

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ УМК (ЭВ) РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧАСТЬ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов носит многопрофильный характер и предусматривает выполнение практических заданий, которые помогают понять прикладное значение психологических знаний в практике физической культуры и спорта, что будет способствовать формированию необходимых для педагогической профессии компетенций.

Для организации самостоятельной работы студентов было разработано учебное издание: Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская. – Минск: БГУФК, 2018. – 77 с.

С помощью практических заданий практикума осуществляется закрепление полученных знаний и контроль самостоятельной деятельности студентов. По каждой из тем управляемой самостоятельной работы определены задания и форма контроля, предложен список рекомендованной литературы. В практикуме приведены практические упражнения по саморазвитию, которые также могут быть использованы в самостоятельной работе.

Тематика управляемой самостоятельной работы (УСР)

1. Психология физического воспитания учащихся.
2. Проблема стресса в спортивной деятельности.
3. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.

### **ПЕРЕЧЕНЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ**

Инновационным для преподавания учебной дисциплины является использование в образовательном процессе компьютерных программ, разработанных В.Г.Сивицким и сотрудниками кафедры психологии:

ВИПА	МОЙ ТАЙМЕР
КРИС	РИТМИК
МОНИК	ИНТУИТ
МОНИТОР	ПРОСТАЯ РЕАКЦИЯ
ФИШКИ	ТЕМПИК
ПЕРЕКРЕСТОК	ДИСТАНЦИЯ

На практических занятиях студенты знакомятся с возможностями компьютерной диагностики психического состояния спортсмена и применения компьютерных программ в качестве тренажеров психических качеств. Эти знания и умения студенты могут в дальнейшем использовать при выполнении курсовой работы.

## ТЕКСТЫ И АЛГОРИТМЫ ДЕЛОВЫХ ИГР

### Практические упражнения по саморазвитию № 1

Дебаты на тему: *«Тренер или психолог – может ли тренер заменить психолога»*

Задачи: 1) определить основные функции тренера и психолога в спорте; 2) охарактеризовать причины неэффективного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог».

Противоположные позиции по вопросу функций тренера и психолога в спортивной команде:

Тренер не может заменить психолога, у каждого своя роль / Тренер может быть хорошим психологом.

Психологу необходимо меньше времени для того, чтобы лучше узнать спортсмена / Тренер дольше знает спортсмена.

Тренер всегда имеет спортивный опыт, и чем выше его достижения в спорте, тем успешнее / Тренеру не обязательно иметь спортивный опыт.

Работа тренера ориентирована скорее на результат / Психолог ориентирован на процесс достижения этого результата.

Психолог должен знать специфику спорта / Психологу не надо знать специфику спорта, ему достаточно быть хорошим психологом.

Деятельность тренера лежит в области спорта и знания психологии ему не нужны / Тренер тоже должен разбираться в вопросах психологии.

Функции тренера: обучение, воспитание.../ Функция психолога – создание условий, способствующих самоактуализации спортсмена

Основная задача тренера состоит в физической, технической и тактической подготовке спортсменов / Задача психолога – психологическая подготовка

#### *«Роль психолога в достижениях спортсмена»*

Задачи: 1) познакомить с ролью психолога в спорте; 2) повысить уровень доверия спортсменов к психологу.

Противоположные позиции по вопросу роли психолога в достижениях спортсменов:

Психологическая подготовка без психолога будет неэффективной / Психолог помогает тренеру проводить психологическую подготовку, но без него вполне можно обойтись.

Тренер не может заменить психолога / В большинстве случаев тренер успешно справляется и без помощи психолога.

Только с помощью психолога спортсмен может максимально эффективно настроиться на выступление / Спортсмен вполне способен самостоятельно настроиться на выступлении в соревновании.

В ходе соревнований психолог может помочь переломить ситуацию в пользу спортсмена / Если спортсмен проигрывает, то психолог тут уже ничем не поможет.

При анализе прошедших соревнований обязательно надо привлекать психолога / После соревнований спортсмену надо отдохнуть, а не работать с психологом.

## Практические упражнения по саморазвитию №2

### *Упражнения по развитию эмпатии.*

*Упражнение «Передача чувств»* направлено на развитие чувствительности к невербальному выражению чувств. Все встают в шеренгу, в затылок друг другу, первый человек поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему это же чувство, и т.д. У последнего участника спрашивают о том, какое чувство он получил». Обсуждение: Что было трудным/легким при выполнении упражнения? Каким образом удавалось адекватно «передать» и «прочитать» сообщение? Проведите аналогии с вашей жизнью.

*Упражнение «Принятие чувств»* направлено на развитие умения проявлять эмпатию на уровне сочувствия и сопереживания. Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы чувства ребенка были приняты. Образцы заданий и возможные варианты ответов могут быть следующими: «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя.»); «Не бойся. Собака тебя не тронет.» («Симпатичный пес, но если ты боишься – давай перейдем на другую сторону.»); «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился, но может мы вместе найдем выход?»); «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно, если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

*Примеры игр-заданий по развитию когнитивного, интуитивного, поведенческого и эмоционального каналов эмпатии:*

1. Станцуйте танец Африканского племени Мумба-Юмба (или Ламбаду, или Танец живота, или Макарену...).
2. Возьмите игрока за руку и выполняйте задания, держась за руки.
3. За одну минуту нарисуйте портрет игрока справа.
4. Изобрази спортсмена, чтобы все отгадали вид спорта.
5. Покажите жестами, чем тренер занят на тренировке.
6. Поменяйтесь одной вещью (одеждой) с любым из присутствующих.
7. Подражайте партнеру (копируйте мимику, интонацию...).
8. Изобразите из себя астролога и предскажите будущее
9. Расскажите три факта о себе (один из них – вымышленный), другие игроки называют то, что ложь.
10. В трех словах расскажите о своей жизни.
11. В одном углу комнаты заплакать, в другом – рассмеяться, в третьем – зевнуть, в четвертом – разозлиться.
12. Поговори 1 минуту с любым игроком о жизни (учебе, любви...).
13. Докажите, что «тренеру нужна эмпатия не меньше, чем психологу».
14. Расскажите веселую (грустную) историю из своей жизни.
15. Изобразите человека, который расстроился (радуется, боится...).
16. С помощью мимики изобразите на лице 5 разных эмоций и сфотографируйте их.

## Практические упражнения по саморазвитию №3

### Упражнение «Мотивация достижения успеха»

*Цель.* Развитие мотивации достижения успеха.

*Инструкция.* Составьте план действий на ближайшее будущее (неделя, месяц). План может касаться как спортивной деятельности, так и других занятий. Заведите дневник, в котором вы подробно распишете этапы этого плана и будете оценивать качество и своевременность выполнения. За выполнение каждого пункта плана продумайте вознаграждение, которое вас действительно порадует. Учитесь радоваться маленьким победам и большие окажутся не за горами.

### Упражнение «25 желаний»

*Цель:* расширение системы целей.

*Инструкция № 1.* Напишите список из 25 желаний.

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.

*Инструкция № 2.* Посчитайте, сколько желаний относится к следующим категориям:

1. Хочу иметь	
2. Хочу уметь	
3. Хочу быть	
4. Хочу, чтобы они	

Попробуйте перевести из одной категории в другую и посмотрите, что изменится? Например: «Хочу иметь зарплату в 500 \$ → Хочу быть высокооплачиваемым специалистом», «Хочу, чтобы мама не ругалась → Хочу уметь поддерживать мирные отношения с мамой».

Те желания, которые можно произнести вслух, следует сообщить окружающим. Может быть, они помогут в их осуществлении или знают кого-то, кто хочет и может вам помочь. Часто мы не достигаем желаемого просто потому, что боимся сообщить об этом...

Представьте идеальную модель вашей жизни и визуализируйте ее.

Поразмышляйте о своей миссии и предназначении.

Переместитесь в будущее:

Что бы вы сделали, если бы у вас больше не стало проблем?

О чем вы мечтаете?

Чему бы вы могли научиться у людей, которые ведут себя иначе, чем вы?

## **Практические упражнения по саморазвитию №4**

### **Упражнение «Чувство времени»**

*Цель.* Развитие чувства времени.

*Инструкция.* Возьмите в руки секундомер. Определите точность своей оценки времени, засекая отрезки, равные 3, 10, 17, 50 секундам.

### **Упражнение «Концентрация внимания»**

*Цель.* Развитие концентрации внимания.

*Инструкция.* Нарисуйте на белом листе бумаги тушью кружок диаметром 1–1,5 см и повесьте его на стену. Сядьте напротив на расстоянии 1,5 м, и постарайтесь сконцентрировать на нем свое внимание. Наблюдая за кружком, одновременно следите, чтобы не только взгляд, но и мысли не «растекались» в разные стороны, а были сконцентрированы на объекте. Попробуйте мысленно «ощупать» кружок, почувствовав его границы, насыщенность цвета.

### **Упражнение «Представление движения»**

*Цель.* Совершенствование представления движения.

*Инструкция.* Возьмите небольшой груз, например, кольцо, подвесьте его на нить длиной 20–25 см. Встаньте, вытянув вперед прямую руку, на вытянутый указательный палец повесьте нить с грузом. Представляя движения груза «вперед-назад», «влево-вправо», «заставьте» его двигаться.

### **Упражнение «Оперирование образами»**

*Цель.* Развитие способности оперировать образами.

*Инструкция.* Прикройте глаза, представьте, что кожа всего тела покрыта очень красивым и нежным мехом. Постарайтесь «увидеть» мех не только спереди, но и сзади. С каждым выдохом наблюдайте, как увеличивается толщина меха. Искрясь и переливаясь, он достигает стен комнаты.

### **Упражнение «Совмещение понятий: Хочу – Могу – Надо»**

Проанализируем конкретную проблемную ситуацию, возникшую у спортсмена. Анализ ситуации складывается из ответов на вопросы:

- как и почему возникла проблема;
- что он хочет, чтобы появилось в результате его деятельности;
- насколько это реально;
- что можно сделать в осуществлении желаемого;
- что мешает;
- как справиться с помехой;
- как отразится то, что он задумал на других людях, которые так или иначе вовлечены в ситуацию;
- как поступить, чтобы по возможности не усугубить проблему.

## **Практические упражнения по саморазвитию №5**

### **Упражнение «Самомотивация спортсмена»**

*Прием 1: Опишите желаемый результат (время: 1 минута).* Опишите несколькими словами, что нужно сделать. Совершить продажу, научиться говорить по-английски, познакомиться. Это должно быть завершенное действие с конкретным результатом. Мозг человека не воспринимает абстрактных, желаний.

*Прием 2: Представьте будущий результат (время: 5 минут).* Закройте глаза и представьте себя достигающим результата. Прокрутите в своем воображении короткометражный фильм. Вы в главной роли. Смотрите на все происходящее глазами очевидца. В быстром темпе прокрутите все события, начиная с этого момента до момента достижения желаемого результата. Именно того результата, сформулированного в нескольких словах на первом шаге. Это позволит увидеть цепочку нужных действий для его достижения.

*Прием 3: Представьте, с чего все началось (время: 5 минут).* Закройте глаза и представьте, с чего начинался ваш путь. Прокрутите в своем воображении такой же короткометражный фильм. Вы в главной роли. Смотрите на все происходящее глазами очевидца. И в быстром темпе прокрутите все события, начиная с детства и до этого момента. Увидев, как много вы уже успели совершить, признайте свои успехи, сказав: «Какой я молодец, я столько уже достиг». Это позволит вам увидеть, как много вы достигли за свою жизнь именно в этом деле. Это упражнение похоже на предыдущее, только теперь вы представляете не будущее, а прошлые успехи.

*Прием 4: Напишите список всех шагов (время: от 10 минут до 1 часа).* Возьмите лист бумаги и напишите список всех шагов, нужных для достижения результата. После этого на новом листе бумаге разбейте каждый шаг еще на несколько шагов. Вам нужно делить шаги на столько, чтобы каждый из пунктов списка соответствовал простому действию на 1–2 часа непрерывного действия. Обычно для получения результата нам требуется сделать не один шаг, а несколько. Поэтому лучше записать все шаги в один список.

*Прием 5: Установите сроки.* Время выполнения: 5 минут. Установите даты для каждого пункта из списка, которые необходимо завершить. Золотое правило расчета времени: после установления крайней даты или часа завершения дела умножьте его на 2. Мы всегда склонны преувеличивать свои возможности, и не умеем четко рассчитать время на занятие, которое выполняем впервые. Придерживайтесь этого правила и умножайте время на 2. Сроки обязательны. Без сроков мы будем откладывать выполнение дела.

*Прием 6: Приступите к выполнению плана.* Выберите первый шаг из списка, определите время выполнения (допустим 1 час), приступите к выполнению. Не останавливайтесь и доведите дело до конца. После этого наградите себя, чем-нибудь. Вычеркните дело из списка и приступайте к следующему пункту. Ключевым моментом здесь является доведение дела до конца. Любое прерывание, откладывание дела, является ничем иным, как отдалением получения желаемого результата.

## Практические упражнения по саморазвитию №6

### Упражнение «Просьба-отказ»

*Цель.* Отработка умения отказывать, не обидев собеседника. Постарайтесь несколько раз побывать в роли просителя и того, кто отказывает в просьбе. Группа делится на пары в каждой паре проситель и тот, кого просят.

*Инструкция.* Один из вас будет просить другого о чем-либо, причем просьбы должны быть самыми разными: от очень легких до почти невыполнимых. Другому нужно отказывать, не употребляя слово *нет*. Причем это нужно сделать так, чтобы не обидеть собеседника.

*Вопросы для обсуждения:* Как вы себя чувствовали, получая отказ на свои просьбы? Как вы себя чувствовали, отказывая человеку? На какие просьбы было сложнее всего отказать? Легко ли отказать без слова «нет»?

### Упражнение «Разожми кулак»

*Цель.* Апробация различных стратегий поведения в сложной ситуации.

Время проведения: 30 минут.

*Инструкция.* Участники делятся на пары, один участник сжимает руку в кулак, а другой старается разжать (руки и пальцы не ломать), затем партнеры меняются ролями. Обсуждение проводится в парах.

*Вопросы для обсуждения.* Использовались ли вами несиловые методы: просьба, уговор и хитрость? Сложно ли было делать данное упражнение?

### Упражнение «Цель»

*Цель.* Повышение стрессоустойчивости, стрессовой толерантности.

*Инструкция.* Каждый участник получает бланк, где фиксирует цель, достижение которой является для него актуальным в настоящее время. Далее работа проходит в парах, где по очереди рассказывают друг другу о своих целях.

*Правила формулирования цели:*

1. Реалистичность.
2. Эмоциональная привлекательность.
3. Личностная значимость.
4. Позитивная формулировка.
5. Экологическая проверка.

*Моя цель:*

*Вознаграждение:*

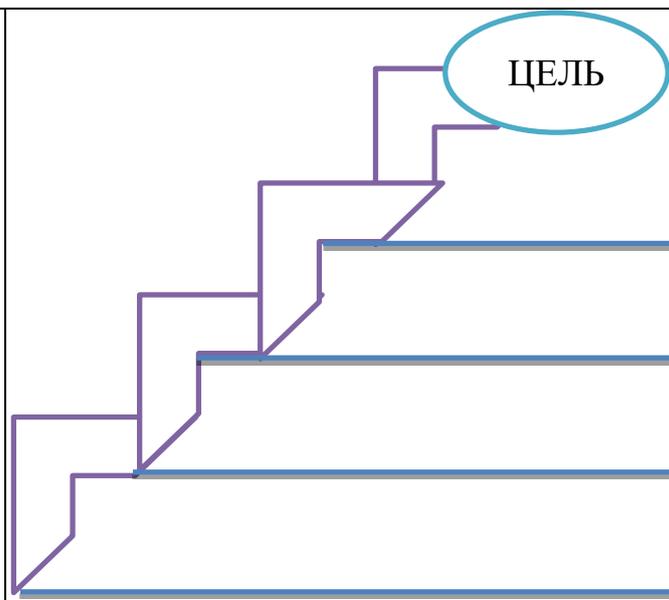
*Наказание:*

*Группа поддержки/контроля:*

*Дата первого шага:*

*Дата окончания:*

*Подпись:*



*Обсуждение* проводится в соответствии с правилами формулирования цели (проверяется соответствие поставленной цели разработанным и зафиксированным в бланке критериям): реалистичность, эмоциональная привлекательность, личностная значимость.

## Практические упражнения по саморазвитию №7

### Упражнение «Стресс-факторы»

*Цель.* Осознание собственных стресс-факторов.

*Инструкция.* Возьмите лист бумаги, разделите его карандашом на две половины. Слева запишите все то, что «выбивает вас из колеи» во время соревнований, но находится под вашим контролем, справа – то, что волнует вас, но не находится в зоне вашего влияния. Продумайте способы для минимизации действия стресс-факторов, находящихся под вашим контролем.

### Упражнение «Поглотители времени»

*Цель.* Анализ существующих помех времени и выявление стратегий эффективного тайм-менеджмента.

*Содержание.* Группа делится на подгруппы и получает список «поглотителей времени». Анализируют и выбирают те ловушки времени, которые наиболее часто мешают им в работе, в жизни, затем ранжируют их. После этого каждый по кругу выделяет три самых главных «пожирателя» времени. Затем определяются ресурсы и стратегии преодоления помех.

«Поглотители времени»:

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритета в делах. Неумение выбрать главное.
3. Попытка много сделать за один раз.
4. Отсутствие представления о предстоящих задачах и путях решения.
5. Плохое планирование рабочего дня.
6. Личная неорганизованность («заваленный письменный стол»).
7. Чрезмерное чтение документов.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (равнодушное отношение к работе).
10. Поиски записей, адресов, телефонных номеров и т. п.
11. Недостатки кооперации с другими или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «Нет».
15. Неполная или запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Повышенная отвлекаемость.
19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Плохая обратная связь и контроль.
22. Болтовня на пустые темы.
23. Излишняя коммуникабельность (общительность).
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром откладывания дел «на завтра».
26. Чрезмерное желание знать все факты.
27. Длительное ожидание (условленной встречи и т. п.).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

## **Практические упражнения по саморазвитию №8**

### **Упражнение «Самовоспитание воли спортсмена»**

*Цель.* Составление программы самовоспитания воли.

*Методические рекомендации.* С учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, пути и средства их самовоспитания. При этом необходимо:

1) наметить при выполнении физических упражнений систему препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого умения. Например: длительная физическая нагрузка и борьба с утомлением; риск и опасность, ограниченность времени на принятие решений; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий и др.;

2) предусмотреть благоприятные условия для выполнения физических упражнений, которые стимулировали бы активность по преодолению препятствий и трудностей. Например, занятия на красивой местности, помощь и страховка, соревновательный или игровой метод тренировки;

3) отработать и использовать индивидуальные приемы самостимуляции волевых усилий;

– мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);

– организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания, регуляцией дыхания и др.;

4) установить обязательные для себя правила поведения, например в воспитании целеустремленности (поставил цель – иди к ней твердо; выполнение плана – основа успеха; окончил день – подведи итоги), настойчивости и упорства (делай не то, что нравится, а то, что нужно; препятствия для того и существуют, чтобы их преодолевать), решительности и смелости (сначала пойми – потом решай; если решил – делай), выдержки и самообладания (научись владеть собой; делай все и всегда наилучшим образом), самостоятельности и инициативности (не полагайся только на тренера, пусть даже самого лучшего; не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут задание, – действуй по собственному почину; будь самым строгим судьей для самого себя);

5) пополнить свои знания с целью наиболее квалифицированного решения поставленной задачи (изучение специальной литературы и опыта других спортсменов, наблюдение, консультации у специалистов и т. д.).

*Завершение работы.* В начале программы самовоспитания воли следует указать цели и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3–4 года вперед), годовую (общую и по периодам тренировки), очередные или ближайшие задачи. Затем рекомендуется поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них.

## **Практические упражнения по саморазвитию №9-10**

### **Дыхательные упражнения**

*Упражнение № 1. Контролируемое глубокое дыхание для насыщения организма кислородом.* Плавно вдыхайте воздух, глубоко, так, чтобы работала диафрагма и заполнялись нижние отделы легких, а затем медленно выдыхайте. При этом обязательно считайте про себя и постепенно увеличивайте счет, то есть старайтесь, чтобы вдох и выдох занимали как можно больше времени. Идеально, когда выдох длиннее вдоха. Чередуйте дыхание через нос и через рот. Упражнение помогает взять дыхание под контроль. Оно развивает легкие, усиливает мышцы грудной клетки, способствует похудению за счет активизации обмена веществ.

*Упражнение № 2. Медитативное дыхание.* Сядьте удобно на стул, выпрямите спину, держа плечи расправленными и расслабленными. Медленно и глубоко вдохните, почувствуйте, как прояснилось сознание. Расслабьте спину. Представьте, что вы находитесь в прекрасном саду и спокойно вдыхаете насыщенный кислородом воздух. Задержите дыхание на секунду, а затем медленно и глубоко выдохните, избавляя при этом тело от напряжения. Упражнение можно выполнять в любой ситуации в течение дня – дома, на работе. Оно помогает освежиться и подзарядиться энергией.

*Упражнение № 3. Глубокое дыхание для хорошего сна.* Лежа на спине, вытяните руки по бокам ладонями вниз. Закройте глаза и расслабьтесь. Медленно вдохните через нос, стремясь заполнить сначала нижние отделы легких. На вдохе медленно поднимите руки круговым движением над головой. Постарайтесь завершить вдох, когда большие пальцы рук коснутся друг друга за головой на кровати. Задержите дыхание на 10–15 секунд. Медленно выдохните, возвращая при этом руки круговым движением в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз, пока вас не охватит чувство сонливости.

### **Упражнения на регуляцию мышечного тонуса**

*Упражнение № 1.* Суть этого упражнения – в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель). Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди.

*Упражнение № 2.* Удобно сидящие участники сжимают в кулак одну из рук. Одновременно предлагается мысленно просмотреть остальные объемы тела и максимально расслабить их, не ослабляя усилия в нагруженной руке.

При некотором навыке можно усложнить упражнение, через каждые 20 с, меняя локализацию напряженной группы мышц.

*Упражнение № 3.* Закройте глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра или икры. Сконцентрировав на ней внимание,

попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета медленно заполняет все тело.

*Упражнение № 4.* Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представляем, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

### **Упражнения на визуализацию**

*Упражнение № 1.* Непрерывно созерцать простой предмет (карандаш, монету, коробок спичек) в течение 2–3 мин. Затем попытаться представить его с закрытыми глазами. Открыть глаза и сравнить свое представление с оригиналом. Повторить 2–3 раза. Постепенно добиться более четкого воспроизведения.

*Упражнение № 2.* Вырезать из цветной бумаги приятного для вас цвета круг диаметром 20–25 см. Повесить его на расстоянии 1,5 м и созерцать в течение 2–3 мин. Затем, закрыв глаза, попытаться воспроизвести в воображении. Повторить 2–3 раза. Добиться четкого воспроизведения цвета. Рассматривать в течение 2–3 мин открытку или фотографию с достаточно простой композицией и малым количеством деталей. Закрыв глаза, попытаться воспроизвести наиболее близко к оригиналу. Повторить 2–3 раза.

*Упражнение № 3.* Выполняется стоя. Прикрыть глаза, представить, что кожа всего тела покрыта очень красивым и нежным мехом. Постараться «увидеть» мех не только спереди, но и сзади. С каждым выдохом мы наблюдаем, как увеличивается толщина меха. Искрясь и переливаясь, он достигает стен комнаты. Медленно повернуться вокруг оси на 30–45 градусов влево, затем вправо. Все внимание – на контакте волосков меха со стенками. «Видим», как волоски меха трутся о поверхность стен спереди, с боков и сзади, отслеживая при этом внутренние ощущения. Открыть глаза, зафиксировать изменения в самочувствии, если они есть.