



Программа тренинга

ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ И ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА



УДК 796.032+976.01:1599(072)

ББК 754я73

О-54

Белорусская олимпийская академия
Белорусский государственный университет физической культуры
при поддержке Национального олимпийского комитета Республики Беларусь

Авторы-составители:

И. И. Гуслистова, Д. А. Мельхер, Н. Н. Петриашвили, Н. В. Апончук

Рецензент:

Доцент кафедры социально-гуманитарных и психологических основ физической культуры
ИППК учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
Е. В. Микуло

Олимпийские ценности и достижение успеха: метод. материалы / Гуслистова, И. И., [и др.] —
Минск, БОА, 2021. — 21 с.

Методические материалы отражают ценностные установки олимпийского образования, нацеленные на формирование в сознании учащихся средних школ-училищ олимпийского резерва понятия об олимпийском движении как феномене, воплотившем в себе лучшие гуманистические принципы и законы, созданные человечеством. Особенно они актуальны для молодых людей, которые включаются в спортивно-соревновательный процесс.

Методические материалы предназначены для педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов средних школ-училищ олимпийского резерва.

СОДЕРЖАНИЕ

Тренинг «Олимпийские ценности и достижение успеха»	– 3
Принципы группового тренинга	– 5
Олимпизм и олимпийские ценности (краткий информационный блок для ведущего)	– 6
День 1	– 8
День 2	– 10
День 3	– 12
День 4	– 14
День 5	– 16
День 6	– 18
День 7	– 19
Резюме	– 20
Литература	– 21



Тренинг

«ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ И ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА»

Под олимпийскими ценностями подразумеваются значимые разделяемые обществом представления о смысловом, гуманистическом содержании и целях олимпийского движения.

Олимпийская идея включает «многосложную систему ценностей, норм и базовых установок олимпийского движения», в том числе и универсальные ценности толерантности, равные права участников, равенство возможностей, уважение партнеров и соперников, идеи символического единения всего человечества, принцип достижения цели и соответствующую идею достижения олимпийской элиты (Г. Ленк). Олимпийские ценности — это значимые, разделяемые обществом представления о смысловом, гуманистическом содержании и целях олимпийского движения. В сущности, ценности выполняют функцию упорядочивания действительности, вносят в ее осмысление оценочные моменты и возможность личного выбора и представляют собой результат оценки жизни, труда, творчества, смысла человеческого существования, морально-нравственных императивов; представляют единство нормы и идеала. Именно ценности организуют целостность жизнедеятельности, определяют способ бытия человека, выступая важнейшим критерием зрелости и психологического благополучия. Поэтому от того, какие ценности общества и культуры станут частью мировоззрения, поведения и образа жизни личности, во многом зависит будущее самого общества и государства.

Ценности являются основой для личного развития и самосовершенствования учащихся-спортсменов, их профессионального роста. Корреляция индивидуальных ценностей с ценностями и потребностями общества сегодня как нельзя актуальна: включение социально значимых ценностей в структуру личности будет способствовать развитию общества и государства.

Олимпийское образование, в качестве составляющей которого выступают олимпийские ценности как ядро олимпизма, становится системой, включающей процессы формирования, сохранения и трансляции общечеловеческих ценностей. Более того, формированию олимпийских ценностей как части мировоззрения личности в духе Пьера де Кубертена и их усвоению может содействовать гуманизация современного спорта.

В данном случае олимпийское образование становится, с одной стороны, механизмом трансляции ценностей, с другой — формирует ценности, обучая, воспитывая и развивая личность, позволяет учащемуся-спортсмену сформулировать собственные личностные ценности.

Высокие требования, которые предъявляет мировое и белорусское общество к олимпийскому спорту, олимпийскому движению, личности спортсмена, это достижение высоких спортивных результатов на Олимпийских играх и других состязаниях, позитивный имидж страны и спортсменов, представляющих ее на мировой олимпийской арене, идеализированный образ спортсмена (пример поведения, образа жизни, образованности). Ведущую роль в воспитании учащегося-спортсмена играют средние школы-училища олимпийского резерва (СШ-УОР). Основными целями СШ-УОР являются подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса для национальных и сборных команд Республики Беларусь, получение учащимися-спортсменами общего базового и общего среднего и среднего специального образования, воспитание у учащихся-спортсменов гражданской, патриотической ответственности перед собой и обществом, национального самосознания на основе государственной идеологии, трудолюбия, самостоятельности и творческой активности; формирование образованной, социально, духовно и морально зрелой творческой личности, способной к служению Отечеству, для подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в национальные сборные команды Республики Беларусь. В связи с этим важной целью образовательного процесса СШ-УОР должны стать потребности и мотивация на формирование личности учащегося-спортсмена, ее качеств и мировоззрения, основанных на ценностях олимпизма, способствующих формированию представления о взаимосвязи обучения и личных достижений в профессиональной спортивной деятельности.

Ценностные ориентации и тем более реальное поведение человека зависят не только от знаний, но и от многих факторов, и в первую очередь от эффективности стимулирования этих ориентаций и поведения.

В последнее время в педагогической деятельности все активнее применяются тренинговые технологии как один из эффективнейших способов, с помощью которых осуществляется фактическое воздействие на личность в целом и, прежде всего, на те или иные составляющие ее самосознания.

Тренинг — активный метод социально психологического обучения, который позволяет за короткий срок не только завладеть большим объемом полезной информации, но и обеспечить формирование и усовершенствование соответствующих профессиональных и практических навыков. Освоение необходимых умений и навыков во время тренинга предполагает не только их запоминание, но и непосредственное использование на практике сразу же в ходе тренинговой работы.

Предлагаемый тренинг «Олимпийские ценности и достижение успеха», прежде всего, подразумевает использование активных групповых методов практической психологии для работы с учащимися-спортсменами с целью решения задач по формированию олимпийских ценностей, которые лежат в основе качеств, необходимых для развития гармоничной, активной и стремящейся к самосовершенствованию личности, а также формирования спортивного и жизненного мировоззрения. Участники тренинга получают возможность развить и закрепить необходимые им для дальнейшей успешной спортивной деятельности практические навыки, освоить модели поведения, изменить отношение к собственному опыту.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: юные спортсмены 12–14 и 14–18 лет.

Одно тренинговое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

После каждого упражнения необходимо обсуждение, однако после разогревающих и психогимнастических упражнений оно должно быть коротким, а после «основных» упражнений — более глубоким.

Примечание: Упражнения являются актуальными для обеих возрастных групп, однако необходимо учитывать уровень мотивированности участников, способности к рефлексии, определить уровень психологической безопасности для участников. Исходя из этого можно вносить небольшие корректировки при проведении, усложнять или облегчать условия заданий.

Если ведущий чувствует, что упражнение не получается, то можно его модифицировать, перестроить, но при этом сохранять смысловое содержание.

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ: 12–18 человек.

ГЕНДЕРНЫЙ СОСТАВ: смешанный.

ЦЕЛЬ: развитие ценностных ориентаций личности спортсмена (честность, справедливость, доверие, жизнестойкость).

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ПРЕДМЕТНОЙ СРЕДЫ:

- кабинет для проведения групповых занятий;
- свободнодвигающиеся столы и стулья.

МИНИМАЛЬНО НЕОБХОДИМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ:

- стул для каждого участника;
- доска или флипчарт;
- цветные карандаши (фломастеры, восковые мелки) в достаточном количестве;
- листы плотной бумаги (формат А3, А4).

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 7 дней по 45–60 минут.



ПРИНЦИПЫ ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА

Групповой тренинг имеет ряд принципов:

ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ УЧАСТНИКОВ

- постоянное вовлечение в ходе занятий членов группы в различные действия;
- обсуждение ситуаций и проигрывание ролей;
- наблюдение по заданным критериям за поведением участников игр;
- выполнение специальных устных и письменных упражнений и т. д.

Этот принцип опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает:

- 10 % того, что он слышит;
- 50 % того, что он видит;
- 70 % того, что проговаривает;
- 90 % того, что делает сам.

ПРИНЦИП «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»

Обучение членов группы сосредоточенности на настоящем и анализе своих мыслей и чувств.

Общение в группе предоставляет каждому участнику понять свое собственное пребывание в ней и в той психологической реальности, которая вокруг него разворачивается.

Работа группы проходит только в пространстве актуальных переживаний и потребностей участников.

Предметом обсуждения могут стать прошлые события и прошлые отношения, но только в контексте их сегодняшнего отношения к ним.

Наибольшую ценность имеют состояния, опыт переживаний и отношений, которые рождаются непосредственно в групповом взаимодействии.

ПРИНЦИП ИССЛЕДОВАНИЯ

Рассмотрение в ходе работы в группах психологического тренинга либо существующих у участников проблем, либо созданных ситуаций, когда участникам нужно самим найти решение проблем, самостоятельно сформулировать закономерности взаимодействия и общения людей.

В тренинговой группе создается **обстановка креативности**, основными характеристиками которой являются:

- проблемность;
- неопределенность;
- принятие;
- безоценочность.

Готовые решения и уже известные психологии факты не сообщаются ведущим ни в какой форме.

ПРИНЦИП ПЕРСОНИФИКАЦИИ ВЫСКАЗЫВАНИЙ

При котором участник группы призван отказаться от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию. Безличные суждения типа «Обычно считается...», «Некоторые полагают, что...» заменяются в рамках тренинга личными: «Я считаю...», «Я полагаю, что...».

ПРИНЦИП АКЦЕНТИРОВАНИЯ ЯЗЫКА ЧУВСТВ

В соответствии с которым участникам группы рекомендуется:

- во-первых, акцентировать внимание на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и партнеров);
- во-вторых, в процессе обратной связи по возможности использовать язык, фиксирующий указанные состояния.

ПРИНЦИП ДОВЕРИТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Суть его сводится к рекомендации не обсуждать за пределами группы содержание общения, развивающегося в процессе тренинга. Групповой тренинг — это общение, которое требует открытости, при этом каждый его участник сам выбирает степень собственной открытости.

ОЛИМПИЗМ И ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ

(краткий информационный блок для ведущего)

Современное олимпийское движение приобретает качества социально-культурного феномена, становится чрезвычайно значимым в масштабах человеческой цивилизации и на национальном уровне. Как явление современной жизни, олимпийское движение и его философия содействуют развитию сотрудничества и понимания между людьми на основе базисных ценностей олимпизма.

Олимпизм рассматривается как философско-нравственная основа олимпийского образования и олимпийского движения и представляет собой социокультурный и педагогический феномен, воплощающий синтез культурно-цивилизационных и ценностно-ориентационных установок, имеющих в своей целостности общечеловеческую духовно-практическую и морально-этическую природу.

Реформаторская деятельность Пьера де Кубертена в развитии и оформлении олимпийского образования основывалась на социальном, нравственном потенциале спорта, который способствует формированию и развитию самых положительных качеств личности. Все виды деятельности Пьера де Кубертена, включая и его деятельность как основателя современного олимпийского движения, конечной целью имели реформирование системы воспитания и образования, реформирование в демократическом, гуманистическом, нравственном русле. Они проявлялись как в формировании и развитии разносторонних и глубоких знаний, так и в их практическом применении, в формировании гармоничной личности и ее индивидуальных качеств.

Концепция возрождения Олимпийских игр строилась на принципе взаимосвязи спорта, олимпийского движения с социально-политическими реалиями, указывающем на недопустимость расовой, национальной, религиозной и иной дискриминации, социального неравенства, ущемления прав и достоинства женщин, осуждающем милитаризацию и войны.

Современное понимание олимпизма рассматривается как мировоззрение и деятельность, базирующаяся на общечеловеческих морально-этических ценностях, для которых характерно стремление к гармоничному развитию человека и формированию гуманистического общества средствами спорта. Практически все исследователи придерживаются точки зрения, согласно которой источником современного олимпизма является культурная традиция античной Греции, и спортивная педагогика Пьера де Кубертена, которая опирается на античную модель и ее идеи.

Аксиологические гуманистические принципы в качестве основополагающих тезисов выдвигают понимание и утверждение ценности человеческой жизни, воспитания и обучения, педагогической деятельности и образования в целом. Олимпийские ценности, в свою очередь, играют роль объединяющего общечеловеческие гуманистические ценности и возможности олимпийского спорта.

В Олимпийской хартии основополагающие принципы олимпизма определены следующим образом: «Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и уважении к всеобщим основным этическим принципам».

В настоящее время Международным олимпийским комитетом обозначены ценности олимпийского движения — **СОВЕРШЕНСТВО, ДРУЖБА, УВАЖЕНИЕ**, в основе которых заложены следующие олимпийские принципы:

- **РАДОСТЬ ОТ УСИЛИЯ**, в результате которого «молодые люди развивают и оттачивают физические, поведенческие и интеллектуальные навыки и способности, ставят перед собой и друг перед другом задачи через игры и спорт»;
- **ЧЕСТНУЮ ИГРУ (FAIR PLAY)** как изначально «спортивную концепцию, которая стала применяться в различных контекстах и областях знаний. Усвоение правил честной игры в спорте поможет научиться применять эти принципы в повседневной жизни и по отношению к другим людям»;
- **УВАЖЕНИЕ К ДРУГИМ**, что особенно важно в условиях интернационализации мира, формирования его мультикультурной картины. Поэтому очень важно научить детей и молодежь принимать и уважать культурное многообразие и проявлять миролюбие;
- **СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ**, что поможет молодым людям «сделать правильный выбор и добиться успехов в том, чем они занимаются»;
- **ГАРМОНИЯ РАЗУМА, ДУШИ И ТЕЛА**, нацеленная на восприятие личности как целостного, гармоничного человека.

ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ

СОВЕРШЕНСТВО

ДРУЖБА

УВАЖЕНИЕ

ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Гармония разума, души и тела

Образование способствует развитию моральных, интеллектуальных способностей.

Честная игра

Усвоение правил честной игры в спорте поможет научиться применять эти принципы в повседневной жизни и по отношению к другим.

Уважение к другим

Учиться принимать и уважать культурное многообразие, проявлять миролюбие в многонациональном мире.

Стремление к совершенству

Стремление к совершенству поможет сделать правильный выбор и добиться успехов.

Радость от усилия

Развитие и совершенствование физических, интеллектуальных навыков и способностей во время занятий спортом.



ТРЕНИНГ «ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ И ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА»

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА
1	Вводная часть
2	Уважение к другим
3	Честная игра
4	Стремление к совершенству
5	Гармония разума, тела и воли через движение
6	Радость от усилия
7	Подведение итогов

ДЕНЬ № 1

ВВОДНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

МАТЕРИАЛЫ: цветные карандаши (фломастеры, восковые мелки) в достаточном количестве; листы плотной бумаги (формат А3, А4); скотч малярный; ножницы.

ЦЕЛЬ: знакомство участников с психологом и психологическим тренингом как методом работы. Вовлечение в групповое взаимодействие, действие. Повышение уровня осознанности и мотивации при выполнении упражнений. Формирование общего представления об олимпийских ценностях.

ПРИВЕТСТВИЕ: Вступительное слово ведущего о целях и задачах тренинга.

ВВОДНАЯ БЕСЕДА:

Чем нам здесь предстоит заниматься?

- Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» — на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.
- Беседами на интересные для нас темы, имеющие отношение к психологии.
- Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Какую пользу нам это принесет?

- Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
- Сможем понять, что является для нас самым главным в жизни
- Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время.

УПРАЖНЕНИЕ: «ПРОЦЕДУРА ЗНАКОМСТВА»

ИНСТРУКЦИЯ: Так как участники тренинга, вероятно, знакомы между собой, то процедура знакомства не требует большого количества времени на запоминание имен. Однако для более комфортного общения между проводящим (педагогом, психологом) и участниками можно попросить всех сделать импровизированные бейджи.

Для этого необходимо заранее подготовить для каждого участника небольшой кусок малярного скотча, чтобы каждый написал на нем свое имя и приклеил в область груди, чтобы визуально было похоже на бейдж.

УПРАЖНЕНИЕ «МИНИ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ»

Инструкция: После того как у всех готовы бейджи с именами, участники готовятся к личному представлению, в процессе которого каждый должен назвать свое имя, вид спорта и какие-либо три интересных факта о себе, которых могут не знать другие участники.

Примечание: В первой части первого занятия не рекомендуется просить спортсменов (особенно подростков) называть свои сильные или уникальные качества, так как в группе может быть высокий уровень обесценивания. Поэтому лучше просить рассказать об увлечениях, любимых фильмах, группах, спортсменах и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОМЕНИЙТЕСЬ МЕСТАМИ ТЕ, У КОГО...»

Инструкция: Участники становятся в круг. Ведущий стоит в центре и говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого... (например, белая футболка)». Участники с этим признаком должны быстро поменяться местами. Тот участник, который последним остался без места, становится новым ведущим.

Примечание: для разогрева группы можно сначала называть признаки одежды, какие-то действия (например, «поменяйтесь местами те, кто сегодня позавтракал» 6-7 предложений).

Дальше ведущий должен перейти на критерии, имеющие отношение к теме тренинга. Примерные критерии:

- У кого из вас много друзей?
- Кто нашел друзей благодаря спорту?
- Кто умеет уважать других людей?
- Кто хоть раз сталкивался с неуважением?
- Кто любит достигать своих целей?
- Кто хоть раз действовал не по правилам?
- Для кого движение – это жизнь?
- и т. д.

Обсуждение: Понравилось ли вам упражнение? Что нового узнали о других участниках? Можно выбрать один из называемых признаков, например, «Кто умеет уважать других людей?» И задать вопросы: «Что для вас уважение? Как вы проявляете свое уважение к другим, как чувствуете, что вас уважают?» и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «ДО ВСТРЕЧИ»

Инструкция: Группа стоит в круге. Внутри круга стоит водящий. Задача стоящих в круге — глазами найти себе партнера и поменяться с ним местами. Пары меняются, не объявляя об очередности или о своих намерениях, поэтому в игре есть дополнительный аспект — одновременно через круг может проходить только одна пара. Задача водящего — вычислить образовавшиеся пары и в то время, когда пары меняются местами, успеть занять чье-то место. Тот, кому не хватило места, становится водящим. Когда обмен местами завершен, начинается тот же процесс в следующей паре. Игра идет без перерыва, пока все участники не войдут в ритм, в «течение» непрерывного движения и обменов.

УПРАЖНЕНИЕ «ГЛАВНАЯ РОЛЬ»

Инструкция: Участникам раздаются листы бумаги, ручки, цветные карандаши, мелки.

Нарисуйте какого-либо сказочного или мультяшного героя, который вам нравится больше всего, или нравился в детстве. Каждый из нарисованных героев будет проходить кастинг на главную роль в современный мультфильм **со спортивной тематикой**. После того, как нарисуете, наденьте своего героя тремя качествами, благодаря которым он сможет получить главную роль и запишите рядом на листе.

В течение одной минуты каждый представляет своего героя, его качества, при необходимости участники могут задавать уточняющие вопросы. В конце можно провести голосование и выбрать одного победителя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСТАВЛЕНИЕ КОНТРАКТА»

Инструкция: Ведущий спрашивает, понравилось ли участникам сегодняшнее занятие, какое упражнение понравилось больше всего.

Дальше необходимо указать, что они ожидают получить от следующего занятия и что они готовы для этого сделать.

РЕФЛЕКСИЯ.

Материалы: Листы бумаги для каждого, карандаши, фломастеры, мелки — 5-6 комплектов (лучше с запасом) полосок с названиями позитивных качеств (см. упр. «Ромашка самоуважения»), конфеты.

Цель: Развивать представление об уважении и самоуважении. Формировать ценность общения через уважение к другим.

УПРАЖНЕНИЕ «ШЕРРИНГ»

Самопрезентация: Сегодня мы все пришли сюда с разным настроением, с разными ожиданиями. Давайте поделимся своим состоянием с другими. Но делать мы это будем необычным способом. Мы попробуем описать свое состояние, как погоду. И рассказываем, какие у вас ожидания от сегодняшнего занятия, от группы. Я начну, чтобы вам было легче понять это: «У меня сегодня настроение, как солнечный майский день...» «Это скорее солнечно или пасмурно...» Как замечательно, что мы все друг с другом поделились своим настроением, состоянием.

УПРАЖНЕНИЕ «МОЛЕКУЛЫ»

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

УПРАЖНЕНИЕ «РОМАШКА САМОУВАЖЕНИЯ»

Упражнение начинается с обсуждения фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится к себе с уважением».

Заранее подготовить полоски с названиями позитивных качеств.

Инструкция: Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек, каждой группе выдается набор полосок со следующими названиями качеств:

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| • Активность | • Правдивость |
| • Артистичность | • Отважность |
| • Бескорыстие | • Решительность |
| • Благородство | • Собранность |
| • Жизнелюбие | • Отзывчивость |
| • Заботливость | • Трудолюбие |
| • Искренность | • Улыбчивость |
| • Дружелюбие | • Умение быть благодарным |
| • Великодушие | • Умение понимать другого |
| • Воля | • Оптимизм |
| • Доброжелательность | |

Группа выбирает 6 качеств, которые, по их мнению, важны для самоуважения. Затем берутся серединки от ромашки и к ней приклеиваются полоски с качествами, чтобы было похоже на лепестки цветка. Затем представитель группы выходит к доске и прикрепляет ромашку, озвучивая выбор своей команды.

Далее ведется обсуждение.

Примечание: Если в процессе обсуждения и выбора 6 качеств возникнут недопонимания, то важно проговорить, что уважение к другим — это слышать его мнение и учитывать.

УПРАЖНЕНИЕ «ДОЖДИК»

Инструкция: Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

В данном упражнении целесообразно использовать аудио сопровождение (звук дождя).

Примечание: следить за бережным отношением друг к другу, не допускать, чтобы участники били друг друга.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДУМАЙ»

Участникам предлагается подумать над вопросом: «Бывает ли так, что человека не за что уважать?» В результате обсуждения делается вывод, что мнение о том, что некоторых людей не за что уважать, является неверным. В каждом человеке есть светлая сторона, хотя она в данной ситуации может и не проявляться.

Инструкция: выбирают одного из участников и пытаются фантазировать о том, какие неизвестные им качества, за которые можно уважать, данный участник проявляет дома или где-то в другом месте.

Далее возможно обсуждение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДЧЕРКИВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ»

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение начинается со слов: «Таня, мне в тебе нравится...» — и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

УПРАЖНЕНИЕ «АРМРЕСТЛИНГ»

Группа делится на пары, которые устраиваются за столами так, как устраиваются участники соревнований по армрестлингу. Участникам дается следующая инструкция: победителем среди всех пар станет тот участник, которому удастся заработать больше всех конфет (жетонов). Количество заработанных конфет (жетонов) будет зависеть от числа побед над соперником. Соревнования будут длиться 3 минуты.

По истечении отведенного времени участники делятся своими достижениями и ценой этих достижений.

В обсуждении важно обратить внимание на способы достижения результата, особенно в тех парах, которые смогли «договориться» и заработать больше всех конфет (жетонов), а также в парах, где противостояние «соперников» продолжалось.

РЕФЛЕКСИЯ.



Материалы: Инструкция для каждого (см. упр. «Следование инструкции»), листы чистой бумаги, карандаши, ручки.

Цель: Способствовать формированию ценности честной игры, развивать способность оценивать последствия неспортивного поведения.

УПРАЖНЕНИЕ «КОКТЕЙЛЬ ДВИЖЕНИЙ»

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Предлагаемое упражнение покажет вам, каким образом можно взбодриться и активизироваться.

Мы часто делаем одновременно несколько разных дел. Например, когда человек ведет автомобиль, то его руки при этом держат руль, переключают скорость или включают фары; ноги нажимают на газ, тормозят, выжимают сцепление; уши контролируют число оборотов или замечают сирену пожарной машины; глаза наблюдают за движением, и при этом человек еще может беседовать с попутчиками или менять кассету в магнитофоне. Если долго тренироваться, то можно все это делать одновременно. Сейчас я хочу предложить вам попробовать выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероятно, не так уж часто делаются одновременно.

- **Вы можете так?** Представьте себе, что ногами вы нажимаете на огромные педали, а руками одновременно что-то рвете? (10 с)
- **Вы можете так?** Делать большой круг руками и в то же время подмигивать одним глазом и ещё кивать головой? (10 с)
- **Вы можете так?** Дирижировать оркестром и шевелить при этом ушами? (10 с)
- **Вы можете так?** Глазами следить за секундной стрелкой и качаться при этом из стороны в сторону? (10 с)
- **Вы можете так?** Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой рукой в то же самое время потирать живот? (10 с)

А теперь сами придумайте какие-нибудь действия, которые вы могли бы делать одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛЕДОВАНИЕ ИНСТРУКЦИИ»

Инструкция: Вся группа должна сделать задание одновременно, чем быстрее, тем лучше. Можно соревноваться группами. Задача — строго следовать инструкции, которую каждый получает. Проверяем умение строго следовать инструкции (действовать по правилам).

У каждого участника инструкция и ручка. Прочитайте инструкцию и выполните задание.

Итак, готовы? Поехали!

1. Прочтите все пункты, прежде, чем что бы то ни было делать.
2. Напишите ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите кружочком ваше имя.
4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
7. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
8. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
9. Обведите кружочком слово ВЕРХНЕМ в четвертом пункте.
10. Если Вы уже дошли до этого пункта отчетливо произнесите свое полное ИМЯ.
11. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
12. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
13. Прodelайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ в правом нижнем углу листа.
14. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т. д.
15. Теперь, когда Вы согласно п. 1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОЧИСТКА МОЗГОВ»

Инструкция: Ведущий просит всех встать со своих мест, потянуться и образовать круг. Далее следует инструкция: «Нам надо подготовиться к процедуре, которая может подарить бодрость духа. Встаньте прочно, одну руку держите справа от головы на расстоянии примерно 20 см от нее, другую — точно так же слева. Представьте, что вы держите в руке цветной неземной невидимый шарф. Представьте, что вытянете его через одно ухо, сквозь всю голову, и через другое ухо. Оглянитесь вокруг — вы видите, что все делают то же самое. Постарайтесь подстроиться к общему ритму так, чтобы все тянули шарф в одном едином ритме. Так мы добьемся ясного и чистого ума, готового критично воспринимать информацию, а также того, что наши таланты раскроются наиболее полно... Теперь, когда «мозги прочищены», вы готовы к новым учебным заданиям».

Примечание: техника должна применяться только в группе, где создана позитивная атмосфера, а члены группы доверяют друг другу.

УПРАЖНЕНИЕ «МНЕ НУЖНЕЕ»

Инструкция: Участники тренинга делятся на пары. Каждой дается чистый лист. Участники берутся за края листа и пытаются за одну минуту убедить друг друга, что данный лист нужнее ему, чем напарнику.

Обсуждение: Сложно ли было убедить напарника, что лист вам нужнее? Хотелось ли в какой-то момент дернуть лист и ничего не объяснять? Честно ли вы действовали в этом упражнении? Как можно было нечестно и какие последствия это могло бы повлечь?

УПРАЖНЕНИЕ «ОЧЕРЕДЬ»

Инструкция: Необходимо поделиться на две команды: одна — очередь, другая — эксперты. Все встают в очередь, кроме одного участника, который пытается пролезть вперед. Необходимо отреагировать на нечестное поведение. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу.

Обсуждение: Считаете ли вы честным то, что человек пытался пройти без очереди? Как часто вы сталкиваетесь с нечестным поведением в спорте? Приведите примеры. Поступаете ли нечестно вы по отношению к другим людям? Какие чувства испытывают люди, которые поступают нечестно и те, с кем так поступили?

УПРАЖНЕНИЕ «Я ОСОЗНАЛ»

Инструкция: вспомните один пример из жизни, когда вы поступали нечестно по отношению к другим. Какие эмоции вы испытываете сейчас, когда вспоминаете этот случай? Попробуйте сейчас придумать другой вариант поведения в той ситуации, так, чтобы вы все равно остались довольны результатом.

Обсуждение.

РЕФЛЕКСИЯ.



МАТЕРИАЛЫ: Бумага для каждого, карандаши, ручки, фломастеры, бланк для каждого (см. упр. «Как умножить свои достоинства»), бланк для каждого (см. упр. «11 ступеней к успеху»).

ЦЕЛЬ: способствовать осознанию участниками необходимости самосовершенствования и стремления к личностному росту как условия гармоничного развития и достижения целей.

УПРАЖНЕНИЕ «А Я ЕДУ...»

Цель: активизация участников.

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

УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРАРГУМЕНТЫ»

Инструкция: составьте список из 4 своих слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне напротив каждого пункта укажите то положительное, что ему можно противопоставить.

Например: 1. Я никому не нравлюсь. 1. Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.

Выберите одно качество и составьте миниплан — как слабое качество можно развить и сделать более сильным.

Обсуждение: был ли у кого-то опыт, когда его не самые сильные качества становились более сильными? Для чего спортсмену необходимо совершенствоваться и развиваться?

УПРАЖНЕНИЕ «КАК УМНОЖИТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА»

Инструкция: существуют три правила, необходимые для определения цели:

1. В цель должно входить поведение, которое можно описать и сосчитать (сколько раз поведение имело место).

2. Определите желаемое изменение в поведении (вы хотите что-то увеличить, уменьшить и т. д.).

3. Делайте что-то для этого.

Без четкого представления цели вы не будете знать:

1. Чего вы стараетесь достигнуть.

2. Как это думаете делать.

3. Достигли вы успеха или нет.

Мои положительные достижения

Мои личные достоинства

Моя главная ближайшая цель

Для достижения ее я использую следующие свои сильные стороны

Достигать цели буду следующими способами

Какие препятствия могут возникать на пути достижения цели

УПРАЖНЕНИЕ «ЗВЕРИ»

Инструкция: Все встают в круг. Ведущий каждому на ухо говорит, какой он будет зверь (кошка, бык, собака и т. д.). Все «звери» берутся за руки (согнутые в локтях). Ведущий будет громко произносить название какого-то зверя. Задача названного зверя присесть, а остальных не дать ему это сделать. (но всего несколько зверей ведущий называет поразному, остальных одинаково. Сначала называются одинаковые звери, потом все остальные).

Обсуждение: Какое у вас настроение? Понравилось ли упражнение?

УПРАЖНЕНИЕ «В ЧЕМ МНЕ ПОВЕЗЛО»

Инструкция: Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

Обсуждение: Легко ли вам было вспомнить ситуации, в которых вам повезло? Часто ли мы не ценим то, что у нас есть? А во всех ли ситуациях вам повезло, или может это вы приложили усилия?

УПРАЖНЕНИЕ «11 СТУПЕНЕЙ УСПЕХА»

Инструкция: Участникам раздаются листы с изображением 11 ступеней успеха. Предлагается заполнить таблицу, честно отвечая на вопросы «Что делает их успешными учениками, спортсменами, здоровыми, культурными людьми, лидерами и т. д.».

Обсуждение: участники делятся своими результатами, ведущий дополняет ответы в соответствии с критериями.

Наименование ступеней	Критерии развития
Успешный ученик	
Я и моя семья	
Успешный спортсмен	
Здоровый человек	
Друг	
Житель своего города	
Лидер	
Толерантная личность	
Культурный человек	
Гражданин своей страны	

Ведущий: То, каким вы станете человеком, зависит от ваших личных качеств, знаете ли вы свои слабые и сильные стороны (отрицательные и положительные качества) и насколько вы стремитесь развить свои положительные качества. Именно саморазвитие — залог развития успешной личности.

РЕФЛЕКСИЯ.



Материалы: карандаши, мелки, фломастеры, бумага для каждого, музыкальная запись с чётким ритмическим рисунком.

Цель занятия: способствовать гармонизации внутреннего мира за счет скрытых резервов, развитие самосознания, формирование понимания взаимосвязи между телом и разумом.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛОВЛЯ КОМАРОВ»

Инструкция: Ведущий указывает на одного из участника игры, представляя его (ее) как «хозяина, который пригласил нас в гости. У него дома много комаров. Он пригласил нас для того, чтобы все мы вместе помогли ему (ей) избавиться от комаров». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук комаров», и первый демонстрирует «убивание комара» хлопками в воздухе, хлопанием по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т. п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Ведущий прекращает упражнение с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

УПРАЖНЕНИЕ «ВСЕЛЕННАЯ МОЕГО «Я»

Инструкция: Представьте себя в виде Вселенной, в которой находится то, что составляет сущность вашего Я, а вокруг располагаются планеты и их спутники, звезды — то, что является для и вас самым дорогим и ценным в жизни.

Закройте глаза и постарайтесь увидеть планеты своей Вселенной. (Визуализация образа Вселенной 2-3 минуты). Можно включить медитативную музыку.

Откройте глаза и нарисуйте (используйте цветные карандаши, ручки или фломастеры) вашу Вселенную в виде планет с различной удаленностью от центра в зависимости от их ценности для вас. Планеты могут быть изображены в виде символических кругов, звезд или конкретных предметов, людей и обязательно описаны словесно. На отдельных листах может быть изображено то, что участники не хотят «пускать» в свою Вселенную.

Обработка результатов:

1. Подсчитайте количество планет Вселенной.
2. Проанализируйте разнообразие планет с позиции классификации жизненных ценностей С.Л. Рубинштейна. Для этого подсчитайте количество планет, характеризующих:
 - отношение к друзьям и близким;
 - состояние души и разума (мысли, настроения, чувства, мироощущение и т. д.);
 - отношение к интересам и делам настоящего времени;
 - отношение к интересам и делам будущего.

Показатели рисунка	Количество	Индивидуальная характеристика
Названия планет		
• отношение к друзьям и близким; • состояние души и разума (мысли, настроения, чувства, мироощущение и т. д.); • отношение к интересам и делам настоящего времени; • отношение к интересам и делам будущего.		

Анализ и обсуждение:

Сравнение результатов исследования осознаваемых и неосознаваемых собственных целей и ценностей.

- Наблюдается ли сходство в осознаваемых и неосознаваемых целях и ценностях?
- Устраивают ли вас полученные результаты исследования неосознаваемых целей?
- Какое влияние могут оказать неосознаваемые цели и ценности на осознаваемые?
- Готовы ли вы что-либо изменить в осознаваемых или неосознаваемых целях? Если да, то что и каким образом?

УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА»

Инструкция: Чтобы поднять настроение, я вам предлагаю поиграть в игру. Всех участников я приглашаю встать в круг. Я буду называть по очереди части тела, танец которых мы будем исполнять. Каждый придумывает свои движения.

- Танец кистей рук
- Танец рук
- Танец головы
- Танец плеч
- Танец живота
- Танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Обсуждение: Легко ли ваше тело поддается танцу? Что мешает расслабиться и раскрепоститься? Если «отключить» голову, получится ли танец гармоничнее?

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЖИМ»

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область «зажима» и снять его, расслабиться.

Обсуждение: участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЯ»

Инструкция: Участникам необходимо на листочках бумаги написать пожелания человеку, который стремится стать лучше. После того, как участники написали, листочки складываются в мешочек, перемешиваются и вытаскиваются по кругу. Эти листочки-пожелания остаются на память.

РЕФЛЕКСИЯ.



Материалы: мячик, удобный для перебрасывания.

Цель: способствовать формированию волевых качеств спортсменов.

УПРАЖНЕНИЕ «ИСПОРЧЕННЫЙ ВИДЕОМАГНИТОФОН»

Инструкция: Группа сидит в кругу с закрытыми глазами. Кто-то, прикасаясь к соседу (допустим, справа), старается этим прикосновением выразить какое-то чувство. «Получивший» это чувство старается передать его дальше по кругу. При этом он не обязательно повторяет то, как к нему прикасался предыдущий партнер. Он своим прикосновением к следующему участнику старается, как можно точнее передать именно то чувство, которое он почувствовал. В конце концов, чувство возвращается к его пославшему.

Обсуждение: что почувствовал каждый участник, как старался это передать. Обычно такое упражнение создает очень теплую атмосферу между участниками, снимает какие-то барьеры в контакте, и неплохо вводит язык чувств. Участники начинают лучше чувствовать друг друга, а групповое пространство наполняется чувствами «здесь и теперь».

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕПЯТСТВИЕ»

Инструкция: Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» — то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь — звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Примечание: Перед проходом каждого участника очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким образом).

Обсуждение: Какие эмоции возникли у участников при прохождении в роли водящего? В роли «препятствий»? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

УПРАЖНЕНИЕ «ПРОРВИСЬ В КРУГ»

Инструкция: Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу, и предлагает ему первым включиться в выполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Упражнение обсуждается с точки зрения того, какие чувства преобладали у участников, стоящих в группе, и у тех, кто прорывался в группу.

Обсуждение: За счет чего получалось пройти в круг? Какие усилия вы прикладывали для этого?

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТЫ ЗА УСИЛИЕ»

Инструкция: Участники стоят в кругу перекидывают мяч. Тот, у кого мяч в руках, должен вспомнить в каких делах ему не хватает волевых усилий, а остальные участники должны сказать, почему важно все-таки эти усилия приложить.

Обсуждение: Каждое действие, большое и маленькое, требует от нас усилий, после чего человек получает удовольствие и испытывает радость. Без усилий жизнь была бы не такой интересной. Подумайте, почему одни люди прилагают больше усилий, чем остальные?

РЕФЛЕКСИЯ.



Материалы: Цветок с пятью лепестками, где один лепесток — это одна олимпийская ценность (Уважение к другим, Честная игра, Стремление к совершенству, Гармония разума, тела и воли через движение, Радость от усилия); небольшой мячик, удобный для перебрасывания.

Цель занятия: подведение итогов тренинга и его завершение.

УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК ЦЕННОСТЕЙ»

Инструкция: На доске вывешивается заранее подготовленный цветок с ценностями. Все участники делятся на 5 подгрупп, каждая команда не глядя выбирает себе одну ценность из круга. Ведущий: «Представьте, что проводятся Олимпийские игры, в которых участвуют не спортсмены, а только спортивные ценности. Ваша задача — в командах подготовить презентацию вашей ценности, почему именно эта ценность является важной, почему она должна выиграть соревнования». Далее в течение 10-15 минут проходит подготовка презентации в микрокомандах (в каких ситуациях данная ценность имеет наибольшее значение, как ее можно развивать, вспомнить примеры из спорта, где эта ценность проявляется больше всего).

После обсуждения команда презентует свою ценность. Можно провести голосование по определению ценности-победителя.

Обсуждение: то, как вы отстаивали свои ценности, поможет судить о важности каждой из них. И каждый из нас должен стремиться к их развитию у себя.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩНОСТЬ ИНТЕРЕСОВ»

Инструкция: Участники встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, подчеркивая при этом не внешнее сходство или общность в цвете ботинок и т. п., а какое-то личностное сходство, которое он заметил в процессе всех тренинговых занятий. Например, кто-то бросает мяч и говорит: «Мне кажется, нас с тобой объединяет такое качество как...», далее называется то, качество, которое является общим для них. Человек, который ловит мяч, если он согласен, говорит: «Да, я согласен»; если же он не согласен, то он отвечает «Я подумаю над этим». После этого участник, уже поймавший мяч, бросает его какому-либо другому участнику, и т. д.

Обсуждение: замечали ли вы в начале тренинга те сходства, которые заметили в конце тренинга?

УПРАЖНЕНИЕ «ВОСПОМИНАНИЕ»

Инструкция: Пусть каждый участник закончит фразу: «Когда я буду вспоминать о наших тренингах, то вспомню в первую очередь...». Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

УПРАЖНЕНИЕ «АПЛОДИСМЕНТЫ ПО КРУГУ»

Инструкция: «Мы хорошо поработали на протяжении всех занятий, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА.



РЕЗЮМЕ

Олимпийское образование как педагогический процесс направлено на формирование гармонично развитой личности. Проблема аксиологического наполнения образовательного процесса — одна из актуальных проблем современного социокультурного, педагогического знания.

Отметим, что в мировой науке и практике сложились разные мнения и подходы к пониманию вопроса, каким образом прививать, формировать олимпийские ценности с тем, чтобы они являлись частью мышления и поведения детей и молодежи, личности в целом. Программа тренинга «Олимпийские ценности и достижение успеха» — это только часть комплексной работы с учащимися-спортсменами по формированию гармоничной и успешной личности.

Создание аксиологической среды будет способствовать формированию всесторонне развитой личности учащегося-спортсмена, развитию таких качеств, как уважение к другим, терпимость, миролюбие, позитивное отношение к жизни, отзывчивость, честность, развитию коммуникабельности, стремлению к самореализации и личностному росту, воспитанию патриотизма, целеустремленности и дисциплинированности, нацеленности на достижение успеха в профессионально-спортивной деятельности.

Организация олимпийского образования учащихся предполагает работу как педагогов учреждений образования, так и практических работников в сфере физической культуры и спорта. В частности, для успешного приобщения обучающихся к ценностям олимпизма следует использовать личностные ресурсы известных спортсменов и тренеров, привлекать работников культуры и средств массовой информации.



ЛИТЕРАТУРА

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер. 2007. – 272 с.
2. Гуслистова, И. И. Модель олимпийского образования для училищ олимпийского резерва / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2011. – № 3. – С. 41–48.
3. Гуслистова, И. И. Олимпийское образование и технология его внедрения / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 82–87.
4. Гуслистова, И. И. Содержание олимпийского образования в средних школах – училищах олимпийского резерва / И. И. Гуслистова // Мир спорта. – 2019. – № 1. – С. 79–83.
5. Климук, В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
6. Кожуховская, Л. С. Рефлексия в вопросах и ответах (на примере преподавания культурологических дисциплин) / Л. С. Кожуховская, И. В. Орлова, Н. В. Масюкевич. – Минск: РИВШ. 2007. – 128 с.
7. Миа, Э. Основы Олимпизма : [пер. с англ.] / Э. Миа, Б. Гарсиа. – М. : Рид Медиа, 2013. – 192 с.
8. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: учеб. пособие / В. Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
9. Петриашвили, Н. Н. Использование игровых тренинговых технологий в работе со спортивной командой. / Н. Н. Петриашвили, Д. А. Мельхер, Н. К. Волков // Материалы XIV Международной сессии по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовка кадров по физической культуре, спорту и туризму». – Минск, 2013. – Ч.1. с. 275-278.
10. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2004. – 256 с.
11. Таланов, В. Л., Справочник практического психолога / В. Л. Таланов, – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – 928 с.
12. Столяров, В. И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения / В. И. Столяров. – Бишкек: Максат, 2013. – 464 с.
13. Международный олимпийский комитет. Олимпийская хартия [Электронный ресурс] : (в действии с 9 окт. 2018 г.) : пер. с англ. / Нац. олим. ком. Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.noc.by/olympic-movement/charter/> – Дата доступа: 06.02.2019.
14. Binder, L. Teaching values an Olympic education toolkit / L. Binder. – University of Alberta, Canada, International: Olimpic Committee, 2007. – 143 s.

Общественная организация «Белорусская олимпийская академия»
220020, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Радужная 27/2
тел./факс +375 17 270 23 09
byolympicacademy@gmail.com
www.olympic-academy.by

