жена вопросами и заданиями для осуществления самоконтроля знаний, что позволяет студентам более глубоко изучить и проанализировать основные понятия и категории предлагаемого курса.

Пособие включает методические рекомендации к реализации самостоятельной контролируемой работе и снабжено словарем, используемых терминов. Предлагаемый курс способствует формированию научного мировоззрения, развитию профессиональной рефлексии за счет обеспечения понимания студентами сущности применения научного подхода к экспертизе социально-психологических, социально-политических явлений, методам их прогнозирования.

В современных условиях развития социума сформированность рефлексивной культуры у специалистов гуманитарных профессий, умений и навыков анализа и прогнозирования социально-значимых событий и явлений является решающей.

Современное общество многие аналитики в рамках социогуманитарного знания определяют как «переходное», «общество риска», «информационное», подчеркивают неоднозначность и противоречивость социальной стратификации, ценностных ориентаций, структуры общественного сознания, социальных настроений и ожиданий у представителей различных социальных слоев населения (Абдеев Р.Ф., 1994, Урсул А.Д., 1998, Мюнх Р.,1998, Чугунов А.В., 2000, Мелюхин И.С.,1999, Чернов А.А., 2000, Луман Н., 2000, У. Бек, 2000, Дука И.С., 2001, 2004 , Г.В. Безюлева 2008, Г. Абдулкаримов, 2008 др.).

Современные специалисты в области психологии, педагогики, юриспруденции должны обладать компетенциями, позволяющими осуществлять научно-обоснованный анализ общественных и политических событий, осуществлять прогнозирование развития событий в малых и больших социальных группах, опираясь на современные социально-психологические знания.

Изучение курса способствует приобретению умений в анализе прикладных аспектов социально-психологических теорий, основных принципов и методов прогнозирования политических явлений; в построении прогностических моделей и написанию прогностических сценариев, формирующих у студентов индивидуальную методологическую базу для осуществления самостоятельных научных исследований в области социально-психологического знания.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ТРЕНИНГУ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ «УСПЕШНОЕ СТУДЕНЧЕСТВО»

(учебно-методическое пособие)

Климова Е.К., Бакурова О.Н., Помазина О.А.

Адаптация первокурсника - это процесс приспособления студента к условиям обучения и воспитания в учебном заведении; интеграция индивида в студенчество как социальную группу, с принятием её норм и ценностей; формирование профессиональной идентичности и субъектности будущих специалистов; развитие осознанного отношения к учебно-профессиональной деятельности; овладение навыками самоорганизации; развитие мотивации студентов на самоисследование и саморазвитие.

Материалы, представленные в рабочей тетради, учитывают наиболее распространенные трудности, с которыми сталкиваются студенты в вузе, и структурированы в соответствии с основными этапами адаптационной работы. В содержание каждого занятия входят: притча для размышления, информационный блок, задания для самостоятельного выполнения и рефлексия. Заполнение рабочей тетради помогает студентам приобретать и структурировать реальный опыт, овладевать приемами, помогающими им лучше понимать себя и других, управлять своим поведением и деятельностью.

Рабочая тетрадь предназначена для студентов различных учебных заведений. Она может также использоваться в качестве самостоятельного пособия для личностного роста всех желающих и будет полезна психологам, педагогам, специалистам, проводящим психологические тренинги и всем тем, кто стремится к саморазвитию и профессиональной самореализации.

Большинство материалов, приведённых в рабочей тетради являются авторскими разработками, апробированными в ходе тренинга «Успешное студенчество» в Калужском государственном университете имени К.Э. Циолковского, а также в ходе тренингов личностного и профессионального роста реально действующих специалистов г. Калуги и Калужской области (преподавателей общеобразовательных и высших заведений, менеджеров среднего и высшего звена).

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА) (монография)

Коджаспиров Ю.Г.

Оригинальная работа мастера спорта СССР, доктора педагогических наук по двум специальностям (Теория и методика физического воспитания и спорта; Общая психология, история психологии), профессора Ю.Г. Коджаспирова является первой отечественной монографией по использованию функциональной музыки в спортивной деятельности.

Опираясь на 40-летние собственные экспериментальные исследования и широкое обобщение исторических и современных данных о разностороннем воздействии музыки на жизнедеятельность человека, автор открывает и развивает ряд новых теоретических положений. А затем на их основе разрабатывает перспективную, научно обоснованную методику музыкальной стимуляции спортивной деятельности в тех видах спорта, которые в современном массовом сознании с музыкой кажутся несовместимыми: различные виды борьбы (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), бокс, баскетбол, волейбол, гребной спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, легкая атлетика, тяжелая атлетика и т.п.

В монографии, построенной на богатом фактологическом материале (библиография включает 1515 источников, из которых 688 иностранных), убедительно показано, что современный спорт требует от людей, претендующих на серьезные победы в нем, чрезвычайно напряженной специфической деятельности, насыщенной огромными и регулярными физическими нагрузками, большими энерготратами и быстрой сменой различных режимов выполняемой работы. Причем постоянный рост региональных, национальных, континентальных, а также мировых рекордов и спортивных достижений усиливает тенденцию к еще большей интенсификации тренировочной работы.

Это в свою очередь повышает роль эмоциональных факторов, вызывает чрезвычайное увеличение психических нагрузок, которые порой преобладают над физическими и нередко влекут за собой различные психические нарушения, проявляющиеся клинически неврозоподобными состояниями с различной степенью дезорганизации деятельности.

Подобные невротические реакции распространены настолько широко, что встречаются у 50-55 % спортсменов, участвующих в крупных национальных и международных соревнованиях. Они сопровождаются субъективными ощущениями беспокойства, тревоги, страха, раздражительности, подавленности, пролонгированного пресыщения спортом и т.п.

В итоге многие талантливые, высокотренированные и подающие надежды спортсмены не только проигрывают равному или даже более слабому сопернику, но в ряде случаев и совсем покидают спорт, далеко не исчерпав своих потенциальных возможностей. Проблема эта не нова и принесла немало осложнений миру еще в двадцатом столетии. К примеру, только на летних Олимпийских играх в Мехико, из тех видов спорта, где спортивные результаты подвергаются точному измерению, всего лишь 15 % легкоатлетов, 20 % пловцов и 30 % тяжелоатлетов смогли использовать потенциальные резервы и показать свои лучшие результаты, а остальные выступили ниже своих возможностей.

К настоящему времени данная проблема не только не решена, но даже еще больше усугубилась (характерный пример тому - недавнее провальное выступление Российской сборной на зимних Олимпийских играх 2010 года в Ванкувере, где наши спортсмены показали результаты намного ниже ожидаемых), что настораживает и озадачивает неравнодушные слои общественности. И совершенно естественно в этих условиях причинно-обусловленно обостряется вопрос о необходимости научной рационализации условий проведения спортивных занятий, с целью профилактики неудач подобного рода.

Жизнь третьего тысячелетия настоятельно требует изыскать и предоставить людям возможность достигать высоких спортивных результатов при относительно меньших психических напряжениях и большей привлекательности повседневной тренировочной работы.

Животрепещущая социальная задача спортивной науки – опираясь на положительные эмоции изменить условия спортивной тренировки таким образом, чтобы занимающиеся могли выполнять высокие спортивные нагрузки не «через силу», через «Не хочу!» или «из-под палки», а с приятным увлечением, радостью и удовольствием. Комплексному научно-практическому решению этой архисложной задачи и посвящена данная монография.

В качестве эффективного средства достижения поставленной цели избрана экспериментально разработанная автором методика дискретной музыкальной стимуляции выполняемой работы, призванная целенаправленно регулировать физиологические процессы и психические состояния в ходе спортивной деятельности.