, а папа–на каток. А-вот Кеша никуда не ходил, он только и, делал, что лежал в кровати. Сколько мама ни предлагала Кеше: «Кешенька, пойдём на лыжах кататься», – всякий раз слышала в ответ: «Не пойду! Ещё снег за шиворот попадет: он холодный. Простужусь и заболею! А вдруг упаду и ногу сломаю? Не пойду!»

Но вот один раз, посоветовавшись с мамой, папа купил красивые, блестящие, с острыми лезвиями коньки, точь-в-точь такие же, как у него самого, но только меньше коньки для Кеши.

Кеша очень обрадовался. Он вертел их так, и сяк, но пойти на каток он все равно отказался. Впрочем коньки ему настолько понравились, что он положил их рядом с собой, когда лег спать. А ночью ему приснился необыкновенный сон.

Ему снилось, что мама и папа тяжело заболели. А как их вылечить знает лишь мудрая Сова. Но эта мудрая Сова жила далеко на севере, и добраться до нее мог только самый сильный и самый смелый.

И вот Кеша решил отправиться в путь. Вышел он из своего леса, и открылась перед ним огромная заснеженная равнина, с глубоким, рыхлым

снегом. Перейти ее можно было только на лыжах. Попробовал соболек Кеша надеть лыжи, да ничего у него не вышло. Он то и дело падал, весь промок, замерз. И от досады даже заплакал. Вот тут-то он и вспомнил, что мама когда-то предлагала ему научиться ходить на лыжах, а он отказался. Ох, и горько же он пожалел сейчас об этом. Но делать нечего, надо идти дальше.

Сбросил Кеша лыжи и двинулся вперед. Долго ли, коротко ли тащился он по глубокому снегу, почти выбился из сил, да почувствовал под ногами твердый лед.

Встал Кеша на лед, да упал, встал и снова упал—лапы по льду разъезжаются. Тут он вспомнил про свои новые коньки, про то, как предлагал папа пойти на каток... И пожалел о том, что не научился бегать на коньках.

Кончилось ледовое поле, и подумал Кеша, что на этом все его горести закончатся, да не тут то было. За ледяной поляной шел крутой спуск и пройти по нему было невозможно. Кубарем скатился Кеша вниз: шишек, синяков набил, меховую шубку свою попортил... Вспомнил тут Кеша, как папа учил его на санях кататься, и грустно пожалел о том, что не научился. Выбрался он из сугроба, горько заплакал: прошло столько времени, а он так и не добрался до мудрой Совы.

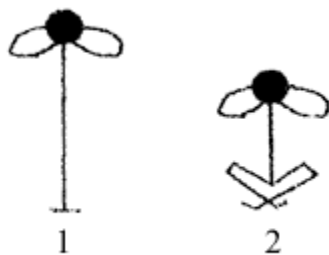
И вдруг Кеша услышал мамин голос, нежный, словно колыбельная песня: «Кеша, сыночек, вставай мой маленький, уж солнышко поднялось, пора и тебе вставать!» И понял Кеша, что это был сон. Соскочил он с кровати и—бегом на улицу умыться сверкающим снегом. Удивилась мама: «Что с тобой?»—И услышала в ответ: «Я сильным и ловким стать хочу!»

«Ну, молодец! — сказала мама. — Одевайся пошли со мной на тренировку». С тех пор стал Кеша заниматься всеми зимними видами спорта. И так преуспел во всем, что вскоре стал всюду первым.

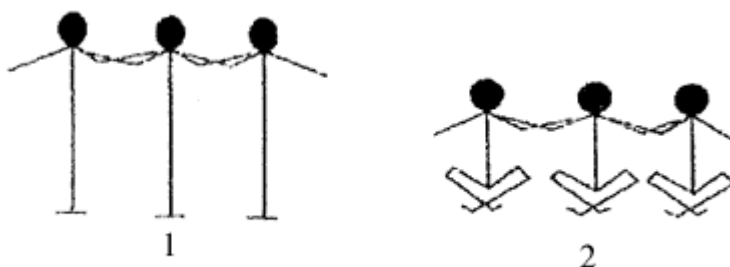
...Зашумел снежный лес, заговорили все звери об успехах соболька. И такая слава пошла о нем, что и до людей дошла, и решили они выбрать соболька Кешу символом зимней Спартакиады. Да и не так давно это было—в 1986 году.

Комплекс физических упражнений №1

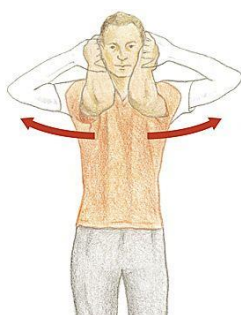
1. И.п. – о.с., руки за голову. 1 – сед, ноги скрестно; 2 – и.п;



2. И.п. – о.с., руки на плечи. 1 – сед, ноги скрестно в шеренге, руки в стороны, положив руки на плечи рядом стоящим. 2 – и.п;



3. И.п. – о.с., руки за голову, кисти у висков, пальцы сжаты, большие пальцы отставлены (см рисунок). 1- Отведите лопатки назад, 2- сведите локти движением вперед;

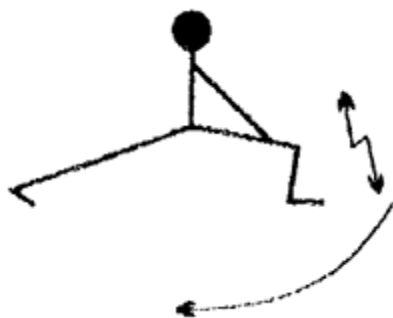


4. И. П.: ноги на ширине плеч. 1- наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки. 2- и.п;

5. И.п. – упор лежа. 1 – переворот в упор лежа сзади; 2 – переворот в и.п. (поворот выполняется по кругу).



6. И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за бедро снизу у колена. Передвижение прыжками на впереди стоящей ноге вправо (влево), помогая руками.



7. И. П.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

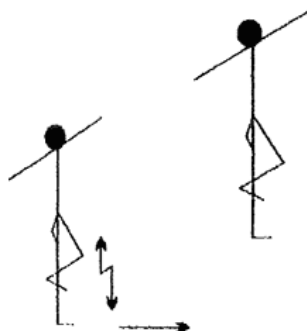
8. И. П – стоя; ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую руку вверх (вдох), опустить руку (выдох).

Комплекс физических упражнений №2

1. И. П.: ноги на ширине плеч, прямая голова и руки вдоль туловища, вращать плечами попеременно вверх назад и вперед вниз;

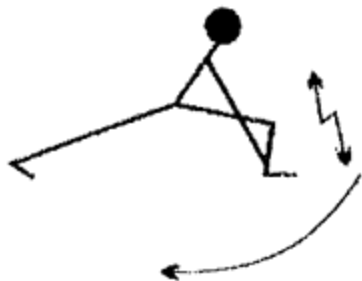
2. И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на правом плече. 1-4 – круговые вращения правой рукой вперед, 5-8 то же – в обратную сторону. Затем выполнить упражнение для левой руки;

3. И.п. – стойка на правой ноге, левая нога сзади, голеностоп прижат к «подколенке». 1 – присед, руки в стороны; 2 – и.п.;

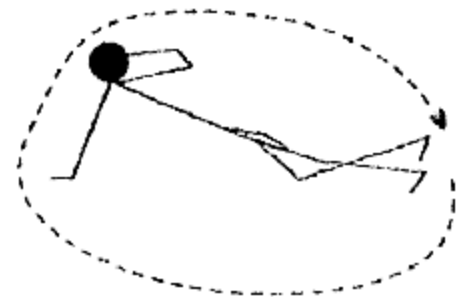


4. И.п. – стойка на правой ноге, левая нога сзади, голеностоп прижат к «подколенке», прыжком из приседа с продвижением вперед;

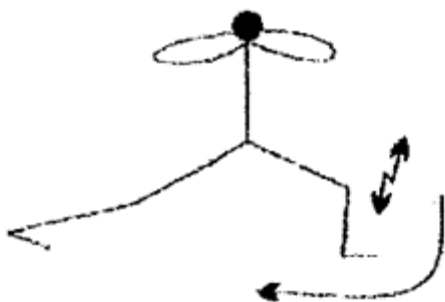
5. И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за голень. Передвижение прыжками на впереди стоящей ноге вправо (влево), помогая руками;



6. И.п. – упор лежа боком на одной руке, другая за голову. Перемещение ног по кругу;



7. И.п. – выпад левой (правой) ногой в сторону, руки за голову. Прыжки в стойку ноги врозь и обратно. Упражнение выполняется по кругу;



8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на месте с высоким поднятием колен.

Комплекс физических упражнений №3

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой 1 вперёд, 2 назад, 3 в левую сторону, 4 в правую сторону;

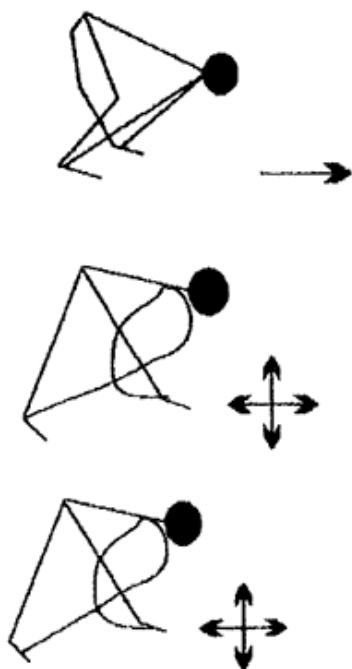
2. И.п. ноги на ширине плеч. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. 1- Правая рука вперед–вверх, левая – верх–назад, 2- и.п. 3- Левая рука вперед–вверх, правая – вверх–назад. 4- и.п.;



3. И.п. – стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) нога вперед, наклон вперед с захватом одноименной рукой голеностопа. Ходьба вперед и назад;

4. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки скрестно, захват за пятки снизу. Ходьба на носках с продвижением вперед, назад, в стороны;

5. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки скрестно, захват за носки сверху. Ходьба на пятках;



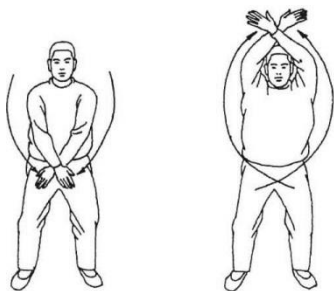
6. Упражнение выполняется в парах:

И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за голень, а вторую ногу держит партнер. Передвижение прыжками на впереди стоящей ноге вправо (влево), помогая руками;



7. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»), 2 – и.п.;

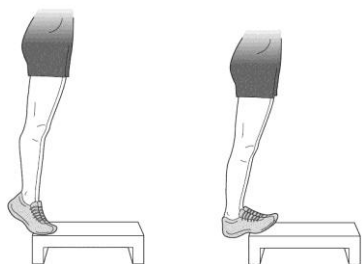
8. И.п – стоя; ноги вместе, руки опущены. При подъеме рук вверх – вдох (через рот), при опускании рук – выдох (через нос). Надавить на нижние отделы грудной клетки руками.



Комплекс физических упражнений №4

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Стойка на расстоянии 0,5м от стены (лицом к ней). 1- Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену. 2- и.п.;

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Встаньте на возвышение чтобы вес тела удерживался на носках, а пятки свисали вниз. 1- сведите лопатки вместе. 2- и.п.;



3. И.п-стоя, наклон вперед, руки в стороны. 1- Мах руками вправо с поворотом туловища. 2- 4 и.п, 3- Мах руками влево с поворотом туловища.



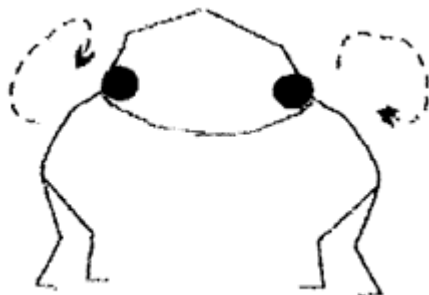
4. И.п. – хват правой рукой за левую стопу, левая рука – за голову. 1 – присед на правой ноге; 2 – и.п.



5. И.п. – упор лежа на предплечьях, хват руками за локти. Ходьба вперед, назад, вправо, влево, попеременно переставляя руки и ноги.



6. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки. Синхронные повороты: 1–4 – влево, 5–8 – вправо.



7. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах
1- вправо, 2- вперед, 3 влево, 4- назад;

8. ИП – стоя; ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- Отвести выпрямленную левую ногу назад и одновременно поднять руки вверх, хорошо прогнуться (вдох). 2 - Руки медленно опустить вниз, вернуться в ИП (выдох). При выдохе произносить: «У-х-х-х».

Комплекс физических упражнений №5

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки в замок, ладонями наружу.

1- Поднимите руки над головой, ладонями вверх и потянитесь, 2- и.п;



2. И.П. Узкая стойка, руки в стороны

1-3- Руки за спину: левая сверху, правая снизу, захват кистями. Удерживать положение.

4- и.п. Затем то же в другую сторону;



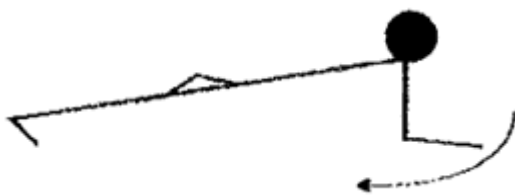
3. И.п – стойка на коленях и руках, руки расположены под плечами, колени сразу под бедрами. 1- Отожмитесь вверх и напрягите квадрицепсы, держа спину плоской. 2- и.п;



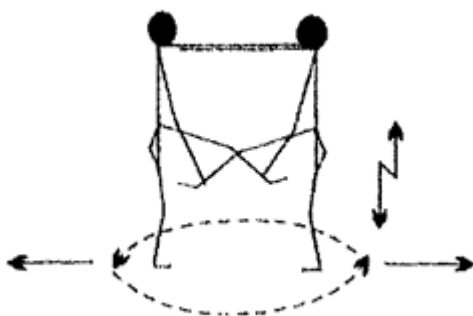
4. И.п. – сед ноги врозь (согнуты в коленях). Руки вовнутрь у бедер с захватом стоп за пятки снизу. Передвижения вперед на предплечьях, попеременно передвигая ноги.



5. И.п. – упор лежа на предплечьях, ладони вперед. Передвижение по кругу, ноги на месте.

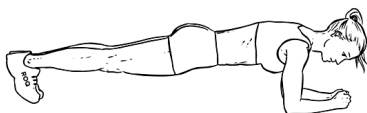


6. И.п. – стоя лицом друг к другу на одной ноге, другая вытянута вперед. Одной рукой взявшись за голеностоп вытянутой ноги партнера, другую руку положив ему на плечо, передвижение прыжками вперед, назад.



7. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх. 2- и.п.;

8. И.п. – упор лежа на предплечьях, ладони вперед. Упражнение «планка» 30сек.



Комплекс физических упражнений №6

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед. 1-3- Сжимание кистей в кулак, 2-4 -разжимание кистей;

2. И.п: стоя, наклон вперед, руки сзади в «замке». Партнер находится сбоку, положив ладонь на шею. 1- Максимальное отведение рук назад–вверх с активной помощью партнера. 2- и.п.;

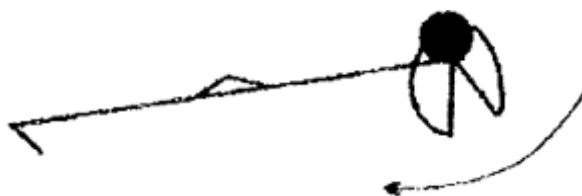


3. И.п. Упор, лежа сзади.

1- одновременно поднять вверх правую руку и левую ногу; 2-4 в и.п. 3- одновременно поднять вверх левую руку и правую ногу.

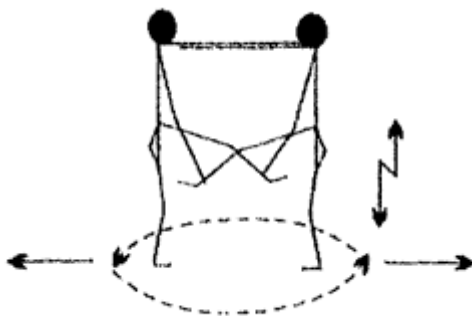


4. И.п. – лежа на животе, руки за голову. Подняться в упор лежа на локтях. Передвижение по кругу (ноги на месте).



5. И. П.: лежа на полу, руки вдоль туловища. На счет 1 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой, 2-3 – опустить ноги, поднять туловище, наклониться и коснуться пальцами рук носков ног, 4 – вернуться в И. П..

6. И.п. – стоя лицом друг к другу на одной ноге, другая вытянута вперед. Одной рукой взявшись за голеностоп вытянутой ноги партнера, другую руку положив ему на плечо, передвижение прыжками по кругу.



7. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед. 2- и.п;

8. И.п – стоя; ноги на ширине плеч, стопы параллельно. 1- Не спеша выполнить глубокое приседание, руки при этом вытянуты вперед, ладони обращены вниз (выдох). 2- в и.п, руки опустить вниз (вдох). Темп средний. Дыхание через нос.

Упражнения аутогенной тренировки

1. «Расслабление мышц лица»

Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15-20 секунд сжать в пол силы зубы и губы, зажмурить глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах.

На выдох мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Следует несколько раз приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Можно несколько раз покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Все внимание направлено на ощущения, возникающие при расслаблении мышц лица.

2. «Прохлада лба»

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе – уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба уменьшает приток крови к голове, избыток которой вызывает головные боли.

Применение упражнения «прохлада лба» позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление и головные боли. Объектом упражнения – температурный контраст между теплом тела и прохладой окружающего воздуха. При выполнении упражнения «прохлада лба» мы пассивно концентрируемся на прохладе воздуха, соприкасающегося со лбом. Предварительная тренировка заключается в том, что мы стараемся как можно чаще почувствовать кожей лба прохладу воздуха, направление движения воздуха. Особенно отчетливо прохладу можно почувствовать во

время ходьбы, спуска с лестницы (подъем требует больших усилий и затрудняет пассивную концентрацию), при выходе из помещения на улицу .

3.«Птица, расправляющая крылья»

• Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

4. «Дыхание»

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния.

Дыхание во время аутогенной тренировки спокойное, поверхностное, как во сне; вдох и выдох совершается через нос. Во время занятия пассивно наблюдайте за дыханием, ничего не пытайтесь с ним делать. Несмотря на внешнюю простоту этой инструкции, на первых порах бывает трудно ее выполнить. Например, иногда возникает соблазн удлинить выдох или паузу после него из-за того, что на выдохе расслабление и покой глубже. Расплата за это следует незамедлительно - возникшая кислородная задолженность неминуемо влечет за собой глубокий вдох, нарушающий столь понравившееся расслабление. Лучше всего наблюдать за дыханием как бы со стороны. Наблюдайте за любым аспектом дыхания: движением воздуха на вдохе и выдохе, охлаждением ноздрей на вдохе, движением живота в такт дыханию.

5. «Дуга»

Упражнение способствует более быстрому и глубокому расслаблению. Лежа на спине, ученики приподнимают таз, опираются на мат затылком, пятками и поставленными чуть в стороны руками. На вдохе они максимально напрягают как можно большие группы мышц, лицо искажается.

Через 5-7 секунд дается команда «Расслабились!», и на выдохе ученики опускают таз, контролируют расслабление лица, рук, ног, всего тела, удобно устраиваются. Упражнение может выполняться несколько раз с постепенным увеличением напряжения от раза к разу.

6. «Фиксация взгляда»

Упражнение пользуется популярностью в процессе саморегуляции. «Взгляд направили вверх, чуть ниже бровей. Выбрали точку на потолке (стене и т.п.) и остановили на ней взгляд. Смотрим в точку спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Вас интересует сейчас только эта точка, словно ниточка связывает вас с ней... Постепенно мышцы глаз начинают уставать... утомляются мышцы глаз... Глаза устают все больше и больше... Пространство вокруг точки слегка рябит, покрывается мягкой дымкой. Отчетливо видна только эта точка... Устают глаза, слегка слезятся... Появляется желание закрыть глаза. Очень хочется закрыть глаза. Непреодолимо хочется закрыть глаза... Не противьтесь этому желанию, поддайтесь ему, с удовольствием глаза закройте. Сразу приятный покой окутывает вас».

Приложение 4

Упражнения ментальной тренировки

1. «Восьмерки»

Нужно мысленно рисовать перед собой восьмерки, начиная от центра по часовой стрелке, затем против часовой. Это упражнение полезно и для глаз при усталости. Оно помогает расслабиться, подготовиться к восприятию зрительной информации и в то же время активизирует нейроны.

2. «Кулак – ребро – ладонь»

Выполнить поочередно 3 движения: сжать ладонь в кулак, поставить ребром на стол, положить ладонью вниз. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.

3. «Слон»

Упражнение изображает слона, рисующего хоботом восьмерки. Выполняется стоя, со слегка согнутыми в коленях ногами и наклоненной к плечу головой. Руку вытягивают вперед и рисуют ею восьмерки, затем делают то же упражнение другой. Запускает мыслительные процессы, активизирует творческое мышление.

4. «Кулак – ладонь»

Одну кисть сожмите в кулак, другую выпрямите в ладонь. Начинайте медленно менять положение рук: кулак – ладонь – кулак – ладонь. В начале нужно делать последовательно и не спешить. Когда почувствуете, что делаете упражнение уверенно, ускоряйтесь.