**Билет №1**

1. **Психология как наука, значение психологии в жизни человека.**
2. **Общая характеристика подросткового возраста. Роль общения в формировании личности подростка.**

**Вопрос 1. Психология как наука** обладает особыми качествами, которые отличают ее от других дисциплин. Как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Она представлена ему в виде собственных ощуще­ний, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и многого другого. Основные психические явления мы непосредственно можем обнаружить у самих себя и косвенно наблюдать у других людей.

Термин «психология» впервые появился в научном мире в XVI в. Слово «психология» происходит от греческих слов:» syhe» – «душа» и «logos» – «наука». Таким образом, дословно **психология** – это наука о душе.

Уже позднее, в XVII–XIX вв., психология значительно расширила сферу своих исследований и стала изучать **деятельность человека**, **бессознательные процессы**, сохранив при этом прежнее название

**Т.о. Психология – наука**, изучающая факты, закономерности и механизмы психики, своеобразие протекания психических явлений в зависимости от условий деятельности и от индивидуально-типологических особенностей человека.

Психология, как и все другие науки, делится на два боль­ших раздела. Одни психологи занимаются теоретическими исследованиями, другие - применением результатов этих исследований на практике. Соответственно выделяются **те­оретическая и практическая психология.** Задачей первой, о которой мы и говорили до сих пор, является выявление закономерностей, психологических механизмов, разработ­ка теории. Задача практической психологии - использова­ние полученных знаний в различных сферах жизни.

**Предмет изучения психологии.** Психология изучает **психические явления:** психические процессы, психические состояния и психические свойства.

**К психическим процессам (познавательные)** относятся ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, с помощью которых мы узна­ем, постигаем мир и самого себя. Особое место среди по­знавательных процессов занимает внимание, которое при­сутствует во всех процессах и позволяет сконцентрировать­ся, сосредоточиться на чем-либо.

*Чувства, эмоции* отражают переживание человеком сво­его отношения к явлениям окружающего мира.

*Воля, произвольность* обеспечивает сознательную регу­ляцию поведения.

**Психические состояния** - относительно устойчивые пси­хические явления. К психическим состояниям относятся *бодрость, утомление, скука, радость, тревога, апатия* и др. Хотя психические состояния отражают воздействие на человека определенных событий внешней и внутренней жизни

**Психические свойства** - наиболее устойчивые особенности, отличающие человека или группу людей от других. К психическим свойствам относятся *осо­бенности личности* человека, его *направленность, качества личности, черты характера, темперамент, способности.*

Психические процессы, психические состояния и пси­хические свойства не существуют отдельно друг от друга, они взаимодействуют и могут переходить друг в друга. На­пример, любопытство как выражение познавательного процесса, может переходить в состояние интереса и за­крепляться в таком качестве личности, как любознатель­ность.

Единство всех сторон психической жизни человека слу­жит основанием для его активности. **Активность** - общее свойство живых организмов, основное условие их суще­ствования. Именно активность позволяет живому существу поддер­живать жизненно важные для него связи со средой, она служит основой развития и саморазвития. Активность обеспечивает **поведение** человека - его вза­имодействие с окружающей средой, обусловливаемое вне­шними (среда) и внутренними (потребности, мотивы) условиями.

Важнейшей формой человеческой активности является деятельность. **Деятельность** - сознательно регулируемая активность, направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека. Основные виды дея­тельности человека - игра, учение, труд, творчество. Имен­но в деятельности формируются основные свойства лич­ности, развиваются ее способности.

Итак, психология - наука, которая изучает психику. Пси­хика человека обеспечивает внутреннюю регуляцию его ак­тивности, выражающуюся в его поведении и деятельности.

**Вопрос 2.Общая характеристика подросткового возраста. Роль общения в формировании личности подростка.**

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

**Социальная ситуация развития** в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

**Ведущая деятельность (потребность)** - общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.  В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка.

**Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие** подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

-целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;

-неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

-повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;

- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;

- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

**Кризис идентичности. П**роисходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в конкурсах и соревнованиях.

Бурное **развитие сознания** и самосознания обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критики. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию. Становление нового уровня самосознания, Я-концепции выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость.

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе. Внешне это противоречит бунту против норм взрослых, но именно в такой ситуации формируется самосознание – социальное сознание, перенесенное вовнутрь. В подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников.

Кризис, связанный с отделением от семьи и приобретением самостоятельности **- чувство взрослости.** Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Он стремиться расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты. Но это необходимо, т.к. именно подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно.

Итак, Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;

- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;

- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;

-поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Поиск собственных ценностей и норм;

-появление «чувства взрослости». Стремление освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

**Билет №2**

1. **Психика, ее структура и функции**
2. **Особенности психического и физического развития в младшем школьном возрасте. Пути развития спортивной мотивации у младших школьников.**

**Вопрос 1.Психика, ее структура и функции**

Психика — это свойство высокоорганизованной материи отражать объективный мир в его связях и отношении. Отражение бывает биологическим (рефлексы), физическим (например, зеркало) и психическим. Особенность психического отражения в том, что оно самое активное, организовано наиболее тонко и его деформация влечёт деформацию биологического и физического отражений, а при наличии обратных связей уничтожает даже самую высокоразвитую материю.

Психика позволяет воспринимать внешний мир "виртуально", то есть, воспринимать субъективный образ объективного мира. Психическое отражение не является пассивным копированием мира, оно связано с поиском, выбором и переработкой информации. Психическое отражение избирательно и зависит от потребностей человека. Психическое воображение активно, но субъективно. Субъективность человека зависит от пола, возраста, национальности, состояния здоровья, уровня интеллекта, воспитания, интересов, профессии, опыта и других факторов.

**Структура психики:**

- психические процессы (когнитивные, эмоционально-волевые, коммуникативные),

- психические свойства (направленность, темперамент, характер, способности),

- психические состояния (внимание, рассеянность, фрустрация, гнев, печаль) – устойчивое состояние, которое выполняет функцию активного взаимодействия со средой.

**Функции психики:**

1. Отражательная — отражение воздействия окружающего мира. Отражающая функция имеет опережающий характер — способность предвидеть ситуацию и способы ее разрешения.

2. Регулятивная — регуляция поведения и деятельности.

3. Оценочная функция (сравнивание)

4. Осознание человеком своего места в окружающем мире.

5. Коммуникативная — передача информации, развитие в общении. Условием развития, через общение, является качество последнего. Качественное общение сопровождается обменом знаниями и эмоциями.

**Вопрос 2. Особенности психического и физического развития в младшем школьном возрасте. Пути развития спортивной мотивации у младших школьников.**

К младшему школьному возрасту относятся учащиеся от 7 до 11-12 лет.

**Социальная ситуация развития:** Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие значимые достижения в развитии младших школьников. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуются и закрепляются его новые достижения. Особенности учебного общения: роль учителя, роль сверстника. Совместное обсуждение учебной проблемы.

*Психологические новообразования*: Умение учится, понятийное мышление, внутренний план действий, рефлексия, новый уровень произвольности поведения, самоконтроль и самооценка.

В младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха или мотив избегания неудачи.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным.

Во тоже время дети плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.

При занятиях с младшими школьниками, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. Связывать наглядность с осмысливанием сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д.

Особую роль приобретают при работе с детьми специальные формы речевого воздействия учителя. Звучность команды, интонация, эмоциональная окраска речи сильно влияют на качество выполнения упражнений учениками.

*Воспитание физических* качеств в младшем школьном возрасте имеет свои *особенности.*

*Развитие ловкости* в период занятий в школе у детей идет по пути образования новых форм координации движения. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий через игровые упражнения с преодолением препятствий.

Чтобы *совершенствовать координацию движений*, включают усложняющиеся задания на тренировку пространственных и временных параметров движения, упражнения на «расслабление» и на «равновесие», на тренировку вестибулярного аппарата.

В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы малоэффективны и поэтому не целесообразны. Следует особо уделять внимание *укреплению и развитию крупных мышечных групп,* от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанье, бег, прыжки, метание, игры с элементами единоборств и т.д.

Используют различные упражнения, развивающие *быстроту двигательной реакции* на заранее обусловленный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).

Основное направление при **формировании спортивной мотивации у младших школьников** сводится к удовлетворению следующих потребностей:

1) физиологических; 2) в безопасности; 3) в социальных связях; 4) уважения; 5) в самоактуализации.

1. **Физиологические потребности.** В них включены потребности школьников в движении, отдыхе, активном отдыхе (как разновидности отдыха), рациональном питании, питьевой воде. Потребность в движении.

2**. Потребности в безопасности** (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей).

Для удовлетворения потребности в безопасности существуют направления, в которых необходимо добиться, чтобы дети доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время занятий спортом. Не допускать во время спортивных, подвижных игр или др. занятия (отдыха) оскорблений, унижений, грубого обмена ударами и т.п. по отношению к друг другу. Обеспечить психическую и техническую подготовленность и поддержку юных школьников к соревнованиям;

3. **Потребности в социальных связях**

Характерным для младшего школьного возраста является то, что юные спортсмены «идут на коллектив», для них очень важно пребывание в коллективе, где бы с ними считались.   
Правильно воспитанный коллектив играет немаловажную роль в формировании у спортсменов положительных мотивов занятий спортом и участия в соревнованиях.

4**. Потребности уважения.** При удовлетворении потребностей уважения рекомендуется:

- Относиться к занимающимся как к равноправным союзникам.

-Обеспечивать положительную обратную связь с достигнутыми результатами.

- Стимулировать спортивный рост ребенка в соответствии с достигнутыми результатами. 5. **Потребности самоактуализации** (реализации своих возможностей и способностей)   
1. Творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия.

2. Ставить перед занимающимися реально достижимые цели и обучать самостоятельной их постановке: правильно соразмеряя цели со своими возможностями.

3. Планировать соревновательные цели и задачи в соответствии с подготовленностью ребенка.

**Билет №3**

1. **Понятие личности в психологии. Индивид, индивидуальность, личность. Движущие силы в развитии личности.**
2. **Особенности общения в младшем школьном возрасте. Роль учителя и тренера в развитии младших школьников.**

**Вопрос 1.Понятие личности в психологии.**

В психологии личность изучается разными отраслями психологической науки.

**Индивид** – носитель биологического в человеке. Человек как индивид представляет собой совокупность природных, генетически обусловленных свойств, развитие которых осуществляется в ходе онтогенеза, результатом чего становится биологическая зрелость человека. Таким образом, в понятии индивид выражена родовая принадлежность человека, т.е. любой человек — это индивид. Но, появляясь на свет как индивид, человек приобретает особое социальное качество, он становится личностью.

**Личность** – это человек как носитель сознания. Чем активнее деятельность человека, тем отчётливее, ярче будут проявляться особенности (черты) его личности.

Совокупность особенностей качеств личности, образующих её неповторимый облик, принято называть **индивидуальность *личности***. Личностью человек не рождается, поскольку ему ещё предстоит развивать своё сознание, и личностью человек может перестать быть (хотя как индивид и будет продолжать жить, сохраняя некоторые психические процессы, свойственные человеку) при тяжёлых психических заболеваниях.

Являясь по своей природе социальным образованием, личность, тем не менее, несёт на себе отпечаток биологической организации человека. Природные особенности человека – это важные предпосылки, необходимые условия психического развития, но сами по себе они не определяют ни характера, ни способностей человека, ни его интересов, идеалов, убеждений. Мозг как биологическое образование является предпосылкой проявлений личности, но все проявления её – продукт общественного бытия человека.

**Индивидуальность личности** складывается из особенностей различных черт личности, причём влияние социального и биологического в них далеко не одинаково. Имеются качества личности, в развитии которых роль биологического, врождённого велика (например, темперамент), но имеются качества (мышление, память, воображение и т.д.), в развитии которых доминирующую роль начинают играть особенности обучения. Ещё более возрастает роль обучения в развитии знаний, навыков, умений. Определённую группу составляют качества направленности личности (интересы, идеалы, убеждения, мировоззрение и т.д.), в формировании которых роль биологического ничтожна, зато роль социального опыта, и в особенности воспитания, исключительно велика.

Психология учитывает, что **личность** не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, **но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания**.

**Движущие силы развития личности** Движущей силой развития может быть как общество: родители, школа, представители различных общественных и государственных учреждений («Со мной занимаются»), так и сам человек – саморазвтие.

***Основной источник активности личности - это потребности***

**Потребность - это побуждение к деятельности, которая осознается и переживается человеком, как нужда в чем-то, или недостаток чего-либо.**

**Потребности бывают:** Естественные (природные) - непосредственно обеспечивают существование человека в пище, одежде, отдыхе, жилище и т.д. Это биологические потребности, но они отличаются от потребностей животных, Способ их удовлетворения у человека носит общественный характер.

Духовные или социальные потребности (чисто человеческие). Это потребность в; словесном общении с другими людьми, в знаниях культуры (чтение книг, посещение театров, музыка и т.д.).

**Очень важное значение имеет потребность в труде.**

**Уровень развития потребностей влияет на уровень развития личности.**

Каждый возрастной период имеет свой потенциал развития, свое значение в обеспе­чении перехода на следующий возрастной этап. **Что же является движущими силами психического развития ребенка**, позволяющими ему переходить на следующую ступеньку возрастного развития?

1. Противоречие между образом жизни ребенка и его возможностями приводит к возникновению новых потребностей. Появля­ется новый мотив деятельности, в соответствии с этим деятельность перестраивается, совершается переход к но­вой стадии развития психической жизни ребенка.

2. Сензитивность развития – чувствительность восприимчивость к внешним воздействиям

3. Движущей силой развития является сотрудничество ребенка со взрослым, создающим ему зону ближайшего развития. Взрослый является как бы промежуточным зве­ном, посредником между ребенком и обществом. Взрос­лый: а) сначала удовлетворяет физиологические потребно­сти ребенка, б) затем выступает образцом эмоциональных отношений, в) образцом действия с общественными пред­метами, г) носителем знаний, культуры, социальных норм, д) образцом профессионального мастерства и т.д. Деятель­ность ребенка в сотрудничестве со взрослым как бы разра­стается, это вызывает образование нового мотива, порож­дающего новую деятельность, которая снова «разрастает­ся» и т.д.

4. Суть движущих сил психического развития и станов­ления личности четко представлена в возрастной перио­дизации, разработанной Д.Б. Элькониным. В основе периодизации - закономерная смена типов ведущих деятельностей.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ведущая деятельность |
| У младенца (0 – 1 год) | непосредственный эмоциональный контакт (общение) со взрослыми |
| В раннем детстве (1 – 3 года) | манипулятивная (орудийная) деятельность, т.е. практическое сотрудничество |
| В дошкольном возрасте (3 – 6 лет) | игра |
| Младший школьный возраст (7 – 10 лет) | учебная деятельность |
| Подростковый возраст (11 – 15 лет) | Общение. |
| Старший школьный возраст (16 – 17 лет) | Учебно – профессиональная деятельность. |

**Вопрос 2. Особенности общения в младшем школьном возрасте. Роль учителя и тренера в развитии младших школьников.**

Свобода дошкольного детства в мл шк возрасте сменяется отношениями *зависимости и подчинения новым правилам жизни.* Семья начинает по-новому контролировать ребенка в связи с необходимостью учиться в школе, выполнять домашние задания, строго организовать режим дня. Ужесточение требований к ребенку, даже в самой доброжелательной форме, возлагает на него ответственность за самого себя. Начинается трудный период испытания ребенка не только необходимостью ходить в школу, быть дисциплинированным (правильно вести себя в классе, быть внимательным к ходу урока, к умственным операциям, которые надо совершать при исполнении заданий учителя и др.), но и необходимостью организации своего дня дома, в семье. Успехи ребенка в освоении норм жизни в новых условиях поддерживаются, прежде всего, в семье и формируют у него потребность признания в учебной деятельности.

Самое главное, что может дать семья для младшего школьника, - научить его воздерживаться от развлечений в урочное время, прочувствовать, что значит «делу время – потехе час», брать ответственность на себя, тем самым научиться управлять своей волей. Разумная и любящая ребенка семья помогает ребенку освоить предъявляемые к нему требования к учебной деятельности и принять их как неизбежное и необходимое.

Потребность в признании проявляется в стремлении ребенка утвердиться в своих моральных качествах. Ребенок хочет, чтобы окружающие признавали и ценили его хороший поступок. Ребенок испытывает потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений.

***Общение в школе и спортивной секции***. В процессе совместной учебной деятельности у детей устанавливаются новые взаимоотношения. На первых этапах ориентации в новом коллективе у части детей проявляются в общем не свойственные им черты характера (у одних - застенчивость, у других - развязность). Но по мере установления взаимоотношений с другими детьми, каждый школьник обнаруживает свои подлинные индивидуальные особенности.

Характерная черта взаимоотношений младших школьников состоит в том, что их дружба основана, как правило, на общности внешних жизненных обстоятельств и случайных интересов (дети сидят за одной партой, живут в одном доме, интересуются приключенческой литературой и т.п.). Сознание младших школьников еще не достигает того уровня, чтобы мнение сверстников служило критерием подлинной оценки самого себя. Главное - оценка со стороны взрослых или учителя. Мнение учителя и тренера является для младших школьников наиболее существенным и безапелляционным.

Младшие школьники безоговорочно признают авторитет учителя и тренера. Они обращаются к нему по самым разным поводам - от случайных и мелких до самых глубоких и личностных. В случае обиды младший школьник также обращается к учителю, и обидчик чаще всего воспринимает это как должное, поскольку учитель для всех выступает общим нравственным арбитром. Авторитет учителя в младшей школе огромен, он обусловлен не только личными качествами учителя, но и социальной ситуацией в этом возрасте.

К концу обучения в начальных классах у детей возникает стремление занять определенное место среди товарищей. Теперь уже не только мнение взрослого, но и отношение со стороны одноклассников определяет положение ребенка среди других. Мнение и оценки сверстников становятся постепенно основными мотивами поведения школьника.

Задачам общего психического развития, становления личности младших школьников отвечает совместная учебная деятельность: координация точек зрения относительно учебного содержания, обмен и перераспределение учебными действиями образуют то социально-психологическое пространство, в котором оформляются индивидуально-психологические способности - самостоятельное мышление и понимание.

**Билет №4**

1. **Мышление в структуре познавательных процессов. Виды мышления.**
2. **Возрастная периодизация психического развития в детском и юношеском возрасте.**

**1.Мышление в структуре познавательных процессов. Виды мышления.**

*Мышление* – опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях.

Мышление возникает на основе практической деятельности. Используя данные ощущений, восприятий и представлений, человек начинает познавать явления внешнего мира, их свойства и отношения, которые непосредственно не наблюдаемы.

## Классификация мышления

***Формы мышления*. К** формам мышления традиционно относят *понятие, суждение, умозаключение.*

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

Понятия могут быть общими, единичными, конкретными и абстрактными. Понятие выступает и как форма мышления, и как особое мыслительное действие.

Различают *два вида понятий*: житейские и научные. *Житейские*формируются через личный практический опыт. *Научные*понятия формируются с ведущим участием вербально-логических операций.

*Суждение* – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо.

Суждения различаются как *истинные* или *ложные.*

*Умозаключение* – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Различают индуктивные и дедуктивные умозаключения.

***Виды мышления.***

1**. *Наглядно-действенное* мышление** определяется и ограничивается возможностью манипулирования с конкретными предметами в конкретной наглядно данной ситуации. Оно может существовать только в условиях непосредственного восприятия поля манипулирования. У ребенка в возрасте до года этот тип мышления преобладает.

В зрелом же возрасте наглядно-действенное мышление действует как основа для формирования типов мышления более высокого уровня.

**2. *Наглядно-образное* мышление** позволяет человеку оперировать наглядными изображениями объектов, их образами (рисунок, схема, план).

Наглядно-образное мышление является базой для формирования словесно-логического мышления.

3. ***Словесно-логическое*мышление** характеризуется использованием понятий, логических конструкций. Оно функционирует на базе языковых, знаковых средств.

***По характеру протекания познавательных процессов*** выделяют интуитивное и аналитическое мышление.

1. *Интуитивное* мышление осуществляется как непосредственное «схватывание» ситуации, «усмотрение» решения без осознания путей и условий его получения;

2. *Аналитическое* мышление совершается путем логических умозаключений, постоянно приводящих к правильному пониманию основного принципа, закономерности.

Аналитическое мышление включает в себя несколько *мыслительных операций.*

– *абстрагирование*, т.е. вычленение отдельных признаков изучаемого предмета и отвлечение от остальных (при выполнении операции абстрагирования важно, чтобы вычленялись существенные признаки предмета);

– *анализ* (расчленение сложного объекта на составляющие его части или характеристики);

– *обобщение*, т.е. группирование объектов по общему признаку (в учебной деятельности важно, чтобы за основание обобщения брался существенный, а не случайный признак);

– *синтез*(мысленное воссоединение целого из частей, соединение различных сторон объекта в единое целое);

– *сравнение*(установление сходства и различия между объектами).

***По характеру выполняемых задач*** мышление подразделяется на практическое и теоретическое.

1. *Практическое* мышление используется человеком, когда ему приходится разрешать конкретную ситуацию с ее характерными особенностями и условиями. Часто осуществляется в условиях дефицита времени (в клинике, на месте происшествия и т. п.);

2. *Теоретическое* мышление имеет место, когда стоящие перед человеком задачи решаются в общем виде, подчинены поиску основной закономерности, правила, определению типа ситуации. Задачи такого типа подчинены не требованиям конкретной ситуации, а умению оперировать общими понятиями, видеть их взаимосвязи и зависимости.

**Вопрос 2. Возрастная периодизация психического развития в детском и юношеском возрасте.**

Возрастная периодизация по Эриксону и Выготскому

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | кризис | Ведущая деятельность |
| У младенца (0 – 1 год) | Кризис новорожденности –смена среды, переход из утробной среды во внешнюю среду. | непосредственный эмоциональный контакт (общение) со взрослыми |
| В раннем детстве (1 – 3 года) | Кризис одного года - становится на ноги и овладевает речью. | манипулятивная (орудийная) деятельность, т.е. практическое сотрудничество |
| В дошкольном возрасте (3 – 6 лет) | Кризис 3-х лет называется также фазой строптивости или упрямства. Позитивное значение: возникают новые характерные черты личности ребенка. | игра |
| Младший школьный возраст (7 – 10 лет) | Кризис 7 лет –нарушение психич равновесия, неустойчивость воли, настроения и т.д. Позитивные стороны: возрастает самостоятельность ребенка. | учебная деятельность |
| Подростковый возраст (11 – 15 лет) | Кризис 13 лет –дисгармоничность во внутреннем строении личности.  Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности. | общение со сверстниками в процессе общественно – полезной деятельности. |
| Старший школьный возраст (16 – 17 лет) | Проблема выбора | учебно – профессиональная деятельность. |

**Билет №5**

1. **Психические процессы и их роль в спортивной деятельности.**
2. **Понятие о воле. Пути формирования волевых качеств в спортивной деятельности.**

**Вопрос 1 Психические процессы и их роль в спортивной деятельности.**

**Психические процессы** – процессы, обеспечивающие первичное отражение и осознание личностью воздействий окружающей среды. Все психические процессы подразделяют на познавательные, эмоциональные и волевые

**Познавательные психические процессы** играют большую роль в жизни и деятельности человека. Благодаря им человек отражает окружающий его объективный мир, познает его и на основе этого ориентируется в обстановке и сознательно действует.

**1. Ощущение** – отражение отдельных свойств предметов и явлений при непосредственном воздействии раздражителя на органы чувств.

**Виды ощущений:**вкусовые, зрительные, обонятельные, осязательные, слуховые.

**Роль ощущений в ФКиС**: Техника соревновательных действий базируется на следующих ощущениях:

1) Мышечно-двигательных. Задача тренера- развитие отчетливости ощущений, зафиксировать внимание ученика на правильных и неправильных ощущениях.

2)Зрительных - осознании первичных представлений о движении (показ или зеркало)

3)Слуховых- играет большую роль в ритмической организации движений.

**2. Восприятие** – это целостное отражение в сознании человека предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. Отличие от ощущений в том, что ощущение отражает 1 свойство, а восприятие – комплекс: зрительное восприятие пространства и времени (поле зрения спортсмена), кинестетическое восприятие пространства ( мышечное ощущение границ пространства).

**3.Внимание**- направленность и сосредоточенность психической деятельности на объекте, имеющем для личности определенную значимость при одновременном отвлечении о других.

**Свойства внимания**: **Устойчивость**- длительность сосредоточения на одном объекте, зависит от силы НС.. **Распределение**- возможность удержания внимания одновременно на нескольких сферах деятельности. **Объем**-максимально возможное количество объектов, одновременно охваченных вниманием, обычно 7. **Концентрация**-сосредоточение на существенных предметах и поддержание этой сосредоточенности. **Переключение** -преднамеренный перенос внимания с одного предмета на другой. **Отвлечение**-непреднамеренный перенос внимания с одного предмета на другой.

**В спорт. психологии** различают внимание внешнее ( концентрация на внеш. объектах) и внутреннее ( на внутр.физ.и псих. состоянии), оба эти внимания тормозят др.др., их надо регулировать.

**4.Память**-процесс, который состоит из запоминания, сохранения, узнавания и воспроизведения информации.

**Виды памяти**.

1. По характеру псих. активности: двигательная; эмоциональная ;образная ; словесно-логическая.

2. По характеру целей деятельности: произвольная и непроизвольная.

3. По продолжительности хранения информации: кратковременная; долговременная; оперативная.

**5. Мышление**- процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности. **Мышление состоит из операций**: -анализ –синтез –сравнение –обобщение –абстрагирование –классификация.

**Роль мышления в ФКС**. Особенности во время соревнований: -наглядно-образная форма, - действенный характер мышления, ситуативность мышления ,-быстрота и интенсивность, -гибкость (многовариантность),- самостоятельность,-критичность, -чаще всего входе поединка мышление направленно на разгадывание тактического замысла соперника (предугадывания).

**Представление** – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе предыдущего опыта. Представления возникают не сами по себе, а в результате практической деятельности.

**Воображение** – это процесс, заключающийся в создании человеком новых образов на основе имеющихся у него представлений.

**Вопрос 2 Понятие о воле. Пути формирования волевых качеств в спортивной деятельности.**

**Воля**- психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Структура волевого акта:

1. Возникновение побуждения и постановка цели.

2. Борьба мотивов, проблема выбора.

3. Принятие решения.

4. Выполнение действия.

Волевые качества — это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности

Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание *Целеустремленность* выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения.

*Настойчивость и упорство* означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

*Инициатива и самостоятельность* предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям.

*Решительность и смелость* есть выражение активности юного спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях юный спортсмен может идти и на опр риск.

*Выдержка и самообладание* означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т. е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у юных спортсменов требует прежде всего постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, юные спортсмены развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством развития волевых качеств детей и подростков, занимающихся спортом, является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

Развивать волевые качества у юных спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей.

При воспитании волевых качеств у спортсменов необходимо прежде всего учитывать особенности избранного вида спорта.

*методические приемы*: одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения

а так же соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются и т. д.

**Билет №6**

1. **Эмоциональные состояния и их виды. Предсоревновательные психические состояния.**
2. **Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Роль спортивной деятельности в развитии младших школьников.**

**Вопрос 1** **Эмоциональные состояния и их виды. Предсоревновательные психические состояния.**

**Эмоциональные состояния** - это переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени.

*К психическим состояниям относятся*

проявления чувств (настроение, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и др.),

внимания (сосредоточенность, рассеянность), воли (решительность, рассеянность, собранность),

мышления (сомнения),

воображения (грезы) и т.д.

Предметом специального изучения в психологии являются психические состояния людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (в боевой обстановке, во время экзаменов, при необходимости экстренного принятия решения), в ответственных ситуациях (предстартовые психические состояния спортсменов и т.д.).

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно **эмоции, чувства и аффекты**.

Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями.

Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется **настроением**. радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п. Настроение является эмоциональной реакцией человека на жизненные события.

Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект. **Аффект** - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств. Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев может перейти в агрессию.

**Стресс -**  эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. Он представляет собой состояние психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т.е. являются **стрессоустойчивыми**.

**Страсть**- сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности, предмета или человека.

**Фрустрация** — состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию

Центральное место в психологии **соревновательной деятельности спортсмена** занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Предсоревновательное эмоциональное напряжение **регулируется целенаправленным волевым усили**ем. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии.

Рассмотрим схему динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта. В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы.

За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии стартового безразличия. Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности.

**Вопрос 2 Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Роль спортивной деятельности в развитии младших школьников.**

Младший школьный возраст называют вершиной детства. В этот период закладываются основы учебной деятельности. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

Ребенок оказывается на границе нового возрастного периода.  
С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

**Ведущий вид деятельности – учебная деятельность**

*Компоненты учебной деятельности*: мотивация, учебная задача, учебные операции, оценка и контроль.

*Психологические новообразования*: Умение учится, понятийное мышление, внутренний план действий, рефлексия, новый уровень произвольности поведения, самоконтроль и самооценка.

**Развитие психических процессов**

-Речь. Овладение звуковым анализом является основой для усвоения грамматики.

-Формирование логического мышления

-Развитие памяти протекает одновременно в двух направлениях: произвольность и осмысленность.

-Внимание стабилизируется, и время его концентрации увеличивается. Удержание внимания требует от ребенка волевых усилий.

-Восприятие отличается слабой дифференцированностью (путают предметы, их свойства).

-Воображение его развитие происходит в двух направлениях: Репродуктивное (воссоздающее), опирающееся на знакомые предметы и Продуктивное (новые образы).

-Самосознание формируется довольно активно. В этот период развивается самооценка, усвоение ценностных и моральных норм общества.

В основе возникновения **потребности в спортивной деятельности** лежит интерес к физкультурно-оздоровительным, спортивно - развлекательным, познавательным, эмоциональным, социально-статусным ценностям спорта. Выбор спортивной деятельности зачастую происходит спонтанно и является способом удовлетворения сначала только одной, а затем - целого комплекса потребностей.

потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях.

**Билет №7**

1. **Стили общения в педагогической работе тренера. Роль тренера в формировании спортивной мотивации.**
2. **Психологические особенности развития детей в подростковом возрасте. Влияние занятий спортивной деятельностью на преодоление подросткового кризиса.**

**Вопрос 1** **Стили общения в педагогической работе тренера. Роль тренера в формировании спортивной мотивации.**

**Педагогическое общение** – это профессиональное общение педагога с учащимися на уроке и вне его, направленное на создание благоприятного психологического климата. Неправильное педагогическое общение рождает страх, неуверенность, ослабление внимания, памяти, работоспособности, снижение желания и умения думать самостоятельно, конформность поведения. В конечном счете – рождается устойчивое негативное отношение и к педагогу, и к предмету, а в последствии и к учению в целом.

**Функцией педагогического общения в спорте** является самоутверждение личности. Задача педагога – способствовать осознанию спортсменом собственного «я», ощущению своей личностной значимости, формированию адекватной самооценки и перспектив личности, уровня ее притязаний.

**Структура педагогического общения в спорте**

Структура процесса профессионально-педагогического общения включает:

1. Этап **моделирования** - прогностический этап, кот. требует знания особенностей спортсменов: характера их познавательной деятельности, возможных сложностей в общении, динамики работы.
2. **Коммуникативный**этап (непосредственное общение в момент начального взаимодействия) предполагает выработку техники быстрого включения спортсменов в деятельность (учебную, тренировочную и т.д.), для чего педагогу необходимо владеть различными психологическими приемами общения и динамического воздействия на личность учащихся.
3. На этапе **управления общением**необходимо умение поддерживать инициативу учащихся, организовывать диалогическое общение, корректировать свой замысел с поправкой на реальные условия.
4. **Анализ общения,** моделирование ее на предстоящую деятельность.

**Стили управления педагога коллективом.**

**Авторитарный стиль.**Тренер-педагог единолично определяет направление деятельности группы, указывает, ктос кем взаимодействует и должен работать в паре, пресекает любую инициативу учащихся, спортсмены каждый раз должны действовать в соответствии с четкими указаниями тренера. Основные формы взаимодействия – приказ, указание, инструкция, распоряжение. Благодарность часто звучит как команда, а то и как выговор: «Ты хорошо сегодня сыграл. Не ожидал от тебя такого». Обнаружив ошибку, такой тренер ругает или высмеивает виновного, чаще всего не объясняя, как можно исправить ситуацию. В его отсутствие работа замедляется, а то и вовсе прекращается. Такой тренер лаконичен в общении, у него преобладает начальственный тон, нетерпение к возражениям.

**Демократичный стиль**.Проявляется в опоре руководителя на мнение коллектива. Тренер подключает всех к активному участию в обсуждении хода работы; видит свою задачу в воспитании; каждый спортсмен поощряется, у него появляется уверенность в себе; развивается самоуправление. Основные способы общения у такого учителя – просьба, совет, рекомендация, информация.

**Либеральный стиль**– анархический, попустительский. Педагог старается не вмешиваться в жизнь коллектива, не проявляет активности, вопросы рассматривает формально, легко подчиняется другим влияниям. Фактически самоустраняется от ответственности за происходящее. Степень влияния на учащихся крайне низкая, авторитет у такого педагога как правило отсутствует.

**Вопрос 2** **Психологические особенности развития детей в подростковом возрасте. Влияние занятий спортивной деятельностью на преодоление подросткового кризиса**

К психологическим особенностям развития личности подростков относятся:

– Возникновение **чувства взрослости** – одно из центральных психологических новообразований данного возраста. Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости является стержневым, структурным центром личности. При этом наиболее ярко проявляется тяготение подростков к внешним атрибутам взрослости (манера ходить, одеваться, разговаривать), в том числе, к отрицательным (курение, выпивка, развязный, грубый тон и т.п.). В этот период возникает подражание избранным образцам, в качестве которых выступают и сверстники, кумиры спорта, герои фильмов.

– Превращение **общения в самостоятельный вид деятельности**. Общение связано с поиском взаимопонимания, взаимодействия, требует взаимной откровенности, сопереживания и умения хранить тайну. Формируется способность ориентироваться на требования сверстников, учитывать их. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает потребность в друге. Дружба дает возможность доверительных отношений, познания другого и самого себя.

– **Потребность самоутвердиться**, занять достойное место в коллективе, одна из самых главных, основополагающих потребностей подросткового детства. Поскольку для подростков наиболее значимым является мнение сверстников, коллектива, они очень болезненно реагируют на каждый факт, который вредит их престижу в глазах товарищей.

– **Потребность в** **половой идентификации**: в подростковом возрасте, когда идут бурные процессы полового созревания, мальчики и девочки чрезвычайно внимательно относятся к внешним и внутренним изменениям, которые с ними происходят. Из отношений между мальчиками и девочками исчезает непосредственность. Появляющееся у подростка чувство взрослости толкает его к освоению “взрослых” видов взаимодействия, в том числе, с противоположным полом. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно. Мальчики начинают “задираться”, “приставать” и пр.; девочки, чаще всего, демонстрируют равнодушие. У старших подростков возникает стеснительность, напряженность, скованность.

- Развитие **теоретического мышления, рефлексии**.

- Постепенно меняется роль и место учебной деятельности.   Овладение самостоятельными формами работы, развитие интеллектуальной, познавательной активности учеников, если интерес к учению переходит для школьников из области «знаний» в область «личностных смыслов».

**Подросток и взрослые**

1) Первый источник проблем со взрослыми – непонимание внутреннего мира подростка, слабые представления о его переживаниях, мотивах, стремлениях, ценностях.

2) Взрослые в большинстве своем не учитывают интенсивный процесс взросления.

3) Старшие подростки испытывают потребность в общении со взрослыми «на равных».

4) Взрослые, видя взросление подростка, чаще всего замечают его негативные стороны и не замечают развитие позитивного, в частности способности к **эмпатии**.

6) Растет критичность по отношению к собственн. недостаткам и недостаткам др. людей.

**Кризис подросткового возраста**

Его проявления: грубость, стремление поступить наперекор желанию и требованию взрослых. На образование подросткового кризиса влияют внешние факторы (постоянный контроль со стороны взрослых), внутренние факторы (состоят в привычках и чертах характера, мешающих подросткам осуществить задуманное: внутренние запреты, привычка подчиняться взрослым).

**Влияние занятий спортом на личность** в **подростковый период**. Важнейшими факторами преодоления подросткового кризиса являются развитие качеств: вежливости, дисциплинированности, коллективизма, нормативности поведения, целеустремленности, стремления к достижениям и другие.

**Билет №8**

1. **Мотивы и мотивация. Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности.**
2. **Особенности интеллектуального развития подростков и его влияние на спортивное самосовершенствование. (https://sport.wikireading.ru/28896)**

**Вопрос 1 Мотивы и мотивация. Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности.**

**Мотивация** – побуждение к действию. Способность удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности.

Это процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

**Мотив** – то, что отвечает за потребности, побуждает и направляет деятельность.

Мотив нередко путают с потребностью, но **потребность** – это подсознательное стремление устранить дискомфорт.

К примеру, голод является потребностью, желание поесть – это мотив.

В психологии принято выделять следующие ***виды мотивации человека***:

**Внешняя мотивация** – мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях)

**Внутренняя мотивация** – мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятие спортом, т к доставляет положит эмоции)

**Положительная мотивация** – мотивация, основанная на положит стимулах (если не буду лениться, то родители отпустят меня….)

**Отрицательная мотивация** – мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если не буду лениться, то родители не будут меня ругать)

**Устойчивая мотивация** – мотивация, основанная на естественных потребностях человека (голод, жажда)

**Неустойчивая мотивация** – мотивация, требующая постоянной внешней поддержки (сбросить вес)

Устойчивая и неустойчивая мотивация различается по типам: «к чему-то» или «от чего-то»

*Мотивы, которые движут поступками людей*:

**Мотив самоутверждения** (стремление получить определенное положение в обществе, статус)

**Мотив идентификации** – стремление к тому, чтобы походиь на кого-то

**Мотив власти** – стремление к влиянию

**Процессуально-содержательные мотивы** - побуждение к действию из-за процесса и содержания деятельности, а не внешних факторов

**Внешние мотивы** – побуждающие к действиям факторы находятся вне деятельности (престиж, материальные блага)

**Мотив саморазвития** – стремление к личностному росту

**Мотив достижения** – стремление достигать лучших результатов и овладевать мастерством в чем-либо

**Просоциальные мотивы** – общественно значимые – мотивы, связанные с чувством долга, ответственностью перед людьми

**Мотив аффилиации** (присоединения) – стремление устанавливать и поддерживать связь с другими людьми, к контакту и приятному общению.

**Мотивация спортивной деятельности**  на каждом этапе достижения спортивного мастерства:

**На начальном этапе** выбор вида спорта часто обусловлен внешними, случайными обстоятельствами. Мотивация характеризуется диффузностью, неопределенностью и неустойчивостью.

**Мотивы:** а) эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе - естественная потребность в движениях); б) долженствования (по настоянию родителей); в) мотивы, связанные с условиями среды (близость секции); г) стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья); д) стремление к самоутверждению (желание быть не хуже др); е) социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции).

**Этап углубленной тренировки** (специализации) характеризуется устойчивым интересом к виду спорта, проявлением способностей к нему и стремлением к их развитию.

**Мотивы:** а) интерес к виду спорта; б) собственно соревновательный мотив (естественное желание померяться силами); в) стремление к самоутверждению, спортивному достижению; г) общественные мотивы (долга, коллективизма, патриотизма); д) потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

**Этап высшего спортивного мастерства** характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире.

**Мотивы:** а) достижения успеха и избегания неудач; б) соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт); в) самосовершенствования; г) спортивного общения; д) материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага).

**Этап завершения спортивной деятельности** характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью

**Мотивы:** а)морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...); б) эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...); в) бытовые (вступление в брак, рождение ребенка, финансовые затруднения, отношения в семье...).

Формирование мотивации имеет два механизма, в рамках которых воздействие может осуществляться следующими путями:

**Первый**- воздействие на эмоционально-познавательную сферу. Формируются убеждения, интересы и положительные эмоции, изменяется система ценностей и отношений к действительности (путем сообщения определенных знаний).

**Второй**- воздействие на деятельностью сферу. Через специально организованные условия деятельности, хотя бы избирательно, удовлетворяются те или иные потребности, а затем через целесообразно оправданное изменение характера деятельности укрепляются старые, формируются новые, необходимые потребности.

**Для эффективного формирования мотивации спортсменов важно** стимулирование. Виды стимулирования: положительное, отрицательное, моральное, материальное.

**Вопрос 2 Особенности интеллектуального развития подростков и его влияние на спортивное самосовершенствование.**

Человек, обладающий интеллектом, - это тот, кто правильно судит, понимает и размышляет и кто, благодаря своему здравому смыслу, может приспосабливаться к обстоятельствам жизни.

У подростка созревает способность рассуждать, пользуясь гипотезами и дедуктивными заключениями. Подросток достигает в развитии мышления **стадии формальных операций**. Именно на этой стадии при правильном систематическом обучении у подростка развивается понятийное (концептуальное) мышление, при котором сущность явления или объекта мыслится отдельно от его видимой формы.

В подростковом возрасте развивается умение длительное время удерживать внимание на отвлеченном, логически организованном материале. Происходит **интеллектуализация восприятия**, т.е. способность читать и понимать схемы, чертежи. За формулами видеть сущность химических и физических процессов. Контролируемой и управляемой делается внешняя речь, расширяется словарный запас, развивается воссоздающее и творческое воображение, а также образное мышление за счет сформировавшейся внутренней речи.

В структуре мотивации учения у подростков начинает преобладать стремление не просто получить отметку, а занять определенный статус в группе сверстников, в классе.

Но, если к этому возрасту не сформировалась познавательная потребность и мотивация, направленные на самосовершенствование в учении, подросток может начать воспринимать школу и все, что с ней связано, только как неприятную обязанность.

Отдельным аспектом интеллектуального развития подростка становится его повышенная чувствительность к проблемам морально-этического характера, появление острых этических и даже религиозных переживаний, отражающих веру взрослеющего человека в высшие и абсолютные ценности – долга, любви, уважения к человеку, личного достоинства и т.п.

**Интеллектуальная активность юного спортсмена** отражается в осознании наличия проблемы в конкретной ситуации и потребности личности к ее разрешению.

**Интеллектуальные способности представлены через следующие компоненты деятельности:**

**- Информационный компонент**: умение владеть информацией о соревновательной ситуации; умение делать вывод из противоречивой информации, скрывать истинный смысл действий маскировкой, ложным движением, корректировать активность действий по минимальным временным отрезкам.

**- Мотивационный компонент**: интерес к спортивному совершенствованию; высокая заинтересованность в успехе; повышенный интерес к соревновательным результатам; умение не противодействовать тренерским установкам и указаниям, не формировать для себя «неудобного соперника», боязнь чужого поля и другие.

**- Когнитивный компонент**: скорость и адекватность переработки получаемой информации, динамика приспособления к нагрузке; быстрота и точность восприятия информации и быстрота переработки информации в систему двигательных действий; быстрое реагирование на неожиданные раздражители; способность к распределению и переключению внимания в течение длительного периода времени с одного объекта на другой в условиях напряженной деятельности и др.

**Интеллектуальная готовность подростка к коммуникативной деятельности**  предполагает проявление следующих факторов: поведенческая готовность к коммуникации; знание социальных норм поведения в условиях спортивной деятельности; коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие сотрудничество, взаимопонимание, общение и организацию совместной деятельности.

**Билет №9**

1. **Методы психологического исследования личности. Значение психодиагностики в спортивной деятельности**
2. **Физиологические особенности развития ребенка в подростковом возрасте и их влияние на эмоциональное состояние подростка.**

**Вопрос 1** **Методы психологического исследования личности. Значение психодиагностики в спортивной деятельности**

**Методы научных исследований**

Основные методы: наблюдение и эксперимент; вспомогательные – опросы, анализ процесса и продуктов деятельности, тесты.

**Наблюдение** – это метод, с помощью которого познаются индивидуальные особенности психики посредством изучения поведения человека. Может быть внешним и внутренним (самонаблюдение).

**Эксперимент** – метод научного исследования, в ходе которого создается искусственная ситуация, где изучаемое свойство проявляется и оценивается лучше всего.

***Виды эксперимента:*** лабораторный (проводится в специально оборудованных помещениях) и естественный эксперимент (искусственная ситуация создается в естественных условиях).

**Опросы** – вспомогательные методы исследования, содержащие вопросы.

Выделяют следующие методы опроса: беседа, анкетирование, интервью, социометрия.

**Анализ процесса и продуктов деятельности** – изучаются продукты человеческой деятельности (рисунки, поделки, сочинения, стихи), на основании которых делаются выводы о психических особенностях человека.

**Тесты** – стандартизированная психологическая методика, предназначение которой – дать количественную оценку изучаемого психологического качества.

**Значение психодиагностики для спортсменов**. Научные и практические основы психодиагностики в спорте были разработаны А.Ц. Пуни, В.Л. Марищук, Ю.П. Блудовым, И.П. Волковым, А.В. Родионовым  и др.

Психодиагностика позволяет не только изучить психологические особенности спортсмена, но и построить  психограмму и спортограмму видов спорта с требованиями к устойчивости психики, структуре личности и спортивно-важным качествам, прогнозировать достижения спортсмена и успешность продвижения спортсмена, осуществить  психологический отбор, повысить эффективность  подготовки спортсмена. Психодиагностические методы направлены на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, постсоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и пр. Личность спортсмена изучается в трех направлениях: личностные процессы, состояния и свойства личности. Диагностической процедуре может быть подвергнуто  взаимодействие и конфликты  в спортивной команде,  межличностные отношения спортсмена и его тренера, соперников в условиях соревнований.

**Вопрос 2.** **Физиологические особенности развития ребенка в подростковом возрасте и их влияние на эмоциональное состояние подростка.**

### Физиологические изменения

*Активный рост*. Некоторые дети вырастают за год на 3-7 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и *внутренние органы*: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.

Максимально *активны половые гормоны*, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутирует голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют *первые* [сексуальные желания](http://www.uaua.info/razvitiye/psihologicheskiye-problemy-vozrastov/article-9180-chto-govorit-rebenku-ob-etom/) – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть *проблемы со здоровьем*. Частые головные боли, [бессонница](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/zdorovye-ot-6-do-9/slider-19984-pochemu-ne-spyat-podrostki/), повышенная утомляемость, [сложности с аппетитом](http://www.uaua.info/ot-6-do-9/zdorovye-ot-6-do-9/article-33082-anoreksiya-u-podrostka-prichiny-i-pomosch/), нестабильное артериальное давление, снижение внимательности.

Все изложенные физиологические изменения однозначно оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Из-за *внешних изменений тела*, к которым ребенку еще [*необходимо привыкнуть*](http://www.uaua.info/ot-9-do-16/tvorchestvo-ot-9-do-16/article-8348-pomogi-podrostku-polyubit-svoe-telo/), у него может возникнуть *двойственное отношение к себе*: смешения чувства аккуратности и брезгливости, непринятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять своей внешности гораздо больше внимания.

Также в этот период у подростка наблюдается [снижение самооценки](http://www.uaua.info/razvitiye/psihologicheskiye-problemy-vozrastov/article-9327-ne-kompleksovat/). Он начинает более активно сравнивать себя с другими, зачастую обращая внимание именно на свои слабые стороны, ощущает неуверенность в собственных силах. Поведение подростка в компании сверстников противоречиво: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочет выделиться и отличиться любой ценой, и не всегда с позитивной стороны;

Также в подростковый период у ребенка часто возникают проблемы в учебной деятельности: из-за снижения уровня внимания и концентрации ухудшается успеваемость, к тому же подросток уже требует определенной самостоятельности и независимости, поэтому в ответ на замечания учителя может ответить резко. Характерно демонстративное поведение. В подростковом возрасте ребенок во всем сомневается, не доверяет чужому опыту, ему необходимо лично удостовериться, насколько гипотезы соответствуют истине.

Подростковый возраст характеризуется как период **повышенной эмоциональности**, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно. В этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

Эмоциональное развитие мальчиков- подростков отличается от девочек. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере - резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения - например, могут вспылить, нагрубить. Свои эмоции, как правило, избегают проявлять. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями. Подобные реакции - попытка переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутренне напряжение в криках и ненужных движениях.

**Билет №10**

1. **Психологическая характеристика типов темпераментов. Проявление индивидуальных особенностей темперамента в физкультурно-спортивной деятельности.**
2. **Общая характеристика старшего школьного возраста. Самовоспитание и саморазвитие в старшем школьном возрасте.**

**Вопрос 1 Психологическая характеристика типов темпераментов. Проявление индивидуальных особенностей темперамента в физкультурно-спортивной деятельности.**

**Темперамент** - совокупность душевных и психических свойств человеческой личности, характеризующей степень возбудимости и его отношение к окружающей действительности.

Физиологической  основой  темперамента  является  врождённый,  наследственный  тип  нервной  системы, степень уравновешенности, эмоциональной подвижности.

Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. В основе характера лежит темперамент, который определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения.

Есть **четыре типа темперамента**: Холерик,Сангвиник, Меланхолик и Флегматик

Влияние  различных  видов  темперамента  на  выбор  спортивной  деятельности.   **Сангвиник** —  это  субъект  с  сильным  уравновешенным,  подвижным  типом  нервной  системы.  Ему  присуща  большая  активность  —  он  способен  проявлять  значительную  энергию,  работоспособность,  настойчивость.  Темп  реакции  достаточно  высокий,  поэтому  он  любит  быстрые  движения.

Сангвиник  отдаёт  предпочтение  тем  видам  спорта,  где  большая  подвижность,  активность,  смелость.  Он  легко  переходит  от  одного  упражнения  к  другому,  но  недостаточно  усидчив  и  сосредоточен,  особенно  в  условиях  однообразной  деятельности.  Не  любит  кропотливой  и  длительной  работы  по  усвоению  сложных  деталей  техники  или  развитию  физических  качеств.  Он  достаточно  работоспособен  и  уверен  в  себе.  Спортивно-технические  результаты  стабильны  и  в  соревнованиях,  как  правило,  бывают  выше,  чем  на  тренировках.

**Холерик**  —  обладает  сильным,  неуравновешенным  (с  преобладанием  возбуждения)  типом  нервной  системы.  Для  него характерны  быстрый  темп  реакций.  Но  реактивность  у  него  преобладает  над  активностью,  в  связи  с  чем  он  в  трудной  ситуации  легко  становится  вспыльчивым,  резким,  быстро  выходит  из  себя.

Холерик,  как  и  сангвиник,  предпочитает  эмоциональные  виды  спорта  (баскетбол,  спринт,  прыжки  и  др.),  интенсивные  темповые  движения.  Не  любит  длительную  тренировочную  работу  на  силу  и  выносливость,  но  способен  много  раз  повторить  опасное  и  трудное  упражнение,  если  оно  интересно.  Его  спортивно-технические  результаты  недостаточно  нестабильны,  так  как  он  склонен  к  излишнему  возбуждению  перед  стартом  («предстартовая  лихорадка»).

**Флегматик**  —  это  человек  с  сильным,  уравновешенным,  инертным  типом  нервной  системы.  В  отличие  от  сангвиника  и  холерика,  обладает  малой  реактивностью,  поэтому  его  трудно  вывести  из  себя.  Терпелив,  выдержан.  Движения  у  флегматика  медлительные,  реакции  запаздывающие.  Выработанные  навыки  и  привычки  отличаются  большой  прочностью,  консервативностью.  Очень  устойчив  и  работоспособен.  Отдаёт  предпочтение  спокойным,  однообразным,  небыстрым  упражнениям.  Склонен  к  длительной  и  тщательной  отработке  техники,  кропотливой  работе  по  совершенствованию  физических  качеств.  Внешне  всегда  спокоен  и  даже  невозмутим,  не  отличается  высокой  общительностью.  Как  правило,  очень  упорен  и  настойчив,  соревновательные  результаты  стабильны.

**Меланхолик**  —  субъект  со  слабым  типом  нервной  системы.  Чуствителен,  раним.  Малая  реактивность  и  пониженная  активность  способствует  тому,  что  он  легко  теряется,  быстро  устаёт,  не  уверен  в  себе.

В  спорте,  меланхолик  отличается  ответственностью,  высокоразвитой  мышечно-двигательной  чувствительностью,  тонким  тактическим  чутьём. Высокая  тревожность  нередко  порождает  неуверенность  в  своих  силах  и  низкую  самооценку.  Отдаёт  предпочтение  видам  спорта  не  связанным  с  единоборством  и  командной  борьбой  (гимнастика  спортивная,  художественная,  плавание,  фигурное  катание).

**Вопрос 2 Общая характеристика старшего школьного возраста. Самовоспитание и саморазвитие в старшем школьном возрасте.**

Юношеский возраст – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Приходится на старший школьный возраст (15 и 17лет) — стадия физической зрелости и завершения полового развития, приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым индивид может трудиться, выполнять общественные функции и нести социальную ответственность. Созревание предполагает социализацию и не может осуществляться помимо нее.

**Ведущая деятельность** - учебно-профессиональная. *Мировоззрение и профессиональное* самоопределение - основные новообразования личности юноши.

**Потребность в общении.** Проявление самостоятельности в собственных взглядах, оценках, мнениях. Стремление отличиться, чтобы признали его оригинальность. Потребность в общении с взрослыми для заимствования определённого опыта. Усиливается потребность в общении со сверстниками в плане организации досуга.

В этом возрасте сглаживается противоречие подросткового возраста, и желание общения становится осознанным, как и пути удовлетворения этого желания.

**Самопознание и самооценка.** Рост самосознания у старшеклассника ведёт к усилению рефлексии. Именно поэтому представители юношества становятся более критичны и самокритичны, предъявляют высокие требования к себе и к взрослым. Юноша охотнее высказывается о своих недостатках, чем о достоинствах. На первое место выходят те качества, которые важны для установления контактов со сверстниками.

**Самовоспитание.** Девушки и юноши стремятся глубже разобраться в своем характере и в своих чувствах, правильно оценить свои способности и особенности. Это наталкивает их на необходимость исправлять какие-то черты в своём характере, заниматься собой.

Старшеклассник начинает осознанно работать с собой, открывая в себе новые стороны и меняя неугодные ему черты.

**Билет №11**

1. **Понятие о способностях, задатки способностей. Развитие двигательных способностей в занятиях физической культурой и спортом.**
2. **Профессиональное самоопределение в старшем школьном возрасте.**

**Вопрос 1 Понятие о способностях, задатки способностей. Развитие двигательных способностей в занятиях физической культурой и спортом.**

**Способности**– индивидуально психологические особенности личности, которые определяют успешность выполнения какой-либо деятельности.

**Признаки способностей**:

**1**. Способности – это индивидуально психические особенности, отличающие одного человека от другого.

**2**. Способности имеют отношение к успешности выполнения определенной деятельности или многих видов деятельности.

**3**. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам. Но между знаниями, умениями, навыками и способностями существует связь.

О *выраженности способностей* можно судить на основе результативности деятельности; скорости и успешности овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками; оригинальности выполнения работы.

Различают следующие **уровни развития способностей**.

**1**. *Неспособность* к определенному виду деятельности. Она включает в себя отсутствие или утрату функций в результате болезни или отрицательные для данной деятельности черты. *(Например, неспособность любить, отсутствие ритма, муз. слуха)*

**2***.* Наличие *индивидуально-психологических особенностей*, составляющих содержание способностей к той или деятельности. Способность позволяет успешно овладевать данной деятельностью и выполнять ее (*н-р, музыкальный слух*).

**3**. *Одаренность* – совокупность ряда способностей, обусловливающая особенно успешную деятельность человека в определенной области.

**4**. *Талант* – владение сложной системой способностей, которая позволяет человеку оригинально и самобытно выполнять какой-либо сложный вид творческой деятельности.

**5**. *Гениальность* – высшая степень развития способностей. Она похожа на талант, но творчество гениального человека имеет для общества историческое и обязательно положительное значение.

**Задатки** — это природная предпосылка способности, анатомо-физиологические особенности, лежащие в основе развития способностей. Задатки врожденны и статичны в отличие от динамических способностей. Задаток сам по себе не определен, ни на что не направлен, многозначен. Он получает свою определенность, только будучи, включенным в структуру деятельности, в динамику способности.

**Характеристика двигательных способностей.**

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств.

**Быстрота** – это способность человека выполнять движение в минимально короткое время без наступления утомления.

**Ловкость** – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.

**Гибкость**- это способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Выносливость**- это способность совершать работу определённой интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды.

Способность к длительной непрерывной работе, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Она служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

**Сила -** способность к максимальному напряжению мышц

— силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Вопрос 2 Профессиональное самоопределение в старшем школьном возрасте.**

Новая социальная позиция старшего школьника изменяет для него и значимость учения, его задач, целей, содержания. Юноши и девушки начинают оценивать учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего**.** Важными новообразованиями старшего школьника являются: потребность в [самоопределении](http://dogmon.org/ya-koncepciya-kak-faktor-vibora-predpochtitelenogo-vida-deyate.html), жизненные планы, устойчивое самосознание, идентичность, ценностные ориентации, мировоззрение. Психологической особенностью юношей и девушек на данном возрастном этапе является их устремленность в будущее. Старшие школьники стремятся строить жизненные планы, осмысливать построение жизненной перспективы.

Центром жизни старшего школьника становится решение проблемы профессионального самоопределения, конкретнее – выбора профессии.

**Профессиональное самоопределение личности -**поиск, нахождение личностного смысла в выбираемой трудовой деятельности. Профессиональное самоопределение тесным образом связано с понятием "профессиональная ориентация" - это система деятельности общественных институтов, ответственных за подготовку подрастающего поколения к выбору профессии.

В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные и физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет достичь в профессиональной сфере. (хочу – могу – надо)

**По мнению Е.А Климова, в выборе профессии учитывают факторы:**

*1. Позиция старших членов семьи.*Правильному выбору профессии часто мешают установки родителей, которые стремятся, чтобы дети выбирали ту деятельность, в которой они не смогли себя полностью проявить.   
*2. Позиция сверстников.*Очень часто старшие школьники принимают решение о выборе профессии «за компанию».   
*3. Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя.*Ежедневно наблюдая за поведением старшеклассника, педагоги, в силу своего профессионализма, весьма хорошо представляют, что может и на что способен каждый учащийся.   
*4. Личные профессиональные планы.*В поведении и жизни человека представления о ближайшем и отдаленном будущем играют очень важную роль. Профессиональный план или образ, мысленное представление, его особенности зависят от склада ума и характера, опыта человека. Он включает в себя главную цель и цели на будущее, пути и средства их достижения.   
*5. Способности.*Способности, таланты учащегося старших классов необходимо рассматривать не только в учебе, но и во всех других видах общественно ценной активности.

*6. Уровень притязаний на общественное признание.*Реалистичность притязаний старшеклассника – первая ступень профессиональной подготовки.

*7. Информированность.*Важная, неискаженная информация о профессиях, их востребованности на рынке труда, собственных возможностях.   
*8. Склонности.*Склонности проявляются и формируются в деятельности. К старшему школьному возрасту, включаясь в различные виды внешкольной деятельности, молодые люди имеют представления о тех сферах, в которых они более успешны, к которым у них наиболее выражены склонности.

При выборе будущей профессии существует много случайностей. Причины:

– неготовность принять ответственное решение по выбору будущей профессии;

– отсутствием явных, четко обозначенных интересов к той или иной деятельности;

– отсутствием возможности удовлетворить свой выбор в [силу экономических причин](http://dogmon.org/problemi-trudnih-podrostkov.html);

– отсутствием должной профориентационной работы в школах;

– наличием некоторых личностных особенностей, например, завышенная самооценка;

– выбором профессии в соответствии с традициями семьи или по настоянию родителей

Выпускники могут быть не готовы сделать правильный выбор по причине ограниченности их индивидуального опыта, недостаточной сформированности соответствующих психических функций.

**Билет №12**

1. **Память и деятельность. Роль памяти в спортивной тренировочной и соревновательной деятельности.**
2. **Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие самосознания в юношеском возрасте.**

**Вопрос 1 Память и деятельность. Роль памяти в спортивной тренировочной и соревновательной деятельности**

***Память*** - форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память сложная функциональная система, активная по своему характеру, развертывающаяся во времени и представляет собой ряд последовательных процессов:

***Запоминание***– процесс, обеспечивающий удержание информации в памяти, которая является прямым продолжением восприятия. Зависит от характера запоминаемого материала, времени и задачи. Может быть произвольным и непроизвольным. Формы запоминания – заучивание (предполагает некоторую активность) и запечатление (без воли субъекта).

***Сохранение***– динамический процесс, включающий все процессы запоминания и переработку материала на основе определенным образом организованного усвоения.

***Воспроизведение***– процесс восстановления, реконструкции, актуализации содержания памяти. Это процесс декодирования закодированной информации в памяти.

***Забывание***– процесс противоположный запоминанию (сохранению).

***Функциональная классификация***

1. По видам (зрительная, слуховая, тактильная).
2. По связям (механическая и смысловая).
3. По наличию сознательного намерения: непроизвольная и произвольная память.
4. По наличию средства запоминания: непосредственная и опосредованная память.
5. По длительности хранения информации (кратковременная долговременная).

В спортивной деятельности проявляются все виды памяти.

***Зрительная память*** связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т.д.

***Слуховая память*** связана с запоминанием звуков. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играют ***двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанные*** с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений.

***Эмоциональная память*** — это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти. Особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, всстибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

**Вопрос 2 Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие самосознания в юношеском возрасте.**

Юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия ответственных решений, этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными.

Важнейший психологический процесс юношеского возраста - становление самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я». *Становление самосознания происходит по нескольким направлениям*:

1. Открытие своего внутреннего мира, юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я».

2. Появляется осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, о своих перспективах, о своем будущем, о своих целях. Осознание своих целей, жизненных устремлений, выработка жизненного плана - важный элемент самосознания.

3. Формируется целостное представление о самом себе. На основе анализа достигнутых результатов в разных видах деятельности, самоанализа своих качеств и способностей у юноши формируется самоуважение – обобщенное отношение к себе.

4. Происходит осознание и формируется отношение к зарождающейся сексуальной чувственности.

Занятия спортом влияют на становление личности неоднозначно. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному.

 В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Особенно важным может стать влияние занятий спортом на личность в подростковый и юношеский период. В этом возрасте в психике школьников происходят серьезные изменения в морально-волевой, мотивационно-ценностной, поведенческой сферах личности.

Происходит переоценка жизненных ценностей и идеалов, осуществляется поиск своего места в мире спорта, серьезно повышается значение мнения окружающих для самооценки и пр. В

ажнейшими субъективными факторами преодоления подростковых и юношеских трудностей, выработке жизненных устремлений являются развитые качества: дисциплинированность, коллективизм, нормативность поведения, целеустремленность, стремление к достижениям и другие. Становлению вышеназванных и других важных качеств подростков и юношей во многом способствуют занятия спортом.

**Билет №13**

1. **Понятие деятельности. Деятельность в физическом воспитании и спорте.**
2. **Влияние спортивного коллектива на формирование нравственных ценностей и мировоззрения в юношеском возрасте.**

**Вопрос 1 Понятие деятельности. Деятельность в физическом воспитании и спорте.**

Понятие «деятельность», наряду с такими понятиями, как «сознание», «личность», «общение», является одним из основополагающих в психологической науке.

**Деятельность** – это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью.

Деятельность является формой активности человека, т.е. формой его взаимодействия со средой. Но деятельность – это не любая активность, деятельность – это активность человека, направленная на достижение сознательно поставленных целей и связанная с созданием общественно значимых ценностей или освоением социального опыта**.**

Особенности деятельности:

1. **Предметность**: каждая деятельность имеет свой предмет.
2. **Осознанность и целенаправленность**. Деятельность регулируется не потребностями человека, а осознаваемой целью как идеальным образом будущего результата.
3. **Социальная обусловленность**. Деятельность человека представляет собой систему, включенную в систему социальных отношений. Вне этих отношений человеческая деятельность не существует.
4. **Системность**. Деятельность предстает не простой суммой своих компонентов, а их организованной целостностью.

**Каждая деятельность имеет следующую структуру:**

* **Мотив деятельности** – причина, побудившая человека к деятельности.
* **Цель деятельности** – предполагаемый результат деятельности.
* **Предмет деятельности** – тот объект внешней среды, на изменение которого направлена деятельность человека.
* **Средства и условия деятельности**. К средствам относятся орудия труда, психофизиологические ресурсы организма. К условиям труда относятся не только физические характеристики среды, но и психологические состояния человека.
* **Продукт деятельности** – результат деятельности.

**Иерархическая структура деятельности** (Леонтьев): деятельность осуществляется при помощи действий, а действия, в свою очередь, при помощи операций.

**Виды деятельности**

1. **Трудовая деятельность** – процесс активного изменения предметов природы, материальной и духовной жизни общества в целях удовлетворения потребностей человека и создания различных ценностей.
2. **Учение** выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков.
3. **Игра** – особый вид деятельности, в котором исторически закрепились типичные способы действия и взаимодействия людей. Включение ребенка в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, накопленным человечеством, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие ребенка.

Деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на определенном этапе онтогенетического развития, называется **ведущей деятельностью**.

**Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте**

*Цели деятельности*в физическом воспитании и спорте: формирование потребности в занятиях физическими упражне­ниями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое раз­витие.

*Мотивы деятельности*в физическом воспитании и спорте определяются в процессе развития в связи с накоплени­ем знаний, умений и навыков на занятиях физической культурой или спортом.

В процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют потребности в двигательной активности, в сохранении здоровья, самосовершенствование, самоутверждение, самовыражение и др.

Специфической особенностью спортивной деятельности явля­ется соревнование. Без соревнований нет спорта. Участие в сорев­нованиях выражает стремление человека к достижению высшего спортивного результата в борьбе с другими спортсменами.

*Основное средство деятельности*в физическом воспитании и спорте — действия, направленные на решение конкретных задач. С помощью действий достигается результат деятельности. В физической культуре и спорте действия как основное средство достижения цели называются *физическими упражнениями.*

*Продуктом*(результатом) *деятельности*в спорте — спортивное до­стижение, результат спортивных действий, выполняемых спорт­сменом на тренировках и соревнованиях.

Психологические особенности соревнователь­ной деятельности:

* соревнование обладает стимулирующим воздействием;
* во время участия в соревнованиях спортсмен стремится к победе или к улучшению результативности выступления;
* соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, вклю­чаются в оценку жизненных достижений;
* результаты соревнований служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;
* соревнования — это специфический фактор, создающий эк­страординарные эмоционально-волевые состояния, которые ока­зывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

**Вопрос 2 Влияние спортивного коллектива на формирование нравственных ценностей и мировоззрения в юношеском возрасте.**

Юношеский возраст – время нравственного становления человека. Выработка принципов общественного поведения, милосердия, гуманности, проявление заботы, поддержка установленного порядка и дисциплины. Решение противоречий между «хочу» и «надо», «можно» и «нельзя». В это время самые светлые убеждения проходят суровые испытания:  
-оптимизм уступает место трезвой оценке;  
-сила неприятия сильнее стремления и умения создавать свое;  
-главный стимул поведения и деятельности - доверие и мера вознаграждения, подкрепляющие чувство собственного достоинства и независимость от окружающих;  
-сильное желание самовыражения;  
-ирония как средство самозащиты.

Выражая определенные отношения между людьми, нравственные нормы реализуются в любой деятельности, которая требует общения - производственной, научной, художественной, спортивной и др.

**Велика роль воспитательных воздействий спорта.**  Занятия спортом ставят человека в условия, требующие проявления настойчивости при многократном выполнении нового, незнакомого и непривычного упражнения, при преодолении физической нагрузки. В процессе подготовки и участия в соревнованиях поведение спортсмена определяется его нравственными установками, уровнем развития его личностных качеств. Это предъявляет ряд требований к организации и проведению занятий, выполнение которых позволит избежать узкофункционального подхода к использованию физических упражнений в целях достижения высоких спортивных результатов:

- Направленность внимания на то, что процесс овладения своим телом, спортивное совершенствование имеют не только личное, а прежде всего общественное значение;

- Формирование общественно значимых целей и мотивов спортивной деятельности;

- Четкое определение и неукоснительное соблюдение норм и правил поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности.

Процесс нравственного воспитания рассматривается как формирование сознания и поведения в их единстве под влиянием целенаправленного воспитания, условий жизни и окружающей среды. Наиболее интенсивно он протекает в юношеские годы.

**Три группы нравственных качеств:**

1) качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

2) качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3) качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к старшим, бережливость, скромность и др.

формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом в целях повышения работоспособности, дисциплинированности, подготовке к предстоящей трудовой и общественной деятельности;

воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта как важнейших средств физического и духовного совершенствования человека;

повышение уровня своего физического развития, физического совершенствования, физической подготовленности.

**Билет №14**

1. **Сплоченность и психологический климат коллектива. Роль психологического климата в командных видах спорта.**
2. **Роль общения в подростковом возрасте. Влияние группы и коллектива на личность.**

**Вопрос 1 Сплоченность и психологический климат коллектива. Роль психологического климата в командных видах спорта.**

**Коллектив** — группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития.

В последние годы слово «коллектив» часто заменяется словом «команда».

**Сплоченность коллектива** означает единство поведения его членов, основанное на общности интересов, ценностных ориентаций, норм, целей и действий по их достижению. Сплоченность является важнейшей социологической характеристикой коллектива.

По своей направленности сплоченность коллектива может быть положительной (функциональной), т.е. ориентированной на цели и задачи деятельности и отрицательной (дисфункциональной), направленной на достижение целей, противоречащих общественным целям деятельности.

Ключевым моментом в создании сплоченного коллектива является подбор людей на основе совпадения их жизненных ценностей и нравственных аспектов человеческого бытия.

**Различаются три стадии сплочения коллектива**

Первая стадия - ориентационная, которой соответствует низкий уровень развития коллектива - этап становления. Эта стадия характеризуется тем, что простое объединение людей преобразовывается в группу с общими целями и задачами, идейной направленностью. Каждый член коллектива ориентируется в новом для него коллективе. Целенаправленная ориентация осуществляется руководителем путем подбора кадров, подробной информации о целях и задачах, планах и условиях деятельности.

Вторая стадия - адаптационная, представляет собой формирование единых установок поведения членов коллектива. Эти установки могут формироваться двумя способами: под целенаправленным воспитательным воздействием руководителя и путем самоадаптации, в результате подражания и идентификации. Подражание заключается в том, что человек неосознанно перенимает способы поведения других, их взгляды и реакции на определенные ситуации.

Третья стадия - сплоченная, или стадия консолидации, коллектива, этап его зрелости. Руководитель выступает здесь не внешней силой, а как человек, который наиболее полно воплощает цели коллектива. В таком коллективе преобладают отношения взаимопомощи и сотрудничества.

**В зависимости от степени сплоченности** различается три типа коллективов: **Сплоченный**, или консолидированный, который характеризуется тесной взаимосвязью его членов, солидарностью и дружбой, постоянной взаимопомощи.

**Расчлененный** (слабосплоченный), который состоит из ряда недружелюбно относящихся друг к другу социально-психологических групп, имеющих своих лидеров.

**Разобщенный** (конфликтный) - по своей сущности формальный коллектив, в котором каждый сам по себе, личные дружеские контакты между его членами отсутствуют, они связаны чисто официальными отношениями.

**Сплоченность – устойчивое качество спортивной команды**, процесс формирования которого длителен и противоречив. Показателем сплоченности выступает ценностно-ориентационное единство, характеризуемое прочной взаимосвязанностью спортсменов команды как коллектива, отношения которых опосредованы общими целями и задачами команды и базируются на ответственной зависимости. Сплоченность помогает команде противостоять неблагоприятным воздействиям, например развитию конфликтной ситуации в команде.

Психологический климат является менее устойчивым по сравнению со сплоченностью, характеризуется более изменчивой атмосферой в команде. Он определяет общую групповую атмосферу в команде, характеризует ее состояние и общее настроение ее членов. Показателями психологического климата является наличие или отсутствие конфликтов. Удовлетворенность или неудовлетворенность ее членов положением дел в команде, комфорт или напряженность во взаимоотношениях внутри команды, частая смена руководства команды.

**Вопрос 2 Роль общения в подростковом возрасте. Влияние группы и коллектива на личность.**

Общение – ведущая деятельность подросткового возраста. Общение с товарищами нередко отодвигает на второй план учение, значительно уменьшает привлекательность общения с родными. Для подростка отношения со сверстниками выделяются в сферу его собственных, личных отношений, в которых он действует самостоятельно.

У подростка очень ярко проявляется, с одной стороны, стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание жить коллективной жизнью, иметь близких товарищей, друга, с другой - не менее сильное желание быть принятым, признанным, уважаемым товарищами. Это становится важнейшей потребностью. Неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы порождают тяжелые переживания, расцениваются как личная драма. Самая неприятная для подростка ситуация - осуждение коллектива, товарищей, нежелание общаться, а самое тяжелое наказание - открытый или негласный бойкот. Переживание одиночества тяжко и невыносимо для подростка.

Стремление подростка привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать их и вызвать симпатию может проявляться по-разному: это могут быть демонстрации собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, а также паясничанье, кривляние, разные развлекательные действия, рассказы о всевозможных былях и небылицах.

**Психологические функции общения:**

1. Общение со сверстниками очень важный специфический канал информации; по нему подростки узнают многие необходимые вещи, которых по тем или иным причинам им не сообщают взрослые.

2. Общение - вид межличностных отношений, вырабатывающие у ребенка необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносит личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, ребенок не может выработать необходимых взрослому коммуникативных качеств. Соревновательность групповых взаимоотношений, которой нет в отношениях с родителями, служит ценной жизненной школой.

3. Специфический вид эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное для него чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Психология общения в подростковом возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления (необходимость личностного и территориального пространства) и аффилиации, т. е. потребности в принадлежности, включенности в какую-то группу или общность.

Мотивы индивидуальны и многообразны. Один ищет в обществе сверстников подкрепления самоуважения, признания своей человеческой ценности. Другому важно чувство эмоциональной сопричастности, слитности с группой. Третий черпает недостающие информацию и коммуникативные навыки. Четвертый удовлетворяет потребность властвовать, командовать другими. Большей частью эти мотивы переплетаются и не осознаются.

В подростковом возрасте происходит наиболее интенсивное освоение жаргона. Он включает в себя в основном три группы слов и выражений. Первая - ругательства, которые в ранней юности можно рассматривать «как своего рода динамические формулы откровенной правды». Вторая - общеупотребительные слова и выражения, которым придается многозначная экспрессивная окраска (например, одно время словом «четко» подростки могли охарактеризовать поступок, вещь, эмоцию и т.д.). Третья - общеупотребительные слова и выражения, получившие в жаргоне иное содержательное значение. Эта хитрая словесная игра служит средством отделения «своих» oт «посторонних» и укрепления столь ценимой в данном возрасте групповой солидарности.

Такую же функцию несет и молодежная субкультура, включающая в себя специфический набор моральных ценностей и норм поведения, одежды, поведение, способы общения.

Школьный класс - важнейшая группа принадлежности школьника. Любой школьный класс дифференцируется на группы и подгруппы, причем по разным, не совпадающим друг с другом признакам.

Во-первых, существует социальное расслоение, особенно заметное в больших городах и проявляющееся как в неравенстве материальных возможностей, так и в характере жизненных планов, уровне притязаний и способов их реализации. Иногда эти группы практически не общаются друг с другом.

Во-вторых, складывается особая внутришкольная и внутриклассная иерархия, основанная на официальном статусе учащихся, их учебной успеваемости или принадлежности к «активу».

В-третьих, происходит дифференциация авторитетов, статусов и престижа на основе неофициальных ценностей, принятых в самой ученической среде.

Вне школьных стен свободное общение не просто способ проведения досуга, но и средство самовыражения личности, установления новых человеческих контактов, из которых постепенно выкристаллизовывается что-то интимное, исключительно свое. Принадлежность к компании повышает уверенность подростка в себе и дает ему дополнительные возможности самоутверждения.

**Билет №15**

1. **Понятие и роль ведущей деятельности в психическом развитии ребенка. Кризисы возрастного развития.**
2. **Учение – ведущая деятельность младших школьников. Новообразования в младшем школьном возрасте.**

**Вопрос 1** **Понятие и роль ведущей деятельности в психическом развитии ребенка. Кризисы возрастного развития.**

**Ведущая деятельность**–деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадии.

**Ведущая деятельность на разных возрастных этапах. Психологические новообразования**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эпоха | Возрастной период | Ведущая деятельность |
| *Младенчество* | 0-1 | *Эмоциональное общение*: не только контакт (кормление, уход), но и общение (речь); |
| *Раннее детство* | 1-3 | *Предметно-манипулятивная*. |
| *Дошкольный возраст* | От 3 до 6-7лет | *Игровая* (1) ориентация ребенка в функциях и социальных отношениях людей; 2)развитие воображения и символической функции) |
| *Младший школьный возраст* | От 6-7 до 10-11лет | *Учебная деятельность*: 1) способность оперировать теоретическими понятиями; 2) возникает произвольность психических процессов (внутренний план действий и рефлексия на собственные действия) |
| *Подростковый возраст* | От 10-11 до 15 лет | *Общение* (деятельность, имеющая социально признаваемый характер: регуляция самостоятельности; построение новых отношений с взрослыми) |
| *Юношеский возраст (ранняя юность)* | От 15 до 17-18 | *Учебно-профессиональная (*умение строить собственные жизненные планы, искать средства их реализаций*)* |

**Возрастные кризисы** – особые, непродолжительные периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психическими изменениями. Необходимы для нормального личностного развития. Форма и длительность этих периодов, а также острота протекания зависят от индивидуальных особенностей и социальных условий.

**Кризис новорожденности**. Связан с резким изменением условий жизни. Адаптация ребенка к новым условиям жизни.

**Кризис 1 года**. Связан с увеличением возможностей ребенка и появлением новых потребностей. Появление аффективных реакций, связанных с непониманием со стороны взрослых. Главное приобретение переходного периода – своеобразная детская речь.

**Кризис 3 лет**. Кризис выделения своего «Я». Осознание себя («Я сам»). Негативизм, упрямство, строптивость - негативные реакции не на само действие, которое ребенок отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Ярко проявляется тенденция к самостоятельности: ребенок хочет все делать и решать сам. Кризис 3 лет связан с осознанием себя как активного субъекта в мире предметов, ребенок впервые может поступать вопреки своим желаниям.

**Кризис 7 лет**. Открытие значения новой социальной позиции – позиции школьника. Обобщение переживаний. Цепь неудач или успехов приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса – чувства неполноценности, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, исключительности. Благодаря обобщению переживаний, появляется логика чувств. Это приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Появляется смысловая ориентировка поступка – звено между желанием что-то сделать и самими действиями, позволяющий оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и последствий. Утрачивается детская непосредственность; ребенок размышляет, начинает скрывать свои переживания. Кризисным проявлением обычно становятся кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения. Главные новообразования возраста - произвольность, рефлексия, самоконтроль, внутренний план действий.

**Пубертатный кризис (от 11 до 15 лет)** связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Эмоциональный фон становится нестабильным. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Повышается интерес к своей внешности. Появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Кроме стремления к эмансипации, подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей Деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы.

**Кризис 17 лет (от 15 до 17 лет)**. В это время ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. Большинство ориентируются на продолжение образования, немногие – на поиски работы. Для тех, кто тяжело переживает кризис 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность за выбор, страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, у юношей – перед армией. Резкая смена образа жизни, включение в новые виды Деятельности, общение с новыми людьми вызывают значительную напряженность, может привести к невротическим реакциям. Новая жизненная ситуация требует адаптации к ней. Помогают адаптироваться в основном два фактора: поддержка семьи и уверенность в себе, чувство компетентности. Устремленность в будущее. Период стабилизации Личности. В это время складывается система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем – мировоззрение. Известны связанные с этим юношеский максимализм в оценках, страстность в отстаивании своей точки зрения. Центральным новообразованием периода становится самоопределение, профессиональное и личностное.

**Вопрос 2 Учение – ведущая деятельность младших школьников. Новообразования в младшем школьном возрасте.**

**Учебная деятельность —** ведущая деятельность младшего школьника, в процессе которой происходит формирование основных психических процессов и свойств личности, появляются главные новообразования возраста (произвольность, рефлексия, самоконтроль, внутренний план действий).

В структуре учебной деятельности выделяют:

1) учебные задачи;

2) учебные действия;

3) контроль;

4) оценка;

5) мотивы учения

**I. У*чебная задача*** - это то, что ученик должен освоить.

*Способы обучения школьника самостоятельному выделению учебной задачи:*  разъяснение смысла выполнения отдельных упражнений (зачем оно нужно); сравнение заданий разного типа на одно и то же правило; планирование продвижения по темам.

**II.** У***чебные действия***, те, с помощью которых усваивается учебная задача.

**III. Д*ействия контроля (самоконтроля)***- те действия, с помощью которых контролируется ход усвоения учебной задачи. Это указание на то, правильно ли ученик осуществляет действие, соответствующее образцу.

**IV.** ***Действие оценки (самооценки)***- те действия, с помощью которых мы оцениваем успешность усвоения учебной задачи. Определение того, достиг ученик результата или нет.

Самооценка — это оценивание своей деятельности на разных этапах ее осуществления.

*Чтобы учебная деятельность стала формироваться, должен быть соответствующий мотив*, т.е. то, что побуждает ребенка к учению.

Выделяют 3 группы мотивов:

**Широкие социальные**

* мотивы долга и ответственности перед обществом, классом, учителем и т.п.;
* мотивы самоопределения и самосовершенствования.

**Узколичностные**

* мотивы благополучия (стремление получить одобрение, хорошие отметки);
* престижные мотивы (желание быть среди первых учеников).
* отрицательные мотивы (избегание неприятностей).

**Учебно-познавательные мотивы**

* направлены на приобретение новых знаний, освоение новых способов действий в области изучаемых учебных предметов: мотивы, связанные с содержанием учения.
* мотивы, имеющие по отношению к учебной деятельности внешний характер и не связанные с ее содержанием, усвоением знаний: мотивы, связанные с процессом учения (учиться побуждает стремление к проявлению интеллектуальной активности, потребность думать, рассуждать на уроке, преодолевать препятствия в процессе решения трудных задач).