

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ

Цель работы состоит в том, чтобы дать определение понятию психологических тренингов и изучить их необходимость, в том числе и на занятиях по физическому воспитанию. Исходя из анализа специальной литературы, можно сформулировать его так: «Психологический тренинг – это групповое занятие психологической тематики под руководством ведущего, направленное на отработку личностных навыков». Но авторам кажется, что выше сказанное определение не отражает всей сути и атмосферы психологического тренинга. Ведь помимо этого, психологические тренинги – это активное, яркое, праздничное действо, совместное веселое творчество участников и психолога, поиск себя и верных решений. Человека окружает огромное количество психологической литературы и, наверное, многие невольно задают себе вопрос – зачем нужны психологические тренинги, если можно просто прочитать книгу и узнать, что как нужно делать? Ответ прост – опыт в жизни всегда важнее теории: сколько бы ни было прочитано книг, сколько времени бы ни было потрачено, теория должна подтверждаться практикой. И чем больше будет практики, тем лучший результат можно получить на выходе.

Психологические тренинги – это не лекции (несмотря на то, что некая теория на занятиях дается), это добывание ценного опыта в действии, совместно с ведущими и другими участниками группы, содержательные упражнения, ролевые и психологические игры, добрые провокации, обучающая парная и групповая работа и многое другое.

Сегодня психологические тренинги становятся все более популярными. Их популярность основана, прежде всего, на том, что «традиционная» модель обучения предлагает готовые информационные концепции, пренебрегая подчас личным опытом и индивидуальной позицией обучающихся. Психологический тренинг же создает коммуникативную среду, в которой есть место голосу каждого участника – и именно личный опыт обучающихся является основой тренинга. Такие психологические тренинги могут применяться и на занятиях по физической культуре, а их использование несет большую пользу обучающимся.

Итак, в заключение работы, подведем итоги: психологический тренинг – это форма активного обучения навыкам поведения. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Для отработки полученных навыков применяются ролевые игры и другие методы. Применение психологического тренинга на занятиях по физической культуре повышает эффективность тренировок, способствует рациональному построению тренировочного процесса и тем самым не только улучшает физическую форму студента, но и, что самое главное, его физическое здоровье.