

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.08 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Носачева С.Ю., преподаватель дисциплины ОП.08 Основы психологии.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	5
Раздел 1. Предмет психологии	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 1. Решение психологических задач по теме «Методы».	6
Методические рекомендации по выполнению практического задания 2. Решение психологических задач по теме «Деятельность».	7
Раздел 2. Познавательные психические процессы	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 3. Решение психологических задач по теме «Ощущения».	11
Методические рекомендации по выполнению практического задания 4. Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей ощущений.	13
Методические рекомендации по выполнению практического задания 5. Иллюзии зрительного восприятия.	15
Методические рекомендации по выполнению практического задания 6. Решение психологических задач по теме «Восприятие»	16
Методические рекомендации по выполнению практического задания 7. Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.	18
Методические рекомендации по выполнению практического задания 8. Решение психологических задач по теме «Внимание»	21
Методические рекомендации по выполнению практического задания 9. Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.	23
Методические рекомендации по выполнению практического задания 10. Решение психологических задач по теме «Память»	25
Методические рекомендации по выполнению практического задания 11. Решение психологических задач по теме «Воображение»	26
Методические рекомендации по выполнению практического задания 12. Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования.	28
Методические рекомендации по выполнению практического задания 13. Решение психологических задач по теме «Мышление».	29
Методические рекомендации по выполнению практического задания 14. Решение психологических задач по теме «Речь».	33
Методические рекомендации по выполнению практического задания 15. Решение психологических задач по теме «Речь».	34
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности.	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 16. Решение психологических задач по теме «Личность».	36
Методические рекомендации по выполнению практического задания 17. Решение психологических задач по теме «Личность».	38
Методические рекомендации по выполнению практического задания 18. Психические состояния и их регуляция.	41
Методические рекомендации по выполнению практического задания 19. Исследование волевых качеств личности.	45
Методические рекомендации по выполнению практического задания 20. Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности».	51
Методические рекомендации по выполнению практического задания 21.	55

Исследование типов темперамента.	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 22.	60
Решение психологических задач по теме «Темперамент».	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 23.	62
Исследование типа характера на основе самодиагностики.	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 24.	70
Решение психологических задач по теме «Характер».	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 25.	71
Исследование творческих способностей.	
Методические рекомендации по выполнению практического задания 26.	73
Решение психологических задач по теме «Способности».	
ПРИЛОЖЕНИЯ	76
Приложение 1	76

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Основы психологии» изучается в качестве самостоятельной учебной дисциплины. Целью методических указаний является приобретение и закрепление студентами знаний и навыков в области психологии, которые позволят им анализировать и конструктивно решать проблемы будущей профессиональной деятельности.

Основной целью методических рекомендаций является помощь обучающимся в формировании общих и профессиональных компетенций.

Задачами методических рекомендаций выделяются:

1) создание условий для овладения обучающимися знаний, способствующих повышению продуктивности будущей педагогической деятельности: об общих основах психологии, психических процессах, психических состояниях, индивидуально-психологических особенностях личности; помощь в установлении связи теории и практики, обучению перенесению знаний в новые ситуации;

2) осуществление помощи в формировании необходимых для образовательной деятельности умений обучающихся, осваивающих основы психологии;

3) помощь в осознании связи научных знаний с будущей профессиональной деятельностью студентов; формирование навыков решения практических задач.

Материал методических рекомендаций структурирован на основе учебной программы дисциплины «Основы психологии». В соответствии с разделами программы разработаны задания для практической работы, которые будут способствовать развитию умений, необходимых для педагогической деятельности в области физической культуры. К каждой работе подобраны основная и дополнительная литература, которые помогут в работе по изучению основ психологии.

Методические рекомендации ориентированы на оптимизацию профессиональной теоретической и практической подготовки обучающихся в СПб ГБПОУ «Училище олимпийского резерва №1» г. Санкт-Петербурга.

Связь с предшествующими и последующими дисциплинами

Дисциплина «Основы психологии» логически, содержательно и методически связана с дисциплиной «Основы педагогики», изучаемой в первом семестре.

Дисциплина «Основы психологии» является основополагающей для освоения дисциплин «Методика ТФК», базовые виды спорта и др., успешного прохождения педагогической практики и написания ВКР.

Требования к выполнению практических заданий.

Подготовка к практическим занятиям является неотъемлемой частью учебного процесса, в ходе подготовки к выполнению практических заданий обучающиеся самостоятельно осваивают ряд теоретических и практических вопросов, рассматриваемые на занятиях, совместно с преподавателем.

Подготовку к практическому занятию необходимо начать с повторения лекции или глав учебника по заданной теме. При этом необходимо использовать литературу, рекомендуемую в каждой теме.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 1.
Решение психологических задач по теме «Методы психологии»
по разделу 1. «Предмет психологии», по теме 1.2. «Анализ рисунка
«Несуществующее животное»»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой «Несуществующее животное» как метода познания людей и самопознания.

2. Заложить и развить представления о психологической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Методы исследования в психологии».

Основные понятия:

Анкетирование – способ получения в письменном виде общей информации о жизни, интересах и т.п. человека.

Беседа – способ получения информации о человеке, его состоянии, предпочтениях, проводимой в устной форме.

Метод (гр. - methodos) – путь к цели, способ действий или поведения.

Метод исследования в психологии – способ получения данных о человеке, группе.

Наблюдение – метод выделения особенностей поведения и деятельности людей, психологических особенностей и проявлений.

Эксперимент – метод создания ситуации, при которой изучаемое качество проявляется или не проявляется

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Тестирование – психодиагностический метод выявления и измерения психологических особенностей человека, позволяющий определить различия между людьми.

Выполнение практического задания обучающимися «Анализ рисунка «Несуществующее животное» предполагает:

1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019):

раздела 1 «Введение в психологию», темы 2 «Методы психологии», стр. 32 - 47

2. Следование инструкции для выполнения задания.

Инструкция: возьмите лист бумаги А, простой карандаш. Лист расположите вертикально. Нарисуйте несуществующее животное, дайте ему название. Только после этого, проанализируйте рисунок по предложенному плану (приложение 1).

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 2.
Решение психологических задач по теме «Деятельность».
по разделу 1 «Предмет психологии», по теме 1.5.**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Способствовать развитию когнитивной функции будущего педагога-тренера на основе анализа сущности понятий темы «Деятельность».

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Деятельность».

Основные понятия:

Деятельность – активность человека, направленная на достижение сознательно поставленной цели, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

Ведущая деятельность – деятельность, в наибольшей степени способствующая развитию психики и личности на данном возрастном этапе.

Игра (детская) – вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними, направленный на познание окружающей действительности.

Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности; включает в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание партнера.

Педагогическая деятельность – особый вид деятельности в системе «человек – человек» понимается как процесс решения педагогических задач.

Потребность – источник активности личности, заставляющий активно действовать; нужда, необходимая для поддержания организма и развития личности.

Профессиография – технологии изучения, описания и проектирования профессий с учетом психофизиологических, психологических и социально-экономических требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к работнику.

Профессиограмма – результаты профессиографирования, включает описание условий труда, прав и обязанностей работника, необходимых знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств, а также противопоказаний по состоянию здоровья.

Профессия (лат. profession) – исторически возникшие формы трудовой деятельности, для выполнения которых человек должен обладать определенными знаниями

и навыками, иметь специальные способности и развитые профессионально важные качества.

Трудовая деятельность – исторически первый вид деятельности человека, направленная на изменение и преобразование действительности для удовлетворения своих потребностей, создания материальных и духовных ценностей.

Учение – процесс приобретения и закрепления знаний и способов деятельности.

Выполнение практического задания 2 обучающимися предполагает:

1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019): раздела 5 «Личность и деятельность», темы 17 «Деятельность», стр. 234-247; темы 20 «Деятельность как условие развитие ребенка», стр. 286-290.
2. Заполнение таблиц 1-4 на основании содержания учебника и системы Интернет.
3. Выполнения задания 5: ответы на вопросы ДДО (Климова Е.А.).

Задание 1. Выделяют ряд видов ведущей деятельности. Найдите соответствие возраста и ведущей деятельности.

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1) дошкольник | а) труд |
| 2) младший школьник | б) учеба и общение |
| 3) подросток | в) игра |
| 4) взрослый | г) учеба |

Задание 2. Охарактеризуйте ведущую деятельность в разные периоды жизни человека, опираясь на периодизацию Эльконина Д.Б. (см. ниже)

Возрастные периоды	Виды ведущей деятельности			
	Игра	Учеба	Общение	Труд
Детство				
Отрочество				
Юношество				
Взрослость				

Таблица 1.

Периодизация возрастного развития (по Д.Б. Эльконину)

Возрастной период	Ведущая деятельность	Объект познавательной деятельности	Сфера психики преимущественно развивается	Новообразования возраста
Младенчество (от 2 мес. до 1 года)	Непосредственное эмоциональное общение	Отношения	Личностная (потребностно-мотивационная)	Потребность в общении Эмоциональные отношения
Раннее детство (от 1 года до 3 лет)	Предметно-манипулятивная	Предметы, игрушки	Познавательные процессы	Речь и наглядно-действенное мышление
Дошкольный возраст	Сюжетно-ролевая игра	Отношения	Личностная (потребностно-	Потребность в общественно-

(от 3 до 6-7 лет)			мотивационная)	значимой и общественно-оцениваемой деятельности
Младший школьный возраст (от 7 до 10-11 лет)	Учебно-познавательная	Начала наук	Интеллектуально-познавательная	Произвольность. Внутренний план действия. Самоконтроль. Рефлексия
Подростковый возраст (от 10-11 лет до 14-15 лет)	Деятельность общения в процессе обучения и труда	Основы наук. Система отношений в разных ситуациях	Личностная (потребностно-мотивационная)	Стремление к «взрослости»
Старший школьный (юношеский) возраст (от 15 до 17 лет)	Учебно-профессиональная	Основы наук и профессиональной деятельности	Интеллектуально-познавательная. Личностная (потребностно-мотивационная)	Профессиональные интересы

Задание 3. Таблица 2. Дайте определения ЗУН.

№	Понятие	Характеристика понятия
1	Знание	
2	Умение	
3	Навык	

1. Дайте характеристику понятий «знания, умения, навык».
2. На основе сравнительного анализа выделите общее и отличное.

Сформулируйте вывод.

Вывод:

Задание 4. Таблица 3. Дайте определения понятиям.

№	Понятие	Характеристика понятия
1	Успех	
2	Неуспех	

1. Дайте характеристику понятий «успех – неуспех в деятельности»
2. На основе сравнительного анализа сформулируйте вывод.

Вывод:

Задание 5. Ответьте на вопросы методики Климова Е.А. «Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)». Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова.

Содержание методики: необходимо в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+». Бланк ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии. Тот тип профессии, который получил максимальное число знаков «+», является предпочтительным для Вас.

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Выбор надо сделать обязательно, даже если вам не нравится ни один из предложенных вариантов, отметьте этот вариант».

П	Т	Ч	З	Х
1А	1Б	2А	2Б	3А
3Б	4А	4Б	5А	5Б
6А		6Б		7А
	7Б	8А		8Б
	9А		9Б	
10А			10Б	
11А	11Б	12А	12Б	13А
13Б	14А	14Б	15А	15Б
16А		16Б		17А
	17Б	18А		18Б
	19А		19Б	
20А			20Б	
Σ=	Σ=	Σ=	Σ=	Σ=

Вопросы для определения склонностей

1а	Ухаживать за животными	Или 1б	Обслуживать машины
2а	Помогать больным людям, лечить	2б	Составлять таблицы, схемы
3а	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов	3б	Следить за состоянием и развитием растений
4а	Обрабатывать материалы	4б	Доводить товары до потребителя
5а	Обсуждать научные книги	5б	Обсуждать художественные книги
6а	Выращивать молодняк животных	6б	Тренировать товарищей, младших
7а	Копировать рисунки	7б	Управлять грузовым транспортом
8а	Сообщать, разъяснять сведения	8б	Оформлять выставки, витрины
9а	Ремонтировать вещи, жилище	9б	Исправлять ошибки в текстах
10а	Лечить животных	10б	Выполнять вычисления
11а	Выводить новые сорта растений	11б	Конструировать новые виды изделий
12а	Разбирать споры, ссоры	12б	Разбираться в чертежах, схемах
13а	Участвовать в работе кружков художественной самодеятельности	13б	Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а	Обслуживать медицинские приборы	14б	Оказывать людям помощь при ранах
15а	Составлять точные описания, отчеты	15б	Художественно описывать события

16а	Делать лабораторные анализы	16б	Принимать больных, лечить их
17а	Красить, расписывать стены	17б	Осуществлять монтаж зданий, машин
18а	Организовывать культпоходы	18б	Играть на сцене, концертах
19а	Изготавливать по чертежам, строить	19б	Заниматься черчением, копировать
20а	Вести борьбу с болезнями растений	20б	Работать на клавишных машинах, ПК

П – природа (эколог, работник парковых хозяйств, ботаник), Т – техника (разные виды машин, инженерия, механика), Ч – человек (работа в системе человек-человек, т.е. педагог, воспитатель, тренер, приёмщик товаров, сфера услуг), З – знаковые системы (языки, коды, ПК), Х – художественные образы (изобразительное искусство, маляр, музыка).

Сформулируйте вывод: тип профессии, который получил максимальное число знаков «+», т.е. Ваших выборов и баллов, является предпочтительным для Вас.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 3.
Решение психологических задач по теме «Ощущения»
по разделу 2 «Познавательные психические процессы»,
по теме 2.1. «Ощущения»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе знаний о познавательном процессе «ощущение» как основной чувственного познания мира.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с познавательным процессом «ощущение» как основой чувственного познания мира.

2. Выработать умение оперировать понятиями темы «Ощущение».

Методические рекомендации

Изучение темы надо начать с раскрытия следующих понятий и терминов:

«психический процесс», «ощущение», «анализатор». Следует обосновать объективно-субъективный характер ощущений, указать физиологическую основу (по теории И.П. Павлова), их общие свойства (качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация).

Благодаря анализатору, его структурным составляющим, можно описать типологию ощущений. После этого нужно переходить к изучению порогов ощущений. В качестве примера средних значений абсолютных порогов ощущения рекомендуется изучить деятельность различных органов чувств (зрение, слух, вкус, запах, осязание). При освещении темы «восприятие» важно знать виды восприятия (зрительное, слуховое и т.д.) и отличие от его свойств (целостность, константность, осмысленность, апперцепция и т.д.). Также необходимо изучить другую классификацию восприятия, которую можно взять в качестве ведущей типологии, а именно: восприятия пространства, предметов, времени, движения и человека человеком.

Основные понятия:

Анализатор – физиологический механизм, обеспечивающий восприятие рецепторами, проведение импульса и доведения возбуждения до центральной части в коре больших полушарий головного мозга.

Вестибулярный аппарат – анализатор, позволяющий оценивать положение в пространстве и изменения направления движения.

Ощущение – познавательный психический процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Психические познавательные процессы - последовательное отражение в сознании человека предметов и явлений объективного мира. В отечественной психологии выделяются три уровня познания окружающей действительности: элементарный (ощущение и восприятие), промежуточный (представление и воображение) и высший (мышление). Решение познавательных задач на элементарном и промежуточном уровнях обеспечивают процессы внимания и памяти, а на высшем - речь.

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Выполнение практического задания 3 обучающимися «Решение психологических

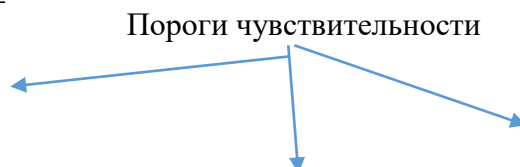
задач по теме «Ощущения» предполагает:

1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019): раздела 2 «Познавательные процессы», темы 6 «Ощущение» стр. 82-93.
2. Заполнение таблицы 1 на основании содержания учебника по психологии и системы Интернет.

Задание 1. Заполните таблицу 1: классификация ощущений (в табл. – пример)

Вид ощущений	Группа ощущений	Проявление в спорте
Мышечно-двигательные	Контактные	Необходимы для освоения техники движений, формирования специализированных восприятий (чувства воды, чувства мяча, чувство покрытия и т.п.)

Задание 2. На основе текста (лекция) составьте схему «пороги чувствительности». Дайте определение «чувствительность» -



Задание 3. Опишите специализированное восприятие в избранном виде спорта.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 4.
«Исследование взаимодействий ощущений и компенсаторных возможностей
ощущений».
по разделу 2 «Познавательные психические процессы»,
по теме 2.1. «Ощущения»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить со свойствами ощущений (взаимодействие) и компенсаторными возможностями анализаторных систем.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Ощущения».

Основные понятия:

Ощущение – простейшая форма психического отражения, свойственная животным и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений при непосредственном влиянии их на органы чувств.

Взаимодействие ощущений – изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств.

Компенсаторные возможности ощущений – единство психики при потере отдельных органов чувств, при котором сохранившиеся органы ощущений частично берут на себя функции утраченных.

В

ы

п 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019):
о раздела 2 «Познавательные процессы» темы 6 «Ощущение», стр. 92

е 2. Заполнение таблиц 1, 2 на основании предложенных заданий, содержания учебника по психологии и системы Интернет.

Задание 1. Проведения исследования видов ощущений (зрительное, тактильное): определение нижнего порога ощущений. Необходимы: кольца Ландольта – 5-6 штук (таблица 1), циркуль, линейка. Задание 1 выполняется в аудитории.

Таблица 1. Оценка в условных баллах остроты зрительного ощущения

аОценка в кбаллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
гРасстояние идо плаката	6,4	6,2- 6,4	5,9- 6,2	5,5- 5,9	5,0- 5,5	4,3- 5,0	3,3- 4,3	2,0- 3,3	2,0

Таблица 2. Оценка точности тактильного ощущения

кОценка в обаллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
гПорог о тактильного ощущения з(в мм)	1	1,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4,5	5

а

д Задание 2. Проанализировать предложенный текст (в лекции) и сформулировать
вывод.

н «Физиологической основой взаимодействия ощущений являются процессы
иррадиации и концентрации возбуждения в коре головного мозга, где представлены отделы
анализаторов. По Павлову И.П., слабый раздражитель вызывает в коре головного мозга
процесс возбуждения, который легко распространяется (иррадирует). В результате
иррадиации процесса возбуждения повышается чувствительность другого анализатора.
При действии сильного раздражителя возникает процесс возбуждения, имеющий
тенденцию к концентрации, что приводит к торможению в центральных отделах других
анализаторов, снижению их чувствительности».

у

ч Задание 3. Ознакомиться с презентацией «Компенсаторные возможности и развитие
детей с нарушением зрения» и сформулировать рекомендации по работе с такими детьми
на занятиях по ФК (ЛФК).

щ

и Задание 4. Люди переживают потерю любого из каналов связи с окружающей средой
как величайшую трагедию. С потерей органа чувств не просто выпадает какая-то часть из
спектра переживаний, но перестраивается вся личность, все её жизненные отношения к
окружающим людям.

я

п

р

е

Прочитайте отрывок из «Гейлигенштадского завещания» Бетховена.

«О люди, вы, которые меня ославили и сами считаете меня озлобленным, сумасшедшим или человеконенавистником, о, как вы несправедливы! Вы не знаете той скрытой причины, по которой я кажусь вам таким. По природе пылкий и деятельный, даже не чуждый светских развлечений, я ещё юношей вынужден был отказаться от людского общества и вести одинокую жизнь. Если иной раз я и пытался преодолеть это, каким жестоким испытаниям было для меня всякий раз новое подтверждение моего увечья. И мне невозможно было сказать людям: «Говорите со мной громче, кричите, потому что я глухой!..» Простите же меня за всё, что я вынужден сторониться всех, меж тем как мне хотелось бы быть среди вас. Моё несчастье для меня тем мучительнее, что я из-за этого остаюсь непризнанным. Мне не дано находить вдохновение в обществе людей, в тонкой беседе, во взаимной откровенности. Один, совершенно один!.. Я должен жить, как отверженный. Едва только я попадаю в какое-нибудь общество, как меня охватывает чувство мучительного страха, я боюсь себя выдать, боюсь, что люди заметят моё несчастье».

1. Какие чувства переживает великий композитор?

2. Почему так сильны его переживания? Ведь люди по-разному переживают подобные явления в зависимости от особенностей личности.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 5.
«Иллюзии зрительного восприятия».
по разделу 2. Познавательные психические процессы,
по теме 2.2. «Восприятие».**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с особенностями зрительного восприятия на примере иллюзий.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Восприятие».

Основные понятия:

Восприятие – форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном влиянии на органы чувств.

Иллюзии восприятия – искажённое отражение реальности, носящее устойчивый характер.

В

ы

п 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 7 «Восприятие» стр. 94-107.

2. Выполнение заданий 1-5 на основании инструкций, руководства преподавателя, содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

е

н Задание 1. Рассмотреть иллюзии неравенства.

и Задание 2. Рассмотреть иллюзии контраста.

е Задание 3. Рассмотреть иллюзии смещения.

Задание 4. Рассмотреть иллюзии искажения.

п Задание 5. Всякое восприятие включает двигательный (моторный) компонент в виде ощупывания, движения глаз, проговаривания. Поэтому процесс восприятия рассматривают как перцептивную деятельность субъекта.

к Инструкция: разделитесь на пары, где один участник выполнит роль испытуемого, а другой – экспериментатора. Испытуемый должен закрыть глаза (лучше еще повязка). Экспериментатор предлагает ощупать предмет и нарисовать его. Затем даётся повторная попытка ощупывания и рисования. Сравнить рисунки, сформулировать вывод.

е

с

к

о

г

о

з

а

д

а

н

и

я

5

о

б

у

ч

а

ю

щ

и

м

и

с

я

предпо

ласт:

Цел

ь:

Форм

иров

ание

у

обуч

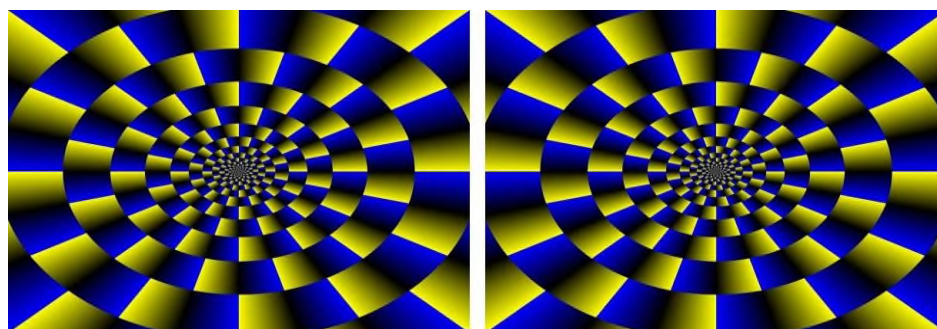
ающих

ся

СПб

УОР

№ 1



Сформулировать выводы.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 6.
Решение психологических задач по теме «Восприятие»
по разделу 2. Познавательные психические процессы,
по теме 2.2. «Восприятие»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Актуализировать знания обучающихся по теме «Восприятие».
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Восприятие».

Основные понятия:

Восприятие – форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном влиянии на органы чувств.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 7 «Восприятие» стр. 94-107.

2. Заполнение одной из предложенных таблиц 1- на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

3. Задания 1-4 выполняются в аудитории под руководством преподавателя.

е

н **Задание 1.** Восприятие длины линии.

и **Задание 2.** Восприятие времени.

е **Задание 3.** Глазомер на углы (восприятие угловых величин)

Задание 4. Восприятие пространственных признаков. Методика «компас».

Методика «часы».

р **Задание 5.** Ответьте на вопросы:

а 1. Почему восприятие нельзя сводить к простой сумме ощущений?

к 2. Какую роль играют движения глаз в сложном зрительном восприятии?

т 3. Почему у других ошибку заметить легче, чем у себя? Почему ошибки рекомендуется исправлять красным карандашом?

ч 4. Какая особенность человеческого восприятия проявляется при восприятии расплывшихся пятен на бумаге?

с 5. Объясните следующий факт: когда человек идёт впервые по незнакомой местности, самостоятельно разыскивая дорогу, он без труда найдёт её вторично; если он идёт вместе со спутником, которому дорога хорошо известна, человеку трудно будет самостоятельно проделать этот путь в следующий раз?

о 6. Известно, что один и тот же отрезок времени в разных ситуациях воспринимается по-разному. Попробуйте объяснить закономерности субъективной оценки времени человеком.

а

д

а

н

и

я

б

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 7.
Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.
по разделу 2. Познавательные психические процессы, по теме 2.3. «Внимание»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методами исследования познавательного психического процесса внимания.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Внимание».

Методические рекомендации

Изучение надо начать с раскрытия центрального термина, а именно: «внимание», знать его психофизиологическую характеристику (отсутствие независимого процесса внимания, механизм доминанты, нейроны внимания, взаимосвязь с сознанием и т.д.), применяя теорию А.А. Ухтомского. Виды внимания разделяются на подвиды согласно определенным признакам, которые следует запомнить (например, наличие волевой регуляции – произвольное внимание).

Основные понятия:

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания человека на определённых объектах при одновременном отвлечении от других.

Доминанта – физиологическая основа внимания, временно господствующий в коре головного мозга очаг возбуждения.

Колебание внимания – непреднамеренный переход внимания (отвлечение) с одного объекта на другой.

Концентрация внимания – степень сосредоточенности внимания на объекте.

Объём внимания – количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

Переключение внимания – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

Распределение внимания – возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов.

Устойчивость внимания – длительность сосредоточения внимания на объекте.

В

1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 9 «Внимание» стр. 126-137.
2. Выполнение предложенных упражнений на основании методик, содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

Спецификация на практическое занятие № 7 дисциплины «Основы психологии».

Назначение:

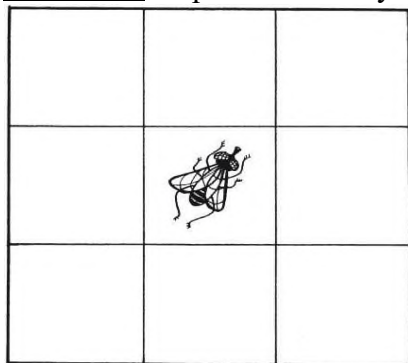
Практическое занятие № 7 «Свойства внимания» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

План занятия:

1. Актуализация знаний: понятие о внимании; виды внимания по произвольности процессов, в соответствии с его направленностью, по количеству выполняемой деятельности; свойства внимания.

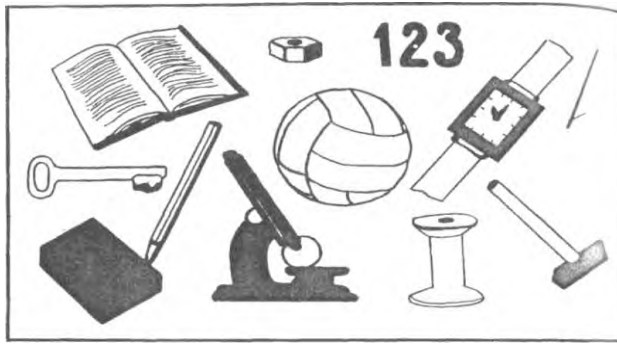
2. Выполните упражнения совместно с преподавателем, в парах (где один выступает испытуемым, другой – экспериментатором).

Задание 1. Упражнение «Муха». Направлено на развитие концентрации внимания.



Инструкция: перед вами изображение доски с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 X 3 и «муха» (рисунок насекомого, сделанная моделька). Доска ставится вертикально. Перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она «выполняет». По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!") «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.

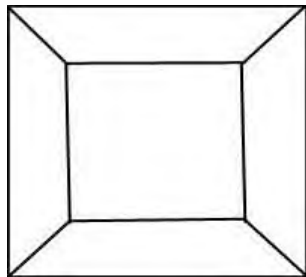
Задание 2. «Объём внимания». Направлено на исследование объёма внимания испытуемого в данный момент.



Инструкция: вам будет предъявлена картинка, на которой изображены 10-12 предметов. Вы посмотрите на неё в течение 4-5 сек, а затем запишите предметы в тетрадь.

Сформулируйте вывод: объём внимания носит индивидуальный характер; средний объём внимания = ... Приёмы развития...

Задание 3. «Двойственная фигура». Направлено на изучение колебания внимания.

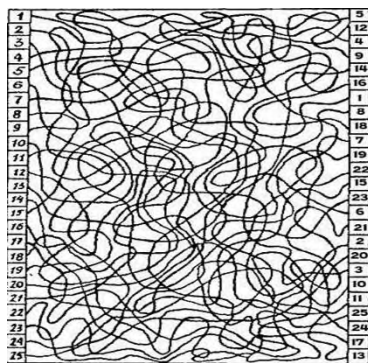


Инструкция: перед вами двойственные фигуры (определиться, какую фигуру используют для упражнения). Ваша задача внимательно в течение 1 мин. смотреть на фигуру и подсчитывать количество переходов с одного вида на другой, с выпуклого на вогнутый. Затем записать количество переходов как $n_1 =$.

На втором этапе вы также смотрите в течение 1 мин. на фигуру, но постараетесь удержать один из видов фигуры: или выпуклый, или вогнутый. Записать $n_2 =$.

Сформулировать вывод: колебание внимания носит индивидуальный характер, при нарастании утомления интервалы колебания внимания увеличиваются, а для преодоления неустойчивости внимания необходимы волевое усилие и саморегуляция.

Задание 4. Концентрация внимания: «перепутанные линии».



Испытуемые на своих бланках (в тетрадях) записывают номера начала линий по порядку и за ними номера их окончания. На выполнения даётся 7 минут. Оценка при выполнении задания – по таблице:

Оценка	9	8	7	6	5	4	3	2	1
В В баллах									
Кол-во	25	24	22-23	20-21	17-19	14-16	12-13	8-11	7

правил. ответов									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Инструкция: вы видите 25 перепутанных линий. Вам необходимо проследить каждую линию слева направо и определить, где она кончается. Начинаются линии слева, заканчиваются обязательно справа. Начинайте с линии, обозначенной слева № 1, найдите, где она закончится, там стоит соответствующий номер. Затем переходите к линии № 2 и т.д. Ответы записывайте по порядку: № 1 - № ..., 2 - ..., 3 - ..

Выполнять задание следует только путём зрительного контроля, не вести линии карандашом, пальцем. Вопросы есть? Начинайте.

Задание 5. «Арабские и римские цифры». Направлено на исследование переключения внимания.

Обучающиеся (испытуемые) получают бланки с арабскими и римскими цифрами. Разделяются на пары, где один выполняет роль испытуемого, другой – экспериментатора. Подготавливают протокол исследования, секундомер. В протоколе экспериментатор будет фиксировать время выполнения заданий его испытуемым: t_1 , t_2 , t_3 .

Инструкция: Перед вами таблицы с цифрами. Вам необходимо выполнить три задания. Каждый испытуемый выполняет ВСЕ три задания подряд. Потом можно поменяться ролями.

- 1) Показать на таблице арабские цифры в порядке возрастания от 1 до 25; --- t_1
- 2) Показать римские цифры в порядке убывания от 24 до 1 (обратить внимание, что римских цифр 24, т.е. меньше, чем арабских); --- t_2
- 3) Попеременно показать цифры: арабские в порядке возрастания, а римские в порядке убывания, т.е. 1–24, 2–23, 3–22 и т.д. --- t_3 .

4) После смены ролей и выполнения трёх заданий вторым участником, находится показатель переключения внимания: $P = t_3 - (t_1 + t_2)$.

5) Сформулируйте вывод, опираясь на данные:

- 1й уровень - высокий – до 60 сек
- 2й уровень – выше среднего – 61-90 сек
- 3й уровень – средний – 91-100 сек
- 4й уровень – ниже среднего – 101-120 сек
- 5й уровень – низкий – 121 и выше сек

Оценка за ПЗ № 7 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Задания для СРС: Понаблюдайте за динамикой своего внимания на УТЗ.

Методические рекомендации по выполнению практического задания 8.

Решение психологических задач по теме «Внимание» по разделу 2. Познавательные психические процессы, по теме 2.3. «Внимание»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной

деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с условиями развития внимания.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Внимание».

Основные понятия:

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания человека на определённых объектах при одновременном отвлечении от других.

- В**
1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 9 «Внимание» стр.126-137.
 2. Заполнение одной из предложенных таблиц 1- на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е Задание 1. Ответьте на вопросы:

- 1) Возможна ли разумная деятельность без внимания?
- 2) Чем может быть обусловлена невнимательность обучающегося на занятии?

и Перечислите и объясните причины.

п Задание 2. Составьте таблицу видов внимания (по памяти). Постарайтесь

р аконично и в логической последовательности раскрыть в ней важнейшие характеристики

в аждого вида, условия возникновения, психофизиологические механизмы.

к Совместно с преподавателем проанализируйте вашу работу.

т

и	Виды	Условия	Основные	Механизмы
ч	внимания	возникновения	характеристики	
е	1			
с	2			
к	3			

о

г Задание 3. Составьте схему, отражающую факторы, привлекающие внимание

о



з

а

д

а

н

и

я Задание 4. Ответьте на вопросы:

- 1) Какими приёмами организации внимания пользуется тренер, педагог ФК на занятиях? В начале урока (УТЗ), в основной части урока, в конце урока?
- 2) Какими приёмами поддержания внимания пользуется тренер, педагог на

разных этапах и в различных ситуациях (приведите примеры сами) урока?

Задание 5. Проведите самоанализ внимания:

- 1) Какой из видов внимания преобладает у вас на учебных занятиях? На УТЗ?
- 2) Умеете ли вы распределять внимание, переключать его с одной работы на другую?
- 3) Умеете ли вы концентрировать внимание на наиболее важном?
- 4) Какие приёмы вы применяете в своей практической деятельности для поддержания и развития внимания, насколько они действенны?

Задание 6. Обучающиеся делятся на пары, где один выступает в роли испытуемого, а другой – экспериментатора. Каждый из них получает инструкцию:

Испытуемый – вам будет предъявлены 4 цифры на минимальное время, которые необходимо сложить и записать сумму.

Экспериментатор – вы должны предъявить лист с 4 цифрами на минимальное время (1 секунду) вашему испытуемому, которые он должен будет сложить и записать сумму. Цифры будут записаны в 4 различных геометрических фигурах (квадрат, овал, треугольник, круг). Когда сумма чисел будет записана, попросите ответить: на какой фигуре написано каждое число.

Постарайтесь ответить: почему ответ на поставленный вопрос обычно вызывает затруднения?

Методические рекомендации по выполнению практического задания 9.

Исследование индивидуальных особенностей памяти.

по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.4. «Память»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методами исследования индивидуальных особенностей памяти.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Память».

Методические рекомендации

Изучение темы, посвященной памяти, предполагает расшифровку данного термина и его описания, после этого нужно переходить к описанию структуры памяти. Под ней понимается наличие основных процессов: запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, их изучение и определение. Виды памяти также делятся на подгруппы по

признакам, которые должны быть изучены. Например, по времени сохранения материала выделяют мгновенную, кратковременную, долговременную, оперативную и генетическую память.

Основные понятия:

Виды памяти - произвольная-непроизвольная; механическая-смысловая; двигательная, эмоциональная, словесно-логическая.

Мнемотехника – совокупность приёмов, облегчающих запоминание.

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

Процессы памяти – запоминание, воспроизведение, забывание.

Развитие - естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

В
ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 8 «Память» стр.108-125.

2. Выполнение предложенных заданий - на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н **1.Исследование индивидуальных особенностей памяти.**

е В целях исследования индивидуальных особенностей памяти, проводится оценка памяти. Выполним ряд заданий для изучения и оценки различных видов памяти. Задания выполняются в аудитории (в парах, если студент на выезде, где роли испытуемого и экспериментатора разделены; роль экспериментатора может выполнить тренер). Сформулируем вывод.

п
р 1) Исследование кратковременной памяти.



а
к
т
и
ч
е
с
к
о
г
о
з 2) Исследование зрительной памяти.
3) Исследование смысловой памяти. Инструментарий: таблица слов.
а Выполняются в 2 этапа. Экспериментатор вначале читает каждую пару слов, а испытуемые фиксируют в уме связи между этими словами. Затем экспериментатор называет только первое слово пары, а испытуемые должны воспроизвести второе.

Пары слов без логической связи	Пары слов с логической связью
Книга – окно	Почта – письмо
Рука – туча	Буква – слово
Вилка – дело	Касса – деньги
Чашка – груша	Стакан – кофе
Кошка – свеча	Небо – звезда

9
о
б
у
ч
а
ю

Гора – краска	Театр – драма
Якорь – кино	Сани – зима
Сосна – ложка	Гнездо – птица
Бритва – волна	Рыба – вода
Ящик – палец	Булка – мука
Танец – река	Весло – лодка
Спина – лампа	Трактор – поле
Перо – язык	Сапог – нога
Число - крыша	Доктор - болезнь

Проверить результаты: экспериментатор снова читает пары слов, а испытуемые считают правильно воспроизведенные слова или ошибки.

Сформулируйте вывод: запоминание может протекать с различной степенью осмысленности, с различной глубиной понимания. Легче и успешнее запоминаются слова со смысловыми связями между ними. Осмысленное запоминание основывается на отражении наиболее важных и существенных сторон и отношений объектов. Механическое же - на единичных временных связях, отражающих преимущественно внешнюю сторону явлений.

Методические рекомендации по выполнению практического задания 10. Решение психологических задач по теме «Память».

Развитие памяти. Мнемотехника.

по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.4. «Память».

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методами развития памяти.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Память».

Основные понятия:

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

Процессы памяти – запоминание, воспроизведение, забывание.

Развитие - естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных

факторов.

- В**
- ы** 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 8 «Память» стр.108 - 125.
2. Выполнение заданий 1,2 на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

е **Решение психологических задач по теме «Память»**

- и** Задание 1. Развитие памяти. Мнемотехника.
- е** Рассмотреть приёмы развития памяти: механической, смысловой. Повторение, заучивание, составление опорных конспектов, составление планов, осмысление.
- р** Задание 2. Рассмотреть проявление памяти в спортивной деятельности на примере формирования двигательных умения и навыка.

к

т **Методические рекомендации по выполнению практического задания 11.**

и **Решение психологических задач по теме «Воображение»**

ч **по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.5.**

е **«Воображение».**

к **Цель:**

о Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

о **Общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

а ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

н ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

я **Профессиональные компетенции:**

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

- о** **Задачи:**
- б** 1. Ознакомить с методами изучения воображения.
- у** 2.Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
- ч** 3.Выработать умение оперировать понятиями темы «Воображение».

а

ю Воображение - это психический процесс создания образов существующих и несуществующих предметов. Необходимый элемент познания и творчества. Воображение создает программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью. Воображение тесно связано с мышлением. Также как мышление, оно позволяет предвидеть будущее. Необходимость существовать и действовать в среде неполной информации привели к возникновению у человека аппарата воображения.

предполагает:

Основные понятия:

Воображение - это психический процесс создания образов существующих и несуществующих предметов.



В
ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 10 «Воображение» стр.138 - 149.

2. Заполнение предложенных таблиц 1-3 и заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н
е Задание 1. Выразите согласие – несогласие с утверждениями и объясните свои **н**тветы:

- и** а). Воображение присуще только человеку.
- е** б). Воображение осуществляет мысленный отход за пределы непосредственного восприятия.
- п** в). Воображение не способствует предвосхищению будущего.
- р** г). Воображение порождено трудовой деятельностью и развивается на его основе.
- а** д). Физиологической основой воображения является волевая деятельность.
- к** е). Прежде чем изменить мир практически, человек изменяет его мысленно.

т Задание 2. Составьте таблицу: виды воображения

№	Виды воображения	Проявления
1		
2		
3		
4		
5		

г Задание 3. Воображение тесно связано с мышлением, но не идентично. Составьте **Ф**аблицу: общее и отличное между мышлением и воображением.

	Общее	Отличное
в		
а		
д		

а Задание 4. Заполните таблицу, характеризующую формы синтеза, реализуемого в **н** процессе воображения

№	Форма реализации	Определение
1	Агглютинация	
2	Гиперболизация	
3	Заострение	
4	Схематизация	
5	Типизация	

б
у Задание 5. Ответьте на вопросы.

ч
а
ю
щ
и

- а). Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя?
Нужно ли воображение тренеру?
- б). Подберите примеры пустой мечтательности и полезной мечты. Проанализируйте роль мечты в вашей деятельности.
- в). Связаны ли сновидения с реальностью?
- г). Рассмотрите роль идеомоторной тренировки в спорте.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 12.
Исследование особенностей мышления на основе результатов
диагностического исследования по методике Айзенка Г. «Определение общих
способностей».**

по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.6 «Мышление»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций и показать зависимость мышления от индивидуальных особенностей личности, используемые мыслительные приёмы, виды и особенности мышления.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой исследования общих (интеллектуальных) способностей Г.Айзенка.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Мышление».

Методические рекомендации

В ходе изучения темы, основным термином, нуждающемся в расшифровке, является термин «мышление», после чего следует его охарактеризовать и обосновать утверждение о нём как об особой форме психического отражения (обобщенность, опосредованность, высший познавательный процесс и т.д.). Стоит уделить внимание наличию проблемной ситуации, а также видам мышления, которые можно назвать уровнями его развития.

Основные понятия:

Мышление – процесс отражения связей и отношений между познаваемыми объектами.

Понятие – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом.

Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями (утверждение или отрицание).

Умозаключение – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается вывод.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 11 «Мышление» стр.150 - 171.

2. Выполнение задания 1 - на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е Практическое занятие № 12 «Методы исследования общих способностей» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

п Оценка (количество баллов) за ПЗ № 6 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

а Зачёт = 1 к балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
г Незачёт и = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

ч

е Задание 1. Перед вами методика Айзенка Г. «Определение общих способностей». Она содержит 40 заданий, которые нужно постараться выполнить за 30 минут. (см. Приложение 2).

о Литература:

г Основная:

о 1. Психология. Учебное пособие для СПО. Под редакцией И.В. Дубровиной. 15-е издание, стереотипное. Москва. Издательский центр «Академия». 2019.- 495 с.

з Дополнительная:

а

д 1. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики: Кубанский практикум по психопедагогике. - Краснодар, 1995.

н 2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб., Питер, 2010.

и**я**

Методические рекомендации по выполнению практического задания 13.

1 **Решение психологических задач по теме «Мышление»**
2 **по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.6. «Мышление»**

о **Цель:**

б Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

ч **Общие компетенции:**

а ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

щ ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

и ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

я **Профессиональные компетенции:**

предполагает. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методами изучения и развития мышления.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Речь».

В

1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 11 «Мышление» стр.150 - 171.

2. Выполнение предложенных заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

Основные понятия:

Виды мышления – конкретно-действенное, наглядно-образное, абстрактное.

Мыслительные операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция.

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Сравнение – мыслительная операция, основанная на установлении сходства и различия между объектами.

т

Задание 1. Составьте таблицу: мыслительные операции

и

ч

е

с

к

о

г

о

з

а

д

а

н

и

я

1

3

о

б

у

ч

а

ю

щ

и

м

с

я

предполагает:

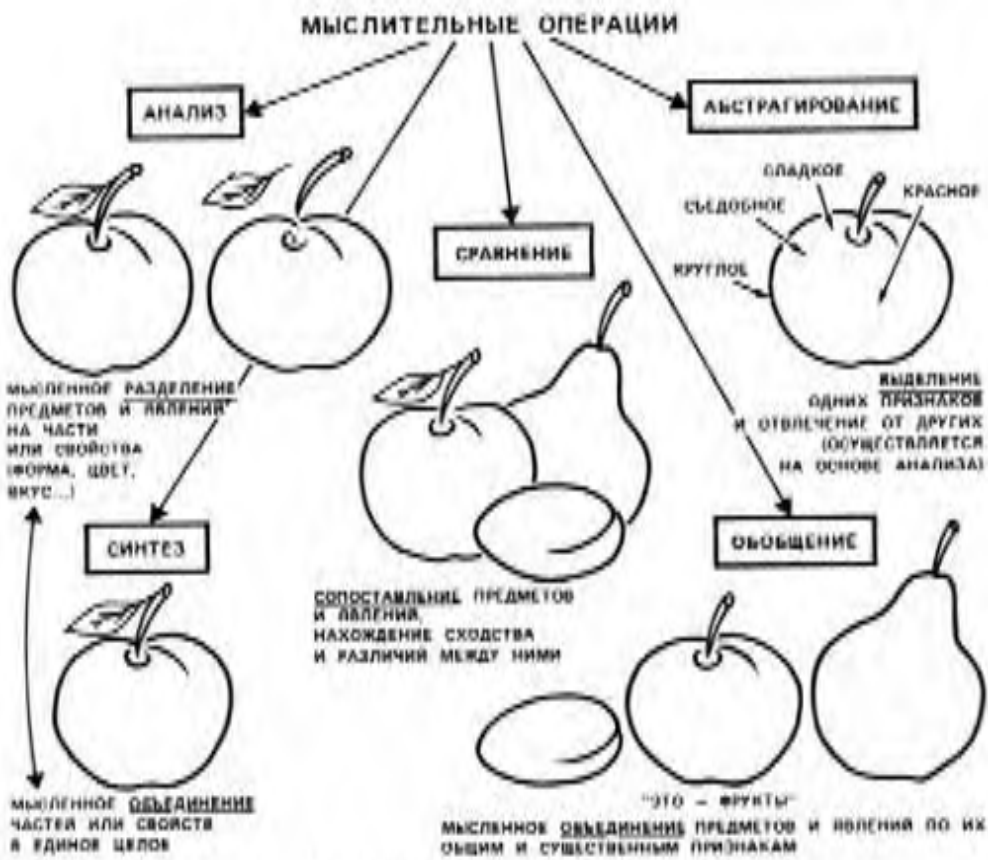


Рис. XI.9. Мыслительные операции

№	Мыслительная операция	Проявление
1		
2		
3		
4		
5		

Задание 2. Выполните задания:

а). «Логичность»

Вам предложены утверждения и выводы. Часть из выводов даны логично, а часть – ложно. Определите ложные выводы.

1) Все металлы проводят электричество. Ртуть – металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.

2) Все сочинения А.С. Пушкина нельзя прочитать за одну ночь. «Медный всадник» - сочинение А.С. Пушкина. Следовательно, «Медный всадник» нельзя прочитать за одну ночь.

3) Все колхозы Московской области выполнили план хлебозаготовок. Колхоз «Восход» не является колхозом Московской области. Следовательно, колхоз «Восход» не выполнил план.

4) Когда идёт дождь, крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идёт дождь.

5) Все студенты 3 курса выполнили нормы ГТО II ступени. Виктор выполнил норму ГТО II ступени. Следовательно, он студент 3 курса.

б). «Выявление общих понятий»: вам нужно подобрать слова, имеющие общие родовые признаки, и логические связи с обобщающим словом. Всего 20 слов и к каждому из них набор из 5 слов, два из которых более всего с ним связаны. Нужно найти эти 2 слова и подчеркнуть их. Например, обобщающее слово «сад»: он может существовать без садовника, собаки, забора, а без земли и растений не может. Значит, надо подчеркнуть (выписать) эти два слова.

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены)
5. Куб (углы, чертёж, сторона, камень, дерево)
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага)
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать)
8. Чтение (глава, книга, печать, картина, слово)
9. Газета (правда, приложения, телеграмма, бумага, редактор)
10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила)
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты)
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст)
13. Пение (звон, голос, искусство, аплодисменты, мелодия)
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебание почвы, шум, наводнение)
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели)
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк)
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион)
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные)
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа)
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек)

Оценка результатов осуществляется по таблице

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во прав-х ответов	20	19	18	17	16	14-15	12-13	10-11	9

в). «Толкование пословиц»: вам будут представлены пословицы. Необходимо передать переносный смысл каждой из них. Обсудить результаты.

Задание 3. Составьте таблицу: виды мышления

№	Виды мышления	Проявление
<u>1</u>		
<u>2</u>		
<u>3</u>		

Задание 4. Выполните задание «Исключение понятий»

Вам будут представлены 5 слов, из которых 4 объединены общим родовым понятием, а 5 не относится к нему. Надо записать именно это слово.

Например: Фёдор, Андрей, Пётр, Иванов, Сергей --- лишнее слово Иванов, т.к. это не имя (как другие), а фамилия

1. Кирпич, камень, глина, известь, дом
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий
3. Скоро, быстро, торопливо, постепенно, поспешно
4. Лист, почва, кора, чешуя, ветка
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать
6. Тёмный, светлый, голубой, яркий, тусклый
7. Гнездо, нора, курятник, берлога, сторожка
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах
9. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие
10. Грабёж, кража, землетрясение, поджог, нападение
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький
13. Хата, печь, дым, хлев, будка
14. Берёза, сосна, дуб, сирень, ель
15. Секунда, час, год, вечер, неделя
16. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный
17. Карандаш, ручка, фломастер, рейсфедер, чернила

Оценка выводится по таблице

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кол-во правил ответов	17	16	15	14	12-13	11	10	9	8

Сформулируйте вывод по всему занятию:

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 14.
Решение психологических задач по теме «Речь»
по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.7. «Речь».**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с речевыми центрами и видами речи.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Речь».

Основные понятия:

Речь – процесс общения людей посредством языка, часто рассматриваемый как особый вид деятельности.

Язык – система словесных знаков, опосредующих психическую деятельность, а также средство общения, реализуемое в речи.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 11 «Мышление и речь» стр.152 - 153.

2. Заполнение одной из предложенных таблиц 1-3 на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е Задание 1. Заполните таблицу: виды речи

№	Виды речи	Характеристика видов речи
1		
2		
3		
4		
5		

к

т

и

ч

е

Задание 2. Заполните таблицу: речевые центры.

№	Центры речи (название, место нахождения)	Функции речевых центров	Результат повреждения центра
1			
2			
3			
4			

Рассмотрите процесс развития речи в процессе жизни человека (онтогенезе).

Задание 3. Заполните таблицу: виды письменности.

№	Виды письменности	Время и место возникновения	Влияние на дальнейшее развитие письменности, культуры
1			
2			
3			
4			
5			

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 15.
Решение психологических задач по теме «Речь»
по разделу 2. «Познавательные психические процессы», теме 2.7. «Речь»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с невербальными средствами общения.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Речь».

Основные понятия:

Речь – процесс общения людей посредством языка, часто рассматриваемый как особый вид деятельности.

Средства общения – вербальные и невербальные.

Язык – система словесных знаков, опосредующих психическую деятельность, а также средство общения, реализуемое в речи.

Язык – в спорте...

В

ы

п 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 11 «Мышление и речь» стр.152 - 153.

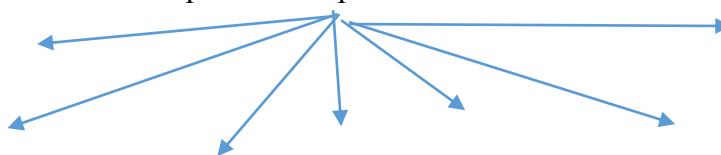
2. Заполнение предложенных заданий 1-5 на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

е

н Задание 1. Составить схему невербальных средств общения в процессе коммуникации человека.

е

Невербальные средства общения



п

р

а

к

тх.

Задание 2. Перечислите средства общения в спортивной практике. Охарактеризуйте их.

№	Средства общения в спорте	Характеристика средств общения в спорте
1		
2		
3		
4		
5		
6		

з

Задание 3. Рассмотрите стили общения. Составьте таблицу: уровни общения на основе предложенного текста.

№	Стили общения	Проявления и требования к стилю общения
1		
2		
3		
4		
5		
6		

о

б

у

ч

а

ю

Задание 4. Рассмотрите уровни общения. Проанализируйте предложенный текст и охарактеризуйте уровень общения.

№	Виды конфликтов	Конфликтообразующие мотивы	Профилактика
1			

щ

и

м

и

1			
2			
3			
4			

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 16.
Решение психологических задач по теме «Личность»
по разделу 3. «Личность», теме 3.1. «Личность»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе ознакомления студентов с методами исследования личности.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с методикой А. Будасси «Самооценка личности».
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Личность».

Методические рекомендации

При изучении темы «Личность» необходимо четко усвоить определения и понять взаимосвязь терминов «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект». При этом уделить основное внимание личности – ее параметрам и свойствам, в частности – направленности, и обусловленности социальным фактором. Дальнейшее изучение темы предполагает расшифровку понятий «сознание», «самосознание» и «Я-концепция». Так же следует определить структуру самосознания, обратив внимание на то, что самосознание включает в себя самопознание и самоотношение. Затем установить взаимосвязь между самосознанием и «Я-концепцией», найти общие и отличительные черты.

Основные понятия:

Индивид – человек как представитель *hominis sapientis*.

Индивидуальность – человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимость, оригинальность.

Личность – субъект общественных отношений и сознательной деятельности.

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Развитие личности – процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его социализации и воспитания.

Самооценка – способность оценить свою личность, достоинства и недостатки.

Способности – свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности (Шадриков). Способности - индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности или ее освоения, не сводимые к знаниям, умениям или навыкам (Теплов, Петровский, Климов).

Темперамент – динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

Характер – совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

Эмоции – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 18 «Личность» стр. 247 - 268.

2. Заполнение таблиц 1- на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е **Спецификация на практическое занятие № 16 дисциплины «Основы психологии».**

и Практическое занятие № 16 «Самооценка личности» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

а

к **Инструкция:** Перед вами методика А.Будасси, созданная для самооценки личности (в адаптации Киселёва Ю.Я.). Для получения итогового зачета за работу № 1, Вам надо выполнить 8 шагов:

ч **1 шаг.** Рассмотрите предложенные качества личности. Начертите и заполните таблицу.

с

к

о

г

о

з

а

д

а

н

и

я

1

б

о

б

у

ч

а

N	Качества личности	N ₁	d	d ²
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			

	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			
	Ответственность			

2 шаг. Проранжируйте (т.е. расставьте по местам) качества личности с позиции значимости их в общении. Оценивайте качество 20-ю баллами, если Вы считаете, что оно самое важное и 1-м баллом качество ненужное для эффективного общения. Баллы (оценки-ранги) не должны повторяться, т.е. Вы не должны использовать 20 (19 и т.д.) баллов второй или третий раз.

3 шаг. Затем оцените выраженность этих качеств у себя. Принцип оценивая тот же. Следите, чтобы оценки-ранги не повторялись дважды.

4 шаг. Найдите разницу ($d = N - N_1$) и квадрат разницы (d^2).

5 шаг. Найдите сумму квадратов разницы (сложите все показатели d^2) и умножьте её на число 0,00075.

6 шаг. Полученное произведение вычтите из 1. Так вы найдёте коэффициент корреляции r – показатель самооценки человека.

$$r = 1 - (0,00075 \times \text{сумма } d^2)$$

7 шаг. Вставьте его в неравенство: $0,62 < r < 0,85$.

8 шаг. Сформулируйте **вывод**: если Ваш результат ниже 0,62 – самооценка заниженная; подходит в заданный диапазон – объективная; выше 0,85 – завышенная. В выводе отметьте, что влияет на формирование самооценки человека. Что нужно делать, чтобы повысить низкую самооценку.

Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных или желаемых представлений о себе. Адекватную самооценку с тенденцией к завышению можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Балльная шкала оценки: оценка (количество баллов) за ПЗ № 16 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Задания для СРС:

1. Вопросы для самопроверки:

1. Дайте краткую характеристику сенситивным периодам в развитии человека.
2. Назовите составляющие структуры сознания.
3. Что характеризует самооценку личности?
4. Как формируется самооценка человека?
5. Сформулируйте пути повышения самооценки юного спортсмена

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 17.
Решение психологических задач по теме «Личность»
по разделу 3 «Личность», теме 3.1 «Личность»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе ознакомления студентов с методами исследования личности.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой Реан А. «Диагностика мотивации достижения» и показать зависимость мотивации от индивидуальных особенностей личности.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Мотивация».

Основные понятия:

Мотивация -

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Познавательные процессы», темы 18 «Личность» стр. 247 - 268.

раздела 2 2. Выполнения задания на основании содержания учебника по психологии, презентации, методики Реана А.А. и системы Интернет.

н

е **Спецификация на практическое занятие № 17 дисциплины «Основы психологии».**

и Практическое занятие № 17 «Выявление направленности мотивации» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

а План занятий:

к 1. Актуализировать знания о характеристики мотивации.

т 2. Актуализировать знания о теории мотивации А.Маслоу.

и 3. Ознакомить с методикой на определение типа преобладающей мотивации (успеха, избегания неудач) с помощью опросника А.А.Реана.

е

с

к

о

г

о

Инструкция: Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

Задания для развития и контроля владения компетенциями:

Задание 1. Перечисленные ниже индивидуальные свойства человека разделите на группы. Дайте обоснование полученной классификации.

- Высокая скорость психомоторной реакции.
- Леворукость.
- Высокий рост.
- Низкая чувствительность.
- Врожденная склонность к абстракциям.
- Полнота.
- Эмоциональность.
- Мужской пол.
- Пятилетний возраст.
- Пониженная вкусовая чувствительность.
- Отставание в физическом развитии.
- Резкость в движениях.
- Склонность писать справа налево.
- Цвет волос.
- Пассивность.
- Врожденная склонность к образному мировосприятию.
- Слезливость.
- Плохо развитый теменной участок коры головного мозга.
- Врожденная глухота.
- Низкий темп речи.
- Дальтонизм.

Задание 2. По каким внешним проявлениям личности можно судить об уровне ее развития и общественной ценности?

Задание 3. Прокомментируйте следующие высказывания. С какими из них вы согласны (не согласны) и почему? Какие из этих высказываний можно использовать в качестве определений сущности личности?

- Человек в той мере субъект, в какой он - личность; организм – не субъект.
- Личностью является лишь тот, кто обладает яркой индивидуальностью.
- Личность — это человек, выделивший в процессе общественных отношений свое «Я» из «не-Я», активно воздействующий на «не-Я» в процессе своей сознательной целенаправленной деятельности.
- Человек становится личностью благодаря самосознанию, которое позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону.
- Личность — субъект и объект общественных отношений.
- Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность.

Задание 4. Разделите на группы следующие субъективные явления в зависимости от соответствия их структурным компонентам личности: переживания голода, грустное

настроение, чувство упорства, припоминание каких-то событий, гордость за себя, состояние принятия решения, удовольствие от выполнения деятельности, размышление о собственных недостатках, желание делать добро, переживание гнева, поиски решения математической задачи, состояние интереса к чему-либо, чувство легкости подъема при выполнении деятельности, чувство ответственности, состояние удовольствия при виде аккуратно сложенных вещей.

Оценка (количество баллов) за ПЗ № 17 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Задания для СРС: Вопросы для самопроверки.

1. Что такое мотивация? Какие виды внимания существуют?
2. Как формировать мотивацию достижения успехов?

Методические рекомендации по выполнению практического задания 18.

Психические состояния и их регуляция. «Выявление уровня развития эмоциональной отзывчивости».

по разделу 3 «Личность», теме 3.2. «Эмоционально-волевая сфера личности»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе знаний и умений выявления уровня развития эмоциональной отзывчивости обучающихся.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с методикой исследования эмоциональной отзывчивости.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Эмоции и чувства».
4. Определить пути коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний.

Методические рекомендации

При самостоятельном изучении темы, в первую очередь необходимо усвоить общую характеристику и выявить различия терминов «эмоции» и «чувства». Под общей характеристикой следует понимать описание каждой из категорий, ее функций, с

привлечением тождества и различия при сравнении эмоций и чувств. Для раскрытия темы важно знать ряд теорий эмоций (биологическая концепция эмоций Ч. Дарвина, биологическая теория эмоций П.К. Анохина, информационная теория эмоций П.В. Симонова).

В качестве сравнительного признака, отличающего эмоции от чувств, выступают следующие параметры: 1) присутствие социального объекта; 2) время протекания; 3) наличие мимики, жестов; 4) структурная обусловленность.

Например, по характеру влияния на деятельность эмоций могут быть разделены на стенические и астенические. Также следует изучить типологию чувств, которые являются высшим продуктом культурно-эмоционального развития человека.

Основные понятия:

Чувство – отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающее при удовлетворении или неудовлетворении высших потребностей.

Эмоции – реакция человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, имеющих ярко выраженную субъективную окраску.

Эмпатия – процесс сопереживания, включения в эмоциональное состояние другого, способность понять переживания другого.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 12 «Эмоционально-волевая сфера личности» стр. 213-187.

2. Выполнение заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации, методики Айзенка Г. и системы Интернет.

н

е Задание 1. Тест «Самооценка психических состояний» (по Г.Айзенку)

н Инструкция: перед вами описание различных психических состояний, присущих человеку. В случае частого проявления состояния, предлагаемого в утверждении, ставится 2 балла, если состояние бывает, но изредка – 1 балл, совсем не подходит – 0 баллов.

Затем подсчитывается сумма по каждому из 4 блоков утверждений.

п

р Текст опросника.

а 1. Не чувствую в себе уверенности.

к Часто из-за пустяков краснею.

т Мой сон беспокоен.

и Легко впадаю в уныние.

ч Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.

е Меня пугают трудности.

с Люблю копаться в своих недостатках.

к Меня легко убедить.

о Я мнительный человек.

г Я с трудом переношу время ожидания.

о 2. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

з Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

а При больших неприятностях я склонен, без достаточных оснований, винить себя.

д Несчастья и неудачи меня ничему не учат.

а Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

н Я нередко чувствую себя беззащитным.

и Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

я Я чувствую растерянность перед трудностями.

В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.

1

8

о

б

Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
3. Оставляю за собой последнее слово.
Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
Меня легко рассердить.
Люблю делать замечания другим людям.
Хочу быть авторитетом для других.
Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
Я мстителен.
4. Мне трудно менять привычки.
Нелегко переключать внимание.
Очень настороженно отношусь ко всему новому.
Меня трудно переубедить.
Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
Нелегко сближаюсь с людьми.
Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
Нередко я проявляю упрямство.
Неохотно иду на риск.
Резко переживаю отклонение от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Первый блок был посвящен тревожности, второй блок – фрустрации, третий блок – агрессивности, четвертый – ригидности.

Оценка и интерпретация баллов.

Тревожность (первый блок).

0-7 баллов – низкий уровень тревожности.

8-14 баллов – средний уровень тревожности, допустимого уровня.

15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

Фрустрация (второй блок).

0-7 баллов – психическое состояние позволяет Вам быть устойчивым к неудачам и не бояться трудностей.

8-14 баллов – средний уровень фрустрированности.

15-20 баллов – низкий уровень самооценки, отражающий избегание трудностей, боязнь неудач, повышенную фрустрированность.

Агрессивность (третий блок).

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны, обладаете низким уровнем агрессивности.

8-14 баллов – средний уровень агрессивности.

15-20 баллов – высокий уровень агрессивности, определяющий наличие трудностей в общении с людьми.

Ригидность (четвертый блок).

0-7 баллов – ригидность отсутствует, легкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень ригидности.

15-20 баллов – высокий уровень ригидности, неизменность поведения, убеждений и взглядов, даже если они не соответствуют реальной ситуации.

Например, в первом блоке сумма равна 5 баллам, во втором – 14 баллам, в третьем – 11 баллам, в четвертом – 18 баллов.

Это значит, что уровень тревожности – низкий, уровень фрустрации – средний, уровень агрессивности – средний, уровень ригидности – высокий.

Комментарий.

Агрессивность (враждебность) - это поведение человека в отношении других людей или себя, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред. Ригидность – это заторможенность мышления и поведения, проявляющаяся в отказе человека от однажды принятого решения, способа мышления или действий. Тревожность – это повышенная склонность человека испытывать беспокойство в любых ситуациях жизни, в том числе и не располагающих к этому. Фрустрация – это эмоциональная реакция на непреодолимое препятствие, мешающее человеку добиться поставленной цели; реакция на сильную неудачу (значимую для человека), может сопровождаться неуправляемыми эмоциональными реакциями.

Задание 2. Проанализируйте следующие утверждения. Оцените их правильность с точки зрения современной психологии эмоций.

1. Чувства и эмоции человека имеют животное происхождение, и по мере развития психики они будут исчезать.
2. Человеку грустно, потому что он плачет, а не наоборот.
3. Одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать несколько разных эмоций.
4. Чувства непередаваемы языком слов и движений.
5. Без эмоций невозможны познание и деятельность.
6. Разум всегда способен взять верх над эмоциями.
7. Эмоциональная жизнь человека в корне отличается от эмоций животных.
8. Эмоции являются источником силы для нервных клеток коры больших полушарий, выполняя роль своеобразного аккумулятора нервной энергии.

Задание 3. «Исследование эмоциональной отзывчивости»

Цель исследования: определить уровень эмпатических тенденций.

Инструкция: тест содержит 33 утверждения. Прочитайте и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли бы возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то ответьте «да», а если они иные, то ответьте «нет». Приступайте к ответам.

Вопросы теста

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что глупо плакать от счастья.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
10. На моё настроение сильно влияют окружающие меня люди.
11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными.

12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По-моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком.
18. Когда я читаю книгу, то так переживаю, как будто всё, о чём я читаю, происходит наяву.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильмы.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чём читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слёзы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка результатов

Цель: получение индекса эмпатийности (ИЭ) испытуемого. Чтобы получить ИЭ, нужно посчитать количество ответов, совпадающих с «ключом» (табл. 1).

«ДА»	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
«НЕТ»	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

ИЭ является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «да» и «нет» (табл. 2).

Пол	высокий	средний	низкий	очень низкий
Девушки	29 - 33	22 - 28	12 - 21	0 - 11
Юноши	25 - 33	24 - 17	8 - 16	0 - 7

Анализ результатов

Эмоциональная отзывчивость на переживания других (эмпатия), относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия, сопереживания, сорадования, сопечатления, связана с умением человека «проникать» в чувственный мир других. В разнообразных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний эмоций людей и животных, а также от представления причин их вызвавших. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи.

Развитие эмпатии зависит от ряда факторов: социокультурных традиций, пола (юноши менее склонны рефлексировать свои переживания), степени актуализации потребности в благополучии других людей, умения правильно «считывать» невербальную информацию о состоянии человека или животного по их позе, мимике, жестам, интонациям голоса и т.п., а также от жизненного опыта, характера восприятия в семье, школе,

жизненных условий.

Если ИЭ оказался крайне низким, можно повторить тестирование. В случае повторения результата, направить усилия для развития эмпатии. При высоком ИЭ (32-33), следует обратить внимание за особенностями отношений с окружающими, т.к. эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать эгоистически воспитанные люди, которые пользуются их добротой для реализации собственных целей (манипулируют). Для эмоционально отзывчивых людей важно отстоять себя в условиях столкновения с себялюбием и корыстолюбием манипуляторов.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 19.
Исследование волевых качеств личности на основе методики Пуни А. Ц.
«Самооценка уровня развития волевых качеств».
по разделу 3. «Личность», теме 3.2. «Эмоционально-волевая сфера личности»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе изучения зависимости воли от индивидуальных особенностей личности, определить уровень развития волевых качеств.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Практическое занятие № 19 «Самооценка развития волевых качеств» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Задачи:

1. Ознакомить с методикой Пуни А.Ц. «Самооценка уровня развития волевых качеств».

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Воля».

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 12, 13 «Эмоционально-волевая сфера личности» стр. 173 - 196.

2. Заполнение предложенной таблиц 1 - на основании содержания учебника по психологии, презентации, методики Пуни А.Ц. и системы Интернет.

н

е **Основные понятия:**

н **Воля** – процесс сознательной саморегуляции поведения и эмоций при преодолении субъективных и субъективных трудностей.

е

п

р

а

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Оценка (количество баллов) за ПЗ № 19 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Методика выполнения работы. Пользуясь описанием проявления признаков волевых качеств (см. таблицу), работу можно выполнить в двух планах: 1) дать оценку развития собственных волевых качеств или 2) оценить развитие волевых качеств другого, хорошо знакомого студента. Во втором случае оценку целесообразно производить в парах, друг у друга. Читая пункт за пунктом описания признаков волевых качеств (признаки обозначения цифрами – 1, 2, 3... 15), следует оценить каждое проявление признака (проявления обозначены буквами – а, б, в) и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая **шкала оценки:**

Отчетливое проявление	2 балла
Неотчетливое проявление	1 балл
Не проявляется	0 баллов

Бланк для заполнения

Волевые качества и их признаки		Оценка проявления волевых качеств (баллы)			
		а	б	в	общая
Целеустремленность	1. Ясность перспективных и промежуточных целей.				
	2. Ясность частных задач.				
	3. Планомерность действий для достижения цели.				
Настойчивость и упорство	4. Устойчивость стремления к достижению цели.				
	5. Энергия и активность к преодолению препятствий.				
	6. Результативность преодоления препятствий.				
Самостоятельность, инициативность	7. Устойчивость против влияния других людей и их действий.				
	8. Личный почин и новаторство в мыслях и действиях.				
	9. Находчивость и сообразительность.				
Решительность и смелость	10. Современность принятия решений.				
	11. Обдуманность принимаемых решений.				
	12. Своевременность исполнения решений.				
Выдержка и	13. Сохранение ясности мысли.				

самообладание	14. Владение чувствами.				
	15. Управление действиями.				

Целеустремленность характеризуется ясностью перспективной и промежуточных целей, ясностью частных задач, планомерностью действий для достижения цели.

1. Ясность перспективной и промежуточных целей:

а) перспективная цель намечена (выполнить норматив.... разряда, войти в состав сборной команды и т.д.), срок ее достижения определен (через 2-4 года);

б) промежуточная цель намечена (показать результат....), срок ее достижения определен (через год, в конце сезона и т.д.);

в) уверен в достижении перспективной и промежуточной целей.

2. Ясность частных задач:

а) систематически намечаются задачи на ближайший срок тренировочных занятий (до месяца вперед);

б) систематически намечаются задачи на очередные тренировочные занятия;

в) систематически намечаются задачи на очередные соревнования.

3. Планомерность действий при достижении цели:

а) есть общий план достижения перспективной цели, он реализуется неуклонно;

б) имеется конкретный план достижения промежуточных целей, он реализуется неуклонно;

в) детально разрабатываются планы выполнения частных задач, они реализуются неуклонно.

Настойчивость и упорство характеризуются устойчивостью стремления к достижению цели, энергией и активностью в преодолении препятствий, результативностью преодоления препятствий.

4. Устойчивость стремления к достижению цели:

а) регулярное посещение тренировочных занятий и участие во всех запланированных соревнованиях;

б) систематическое выполнение всех намеченных упражнений (заданий) в течение тренировочного занятия, посещение дополнительных занятий и выполнение домашних заданий;

в) терпеливое и многократное повторение упражнений, особенно однообразных, скучных, неинтересных, но нужных.

5. Энергия и активность в преодолении препятствий:

а) высокий уровень энергии и активности в процессе тренировки и соревнований, несмотря на неудачи и ошибки;

б) высокий уровень энергии и активности, несмотря на плохое внутреннее состояние (утомление, «мертвая точка», болевые ощущения, легкая травма и т. п.);

в) активное стремление преодолеть недостатки (в физической, технической и других видах подготовленности).

6. Результативность преодоления препятствий:

а) совершенство овладения техникой отдельных упражнений (приемов) и тактическими действиями, совершенство в развитии физических качеств;

б) систематическое выполнение планов отдельных тренировочных занятий, этапов и периодов спортивной тренировки и всего годичного цикла;

в) активная борьба за высокий результат до конца соревнования.

Самостоятельность и инициативность характеризуются устойчивостью против влияния других людей и их действий, личным почином и новаторством в мыслях и действиях, находчивостью и сообразительностью.

7. Устойчивость против влияния других людей и их действий:

а) в процессе спортивного совершенствования критическое отношение к советам,

суждениям, решениям и действиям других спортсменов; отсутствие склонности подражать авторитетам;

б) самостоятельная подготовка к очередным занятиям и соревнованиям (чтение учебных пособий, наблюдение за действиями других спортсменов, беседы с ними, тренерами и специалистами, выполнение специальных упражнений и т. п.);

в) самостоятельный анализ результатов овладения спортивной техникой и тактикой, подведение итогов проведенных занятий и соревнований с акцентом внимания на недостатки и соображениями на будущее.

8. Личный почин и новаторство в мыслях и действиях:

а) склонность к совершенствованию старых и к изобретению новых, оригинальных упражнений, соединений и комбинаций, приемов, атакующих и защитных действий, способов передвижения и др.;

б) склонность к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) стремление использовать в процессе повышения спортивного мастерства новые, прогрессивные методы и средства тренировки (методы срочной информации, тренажеры, различную аппаратуру, высокие физические нагрузки, аутогенную тренировку, приемы саморегуляции неблагоприятных психических состояний и др.).

9. Находчивость и сообразительность:

а) внесение необходимых коррективов в исполнение упражнений, приемов, тактических комбинаций в случаях ошибок, помех и т.д.;

б) оперативное изменение поведения и действий в соответствии с неожиданными изменениями условий деятельности, особенно на соревновании (погода, соотношение сил, собственное самочувствие и др.);

в) оценка без посторонней помощи целесообразности или нецелесообразности действия партнеров и соперников в процессе соревнования и выбор в связи с этим собственных действий.

Решительность и смелость характеризуется своевременностью принятия решений, обдуманностью принимаемых решений, своевременностью исполнения принятых решений.

10. Своевременность принятия решений:

а) своевременное (без опоздания) принятие решений о выполнении упражнений, проведении приемов, осуществлении тактических комбинаций и т.д. в условиях риска и опасности, когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременное (не слишком поспешное) принятие решений о выполнении упражнений, проведении приемов, осуществлении тактических комбинаций и т.д. в условиях риска или опасности, когда ситуация не требует спешки;

в) своевременное принятие решений о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

11. Обдуманность принимаемых решений:

а) обдуманность решений, понимание того, что, когда, как и почему следует делать;

б) умение затормозить отрицательные мотивы (сомнение, неуверенность, боязнь, страх и др.) в процессе принятия решений, связанных с моральным или физическим риском или опасностью;

в) принятие категорических и устойчивых решений, уверенность в своих силах, желание скорее перейти к исполнению.

12. Своевременность исполнения принятых решений:

а) реализация принятых решений, в частности связанных с риском или опасностью. Без борьбы противоположных мотивов, поспешности или медлительности;

б) осознание совершаемых действий и переживание эмоционального подъема при выполнении принятых решений, связанных с риском или опасностью;

в) неотступности в выполнении принятых решений и полнота их выполнения.

Выдержка и самообладание характеризуются сохранением ясности мысли, умением владеть чувствами, умение управлять действиями.

13. Сохранение ясности мысли:

а) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

б) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих в связи с высоким результатом соперника (особенно если это неожиданно);

в) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием неполадок в организации соревнования и в судействе.

14. Владение чувствами:

а) умение преодолевать астенические (пассивные) эмоции (угнетение, растерянность, страх и др.), возникающие под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

б) умение преодолевать перевозбуждение как следствие высокого результата соперника, неполадок в организации и судействе соревнований;

в) умение преодолевать отрицательные переживания (превосходство, вредная самоуверенность, беспечность, нетерпение и др.), связанные с успехом на тренировочном занятии и соревновании.

15. Управление действиями:

а) способность до конца бороться за высокий результат в соревновании, несмотря на возникающие неудачи, ошибки и помехи, на высокий результат соперника, на неполадки в организации и судействе соревнований;

б) способность целесообразно действовать, сохранять технику движений при появлении чувства усталости, болевых ощущений и других нежелательных внутренних состояний;

в) умение удержать себя от ненужных, ошибочных, вредных действий и поступков (прекращение тренировки или соревнования, грубость, пререкания и т.п.)

Завершение работы.

Сложить работы за каждые три проявления признаков волевых качеств и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего поострить систему координат: на оси абсцисс (X) отложить признаки волевых качеств (15 признаков), на оси ординат (Y) – оценку в баллах (из 6 или 21 балла) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств. Качественные же особенности необходимо представить в виде характеристик развития волевых качеств, объясняющих балловые оценки, а также указать конкретные условия спортивной деятельности, в которых они ярче всего проявляются (не проявляются). В заключение нужно перечислить наиболее яркие признаки и пробелы в развитии волевых качеств.

Вывод: в конце работы напишите, как Вы оцениваете уровень развития волевых качеств в целом. До 30 баллов – слабое проявление качества; 31 – 60 – среднее; 61 – 90 – высокое. Укажите методы развития волевых качеств.

Литература:

Основная:

1. Психология. Учебное пособие для СПО. Под редакцией И.В.Дубровиной. 15-е издание, стереотипное. Москва. Издательский центр «Академия». 2019.- 495 с.

Дополнительная:

1. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой / Г.Д. Горбунов. – Л.: Знание, 1976. – 32 с.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 2006.
3. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте.- Л., 1977.

Задания для СРС:

1. Вопросы для самопроверки.

1. В чём проявляется воля?
2. Какие волевые качества существуют?
3. Что такое безволие? Как с ним бороться?

2. Сформулируйте пути и средства развития волевых качеств на примере избранного вида спорта.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 20.
Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности».**

по разделу 3. «Личность», теме 3.2. «Эмоционально-волевая сфера личности».

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с волевыми особенностями личности (локализацией контроля) и методом исследования.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Воля».

Основные понятия:

Воля – процесс сознательной саморегуляции поведения и эмоций при преодолении объективных и субъективных трудностей.

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля. Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач, и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 12, 13 «Эмоционально-волевая сфера личности» стр. 173 - 196.

2. Выполнения заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации, предложенной методики и системы Интернет.

н

е Задание 1. Разным возрастам свойственна разная степень сформированности волевой регуляции и волевых качеств. Определите, что из приведенного списка свойственно детям младшего школьного возраста, среднего школьного возраста - подросткам и юношам -старшеклассникам. Заполните таблицу 1.

п Дифференциация мотивов волевой регуляции; смелость; организованность; гибкость волевой регуляции; исполнительность; целенаправленность; использование физических действий в волевой регуляции (зажмуривание глаз, сжимание кулаков, напряжение мышц и т.д.); настойчивость; введение ограничений в распорядок собственной жизни; включение в волевою регуляцию познавательных мотивов; самоконтроль; включение в волевою регуляцию мотивов самоизменения; использование психических действий в волевой регуляции (выдержка, упорство, самовнушение, самоприказ); самостоятельность в постановке целей волевой регуляции; умение ставить отдаленные цели; центрация на оценке результатов деятельности; увеличение осознанности в постановке целей волевой регуляции; умение рассчитывать только на себя; волевое усилие в интеллектуальной деятельности; стремление к воспитанию у себя определенных качеств; выдержка; решительность; инициативность

о

№	Младшие школьники	Подростки	Юноши
31			

а

д Задание 2. Оцените субъективную локализацию контроля.

а Тест-опросник, разработан Е.Ф. Бажиным на основе шкалы локуса контроля Дж.Роттера.

и **Инструкция:** Предлагаемый Вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны Вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке перед соответствующим номером поставьте знак "+", если не согласны – знак "-". Помните, что в тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел Вам в голову.

Текст опросника:

о 1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

у 2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

а 3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

ю 4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

и 5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

м 6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.

с 7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

предполагает 8. Часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину больше за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на

все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка методики и интерпретация результата.

Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, то есть показатель общей интернальности "Ио". Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе.

Ключ опросника «Исследование субъективного контроля»

Ответ	Номера вопросов
"+" согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44;
"-" не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Для определения уровня локуса контроля пользуются нижеследующими границами шкалы интернальности:

10 – 11 низкий уровень интернальности

12 – 32 средний уровень интернальности

33 – 44 высокий уровень интернальности

При **низком** уровне интернальности люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Средний уровень интернальности характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

- конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с

экстернальным локусом контроля; интерналы менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;

- человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;
- интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;
- у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью. Исследования показали, что интерналы более популярны, занимают благоприятную позицию в системе межличностных отношений. Они более благожелательны, увереннее в себе и терпимее. Лица с интернальным локусом контроля предпочитают недирективные методы воспитания и психокоррекции. А в работе с экстерналами важно позаботиться о снижении часто наблюдающихся тревожности и депрессии.

**Методические рекомендации по выполнению практического задания 21.
Исследование типов темперамента на основе методики Айзенка Г.
«Выявление типологических свойств личности».
по разделу 3. «Личность», теме 3.3. «Темперамент»**

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций, показать зависимость поведения от индивидуальных особенностей личности (свойств нервной системы), определить тип ВНД.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой Г.Айзенка «Выявление типологических свойств», показать зависимость поведения от индивидуальных особенностей личности (свойств нервной системы), определить тип ВНД.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Темперамент».

Практическое занятие № 21 «Индивидуально-психологические особенности» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 14 «Темперамент» стр. 197 - 207.

2. Выполнение задания 1 на основании содержания учебника по психологии,

презентации, методики Айзенка Г. и системы Интернет.

Для того чтобы раскрыть понятия «темперамент», «тип ВНД (высшей нервной деятельности)» и обозначить биологические основы темперамента, необходимо рассмотреть теорию Гиппократа, Э. Кречмера, У. Шелдона, И.П. Павлова, Е.М. Теплова, В.Д. Небылицына, В.М. Русалова. Особое внимание уделить основным типам темперамента и их характеристики с позиций различных ученых, уделяя внимание работам И.П. Павлова.

При изучении понятия «характер человека» необходимо так же раскрыть и описать термин «акцентуация характера». В первую очередь следует обратить внимание на зависимость черт характера от окружающих людей, от деятельности, общения и найти тесную взаимосвязь с темпераментом. Также необходимо уделить внимание на одну из типологий акцентуации характера (Э. Фромм, К. Леонгард, А.Е. Личко и другие).

Основные понятия:

Интроверт – это спокойный, застенчивый, склонный к самоанализу человек. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей.

Нейротизм - характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность).

Свойства нервной системы – характеристики НС сила-слабость по возбуждению-торможению, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность, лабильность, динамичность.

Темперамент – природно-обусловленная особенность, проявляющаяся в динамике психических процессов, моторике, эмоциональности.

Тип ВНД – совокупность свойств НС, являющийся физиологической основой темперамента

Экстраверт - общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах.

План занятия.

1. Темперамент и свойства личности.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.
4. Психодиагностика типов темперамента.

Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) поможет вам узнать свой темперамент, определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а также эмоциональной устойчивости. Диагностика самооценки по Г. Айзенку является классической методикой для определения темперамента и одной из самых значимых в современной психологии. Пройдя тест на темперамент Айзенка, вы сможете лучше познать свое собственное Я. Знание темперамента своих близких и друзей, поможет вам комфортно уживаться в семье и в трудовом коллективе.

Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет — знак «—» (нет).

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете, что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?

6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали? 7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то? 22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку? 33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте? 34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы? 39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?

52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать забавные истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Ключ, для обработки результатов личностного опросника Г. Айзенка:

Экстраверсия – интроверсия (шкала X):

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - нестабильность) (шкала Y):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

«да» (+): 6, 24, 36;

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров:

Экстраверсия - интроверсия: больше 19 - яркий экстраверт, больше 15 - экстраверт, больше 12 - склонность к экстраверсии, 12 - среднее значение, меньше 12 - склонность к интроверсии, меньше 9 - интроверт, меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм: больше 19 - очень высокий уровень нейротизма, больше 13 - высокий уровень нейротизма, 9 - 13 - среднее значение, меньше 9 - низкий уровень нейротизма.

Ложь: больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 - норма.

Описание шкал

Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относиться к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость

интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Пояснение к рисунку "круг Айзенка" (см. внизу текста):

Сангвиник = стабильный + экстравертированный

Флегматик = стабильный + интровертированный

Меланхолик = нестабильный + интровертированный

Холерик = нестабильный + экстравертированный

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравнивание процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа:

- **сангвиник** (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). «Чистый» сангвиник (высокая экстраверсия и низкий нейротизм) быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

- **холерик** (высокая экстраверсия и высокий нейротизм) отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

- **флегматик** (высокая интроверсия и высокий нейротизм) характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В

зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

- **меланхолик** (высокая интроверсия и высокий нейротизм). У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Оценка (количество баллов) за ПЗ № 21 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Задания для СРС:

1. Вопросы для самопроверки.

Что понимается под термином темперамент?

В чем состоят особенности темперамента?

Что является основой темперамента?

Какие свойства темперамента существуют?

Какие существуют типы темперамента?

Методические рекомендации по выполнению практического задания 22.

Решение психологических задач по теме «Темперамент»

по разделу 3. «Личность», теме 3.3. «Темперамент»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Закрепить знания по теме «Темперамент», психические свойства человека.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Темперамент».

Основные понятия:

Пластичность – лёгкость, гибкость приспособления к новым условиям деятельности, общения

Психические свойства – психические особенности, сочетание

Ригидность – инертность, нечувствительность к изменению условий в жизни, деятельности, общении

Сензитивность – повышенная чувствительность к различным воздействиям

Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 14 «Темперамент» стр. 197 - 207.

2. Заполнение предложенных таблицы 1, решение задач - на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е Задание 1. Заполните таблицу: виды темперамента и соответствующие им психические свойства

Психические свойства	Сангвинический	Холерический	Флегматический	Меланхолический
Скорость				
Сила				
Экстраверсия/интроверсия				
Пластичность/ригидность				
Возбудимость				
Экспрессия				
Устойчивость				

г

Итог задания

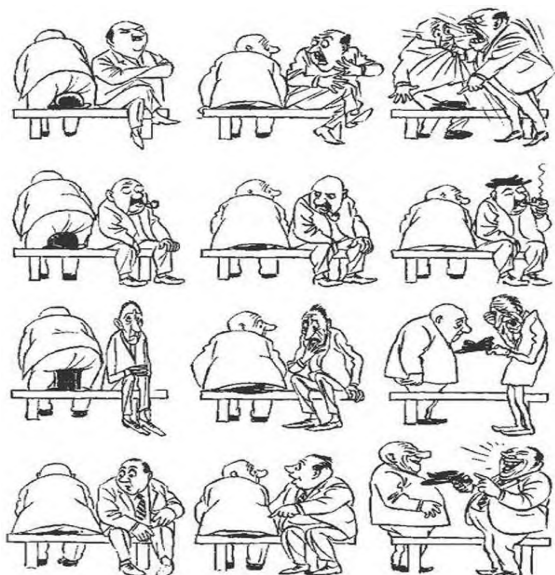
Таблица 1. Виды темперамента и соответствующие им психические свойства человека

Психические свойства	Виды темперамента и соответствующие им свойства высшей нервной деятельности			
	сангвинический	холерический	флегматический	меланхолический
Скорость	Высокая	Очень высокая	Медленная	Средняя
Сила	Средняя	Очень большая	Большая	Большая
Экстраверсия/интроверсия	Экстраверт	Экстраверт	Интроверт	Интроверт
Пластичность/ригидность	Пластичный	Пластичный	Ригидный	Ригидный
Возбудимость	Умеренная	Высокая	Слабая	Высокая
Экспрессия	Умеренная	Повышенная	Пониженная	Повышенная
Устойчивость	Устойчив	Неустойчив	Очень устойчив	Очень неустойчив

Задание 2.

Проведите наблюдение за поведением, активностью, эмоциональностью и т.д. своего товарища по команде. Сделайте выводы об особенностях его нервной системы и темперамента. Сформулируйте рекомендации для работы с юными спортсменами, обладающими разными типологическими особенностями (на примере избранного вида спорта).

Задание 3. Дайте названия типам темперамента: реакция человека на смятую шляпу.



Методические рекомендации по выполнению практического задания 23. Исследование типа характера на основе самодиагностики по методике К. Леонгарда «Выявление акцентуаций характера». по разделу 3 «Личность», по теме 3.4. «Характер».

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе определения акцентуаций (тенденций) характера.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методикой К. Леонгарда по определению акцентуаций (тенденций) характера.

2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.

3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Характер».

Практическое занятие № 23 «Индивидуально-психологические особенности.

Характер» входит в состав комплекта оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, и умений по программе учебной дисциплины «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основные понятия:

Акцентуации — это вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей устойчивости к другим. Иными словами, акцентуация представляет собой вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера всему складу личности и приводит ее к определенной дисгармонии.

Характер – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей, обуславливающее типичный для данной личности способ поведения

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 15 «Характер» стр. 207 - 216.

2. Ответы на вопросы методики К. Леонграда «Определение акцентуаций характера».

н

е Инструментарий: методика диагностики акцентуаций характера К. Леонгарду

н

и Инструкция: перед Вами текст опросника К. Леонгарда — С. Шмишека, включающий 88 вопросов. Отвечайте на них быстро, долго не задумываясь над ответом, и искренне. Здесь нет плохих или хороших вопросов. Если Вы согласны с утверждением, то ставьте «да» 0 «плюс», если не согласны, то «нет» - «минус».

р

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?

а

2. Восприимчивы ли вы к обидам?

к

3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?

т

4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не

испокоитесь, пока не убедитесь в этом?

ч

5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?

е

6. Может ли ваше настроение меняться, от глубокой радости до глубокой печали?

с

7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?

к

8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитеcь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?

г

9. Серьезный ли вы человек?

о

10. Можете ли вы сильно воодушевиться?

11. Предприимчивы ли вы?

з

12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?

а

13. Мягкосердечный ли вы человек?

д

14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?

н

15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

и

16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?

я

17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?

2

19. Вежда ли вы прямодушны со своими знакомыми?

3

20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

о

б

у

ч

а

22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за, свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и- осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдержаться, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?
- Подведение итогов: используя ключ, сопоставьте Ваши ответы. При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

Ключ

1. Демонстративный тип:

+ : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

— : 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревающий тип:

+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

— : 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичный тип:

+ : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

— : 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимый тип:

+ : 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на 3.

5. Гипертимный тип:

+ : 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимический (гипотимный) тип:

+ : 9, 21, 43, 75, 87.

— : 65, 53, 31.

Сумму ответов умножить на 3.

7. Тревожно-боязливый тип:

+ : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

— : 5.

Сумму ответов умножить на 3.

8. Аффективно-экзальтированный тип:

+ : 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9. Эмотивный тип:

+ : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

— : 25.

Сумму ответов умножить на 3.

10. Циклотимный (циклоидный) тип:

+ : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

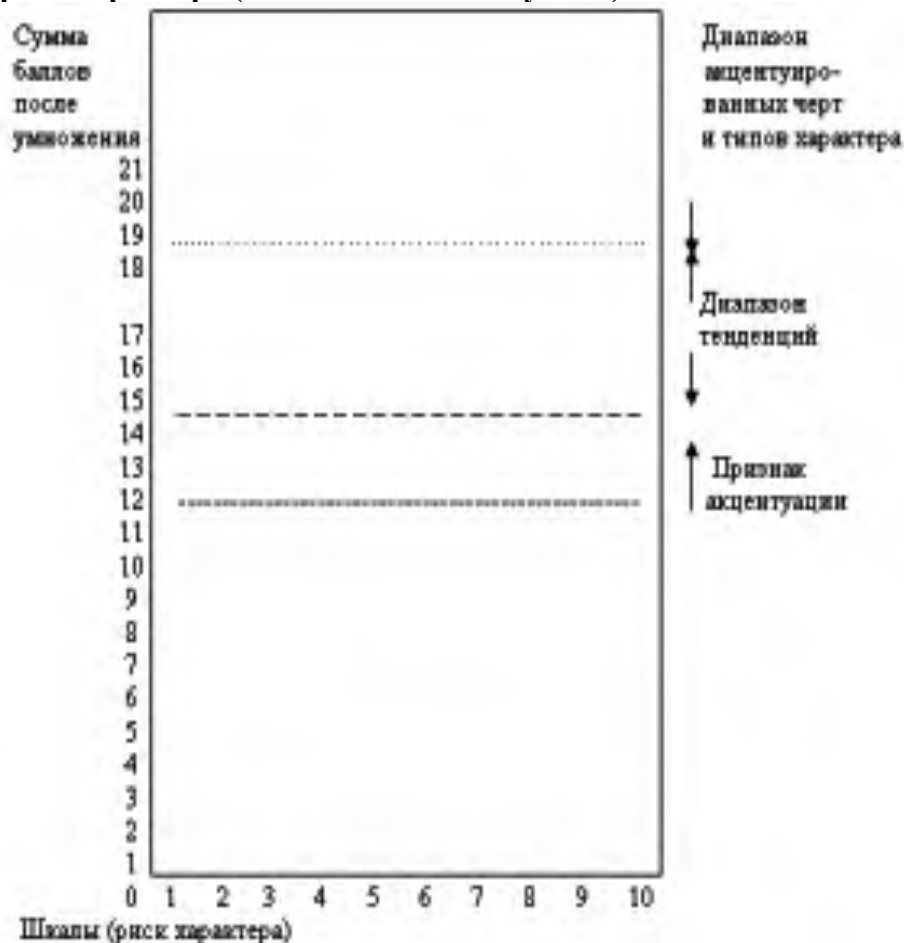
Сумму ответов умножить на 3.

Максимальная сумма баллов после умножения = 24. Сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. В случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации» (см. ниже).

Результаты многих людей по этому тесту не выходят за пределы средних показателей. Если ваш результат не превышает 19 баллов, речь должна идти не о наличии акцентуации личности, а лишь об определенных особенностях вашего характера. Поэтому описание той или иной акцентуации не должно восприниматься вами однозначно как характеристика вашей личности.

Учтите, в психологии нет хороших или плохих качеств личности. Есть только индивидуальные особенности, которые отличают вас от любого другого или любого другого от вас.

Профиль характера (личностной акцентуации)



Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудство,

склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто вы вступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимный тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также

низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток.

8. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться, а также улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип. Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

Оценка (количество баллов) за ПЗ № 23 является одной из составляющих средней оценки за весь практический курс дисциплины «Основы психологии»

Зачёт = 1 балл	Правильное (по инструкции) выполнение практической работы, активность, полнота вывода.
Незачёт = 0 баллов	Работа не выполнена или выполнена неправильно.

Задания для СРС:

1. Вопросы для самопроверки.

1. Что такое характер?
2. Какие факторы влияют на формирования характера?
3. Что такое акцентуации характера?
4. Какие сензитивные периоды для формирования характера?

Методические рекомендации по выполнению практического задания 24.

Решение психологических задач по теме «Характер» по разделу 3. «Личность», по теме 3.4. «Характер»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе демонстрации зависимости формирования характера от особенностей социализации и самовоспитания, от индивидуальных особенностей личности

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Способствовать развитию
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Характер».

Основные понятия:

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 15 «Характер» стр. 207 - 216.

2. Выполнение предложенных заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

е Задание 1. Понаблюдайте за проявлением характера своего товарища по команде. **И** сделайте вывод и сформулируйте рекомендации по работе со спортсменами, обладающими **та**кими особенностями.

е Задание 2. Проанализировать один из предложенных отрывков из произведений

«Повесть о настоящем человеке», «Не измени себе», «Справедливость силы» и отметить особенности характера героев произведения.

Задание 3. Проанализировать свои поступки и отношения. Попробовать определить основные черты своего характера. Что бы вы изменили в своём характере? Как?

Методические рекомендации по выполнению практического задания 25.

Исследование творческих способностей. по разделу 3. «Личность», теме 3.5. «Способности»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе развития творческого мышления студентов в процессе обучения.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Сформировать умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Способности».

Основные понятия:

Гениальность – наивысшая степень проявления творческих сил человека, создание качественно новых творений, открывающих новую эру в развитии культуры, науки, практики.

Задатки – некоторые генетически детерминированные анатомо-физиологические особенности нервной системы, являющиеся индивидуально-природной предпосылкой формирования и развития способностей.

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Способности – индивидуальные особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности и легкость овладения ею.

Общие способности – особенности, позволяющие достигать результатов в разных областях деятельности.

Одарённость – своеобразное сочетание способностей, которое обеспечивает человеку возможность успешного выполнения деятельности.

Специальные способности – способности к определённой деятельности.

Творчество – процесс деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания субъективно нового.

Творческое мышление – продуктивное мышление, способность самостоятельно

увидеть и сформулировать проблему.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 2 «Личность», темы 16 «Способности» стр. 217 - 233.

2. Выполнение предложенных заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации и системы Интернет.

н

е Задания для развития и контроля владения компетенциями:

н Задание 1. Определите, о каких видах мышления идет речь в следующих фрагментах, укажите на их особенности:

е 1). Видя идущий из трубы дым, мы можем сказать, что в доме топится печь, хотя этой печи не видим. Видя покореженную машину, мы можем сделать вывод, что она попала в аварию, хотя не были свидетелями этой аварии. Более того, мы можем многое сказать о том, что и как произошло во время аварии, хотя всего этого тоже не видели. Воспринимая одно (дым, покореженную машину), мы через посредство имеющихся у нас знаний делаем выводы о другом (о топке печи, об аварии).

т 2). Удивление перед тайной является само по себе плодотворным актом познания, источником дальнейшего исследования и, быть может, целью всего нашего познания, а именно — посредством наибольшего знания достигнуть подлинного незнания, вместо того чтобы позволить бытию исчезнуть в абсолютизации замкнутого в себе предмета познания. (К. Ясперс)

к 3). — Где Италия? — спрашивал ее Лихонин. — Вот он. Сапог, — говорила Любка и торжествующе тыкала в Апеннинский полуостров. — Швеция и Норвегия? — Это собака, которая прыгает с крыши. — Балтийское море? — Вдова стоит на коленях. — Черное море? — Башмак. — Испания? — Толстяк в фуражке. (А. И. Куприн)

4). — Теперь сядьте, положите руки перед собой. Не горбитесь, — сказала девочка и взяла кусочек мела. — Мы займемся арифметикой... У вас в кармане два яблока... Буратино хитро подмигнул: — Врете, ни одного... — Я говорю, — терпеливо повторила девочка, — предположим, что у вас в кармане два яблока. Некто взял у вас одно яблоко. Сколько у вас осталось яблок? - Два. — Подумайте хорошенько. Буратино сморщился, — как здорово подумал. — Два... — Почему? — Я же не отдам Некту яблоко, хоть он дерись! — У вас нет никаких способностей к математике, — с огорчением сказала девочка. — Займемся диктантом. (А. Толстой)

5). Школьникам была предложена задача: уравновесить свечу на чашке весов так, чтобы это равновесие через некоторое время само собой нарушилось. Предлагался целый ряд предметов, в том числе и коробка спичек. Дети долго и безуспешно пытались найти решение. И только подсказка учителя помогла делу.

о 6). В ответ на шутку друзей, заявлявших, что открытие Америки было, по сути дела, не такой уж трудной задачей, поскольку от Колумба требовалось только одно — держать курс все время на запад, он предложил им поставить яйцо на попа. Друзья взялись за дело, но, несмотря на все их усилия, яйцо неизменно валилось набок. Тогда Колумб взял яйцо, слегка расплющил с одного конца и поставил. Друзья, естественно, запротестовали, полагая, что яйцо разбивать нельзя, установив, таким образом, пределы решения проблемы, которых фактически не существовало. Но ведь они также считали безрассудством, взяв курс на запад, придерживаться его в течение всего плавания. (Э. де Буно).

и

с Задание 2. Ответьте на «сакраментальные» вопросы психологии мышления. Что является источником наших мыслей?

предполагается мысль — это отражение, образ, копия действительности, то как возможно мысленное предвидение будущего, постановка цели?

- 2) Почему из того факта, что мысль реальна, нельзя утверждать, что она материальна?
- 3) Возможен ли в прямом смысле слова обмен мыслями?

Задание 3. Приведите какой-нибудь пример задания из теста Торренса. Что такое беглость, гибкость и оригинальность мышления и можно ли их оценить с помощью теста Торренса?

Задание 4. Организационная форма занятия: круглый стол ???

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Критерии творческого мышления.
2. Творчество и интеллект в спорте.
3. Методы стимулирования творческой деятельности и понятие творческой личности.
4. Развитие творческого мышления в процессе обучения и воспитания.
5. Место рефлексивных технологий (психотехнологий) в формировании умений оценивать личностно-собственные ресурсы (личные качества).
6. Арт-технологии как средство развития и реализации творческого потенциала личности.
7. Назовите некоторые ситуативные и личностные факторы, отрицательно влияющие на творческое мышление.
8. Какие способы стимуляции творческой активности представляются вам заслуживающими внимания?
9. Какая характеристика творческой личности считается основной и обязательно присутствующей у всех творческих людей?

Методические рекомендации

Круглый стол - одна из организационных форм познавательной деятельности для наращивания информации, прогнозирования и развития определенной проблемы, укрепления позиций, воспитания логической культуры ведения дискуссий; беседа, в которой все участники обмениваются между собой мнениями по поводу «на равных».

Для проведения данной формы занятия студенты делятся на несколько подгрупп. Каждая подгруппа вырабатывает мнение по поводу обсуждаемого вопроса. По очереди представители подгрупп выражают это мнение, члены других групп дополняют ответы. При подготовке к обсуждению вопросов, необходимо изучить специфику мышления как психического процесса, знать и владеть методами его изучения. Необходимо ознакомиться с психотехниками и арт-технологиями с целью дальнейшей разработки тренинговых занятий.

Методические рекомендации по выполнению практического задания 26.

Решение психологических задач по теме «Способности» по разделу 3. «Личность», теме 3.5. «Способности»

Цель:

Формирование у обучающихся СПб УОР № 1 общих и профессиональных компетенций на основе методов исследования сенсомоторных способностей.

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции:

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомить с методами исследования сенсомоторных способностей.
2. Заложить и развить представления о психолого-педагогической практике.
3. Выработать умение оперировать понятиями темы «Способности».

Основные понятия:

Задатки - некоторые генетически детерминированные анатомо-физиологические особенности нервной системы, являющиеся индивидуально-природной предпосылкой формирования и развития способностей.

Развитие – естественный, сложный процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых, социальных и природных факторов.

Сенсомоторные способности – способность к мелким согласованным движениям.

В

ы 1. Изучение материала учебника И.В. Дубровиной «Психология» (2019), раздела 3 «Личность», темы 16 «Способности» стр. 217 - 233.

2. Выполнение предложенных заданий на основании содержания учебника по психологии, презентации.

н

е Задание 1. Оценка мелкой моторики руки.

н Инструкция: начертите карандашом на бумаге с помощью линейки две прямые линии длиной до 30 см на расстоянии 2 мм друг от друга. Ручкой постарайтесь не более чем за 15-20 секунд провести между ними линию без помощи линейки. Если она коснется верхней или нижней границы всего 2-3 раза – результат хороший; 4-8 – средний, более 10 – неудовлетворительный.

р Задание 2. Оценка мелкой моторики руки.

а Инструкция: начертите карандашом две зигзагообразные линии на расстоянии 2 мм друг от друга так, чтобы они напоминали пилу с зубьями высотой 3 см и углом в 45 градусов. Ручкой постарайтесь не более чем за 15-20 секунд провести между ними линию. Как можно скорее, линия ручкой выйдет за пределы «пилы». Измерьте каждый такой отрезок. Если в сумме длина всех отрезков не превысила 1 см – результат хороший; 1,5-2 см – средний, более 2 – неудовлетворительный.

с

к Задание 3. Оценка мелкой моторики руки.

о Инструкция: начертите карандашом две линии. Одну прямую длиной до 30 см, вторую зигзагообразную (как в задании 2). Теперь постарайтесь не более чем за 15-20 секунд провести линии по начерченным карандашом. Если они отклонились от линий не более 5 раз, общая длина холостого пробега ручки не превысил 2 см – результат хороший; 3-10 отклонений и 3,5 см – средний, более 10 и 4 см – неудовлетворительный.

а

д Задание 4. Оценка мелкой моторики руки.

а Инструкция: начертите карандашом 10 кружков диаметром 5 миллиметров на расстоянии 2 см друг от друга. В течение 20 секунд, переходя от круга к кругу справа

и

я

налево, ставьте в каждом по точке. Пройдя весь ряд кружков (с 1 по 10) начинайте сначала. Если за это время вы успеете поставить 60 точек, промахнувшись не более 10 раз, у вас хорошая сенсомоторная координация; при результате 50 точек и 15 промахов – средняя, при более низких показателях – неудовлетворительная.

Рассмотреть упражнения для развития сенсомоторной координации, координации движений.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Анализ рисунка «Несуществующее животное»»

При анализе рисунка, выписывайте характеристики, касающиеся только вас.

1. Положение фигуры на листе.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем выше, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части – обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, нерешительность, незаинтересованность в своём положении в социуме, отсутствие тенденции к самоутверждению.

2. Центральная часть фигуры.

Голова повёрнута вправо – устойчивая тенденция к деятельности: испытуемый активно переходит к реализации своих планов, т.е. почти всё, что планируется – осуществляется или начинает осуществляться.

Голова повёрнута влево – тенденция к рефлексии, к размышлению. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Иногда боязнь перед активными действиями и нерешительность.

Положение анфас, т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации о себе, значимость мнения окружающих о себе. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ – как чувственность. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как лёгкость возникновения страхов и недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная (грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчёркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – демонстративные манеры поведения, заинтересованность в восхищении окружающих внешностью и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, эрудицию в себе и окружающих.

На голове бывают расположены дополнительные детали: рога, особенно в сочетании с когтями, иглами – агрессия (возможно защитная – определить дополнительно); перья – тенденция к самоукрашательству, демонстративности; грива, подобие причёски – чувственность, подчёркивание своего пола.

3. Несущая, опорная часть фигуры.

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме: а). основательность, обдуманность, рациональность принятия решений, опора на существенные положения и значимую информацию; б). поверхностность суждений, легкомыслие в выводах, неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии ног).

Обратите внимание на характер соединения ног с корпусом: тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, элементов опоры – конформность суждений, их банальность, стандартность.

Разнообразие форм и положения деталей – самостоятельность, нестандартность суждений, иногда творческое начало.

4. Части, поднимающиеся над уровнем фигуры.

Могут быть функциональными или украшающими: дополнительные ноги, крылья, Щупальца, перья, бантики, завитушки. Украшающие детали – демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность. Функциональные – энергия охвата разных областей деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с притеснением окружающих, желание соучаствовать в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлечённость своей деятельностью (соответственно значению детали-символа – крылья, щупальца и т.д.).

5. Хвосты

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, куда направлены хвосты (на листе). Хвост повернут вправо – отношение к своим действиям и поведению. Влево – отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная и отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвоста вверх (положительно, уверенно) или вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние). Обратит внимание на пышные хвосты, из нескольких, повторяющихся звеньев, очень длинные.

6. Контуры фигуры

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих: агрессивная – если выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, «заслоны», удвоенная линия. Направленность такой защиты – соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, т.е. против старших по возрасту и статусу (родителей, учителей, начальников); нижний контур – защита против насмешек, непризнания, боязнь осуждения, отсутствия авторитета у нижестоящих (младших, подчинённых); боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях. То же самое – элементы «защиты», расположенные внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе деятельности (реальной), слева – больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

7. Общая энергия.

Оценивается количество изображенных деталей – только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.д.) или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Следовательно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае – экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание.

Характер линий: слабая паутинообразная линия, «еле возит по бумаге», не нажимая - экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. Обратный же характер линий - жирная с нажимом – не является полярным: это не энергия, а тревожность. Обратите внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратите внимание на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

8. Тематика животных

Тематически животные делятся на угрожающих (т.е. кто угрожает - лев, волк), угрожаемых (т.е. кому угрожают - коза, заяц, букашка), нейтральных (бабочка, собака, слон). В данном случае рисуемое животное – представитель самого рисующего.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекообразной фигуре. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырёх и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбку, бант, платье), включая похоть морды на лицо, ног и лап на руки, - свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного.

Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим. Такие рисунки дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (лошадь, собака, рыба), к которому приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим – кошка с крыльями, рыба с перьями и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

9. Название

Может выражать рациональное соединение смысловых частей («летающий заяц», «мухожер» и т.п.) – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации. Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетус» и т.п.) – демонстративность, направленная главным образом на демонстрация собственного разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно-звуковые без осмысливания («лялие – малие» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональным. Встречаются иронически-юмористические названия («пузыренд», «риночурка» и т.п.) – при соответственно ироническом отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (часто защита) выражена обычно удлиненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т.п.).

• **Вывод:** отметьте, узнали ли Вы что-либо новое о себе; есть ли над чем необходимо подумать и начать исправлять; удовлетворены ли Вы работой в целом.