

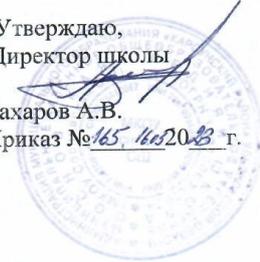
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя школа**

Рассмотрена и принята
на заседании
педагогического совета

от 16.05.2023
Протокол № 7

Утверждаю,
Директор школы

Захаров А.В.
Приказ № 165, 16.05.2023 г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
Технической направленности
«Киберспорт»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор разработчик:
педагог дополнительного образования
Захаров Александр Викторович

Сосновка
2023г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1Пояснительная записка.

1.2 Содержание программа.

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

2.4. Методические материалы

Список литературы

Приложение

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с приоритетами программы дополнительного образования детей одним из наиболее важных направлений являются интеллектуальные виды спорта, среди которых важное место занимает киберспортивные соревнования. В России киберспорт признали официальным видом спорта.

Киберспорт (компьютерный спорт, электронный спорт) – это вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и/или видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой.

В интеллектуальных видах спорта, в том числе и в киберспорте требуются те же качества, которые ценятся и в традиционном спорте: профессионализм, целеустремлённость, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, выдержка и воля к победе.

Особенностью киберспорта является его индифферентность к физическим данным участников соревнований – люди с ограниченными физическими возможностями играют наравне с остальными, не испытывая никакого дискомфорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киберспорт» направлена на создание сообщества профессиональных спортсменов, желающих играть и выигрывать, а также развивать свои навыки: профессионализм, стремление к победе, волю к саморазвитию, желание анализировать, выявлять свои ошибки и исправлять их.

Предусмотренные данной программой занятия могут проводиться как в смешанных группах, состоящих из учащихся разного возраста, с 12 до 15 лет, так и из учащихся одного возраста. Предполагается, что в дальнейшем группы учащихся, которые занимаются по данной программе, будут участвовать в чемпионатах по киберспорту в качестве сборной. Специфика соревнований в командном киберспорте обуславливает численность игроков в команде не более 5 человек. Поэтому в одном объединении могут сформироваться несколько сборных команд.

Новизна и отличительные особенности программы. В ходе данного курса учащиеся обучаются обращению с компьютером, как средством коммуникации и игровой практики. Также они получают подробное представление о киберспорте, его направлениях и текущем состоянии. В ходе курса учащиеся будут участвовать не только в качестве игроков, но и как организаторы, судьи, комментаторы. Это предоставляет учащимся опыт, который позволит им не только самим эффективно участвовать в чемпионатах по киберспорту, но и стать организаторами любительских киберспортивных турниров.

С точки зрения педагогической целесообразности киберспортивные

соревнования являются мощнейшим инструментом для развития коммуникативных навыков и положительной социализации подрастающего поколения. Таким образом, вместо запрета и отрицания видеоигр, этот курс позволяет направить детские увлечения в позитивное русло.

Отмечено, что:

а) у играющих улучшается концентрация и скорость реакции, анализ ситуации, вычислительные навыки, принятие решений в критических ситуациях, повышается стрессоустойчивость;

б) в играх ребята продумывают тактики и стратегии, распределяются роли, кто, где, и когда должен быть, и что делать, тем самым формируется умение планировать, ставить цели, соотносить планы с полученным результатом;

в) улучшаются навыки работы в команде, проявление лидерских качеств. Развиваются навыки принятия решений на благо всей команде, формируются коммуникативные навыки;

г) игра в команде и участие в турнирах позволяет раскрыться и приобрести уверенность в себе, независимо от возраста, внешних или физических данных;

д) играющие ребята хорошо разбираются и постоянно интересуются новыми технологиями, так как видеоигры являются их прямым отражением.

Участие в турнирах способствует социализации ещё и потому, что, так как соревнования проходят в оффлайн-формате, игроки постоянно общаются друг с другом и взаимодействуют с внешним миром. Это позволяет разрушить стереотип о замкнутости любителей компьютерных игр.

Занимаясь по данной программе, учащиеся учатся принимать оптимальную стратегию игрового поведения, ведущую к достижению высокого командного результата, сотрудничать со всем коллективом своей команды и игроками любого вида соревнований, проектировать командный успех и успешное продвижение в соревновании, принимать сложные решения в оптимальные сроки, прогнозировать и предугадывать действия соперника.

Объем программы: 144 часа. Программа рассчитана на один год обучения, режим работы – 2 академических часа 2 раза в неделю, возраст детей: 12-15 лет. Режим организации каждого занятия в соответствии с САНПиНом: 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-15 лет.

Уровень сложности: стартовый

Форма получения образования – очная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определён в соответствии с возрастными ограничениями игр, используемыми при реализации программы. Кроме того, в этом возрасте нервная система ребенка еще слишком неустойчива, нестабильна, очень высок риск формирования компьютерной зависимости. Очень важно, на этом этапе развития, показать

подростку возможность эффективно организовать свой досуг средствами компьютерных игр и интернет технологий.

Исследования канадского психолога Грэга Уэста, опубликованные в журнале «Молекулярная психиатрия» показали, что «..компьютерные игры могут улучшать работу некоторых участков мозга, связанных с вниманием и краткосрочной памятью, но при этом происходит деградация центра долговременной памяти», поэтому в программу курса включены занятия по тренировке долговременной памяти.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – организация активного отдыха и досуга детей через приобщение учащихся к компьютерному спорту (киберспорту).

Задачи:

- знакомство с основами киберспорта;
- развитие интеллектуальных способностей учащихся;
- формирование межличностных отношений;
- тренировка умения работать в команде и договариваться;
- развитие мелкой моторики, реакции и стратегического мышления;
- выработка в учащихся командного духа и базового понимание того, что такое «стратегия»;
- выявление, развитие и поддержка учащихся, проявляющих выдающиеся способности в киберспорте, создание условий для приобретения соревновательного опыта и формирования спортивной культуры учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Безопасные методы и приемы работы за персональным компьютером. Безопасность в Интернете.	4	4		тест
2	Виды компьютерных игр. Требования к аппаратуре.	6	2	4	тест
3	Выбор и настройка игровых аксессуаров.	6	2	4	тест
4	Основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин.	4	1	3	беседа

5	Киберспортивные дисциплины TPS/аркадные симуляторы.	14	2	12	игра
6	Киберспортивные дисциплины направления стратегии.	14	2	12	игра
7	Киберспортивные дисциплины направления МОБА.	14	2	12	игра
8	Прочие киберспортивные дисциплины.	14	2	12	игра
9	Выбор соревновательной киберспортивной дисциплины.	10	1	9	тестирование
10	Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины. Обзор соревнований по этой дисциплине.	12	1	11	игра
11	Практика игры в команде. Распределение ролей.	4	1	3	турнир
12	Просмотр и обсуждение профессиональных матчей.	4	1	3	беседа
13	Отработка командных стратегий и тактических приёмов	10	2	8	турнир
14	Практика игры, подготовка к внутригрупповому чемпионату.	8	1	7	турнир
15	Внутригрупповой чемпионат по выбранной дисциплине.	16		16	чемпионат
16	Итоговое занятие, награждение победителей.	4		4	
	Всего:	144	24	120	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие. Безопасные методы и приемы работы за персональным компьютером.

Теория: Организация места за компьютером (расстояние от глаз до монитора, освещённость, и прочее). Безопасность в Интернете. Угрозы, правила личной безопасности. Компьютерные вирусы. Признаки заражения компьютера вирусом. Антивирусные программы. Установка и обновление антивирусных программ. Хэширование и пароли. Какие свойства пароля влияют на его надёжность. Как выбрать надёжный пароль. Безопасность финансовых расчётов в Интернете.

Раздел 2. Виды компьютерных игр. Требования к аппаратуре.

Теория: Основные классы компьютерных игр, возможность их

использования для развития способностей, применение игр в качестве обучающих программ, игровые программы как средство изучения английского языка, системные требования к аппаратуре для компьютерных игр, специфические аппаратные средства для 3D-графики.

Аппаратные требования, развитие аппаратного обеспечения для компьютерных игр, новые классы устройств, системы «виртуальной реальности», многопользовательские игры, игры для локальной сети и для сети Интернет, динамизация кинематографа, компьютерная игра как фильм с участием зрителя.

Конфигурация компьютера, установка новых элементов. Совместимость комплектующих компьютера, согласование параметров одних устройств с другими, требования к энергоснабжению.

Практика: Работа за компьютером с интернет источниками, организация своего игрового места, просмотр фильмов.

Раздел 3. Выбор и настройка игровых аксессуаров.

Теория: Ассортимент современных игровых аксессуаров. Их технические характеристики и особенности. Способы и приёмы их настройки. VR-устройства. Рекомендации по использованию.

Установка настроек аппаратуры, установка графических и звуковых настроек.

Компьютерные программы, предназначенные для голосового общения в сети Интернет. Принципы работы, настройка и особенности использования на примере программы Discord.

Настройка программы TeamSpeak, выбор сервера и подключение к нему.

Знакомство с сервисами для игры через Интернет. Предоставляемые возможности игровой платформы.

Установка, настройка и использование Battle.net и Steam.

Практика: Работа за компьютером с интернет источниками, создание аккаунта, установка и настройка программ для голосового общения, настройка и калибровка аксессуаров на своем игровом месте.

Раздел 4. Основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин.

Теория: Основные направления современных командных соревновательных киберспортивных дисциплин. Примеры различных дисциплин этих направлений. Понятие роли игрока в команде. Основные правила соревнований по этим дисциплинам.

Многопользовательские игры и VR-чаты.

Основные чемпионаты по современным командным соревновательным киберспортивным дисциплинам, основные правила проведения и организации этих чемпионатов, требования, предъявляемые к участникам этих соревнований.

Действующие чемпионаты по различным дисциплинам.

Практика: Работа за компьютером с интернет источниками, просмотр

фильмов, игра.

Раздел 5. Киберспортивные дисциплины направления TPS/аркадные симуляторы.

Теория: Вводный курс, общая информация, знакомящая с основными принципами соревновательных киберспортивных дисциплин этого направления и основными дисциплинами этого направления (World of tanks, Warfare, Warthunder).

Роли игроков по киберспортивным дисциплинам этого направления, сходства и различия между ними.

Практика: Работа за компьютером, игровая практика.

Раздел 6. Киберспортивные дисциплины направления стратегии.

Теория: Основные принципы соревновательных киберспортивных дисциплин этого направления. Знакомство с дисциплинами этого направления по выбору (Hearthstone, StarCraft 2, Warcraft 3, FIFA 2018).

Практика: Работа за компьютером, игровая практика.

Раздел 7. Киберспортивные дисциплины направления МОВА.

Теория: Основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин этого направления. Дисциплины этого направления. Знакомство с Dota 2 или League of legends. Роли игроков в команде по киберспортивным дисциплинам этого направления. Сходства и различия между ними.

Практика: Работа за компьютером, игровая практика.

Раздел 8. Прочие киберспортивные дисциплины.

Теория: Общая информация: симуляторы, соревновательные головоломки, коллекционные карточные игры (Hearthstone), сюжетные игры (Assassin's Creed, Dragon Age, «Ведьмак», Tomb Raider, Watch Dogs), и далее (по выбору педагога-тренера). Их особенности и направления.

Практика: Работа за компьютером, игровая практика.

Раздел 9. Выбор командной соревновательной киберспортивной дисциплины.

Теория: На этом занятии учащиеся определяют с дисциплиной которой они будут заниматься следующие 6 месяцев. Возможно изменение составов групп в соответствии с выбранными учащимися дисциплинами и их психологическими особенностями.

Практика: Психологическое тестирование, направленное на выявление психологических особенностей учащихся, позволяющих определить совместимость в команде, рекомендуемые игровые дисциплины.

Раздел 10. Детальное рассмотрение правил киберспортивной дисциплины. Обзор соревнований по этой дисциплине.

Теория: Правила киберспортивной дисциплины. Дополнительное

программное обеспечение, используемое в киберспортивной дисциплине.

Различные роли в команде по киберспортивной дисциплине, особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине.

Практика: Работа за компьютером, игровая практика.

Раздел 11. Практика игры в команде. Распределение ролей.

Теория: Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде, особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах.

Особенности игры на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине, различные тактические приёмы, используемые при игре на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине.

Практика: Работа за компьютером, командная игровая практика.

Раздел 12. Просмотр и обсуждение профессиональных матчей.

Теория: Командные стратегии и тактические приёмы, применяемые профессиональными игроками на чемпионатах. Особенности их реализации в различных игровых моментах.

Изменения стратегии команды в зависимости от стратегии противника.

Практика: работа за компьютером, игровая практика, работа за компьютером, командная игровая практика, отработка командных стратегий и тактических приемов.

Раздел 13. Отработка командных стратегий и тактических приёмов.

Теория: Командные стратегии и тактические приёмы при игре в команде, особенности реализации своей роли в команде при различных игровых моментах.

Тактические приёмы, используемые в игре для каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине, тактические приёмы помешать противнику реализовать его роль в команде, тактические приёмы помочь союзнику реализовать его роль в команде

Практика: Работа за компьютером, игровая практика, работа за компьютером, командная игровая практика, отработка командных стратегий и тактических приемов.

Раздел 14. Практика игры, подготовка команды к внутригрупповому чемпионату.

Теория: Особенности тренировки команды при подготовке к чемпионату, изучение предполагаемых противников по чемпионату. Отработка командных стратегий и тактических приемов. Подготовка стратегий под конкретных противников.

Практика: Работа за компьютером, командная игровая практика,

Раздел 15. Внутригрупповой чемпионат по киберспортивной дисциплине.

Практика: Участие во внутригрупповом чемпионате по киберспортивной дисциплине, просмотр и обсуждение матчей оппонентов.

Раздел 16. Итоговое занятие. Награждение победителей.

На этом занятии подводятся итоги первого года обучения и награждение победителей внутригруппового чемпионата.

1.4. Планируемые результаты

В ходе изучения курса вносится существенный вклад в развитие личностных результатов.

Первый уровень результатов: формируется мотивация к изучению устройства компьютера, перспектив развития аппаратной и программной частей компьютера, английского языка, так как многие компьютерные программы, игры англоязычные, развивается любознательность, внимательность, целеустремлённость, умение преодолевать трудности (качества важные в практической деятельности).

Второй уровень результатов: развитие ценностных отношений к знаниям; учащийся самостоятельно, во взаимодействии с педагогом, тренером, сможет разрабатывать различные тактические приёмы, используемые при игре на каждой роли в команде по киберспортивной дисциплине.

Третий уровень результатов: учащийся самостоятельно может разрабатывать тактики игры, оценивать свой результат и оценивать тактики игры, используемые другими игроками.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением

требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

В результате изучения курса обучающиеся должны *знать*:

- системные требования к аппаратуре для компьютерных игр;
- совместимость комплектующих компьютера, согласование параметров одних устройств с другими;
- ассортимент современных игровых аксессуаров, их технические характеристики и особенности, способы и приёмы их детальной настройки;
- программы для голосового общения, принципы работы, настройки и особенности использования;
- основные классы компьютерных игр;
- основные принципы командных соревновательных киберспортивных дисциплин различных направлений;

уметь:

- настраивать аппаратуру компьютера под игры;
- выполнять настройку и калибровку игровых аксессуаров;
- создавать аккаунт;
- устанавливать, и настраивать программы для голосового общения.

Главным результатом реализации программы является развития коммуникативных навыков и положительной социализации подростков.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

1. Высокопроизводительный персональный компьютер Hi-End класса, эргономичное рабочее место и широкополосный доступ в Интернет.
2. Подборка научных и научно-популярных фильмов.

Реализация поставленных цели и задач реализуется через:

- систему коллективной деятельности, бесед, игр и тренингов, неформальных способов взаимодействия, что способствует формированию гуманистических отношений среди всех членов данного коллектива, созданию атмосферы эмоционального сопереживания;
- организацию специальных тренингов на сплочённость, умение работать в команде, умению грамотно и безопасно действовать в сети интернет.

В основные формы работы были включены элементы тренинга. Тренинг дает знания, полученные в действии. Введение элементов тренинга позволяют создать на занятиях атмосферу доброжелательности, искренности, безопасности, погружение в ситуации выбора и способствуют раскрытию

личностных особенностей обучающихся.

Использование занятий по развитию личностных качеств в виде игры, как формы работы с детьми, предоставляет большие возможности достигнуть результата. В программе используются:

- игры (диагностические, учебные, развивающие, коррекционные) – занимают небольшое время, и в большинстве случаев используются как средство организации отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, снятия напряжения, решения конкретной воспитательной или психологической задачи;
- компьютерные игры – это цель реализации программы.

2.2. Формы аттестации

Для подведения итогов реализации программы используется оценка результатов, полученных во время участия учащихся в чемпионате по выбранной дисциплине, как внутригрупповом, так и чемпионате на уровне региона.

Педагог, реализующий программу, может использовать собственную систему оценки, учитывающую количество посещённых занятий, результаты выполнения учащимися заданий на отработку внимания, памяти, скорости реакции и т.д.

2.3. Оценочные материалы

Форма контроля освоения материала с целью оценки становление личностных характеристик – наблюдение. По его результатам педагог заполняет таблицу с этими характеристиками (Таблица 1) с точки зрения их проявления для каждого ребёнка.

Таблица 1

Характеристика	стартовый уровень (проявляются иногда)	базовый уровень (понимают, как надо себя вести, какие действия необходимо производить, но не всегда следуют им)	продвинутый уровень (не только проявляют, но и стараются научить действовать правильно других)
Принятие и соблюдение правил, принятых в области компьютерного спорта			
Самостоятельность и ответственность за свои поступки, в том числе и в компьютерной игре			

Сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций			
Умение получать и обрабатывать новую информацию, организации собственной деятельности			
Доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение			
Соблюдение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни			

2.4. Методические материалы

Каждый раздел включает в себя темы, состоящие из лекции или беседы с постановкой проблемных вопросов. Часть тем изучается на практике (игровая практика с последующим обсуждением).

Теоретические занятия начинаются с разминки, которая проводится в виде игровых занятий с детьми на развитие внимательности, наблюдательности, долговременной памяти (Приложение № 1).

Сами занятия начинаются с вопросов по пройденному материалу для актуализации знаний учащихся, постановки проблемного вопроса, лекции, беседы, просмотра видеоматериалов, закрепления материала и подведение итогов.

Практические занятия состоят из:

- настройки программного и аппаратного обеспечения на своем игровом месте;
- совместной разработки регламента проведения внутригруппового чемпионата и участия в этом чемпионате;
- просмотра матчей профессиональных команд, с последующим обсуждением использованной стратегии и возможностями ее адаптации для себя;
- практики в киберспортивных дисциплинах, с предварительным обсуждением стратегии и последующим обсуждением удачных и провальных моментов, путей их исправления (возможно корректировкой стратегии или даже отказом от нее).

Список литературы

1. Гельфан Е.М. От игры к самовоспитанию. – М.: Издательство «Просвещение», 1964. – 84 с.
2. Деникин А. А. Могут ли видеоигры быть искусством? // Международный журнал исследований культуры, № 2(11), 2013. – М.: Эйдос, 2013.– С. 90-96.
3. Липков А. Всюду деньги, деньги, деньги // Липков А. Ящик Пандоры: феномен компьютерных игр в мире и в России. – М., 2008. – С. 81-91.
4. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 18.06.2018)
5. Трубникова А.В., Прокди Р.Г. Переустановка, установка, настройка, восстановление Windows 7.– СПб.: Наука и Техника, 2013. – 192 с.

Литература для учащихся

1. Dota team «Представляем Интерактивный компендиум The International» [Электронный ресурс] // Русскоязычный сайт Dota 2, 7 мая 2013 года, <http://ru.dota2.com/2013/05/представляем-интерактивный-компедиу/>, (дата обращения 18.06.2018).
2. Александр «eL`Xander» Оводков «Киберспорт как вид спорта: становление и развитие» [Электронный ресурс]// сайт Team Empire, 12 декабря 2013 года, <http://www.team-empire.org/news/1594/>, (дата обращения 18.06.2018).
3. Андрей «FUki» Кирюкин «USM Holdings Алишера Усманова инвестирует в Virtus.pro» [Электронный ресурс]// сайт Virtus.pro, 15 октября 2015 года, <http://virtus.pro/news/> (дата обращения 18.06.2018).
4. Войскунский А., Геймеры о психологии геймеров [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2013, URL: <http://postnauka.ru/video/21661> (дата обращения 18.06.2018)
5. Мартынов К., Game Studies: Как изучают видеоигры? [электронный ресурс] // postnauka.ru, 2015, URL: <http://postnauka.ru/talks/41340> (дата обращения 18.06.2018)
6. Нейт А., Киберспорт — олимпийская дисциплина [электронный ресурс] // gooddice.ru, 2015, URL: gooddice.ru/2015/01/kibersport-olimpijskaya-distiplina (дата обращения 18.06.2018)
7. Панфилов К., Миллионы на играх: Почему киберспорт – это следующая крупнейшая спортивная империя [электронный ресурс] // siliconrus.com, 2015, URL: <http://siliconrus.com/2015/04/esport> (дата обращения 18.06.2018)

Игры, развивающие внимание

При составлении подборки игр использовались материалы из сборника Гельфана Е.М. От игры к самовоспитанию.

Тренировка внимания

Для того чтобы с самого начала сосредоточить внимание ребят, ведущий становится напротив среднего ряда и предупреждает, что будет писать короткие слова в воздухе по одной букве сверху вниз, а учащиеся должны их прочесть. Пишет он печатными буквами, медленно водит пальцем в воздухе, так как ребятам приходится читать справа налево, как в зеркале.

Можно писать, скажем, такие слова: мир, атом, море, лодка и т. п., после каждого слова спрашивая кого-либо то из одной, то из другой команды, что было написано. Одновременно помощник ведущего подсчитывает очки, полученные командами.

После того как учащиеся прочтут 5 – 6 слов, ведущий задает вопросы: кого вы считаете самыми внимательными в вашей команде? Для чего нужно внимание на улице, во время приготовления уроков, во время игры и т. п.? Можете ли привести пример, когда совершенно не нужно быть внимательным?

Учитель очень кратко (1 – 2 минуты) рассказывает о произвольном и непроизвольном внимании.

1. Внимательный все разыщет и в темноте

Доска делится вертикальными линиями на три равные части. Трём учащимся, по одному человеку от каждой команды, завязывают глаза. Они должны, встав со своей парты, подойти к месту, отведенному для каждого из них на доске, отыскать мел и написать предложение из трех слов, продиктованное ведущим, затем положить мел, вернуться к своей парте, вновь подойти к доске и, взяв тряпку, стереть с доски свое предложение. После этого снова вернуться на место.

За все сделанное тот, кто ни на что не наткнулся, ровно написал на доске и начисто все стер, получает 7 очков.

За каждый промах у него вычитывается очко.

После проведения игр ведущий подсчитывает, сколько очков получила каждая команда, и поздравляет победителей.

Он говорит, что будут проведены еще четыре таких же «часа», и советует каждому в повседневной жизни упражнять свое внимание.

Игры с завязанными глазами

Вот, примерно, что должен сказать ведущий: «Сегодня все игры мы будем проводить с завязанными глазами.

Вы сейчас должны будете кое-что сделать с закрытыми глазами. Проследите, как будут действовать ваши руки, как изменятся ваше внимание, осязание, слух, и расскажите нам об этом.

Итак, все зажмурьтесь (держите глаза плотно закрытыми, иначе вы ничего не почувствуете) и достаньте из сумок учебник русского языка (или географии, 0000000 истории) и покажите его нам. А сейчас с зажмуренными глазами достаньте ручку и опять очень внимательно проследите, как вы это делаете.

Ну, кто хочет рассказать, что он почувствовал, заметил нового, необычного, когда действовал с закрытыми глазами?»

Рассказывают 3 – 4 учащихся. Ведущий обобщает их высказывания и говорит: «У того, кто делает что-либо с закрытыми глазами, все органы «настораживаются»: напрягается внимание (он старается представить себе подробности окружающих его предметов), обостряется слух, осязание; человек начинает ощущать материал, из которого сделана каждая вещь; движения его становятся осторожными и рассчитанными».

На эту беседу не должно уйти больше 10 – 12 минут. Затем приступают к играм.

1. Кто быстрее соберет?

Ведущий раскладывает пять разных предметов на подоконнике, учительском столе, партах. Кому-либо из первой команды завязывают глаза, и он должен с максимальной быстротой (но не дольше чем за одну минуту) собрать все эти предметы в том порядке, который указывает ему ведущий.

Ведущий меняет расположение тех же предметов, и их должны собрать по очереди игроки из второй и третьей команд.

Тот, кто собрал быстрее всех, считается победителем (скорость определяется по часам с секундной стрелкой).

2. Кто лучше нарисует?

Перед каждым из ребят листок бумаги и карандаш.

Ведущий предлагает всем зажмуриться и с закрытыми глазами нарисовать домик с двумя окнами и одной дверью, изгородью и двумя деревьями по обеим сторонам домика в указанной последовательности.

Он начинает диктовать: «Нарисуйте трубу, окно слева, дверь, дерево с правой стороны, крышу...» и т. д.

Затем предлагает всем открыть глаза и посмотреть, что у них получилось.

«А сейчас трое из вас будут рисовать на классной доске».

Доска делится вертикальными линиями на три части. Каждая команда выделяет одного учащегося, которого она считает самым внимательным. Все трое становятся напротив своей части доски, и им завязывают глаза.

Ведущий предлагает им нарисовать мелом голову человека. Он диктует:

«Нарисуйте рот, волосы, левый глаз, подбородок, правое ухо...» и т. д.

Устойчивость, сосредоточенность внимания

Ведущий может провести этот «час» следующим образом.

Он ставит перед ребятами на видном месте три каких-либо предмета и

говорит: «Немногие из нас умеют даже в течение короткого времени остановить свое внимание на чем-либо одном. Внимание наше часто отвлекается.

Вот перед вами три предмета. Даю вам 2 минуты на рассматривание предмета, стоящего посередине. Затем вы должны будете подробно его описать. Кто сумеет это сделать лучше всех, получит для своей команды 5 очков. Заметьте также, сколько раз вы будете отвлекаться от этого предмета. Итак, вам даются 2 минуты, рассматривайте только предмет, стоящий посередине».

Через 2 минуты одного-двух учащихся опрашивают, и они рассказывают, сколько раз отвлекались от того, что должны были делать. Предмет, стоящий посередине, убирается, и трое ребят (то один, то другой) описывают те его детали, которые им удалось заметить.

Ведущий продолжает: «Вы, конечно, знаете, что успех дела во многом зависит от того, насколько вы сумеете сосредоточить на нем свое внимание.

Ну, посмотрим, как мы с этим справимся в играх».

1. Видеть только свой контур

Ведущий заранее чертит на большом листе миллиметровой бумаги контуры фигур, причем контуры должны проходить только по линиям клеток (рис. 1). Внутри фигуры должны быть видны линии клеток, чтобы можно было увидеть, из скольких клеток состоит фигура.

В каждой фигуре в хаотическом порядке внутри отдельных клеток ставятся крупные точки. Возле фигуры пишется ее порядковый номер. Этот лист вывешивается на доске и закрывается газетой.

Перед каждым играющим лежит листок бумаги в клетку и карандаш. Ведущий на 5 – 7 секунд открывает лист с контурами и указывает, кому какой из них нужно запомнить и вместе с точками воспроизвести на своем листке.

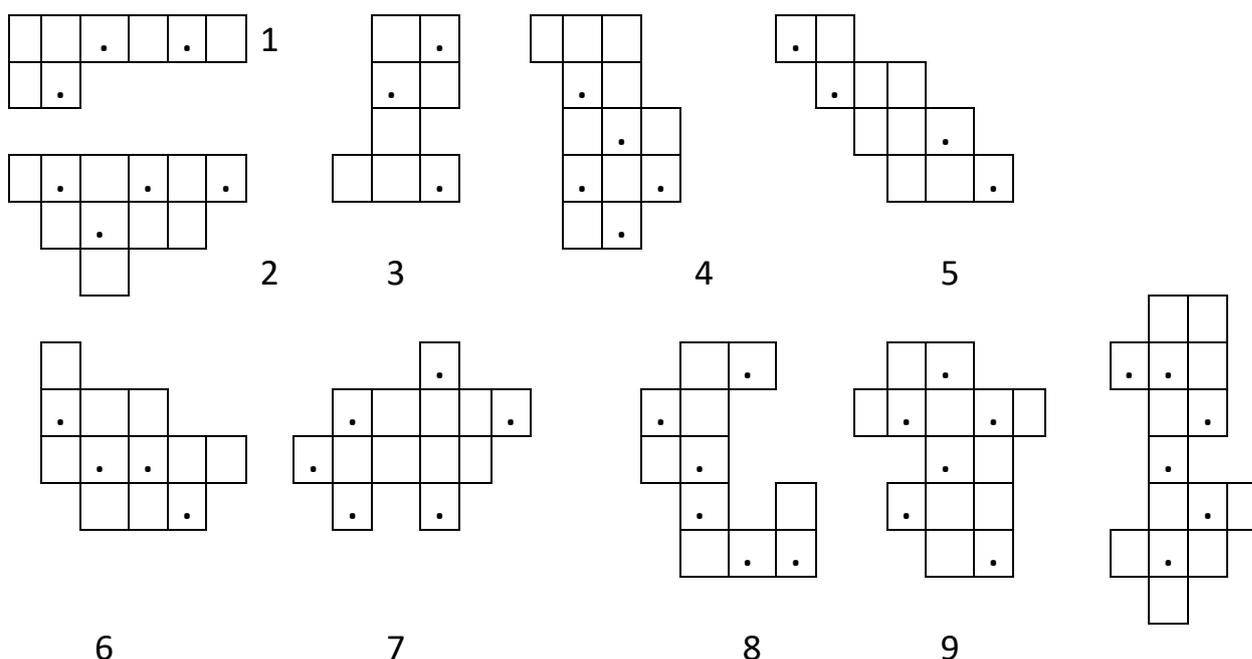


Рис. 1

Начинать рекомендуется с наиболее простых фигур, постепенно переходя к более сложным. Если положить на каждой парте по коробке цветных карандашей, можно для усложнения этого упражнения ставить крупные точки разного цвета. Такого же цвета должны ставить точки и ребята на своих листах.

Когда ребята кончат чертить, они закладывают руки за спину. Ведущий открывает лист с контурами. Учащиеся по этому листу сверяют свои чертежи, и у кого сделано совершенно правильно, тот поднимает руку.

Ведущий предупреждает, что он им доверяет и начислит столько очков, сколько поднято рук. Если же он у кого-либо обнаружит ошибку, то всей команде за эту работу очки не начисляются.

Очень интересно проходит игра, когда в ней участвуют двое-трое ребят: они чертят разные контуры, на несколько секунд показывают их друг другу, по памяти воспроизводят на листках, а затем совместно проверяют.

2. Мешающий «помощник»

Ведущий пишет на классной доске длинное предложение (слов в 8 – 10), а его «помощник» будто из озорства все время стирает написанное вслед за ним, оставляя не больше одного слова.

Когда предложение таким образом «записано», каждый, не подсматривая к соседу и ничего не говоря, записывает на своем листке, что он запомнил. После этого предложение зачитывается полностью. Таким же образом пишется еще одно предложение.

Проверка производится как всегда: правильно выполнившие задание поднимают руки и им начисляют очки, но у некоторых ведущий просматривает листки.

Распределение внимания и расширение его объёма

Вот основные мысли, которые нужно довести до детей (изложить их следует, конечно, в зависимости от развития и возраста учащихся):

«Для всех понятно, что выполнить какое-либо дело хорошо можно лишь в том случае, если на нем сосредоточено все внимание. Однако жизнь часто требует, чтобы не одно, а несколько дел выполнялись одновременно и каждое хорошо.

Если вдуматься в работу летчика, шофера, конструктора, инженера, учителя, актера, то нетрудно обнаружить, сколько задач стоит одновременно перед ними и какого серьезного внимания все они требуют к себе. Отсутствие должного внимания к какой-либо мелочи может вызвать серьезные неприятности, а невнимательность, например летчика, может оказаться причиной даже катастрофы.

Значит, сама жизнь требует, чтобы человек умел распределять свое внимание на несколько объектов одновременно, расширяя объём своего внимания. Об этом нельзя забывать, и, где возможно, надо развивать такую

способность.

Сегодня мы проведем несколько довольно сложных игр, требующих усиленного внимания сразу к нескольким объектам».

1. Напряженное внимание

Ведущий подвешивает самодельный маятник (грузик на нити) и приводит его в движение на 1 минуту.

Одновременно он показывает за маятником одну за другой 3 крупные репродукции картин, и диктует 2 коротких предложения.

Его помощник следит, чтобы маятник не остановился, и про себя подсчитывает количество качаний.

Все должны на своих листках написать эти предложения и подсчитать число качаний маятника.

Ведущий у четырех человек из каждой команды спрашивает, сколько они насчитали качаний маятника. За точный ответ начисляется по три очка.

Затем вновь зачитываются предложения, которые все сверяют с написанными. Те, у кого правильно, поднимают руки, и каждому из них начисляется по два очка.

После этого один игрок из каждой команды рассказывает содержание показанных репродукций.

2. Что к чему?

Ведущий, а затем два его помощника вслух читают написанные на отдельных карточках 3 четверостишия: сначала каждый из них прочитывает только первую строчку своего стихотворения, затем только вторую, затем третью и, наконец, четвертую.

Конечно, при таком чтении сразу уловить содержание каждого стихотворения в отдельности нелегко. Можно повторить чтение.

После этого кто-либо из первой команды пересказывает содержание одного стихотворения, из второй – содержание другого, из третьей – содержание третьего.

Подобрать такие стихотворения нетрудно, но нужно, чтобы они были сюжетного характера. Вот примерно такие:

*Мы за деревней в реке очутились,
Тут мои зайчики точно сбесились.
Смотрят, на задние лапки встают,
Лодку качают, грести не дают.*
(Н. Некрасов)

*Лампа горит... занимается папа,
Толстую книжку достал он из шкапа.
Он исписал и блокнот, и тетрадь,
Должен он завтра экзамен сдавать.*
(А. Барто)

*Телефон у нас висит,
Телефон у нас звенит.
Я на цыпочки встаю,
Телефон не достаю.*
(А. Барто)

3. Математика и русский одновременно

На доске пишется несложный, вполне доступный для каждого арифметический пример, который можно решить минут за пять. Ребята переписывают его на свои листки и приступают к решению.

В это же самое время ведущий читает вслух совершенно неизвестный ребятам небольшой рассказ в течение 5 – 6 минут. Ребята должны в установленный срок правильно решить пример и сдать решение помощнику ведущего. Ведущий проверяет его у себя дома.

Затем ведущий вызывает по одному из каждой команды – первый должен рассказать начало, второй – середину и третий – конец рассказа.

4. Сосчитай правильно

Ведущий заранее вырезает из бумаги геометрические фигуры: прямоугольники, квадраты, треугольники и круги – по 5 – 6 штук.

Он берет произвольное количество каждой из фигур и, не придерживаясь никакого порядка, медленно, по одной показывает их играющим и складывает в одну стопку.

После этого он спрашивает кого-либо из каждой команды, сколько он насчитал прямоугольников, треугольников, кругов.

То же самое, но с другим количеством фигур он повторяет еще один раз, опрашивая других, и на этом игра заканчивается.

5. Не теряй ориентировки

Ведущий выбирает какое-либо хорошо всем знакомое место, скажем, возле школы, клуба, но такое, по которому нет движения транспорта.

Ребята, как и в классе, разбиты на 3 команды. Игрок из первой команды завязывает глаза игроку из второй и водит его не спеша (и не заставляя поворачиваться вокруг себя) по этому месту в течение 1 минуты. Одновременно то же самое делает игрок из второй команды с «противником» из третьей, а игрок из третьей команды – с «противником» из первой.

Все три пары одновременно начинают и кончают ходить, но игроки с завязанными глазами по истечении минуты ставятся лицом в разные стороны.

Не развязывая им глаза, ведущий спрашивает каждого, какие здания и предметы по его предположению находятся прямо перед ним, и просит указать рукой, в каком направлении находится школа, клуб. При желании эту игру можно повторить.

6. Ловить или не ловить?

Ребята, разбившись на три команды, выстраиваются в виде треугольника лицом друг к другу. (Игроки каждой команды занимают одну

из сторон треугольника на расстоянии 2 метров друг от друга.)

У играющих два небольших мячика, которыми они перебрасываются, – светлый и темный.

Светлый мячик нужно ловить всегда, а темный только тогда, когда его бросают молча. Если же бросающий темный мяч одновременно говорит: «Лови», – его ловить нельзя. Поймавший его выбывает из игры.

В середине треугольника находится ведущий, который берет и бросает мяч, если он попадает внутрь треугольника.

И ведущий, и каждый играющий бросают мяч в сторону любой команды, и любой игрок этой команды может его ловить. Если мяч не пойман, ведущий говорит, кому выйти из игры.

Если мяч упал на землю, он принадлежит той команде, возле которой упал.

Игра заканчивается, когда из какой-либо команды выбудут все игроки. Победительницей считается команда, у которой по окончании игры осталось больше игроков.

Игры, развивающие наблюдательность

1. Нужно заметить

Ведущий: «Ребята, вот вы сейчас смотрите на меня, на товарищей, на окружающие предметы, слушаете меня. А что если бы у нас у всех совсем не было зрения, слуха, да к тому же и других органов чувств – ни осязания, ни вкуса, ни обоняния? Попробуйте себе это представить (пауза).

Чувствовали бы мы окружающий мир? Да мы бы и не жили!

А как вы думаете, много ли мы получаем зрительных, слуховых и других впечатлений?

Ученые высчитали, что их в течение дня мы можем получить десятки, даже сотни тысяч.

Впечатлений так много, что нужно уметь выбирать из них только те, которые нам действительно нужны, полезны.

Кто этого не умеет делать, у тех и глаза, и мысли скачут с предмета на предмет, они рассеяны.

Тот, кто хочет что-либо видеть ясно, отчетливо, должен ставить перед собой совершенно определенные цели.

Вот перед нами много раз виденные предметы, и взгляд ваш без интереса скользит по ним. А сейчас я заставлю ваши глаза стать острыми, быстрыми, ищущими. Найдите-ка вокруг себя возможно больше предметов зеленого цвета. Через 15 секунд вы должны будете их перечислить.

А теперь найдите все то, что имеет круглую форму.

Теперь перечислите предметы, величина которых не больше 10 сантиметров.

Но часто требуется разглядеть и запомнить то, что возникает перед вами совершенно неожиданно. В этом проявляется способность быть наблюдательным. Проверим, обладаем ли мы такой способностью».

2. Что изменилось?

Перед тем как начать игру, ведущий кладет в соседнюю комнату или коридор ряд самых разнообразных вещей: книгу, газету, карандаш, портфель, кепку, платок, пиджак, пальто и т. п. – и говорит играющим, что они могут с помощью этих вещей изменить свой внешний вид.

Кто-либо из первой команды два раза проходит перед ребятами, чтобы они к нему присмотрелись, затем выходит за дверь и возможно быстрее меняет что-либо в своем внешнем виде: надевает кепку, берет в руку книгу, карандаш, приглаживает или взъерошивает волосы, меняет походку, держит по-иному руки, сутулится и т. п.

Он проходит перед всеми раза три и удаляется за дверь, не закрывая ее за собой.

Тогда ребята из второй и третьей команд говорят, какие они увидели изменения, и ведущий начисляет им за это очки, а тот, за кем они наблюдали, говорит, чего они не заметили. Затем то же самое проделывают игроки второй и третьей команд.

3. Чьи списки длиннее

Играющие делятся на команды.

У каждого должен быть листок бумаги, карандаш и книжка, на которую можно положить бумагу, чтобы писать.

Все собираются в помещении или в лесу, на реке и т. п. В течение 10 – 15 минут они должны записать возможно больше предметов, которые видят перед собой, но отдельно – все предметы одного какого-либо цвета; затем такие, которые имеют одинаковую форму (круглые, прямоугольные); предметы, названия которых начинаются с определенной буквы; предметы, сделанные из одного материала.

Вот примерно задание, которое дает ведущий:

Составить списки предметов:

- 1) красного цвета;
- 2) круглых;
- 3) названия которых начинаются с буквы «и»;
- 4) деревянных.

Через определенное время все убирают карандаши и тот, у кого самый длинный список предметов одного цвета, читает его; затем читает тот, кто отыскал больше всего предметов одной и той же формы, и т. д.

За каждый самый длинный список играющим начисляются очки. Ребята могут перейти на новое место и продолжать игру.

Игры, помогающие развить наблюдательность

1. Из кума – вола

Ведущий: «Можно ли сома превратить в вола? Оказывается – можно. Смотрите – постепенно меняя по одной букве, мы получаем новое слово:

Сом

Дом

Дол

Вол

Этот столбик пишется на доске.

Ребятам розданы листки бумаги, на которых каждый пробует «лук» переделать в «рака», «муку» – в «реку», из «сада» получить «сок», из «пара» – «мир», «ров» переделать в «луг» и «кума» – в «вола».

Слова эти даются не сразу, а одно за другим. Кто первый переделал одно слово в другое, поднимает руку и вызывается к доске, на которой показывает, как он это сделал.

Затем дается другое слово.

Вот как одно слово можно переделать в другое:

лук	мука	сад	пар	ров	кум
лак	рука	суд	пир	рог	ком
рак	река	сук	мир	лог	кол
		сок		луг	вол

2. Хорошо прислушайся

Ведущий приносит в класс занавеску или простыню, в крайнем случае 4 скленные газеты, чтобы они могли закрыть играющего, стоящего во весь рост. Занавеску удобнее повесить в углу комнаты, или же двое играющих должны ее держать.

Один из играющих заходит за занавеску и с помощью каких-либо предметов производит звук: бросив предмет на пол, ударив его или потерев один о другой, разорвав бумагу, сломав картон или палку, побренчав на натянутой струне или нитке и т. п.

Остальные играющие, но не из его команды, должны определить, с помощью каких предметов он произвел звук. Кто указал предмет правильно, получает за это 1 очко.

Тогда играющий выходит из-за занавески и на виду у всех производит тот же звук. После этого его сменяет кто-либо из другой команды.

Для того чтобы внести разнообразие в игру, нужно о ней сообщить ребятам за день и тогда они принесут из дому много таких вещей, которые могут оказаться для всех сюрпризом.

Нужно стараться так проносить предмет за занавеску, чтобы никто их не разглядел.

3. Попадать, не глядя

На спортивной площадке проводятся пять параллельных линий на расстоянии двух метров друг от друга. Линии проводят лопатой, заостренной палкой или отмечают редко положенными камешками.

Пространство между 1-й и 2-й параллельными назовем первой зоной, между 2-й и 3-й параллельными – второй, следующее – третьей и последнее – четвертой зоной.

Ребята становятся перед первой параллельной и, бросая мешочки с песком, камешками или шишки во вторую, третью и четвертую зоны,

стараятся запомнить, какие для этого они должны прилагать усилия.

Потренировавшись так 1 – 2 минуты, они, зажмурившись, пытаются с закрытыми глазами попасть в ту или иную зону и проверяют себя (открывая глаза) после каждого броска.

После тренировки команды соревнуются в метании с закрытыми глазами. Они выступают не все сразу, а одна команда за другой.

За каждое попадание в определённую ведущим зону команде начисляется очко.

Если игра проходит удачно (много попаданий), можно включить еще одну или две (5-ю и 6-ю) зоны.

4. Что не на месте?

Разделившись на три команды, ребята садятся на земле в круг.

В середине круга положено 10 – 12 разных, не очень мелких, всем видимых предметов. Они прикрыты каким-либо материалом или двумя-тремя склеенными газетами.

Газеты снимаются, и все присматриваются к тому, как расположены предметы. Затем предметы загораживаются, например, от первой команды и кто-либо из других команд меняет местами 2 – 3 предмета или только изменяет их положение.

Ведущий убирает газеты и назначает игрока из первой команды, который должен сказать, что изменилось в расположении предметов. За каждый правильный показ начисляется очко. Если же игрок ничего не мог указать, его команда в следующем туре не участвует.

Так последовательно две команды дают задания третьей. Игра заканчивается, когда какая-либо команда наберет условное число очков.

Игры, развивающие быстроту реакции

1. Не мешкай, когда дело ясно

Ведущий: «Вы, наверное, не раз видели (ну, хотя бы в кино), как физкультурники на состязаниях мгновенно после сигнала начинают бег? вспомните и представьте себе, как они, словно сжатая пружина, стоят на старте.

А теперь мысленно представьте себе, как вы проснулись. Вставать нужно, но вам не хочется. Вы тянетесь, переворачиваетесь с боку на бок, громко зеваете. Вот вам надо приступить к выполнению уроков, а вы всячески оттягиваете этот момент.

Нужно приучать себя сразу приступать к тому, что сделать необходимо.

Ведь часто успех дела зависит от того, сразу ли мы за него взялись. В жизни на каждом шагу перед нами встает необходимость сразу приступить к делу.

Сейчас мы проведем игры, которые потребуют от нас умения быстро соображать и сразу действовать».

2. Как будто не видим

Играющие разбиты на 3 команды.

Из каждой команды выходят по двое-четверо и становятся в одну шеренгу. Против них становится ведущий.

Они остаются с открытыми глазами, но хорошо помнят, что «не видят» ни одного движения ведущего.

Когда ведущий поднимает руки вверх, играющие ему не должны подражать (ведь они «не видят»), а если он одновременно говорит: «Руки вверх», – они выполняют его команду, как и все другие словесные команды.

Ведущий то производит движения, то отдает команды или делает одновременно и то и другое в быстром темпе. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

Игра продолжается минуты 3 – 4 (по уговору). Тем, кто ни разу не ошибся, начисляются очки.

Затем из всех команд выходят другие ребята.

Можно модифицировать эту игру, когда играющие как бы «не слышат» команд ведущего, а только видят его движения. Ведущий то производит движения, то отдает команды, то делает и то и другое одновременно.

Играющие должны твердо помнить, что они «не слышат», а только повторяют за ведущим его движения. Кто ошибется – выбывает из игры.

Наиболее «стойким», которые ни разу за 3 – 4 минуты не ошиблись, начисляется по очку.

После этого их сменяют другие игроки и игра продолжается.

3. Будь начеку и действуй мгновенно

Ведущий: «Космонавт Герман Титов говорит: «У летчика-истребителя в ходе повседневных тренировок и полетов вырабатывается своеобразный автоматизм, в котором мышление сливается с действием, такой автоматизм, когда трудно установить, что происходит ранее – действие или суждение».

Сейчас мы проведем несколько таких игр, которые заставят вас мгновенно принимать решения и сразу приступать к действию.

Что дает каждая игра в отдельности?

Игра «Полная неподвижность» учит хорошо владеть собой: когда тебя начинают догонять, нужно вмиг остановиться и сохранять неподвижность, даже глаза должны застыть на месте.

Игры «Запрещенное движение» и «Остановись сразу» приучают быть все время начеку, не поддаваться внушению (или инерции) и сразу удерживаться от запрещенного движения.

Игра «Меткий бросок» – тоже заставляет быть начеку: по внезапному сигналу нужно мгновенно прицелиться и без промедления точнейшим образом рассчитать свои движения».

Говоря о том, что дают эти игры, ведущий, конечно, должен найти свои, доступные детям слова.

4. Полная неподвижность

Ведущий: «Умеете ли вы стоять совершенно неподвижно, на некоторое время даже задержать дыхание и уж, конечно, не улыбаться? Для участия в этой игре нужно уметь это делать».

Играющих должно быть не больше 20 человек (если их больше, играют

отдельными группами).

Ребята разбиваются на две команды. Одной из команд (для отличия) надевают на левую руку какую-либо повязку.

Играют в салки (пятнашки). Водящий – салка – должен догнать кого-нибудь из команды противника и осалить (дотронуться до него рукой), тогда тот становится салкой.

Если убегающий успеет вовремя остановиться и стать совершенно неподвижным, салка его не может осалить.

Ведущий внимательно следит за тем, сколько раз в той или другой команде преследуемые сумели стать неподвижными. За каждый раз он начисляет этим командам одно очко. Игра продолжается минут 6 – 8.

5. Запрещенное движение

Играющие делятся на три команды и становятся в один большой полукруг – сначала первая, затем вторая и, наконец, третья команда.

Ведущий становится в центр полукруга и делает разные физкультурные упражнения, а играющие повторяют их. Затем ведущий показывает движение, которое никто не должен повторять.

Продолжая делать упражнения, он несколько раз неожиданно среди других проделывает запрещенное движение; кто по ошибке повторит его, выбывает из игры.

Когда число играющих уменьшится раз в три, производится подсчет и каждой команде начисляется столько очков, сколько ее членов осталось в игре.

Можно усложнить игру, уговорившись о двух запрещенных движениях.

6. Остановись сразу

Играющие выстраиваются в одну шеренгу – сначала первая, затем вторая и, наконец, третья команды. Перед ними становится ведущий, и под его счет они маршируют на месте.

Ведущий часто и неожиданно прерывает счет, и тогда нельзя сделать ни одного лишнего шага; правда, если кто-либо поднял ногу для лишнего шага, то это в расчет не принимается, но если он опустил ее на землю, то должен сразу выйти из шеренги.

Вскоре в шеренге останутся только самые внимательные. К подведению итогов следует приступить тогда, когда две трети ребят уже выйдут из игры.

Каждой команде начислить столько очков, сколько играющих в ней осталось.

7. Меткий бросок

Ребята разбиваются на команды по 8 – 10 человек. Из каждой команды выделяется счетчик. Для игры нужен шнур длиной 4 метра.

Один конец шнура привязывается к дереву, а другой конец держит в руках ведущий. К середине шнура привязывают металлический предмет (например, банку из-под консервов). Ведущий вращает шнур.

На расстоянии 3 метров от мишени, спиной к ведущему, за

начерченной на земле прямой, стоят ребята с запасом небольших камешков в руке. Все играющие рассчитаны по порядку номеров.

Ведущий выкрикивает то один, то другой номер, и в этот момент вызванный должен попасть во вращающийся предмет.

Счетчик записывает число попаданий каждого и называет победителя.

После этого из каждой команды выделяются по два наиболее метких игрока и соревнуются между собой.

**Диагностические материалы
психологического мониторинга сформированности
личностных качеств обучающихся**

1. Личностные качества

1.1. Коммуникативная компетенция (умение эффективно сотрудничать с другими людьми)

Показатель: социометрический статус ученика, который умение интегрироваться в группу сверстников, продуктивно взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками.

Диагностическая методика: социометрия Дж. Морено

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных способностей у обучающихся, сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений, измерить степень сплоченности-разобщенности в ученической группе и эффективности совместной деятельности, а также определить социальный статус всех членов детского коллектива, выявить характер межличностных отношений по поводу совместной деятельности.

Таблица 1

№	Уровень	Балл	Присваиваемый балл
1	высокий	5 и более выборов	3
2	нормальный (средний)	2 – 4 выбора	2
3	низкий	0 – 1 выборов	1

1.2. Самоорганизация

Показатель: общий уровень саморегуляции, который включает планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность.

Диагностическая методика: опросник

«Стиль саморегуляции поведения (ССП) В.И. Моросановой

Данная методика позволяет оценить степень самостоятельности, контроля своего поведения в учебной и внеучебной деятельности в соответствии с установленными нормами и правилами вне зависимости от наличия внешнего контроля. В целом опросник определяет «общий уровень саморегуляции», который характеризует степень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности подростка.

Таблица 2

№	Общий уровень саморегуляции	Балл	Присваиваемый балл
1	высокий	33 и более	3
2	нормальный (средний)	24 – 32	2
3	низкий	23 и менее	1

Таблица перевода суммы присваиваемых баллов
в общий уровень развития личностных качеств

Таблица 3

Условная группа	Итоговая сумма баллов	Уровни сформированности
1 условная группа	8 – 9 баллов	высокий уровень
2 условная группа	5 – 7 баллов	средний уровень
3 условная группа	4 балла и менее	низкий уровень

1.3. Самообразование

Показатель: общий уровень саморегуляции, который включает планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность.

Диагностическая методика: тест

«Готовность к саморазвитию» Т.М. Шаповой (модификация)

Таблица 4

№	Общий уровень самообразования	Балл	Присваиваемый балл
1	высокий	75 – 55 баллов	3
2	нормальный (средний)	54 – 36 баллов	2
3	низкий	менее 35 баллов	1

Сводная таблица перевода суммы присваиваемых баллов
в общий уровень развития личностных качеств

Таблица 5

Условная группа	Итоговая сумма баллов	Уровни сформированности
1 условная группа	8 – 9 баллов	высокий уровень
2 условная группа	5 – 7 баллов	средний уровень
3 условная группа	4 балла и менее	низкий уровень

Интерпретация результатов психологического мониторинга состояния (сформированности) личностных качеств

Высокий уровень – Для обучающихся с высоким уровнем сформированности личностных качеств и познавательной компетенции характерно: обучающиеся строят жизненные планы во временной перспективе, обладают хорошими коммуникативными навыками, могут выстраивать отношения, умеют вести переговоры, осуществлять кооперацию в групповой деятельности; способны управлять своей познавательной и

интеллектуальной деятельностью; овладеть стратегиями и способами познания и учения; них хорошо развито репрезентативное, символическое, логическое, творческое мышление, продуктивное воображение, произвольная память и внимание.

Средний уровень – для обучающихся со средним уровнем сформированности личностных качеств и познавательной компетенции характерно: учащиеся строят жизненные планы на непродолжительный период времени; умение осуществлять планирование, программирование своего поведения с помощью взрослого или одноклассника; сформированность потребности в самоорганизации деятельности и познавательной активности часто подкрепляется и стимулируется из вне; не всегда умеют ставить цели, осваивать новые виды активности, реагировать на неординарные ситуации. У них наблюдается средний показатель общего уровня саморегуляции, самостоятельности, гибкости и адекватности в реагировании на изменение условий;обладают коммуникативными навыками среднего уровня развития, не всегда открыты окружающим, иногда могут быть хорошими собеседниками, не всегда учитывают особенности собеседника, умеют вести переговоры, осуществлять кооперацию в групповой деятельности; управляют своей познавательной и интеллектуальной деятельностью, овладевают стратегиями и способами познания и учения при поддержке взрослого. У них развитие репрезентативного, символического, логического, творческого мышления, продуктивного воображения, произвольной памяти и внимания, рефлексии соответствует возрастной норме.

Низкий уровень – лицеисты не строят жизненные планы на продолжительный период времени; обладают низким уровнем коммуникативной культуры, с трудом могут выстраивать отношения с одноклассниками, редко бывают хорошими собеседниками, не всегда учитывают особенности собеседника, не умеют вести переговоры, осуществлять кооперацию в групповой деятельности; несформированность потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения, зависимость от ситуации и мнения окружающих людей; возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей снижена; у них недостаточно развито репрезентативное, символическое, логическое, творческое мышление, продуктивное воображение, произвольная память и внимание, рефлексия.

Методики диагностики личностных качеств обучающихся

1. Методика Дж. Морено «Социометрия»

Данная методика создана для изучения структуры эмоциональных межличностных предпочтений и позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у обучающихся.

Задачи исследования:

- измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- выявление относительного авторитета членов групп по

- признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
- обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать моментальный срез с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для реструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Каждый человек в группе имеет социальный статус. Если определять его качественно, то статус – позиция, нормы и правила поведения, которые предписано соблюдать данному человеку в данной группе. Через особенности этой позиции человек в группе оценивает себя сам и его оценивают остальные. Количественно статус измеряется социометрией через подсчет числа положительных (первый вопрос) и отрицательных (второй вопрос) выборов, которые сделаны в отношении данного человека всеми членами его группы. Если теперь мы представим все статусы членов группы в виде единой иерархии, то получим социометрическую структуру группы. Она достаточно устойчива, очень важна для развития группы в целом, многое определяет в индивидуальных судьбах. Ее изучение, формирование и коррекция – важное дело психолога. Особенно важно психологу знать о параметрах социометрической структуры группы.

Статус человека в структуре эмоциональных предпочтений можно рассматривать как некоторое выражение степени привлекательности, симпатичности его личности для других. Чем выше статус, тем привлекательнее данный член группы для остальных, тем выше потребность в общении с ним, внимании с его стороны.

Прежде всего, в групповой статусной иерархии выделяются три категории: популярные, средние и непопулярные члены группы. Они отличаются числом положительных выборов и отвержений и их сочетанием.

Популярные члены группы имеют значительное число положительных выборов и малое – отвержений, то есть это эмоционально привлекательные лица. Среди них можно выделить собственно высокостатусных и социометрических «звезд». «Звезду» можно определить как эмоциональный центр группы. Она выявляется в двух случаях: когда есть человек, набравший больше всех положительных выборов (не менее половины от максимально возможного их числа), или когда есть человек, получивший больше всех выборов от других популярных членов малой группы.

Непопулярные члены группы чрезвычайно неоднородны. Среди них могут быть члены группы со статусами пренебрегаемых, отверженных и изолированных. У пренебрегаемых есть положительные выборы, но их мало, значительно больше они получили отвержений, так что эмоционально они мало привлекательны.

Отверженные, или «изгой», не имеют положительных выборов, у них лишь разное количество отвержений, что и определяет условную величину их социальной отверженности. Объединяет всех отверженных то, что их воспринимают весьма экспрессивно, но, увы, отрицательно. Отверженность в

данном случае – прежде всего эмоциональный феномен, определенное неприятие человека, его качеств, свойств и привычек.

В группу изолированных попадают те люди, которые для группы остаются незаметными: у них отсутствуют как выборы, так и отвержения. Они невыделены однопартнеров в эмоциональном реестре группы ни на уровне чувств, ни на уровне отношений.

Подготовка исследования. Обследование можно проводить в группе лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющих некоторый опыт взаимодействия и общения (не менее полугода). В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются основания для социометрического выбора.

Основание для выбора – это вид деятельности (ситуация), для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Оно формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию основания выбора могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарища для досуга).

Различаются сильные (общие) и слабые (специфические) основания выбора. Чем важнее для человека деятельность, для которой производится выбор партнера, чем более длительное и тесное общение она предполагает, тем сильнее основание выбора. Так, для ученика вопрос: «С кем ты хочешь сидеть за одной партой?» – несравненно более важен, чем вопрос: «С кем ты хочешь пойти сегодня в кино?» Следовательно, первый вопрос – это сильное основание, а второй – слабое. Сильные основания выбора выявляют более глубокие и устойчивые отношения людей.

Обычно в исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются так, чтобы выявить стремление учащегося к общению с товарищами в различных видах деятельности: труде, учении, досуге и т. д.

Различаются двойные и одинарные основания выбора. Двойной критерий предполагает возможность взаимного выбора: например, выбор товарища по парте, для совместной работы или игры. Одинарный критерий такой возможности почти не дает. Наряду с использованием положительных оснований для выбора, предполагающих объединение для какой-то деятельности, при изучении взаимоотношений применяются и отрицательные основания выбора. У членов группы спрашивают, например: «С кем бы ты не хотел играть? С кем бы ты не хотел жить в одной комнате?» и т. д.

Чаще всего число выборов ограничивается. Все ученики должны назвать одинаковое число однопартнеров-партнеров. Вполне достаточно трех выборов.

Порядок исследования. Перед началом опроса – инструктаж

тестируемой группы (социометрическая разминка). Цели тестирования не доводятся до сведения респондентов, а формулируются в мягкой популярной форме.

Принципиально важно гарантировать неразглашение личных ответов.

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор.

После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Участие в процедуре – дело добровольное. Следует быть готовым к тому, что часть группы в силу тех или иных причин может отказаться от участия в исследовании. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Инструкция для учащихся:

Постарайтесь быть искренними в ответах. Возьмите листы, напишите свои имя, фамилию. Внимательно слушайте каждый вопрос и сразу же отвечайте. Советоваться, обсуждать вслух, заглядывать в лист соседа по парте не рекомендуется.

Подпишите листок и начинайте отвечать. Чтобы при ответе не забыть тех, кто отсутствует, посмотри на доску: там указаны все фамилии. Сдавайте опросные листы по мере выполнения задания.

Возможны три основных способа выбора:

- количество выборов ограничивается 3-5;
- разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
- испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	И.			1			3		3		2		
2	П.	2			2		2			3			

3	С.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	З.									3	3	3	
7	Л.	1		3						2		3	
8	К.												
9	Ж.		2										
10	Р.	1		1	2		1		1			3	
11	Т.		2	1	1			2			3		
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы – «мишени»

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

Внутренний круг – это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

Второй круг – зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

Третий круг – зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

Четвертый круг – зона изолированных, это те обучающиеся, которые не получили ни одного выбора.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов «звёзды») – 3 балла;

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2-4 выбора «предпочитаемые») – 2 балла;

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0-1 выборов «пренебрегаемые», «изолированные», «отверженные») – 0 баллов [9].

**Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССП)
В.И. Моросановой, адаптированная для учащихся 5-6 классов**

Вариант 1. Для диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции подростков разработана методика «Стиль саморегуляции поведения». Она была создана специалистами лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО в 1998 году под руководством доктора психологических наук В.И. Моросановой. Цель методики – диагностика индивидуального профиля саморегуляции, развитости планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и выявление особенностей индивидуального развития регуляторно важных свойств – гибкости и самостоятельности. При помощи данной методики можно построить индивидуальный профиль саморегуляции. Для интерпретации результатов полученный профиль нужно соотнести с индивидуально-типическими. Более подробно о применении данной методики можно узнать в книге В.И. Моросановой «Диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции».

Процедура проведения. Опросник ССП состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести разделов, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор) и регуляторно-личностными свойствами гибкости (Г) и самостоятельности (С). В целом опросник определяет «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), который характеризует степень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека.

Методика «ССП» может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Для каждого испытуемого готовится текст опросника и бланк ответов.

Прежде чем приступить к исследованию по методике, необходимо провести подготовительную работу. Вначале испытуемым объясняется цель исследования, затем зачитывается задание. Время на выполнение задания не ограничивается.

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из двух возможных ответов: «Верно; пожалуй, верно» или «Неверно; пожалуй, неверно» на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Содержание

1. Я легко переключаюсь Я строю планы на будущее.
2. Люблю приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но почему-то часто опаздываю.
4. Мой девиз «выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить свои действия.
6. Окружающие думают, что я не вижу свои недостатки.

7. Накануне контрольных я чувствую, что мне не хватило времени для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. с одного дела на другое.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения, даже под влиянием близких мне людей.
13. Пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь» не является моим жизненным правилом.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы.
18. Я плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется.
20. Я продумываю свои действия для достижения цели.
21. Сохраняю независимость, даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реальны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни каникул при смене образа жизни, у меня возникают неприятные ощущения.
24. При большом объеме работы страдает качество результатов.
25. Люблю смену обстановки и образа жизни.
26. Мне трудно заметить изменения в ситуациях и из-за этого терплю неудачи.
27. Настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю следовать заранее составленному плану на день.
29. Прежде чем выяснять отношения, заранее продумываю способы разрешения конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий заранее представляю последовательность

своих действий.

- 37.Прежде чем взяться за дело, я собираю подробную информацию.
- 38.Редко отступаю от начатого дела.
- 39.Часто небрежно выполняю свои обязанности из-за усталости или плохого самочувствия.
- 40.Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих.
- 41.Про меня говорят, что я не умею отделить главное от второстепенного.
- 42.Не умею и не люблю заранее планировать свои денежные расходы.
- 43.Если результат меня не устраивает, то я всегда переделываю эту работу.
- 44.После разрешения конфликта часто мысленно к нему возвращаюсь снова.
- 45.Свободно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
- 46.Я резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой для учащихся 7-9 классов

Вариант 2. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать до мельчайших деталей.
2. Люблю приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения, даже под влиянием близких

мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость, даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее составленного плана на день.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае

усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка результатов исследования: полученные результаты по методике сопоставляются с ключом, подсчитывается общее количество баллов по каждому разделу (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции). Ответы «Верно» и «Пожалуй, верно» означают положительные ответы (Да), а «Неверно» и «Пожалуй, неверно» – отрицательные (Нет).

Каждое совпадение с ключом – 1 балл, несовпадение (или противоположные ключу ответы) – 0 баллов. Итогом каждой шкалы является подсчет суммы полученных баллов.

Шкала «Планирование» (Пл):	«Да» – 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 «Нет» – 15, 42
Шкала «Оценивание результатов» (Ор):	«Да» – 30, 44 «Нет» – 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала «Моделирование» (М):	«Да» – 11, 37 «Нет» – 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала «Гибкость» (Г):	«Да» – 2, 11, 25, 35, 36, 45 «Нет» – 16, 18, 23
Шкала «Программирование» (Пр):	«Да» – 12, 20, 25, 29, 38, 43 «Нет» – 5, 9, 32
Шкала «Самостоятельность» (С):	«Да» – 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 «Нет» – 34
Шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ):	«Да» – 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46. «Нет» – 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15,

Описание шкал

Шкала «Планирование» характеризует, прежде всего, умения ставить и удерживать цель, планировать свою учебную деятельность.

Высокий балл по этой шкале показывает, что подростки проявляют инициативность в составлении ближних и дальних перспектив, готовность к осознанному планированию собственной деятельности. Для них характерно стремление к самостоятельной постановке цели и потребность в ее достижении, даже в сложных психологических условиях, например, при подготовке к контрольным работам, экзаменам. Их планы и цели отличаются реалистичностью, устойчивостью.

Подростки с низким показателем по данной шкале характеризуются неустойчивостью целей, их жизненные планы неопределенны, подвержены частой смене, планирование дальних перспектив мало реалистично, поставленные цели редко бывают достигнуты. Такие подростки предпочитают не задумываться о будущем, избегают самостоятельности, их цели, как правило, ситуативны.

Шкала «Моделирование» характеризует способность осознанно учитывать систему внутренних и внешних условий, значимых для достижения конкретно поставленной цели.

Подростки, имеющие высокие показатели по данной шкале, умеют выделять важные условия достижения целей, ближних и дальних перспектив. Они могут гибко менять цели и программу действий при изменении соответствующих значимых условий. Во время урока такие подростки быстро включаются в учебную ситуацию, проявляют оперативность при изменении требований, предъявляемых педагогом, учитывают их при выполнении заданий, легко разрабатывают тактику ответа.

Подростки с низкими показателями по этой шкале характеризуются неадекватной оценкой внутренних и внешних условий. Это может выражаться в том, что они завышают или занижают свои возможности по достижению целей, не всегда замечают изменения учебной ситуации; требования, предъявляемые педагогом, не учитываются, что ведет к низкому уровню выполнения различных учебных заданий и возникновению тревожности при включении в любую деятельность.

Шкала «Программирование» характеризует разработку способов и методов достижения поставленных целей.

Подростки, имеющие высокие показатели по этой шкале, имеют сформированную потребность к определению и составлению схем будущих действий, владеют навыками самостоятельного построения развернутых программ для достижения поставленных целей. Это выражается в

способности подростка быстро включаться в учебную деятельность; легко переключаться с одного вида деятельности на другой. Учебные действия такого подростка оперативны и детализированы. Его программа остается устойчивой независимо от условий выполняемой учебной деятельности: в ситуации помех, при групповой или индивидуальной работе, на обычных занятиях или на экзаменах. При необходимости, если этого требует новая ситуация, он способен гибко изменять свою программу действий.

Подросток с низким развитием звена программирования недостаточно разрабатывает последовательность выполнения своих действий, не задумывается о путях и средствах достижения целей. Такие подростки предпочитают действовать импульсивно, так как не могут самостоятельно составить программу действий; с трудом вносят в нее изменения» если требует ситуация. Недостаточная детализация схемы учебных действий приводит к тому, что получаемые результаты не соответствуют первоначальным целям.

Шкала «Оценивание результатов» характеризует строгость оценки результатов своих действий, их соответствие целям, критериям.

Подростки с высокими показателями по этой шкале имеют адекватную самооценку, сформированные и устойчивые субъективные критерии оценки успешности выполнения деятельности, развитый процесс самоконтроля. Эти подростки обладают устойчивостью процессов оценивания в условиях повышенной и пониженной мотивации обучения, в ситуации психической напряженности. Они способны гибко изменять критерии оценки, а также быстро выявлять несоответствие полученных результатов целям деятельности, определять причины, приведшие к подобной ситуации, легко адаптироваться к изменившимся условиям. При помощи оценивания результатов деятельности они контролируют выполнение программы действий, уточняют ее и корректируют, если того требует ситуация, до тех пор, пока собственные действия не приведут к ожидаемым результатам или достижению учебной цели.

При низких показателях по данной шкале подросток плохо следит за ходом своей деятельности, не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Критерии успешности у него неустойчивы, он зависит от внешних оценок. Это приводит к тому, что подросток часто не достигает намеченной цели, а при увеличении объема работы или возникновении трудностей – к снижению успешности.

Шкала «Гибкость» отражает способность перестраивать систему саморегуляции при изменении внешних или внутренних условий.

Подростки, у которых показатели по данному составляющему высоки, способны быстро оценить изменение значимых условий учебной деятельности, легко уточняют цели, перестраивают планы, программы учебных действий, выбирают новую тактику поведения. При возникновении рассогласования достигнутых результатов и принятой цели своевременно реагируют на это и вносят коррекцию в регуляцию.

Подростки, у которых показатели по этой шкале невысокие, в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к смене требований, переменам условий и образа жизни. В сложных условиях они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно произвести коррекцию учебных планов, тактики поведения, программы учебных действий. У них наблюдаются сложности при переходе с одного вида деятельности на другой, при переключении с одного задания на другое, они испытывают трудности при включении в учебную ситуацию и не могут сразу выйти из нее. В результате у таких подростков неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, низкие результаты в учебной деятельности.

Шкала «Самостоятельность» отражает развитость регуляторной автономности. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют об автономности в организации активности подростка, его способности самостоятельно планировать учебную деятельность и поведение, выдвигать учебные цели и программу учебных действий, организовывать работу по достижению выдвинутой цели. Развитость данного свойства обеспечивает способность контролировать процесс достижения цели, анализировать и оценивать промежуточные и конечные результаты деятельности. При этом подростки не зависят от внешних обстоятельств, формируют внутренние критерии оценки результатов своих действий.

Подростки с низкими показателями по развитию самостоятельности, напротив, зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатывают несамостоятельно, часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» характеризует сформированность индивидуальной системы осознанной регуляции произвольной активности подростка. Подростки с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче подросток овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У школьников с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформированна, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких школьников снижена.

Определение уровня сформированности производится в соответствии с

таблицей 6.

Определение уровня сформированности самоорганизации

Таблица 6

Показатели	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	3 и менее	4 – 6	7 и более
Моделирование	3 и менее	4 – 6	7 и более
Программирование	4 и менее	5 – 7	8 и более
Оценивание результатов	3 и менее	4 – 6	7 и более
Гибкость	4 и менее	5 – 7	8 и более
Самостоятельность	3 и менее	4 – 6	7 и более
Общий уровень саморегуляции	23 и менее	24 – 32	33 и более

