

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области

«Братский торгово-технологический техникум»



*Психолого-педагогическое сопровождение уроков  
физической культуры  
и  
занятий спортом*

Преподаватель  
физической культуры  
Е.Н. Денищенко

Г. Братск-2016

# Притча

*“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.*

*Психологический климат  
на уроках  
физической культуры*

## Факторы, способствующих благоприятному психологическому климату

- Преподаватель должен приходить с хорошим бодрым настроением и уметь настроить себя на жизнерадостную с обучающимися волну.
- Преподавателю должно быть присуще желание и стремление общаться в доброжелательной форме.
- Любое эмоциональное состояние, можно выразить в деликатной форме.
- Преподаватель должен хорошо знать возрастные психологические особенности обучающихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность, чтобы гибко и адекватно реагировать на ту или иную ситуацию на уроке.

# Правила


- обучающийся не должен испытывать страх перед взрослым;
- никакого подавления личности обучающегося. Как писал поэт Борис Слуцкий: *«Ничему меня не научит тот, кто тычет, талдычит, жучит...»*;
- не захваливайте хорошо успевающего обучающегося с высокой самооценкой. Чрезмерное поощрение или наказание приносят вред;
- обучение должно строиться без окриков;
- никогда не мстите обучающемуся;
- совершенствуйте своё профессиональное мастерство;
- организованное начало урока – половина успеха для преподавателя. Не зря говорят: *«Как урок начнётся, так он и пройдёт»*;
- начинать урок энергично;
- предотвращать сразу же попытки обучающихся нарушить рабочий ритм;
- мотивируйте оценки знаний обучающихся;
- замечайте положительное в работе недисциплинированных ребят, но делайте это не слишком часто;
- не допускайте конфликтов с целой группой, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения;
- **помните слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель - это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.**

# Стрессовые ситуации на уроках физической культуры

- Поведение в раздевалке
- Физические возможности учеников
- Сведение счётов в условиях урока физкультуры
- Провокации и непедагогичное поведение преподавателя физкультуры
- Неудачный исход спортивной игры
- Возможность получения физической травмы на уроке
- Неуверенность в своих способностях при сдаче зачётов и дифференцированных зачётов

## Методы предотвращения психологических стрессов на уроке

- комфортное начало и окончание урока
- использование положительных установок на успех в деятельности "У меня всё получится! Я справлюсь! Мне всё по силам!"
- умение настроить себя на положительную волну "Улыбнись самому себе"
- доброжелательный тон преподавателя
- музыкальная терапия
- организация саморефлексии, саморегуляции



*Психологический климат  
на  
соревнованиях*



## **Цель - определение стрессоустойчивости обучающихся**

### **Задачи:**

- Выявить условия и факторы, влияющие на показатель уровня стресса обучающихся в экстремальной ситуации соревнования.
- Отобрать нужную методику для исследования.
- Провести исследование.
- Оценить данные и сделать выводы.
- Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:
- Изучение и анализ теоретической и экспериментальной литературы по психологии, педагогике.
- Проведение тестирования по личностной шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера и наблюдений.
- Анализ изученного и собранного в результате проведенного опроса материала и его графическое обобщение в виде диаграмм.

# Шкала самооценки

(Ч.Д. Стилбергер, Ю.Л. Ханин)

Фамилия \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

1. Нет, это не так; 2. Пожалуй, так; 3. Верно; 4. Совершенно верно

1 Я спокоен	1 2 3 4
2 Мне ничто не угрожает	1 2 3 4
3 Я нахожусь в напряжении	1 2 3 4
4 Я испытываю сожаление	1 2 3 4
5 Я чувствую себя свободно	1 2 3 4
6 Я расстроен	1 2 3 4
7 Меня волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
8 Я чувствую себя отдохнувшим	1 2 3 4
9 Я встревожен	1 2 3 4
10 Я испытываю чувство внутреннего удовольствия	1 2 3 4
11 Я уверен в себе	1 2 3 4
12 Я нервничаю	1 2 3 4
13 Я не нахожу себе места	1 2 3 4
14 Я взвинчен	1 2 3 4
15 Я не чувствую скованности, напряжённости	1 2 3 4
16 Я доволен	1 2 3 4
17 Я озабочен	1 2 3 4
18 Я слишком возбуждён и мне не по себе	1 2 3 4
19 Мне радостно	1 2 3 4
20 Мне приятно	1 2 3 4

# Шкала самооценки

(Ч.Д. Стилбергер, Ю.Л. Ханин)

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

1. Почти никогда; 2. Иногда; 3. Часто; 4. Почти всегда

	1 2 3 4
22 Я очень быстро устаю	1 2 3 4
23 Я легко могу заплакать	1 2 3 4
24 Я хотел бы быть таким же счастливым как другие	1 2 3 4
25 Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1 2 3 4
26 Обычно я чувствую себя бодрым	1 2 3 4
27 Я спокоен, хладнокровен и собран	1 2 3 4
28 Ожидаемые трудности обычно очень тревожат	1 2 3 4
29 Я слишком переживаю из-за пустяков	1 2 3 4
30 Я вполне счастлив	1 2 3 4
31 Я принимаю всё слишком близко к сердцу	1 2 3 4
32 Мне не хватает уверенности в себе	1 2 3 4
33 Обычно я чувствую себя в безопасности	1 2 3 4
34 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4
35 У меня бывает хандра	1 2 3 4
36 Я доволен	1 2 3 4
37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1 2 3 4
38 Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1 2 3 4
39 Я уравновешенный человек	1 2 3 4
40 Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1 2 3 4

## Шкала самооценки

(Ч.Д. Стилбергер, Ю.Л. Ханин)

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет»

1. Нет, это не так; 2. Пожалуй, так; 3. Верно ; 4. Совершенно верно

1. Я чувствую себя свободно	1 2 3 4
1. Я нервничаю	1 2 3 4
1. Я не чувствую скованности	1 2 3 4
1. Я доволен	1 2 3 4
1. Я озабочен	1 2 3 4

## Шкала самооценки

Состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность.

Показатели реактивной тревожности (РТ) и личной тревожности (ЛТ) подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$$

где,  $\Sigma 1$  – сумма зачёркнутых цифр на бланке по пунктам 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $\Sigma 2$  – сумма остальных зачёркнутых цифр (пункты 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$$

где,  $\Sigma 1$  – сумма зачёркнутых цифр на бланке по пунктам 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40;  $\Sigma 2$  – сумма остальных зачёркнутых цифр (пункты 21,26,27,30,33,36,39).

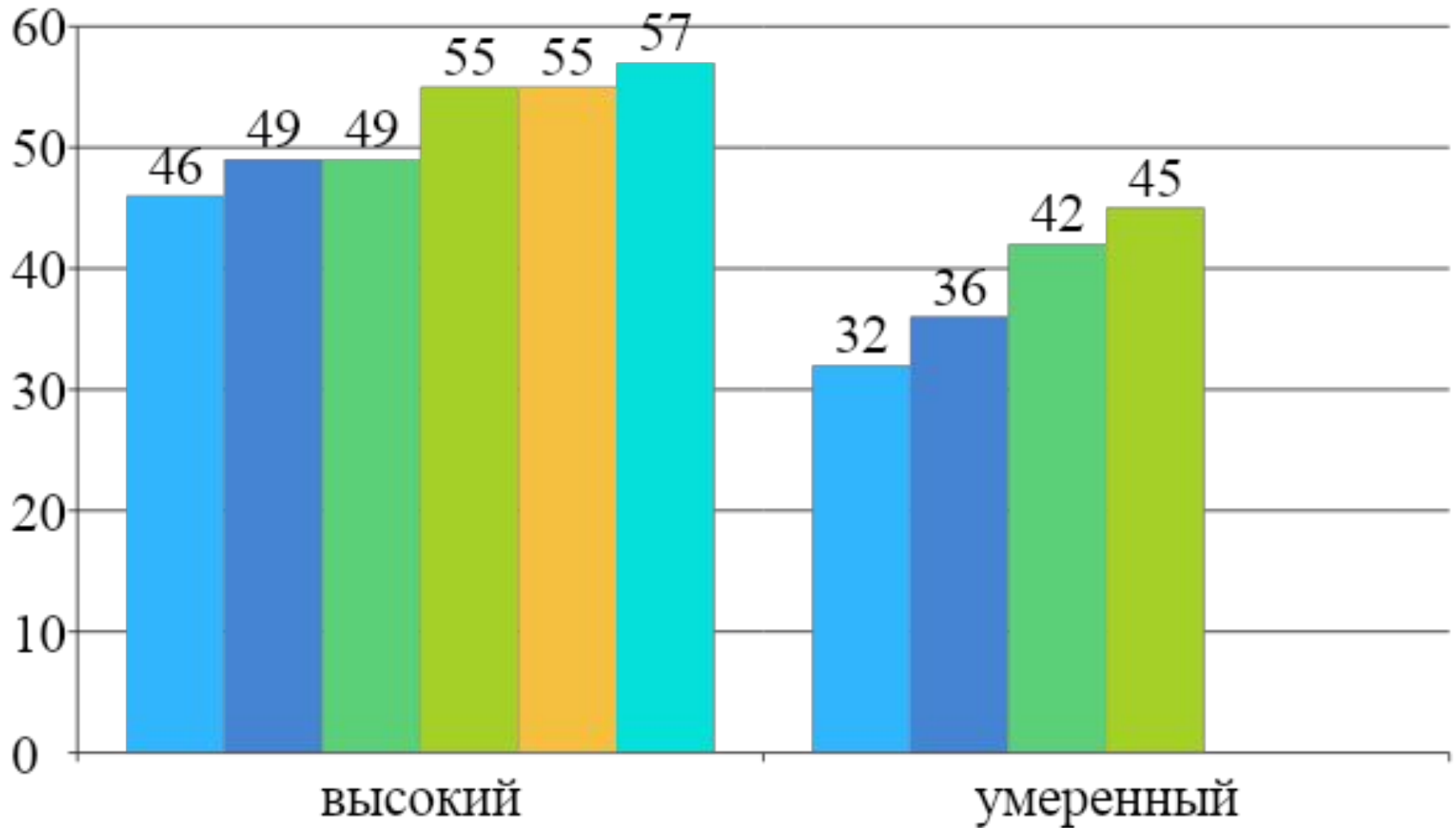
Результат можно оценивать так: до 30 – *низкая* тревожность; 31-45 – *умеренная* тревожность; 46 и более – *высокая* тревожность.

## Результаты исследования и выводы

Всего было обследовано 10 спортсменов, принявших участие в городских соревнованиях по лёгкой атлетике, в возрасте от 15-16 лет, не имеющих спортивных разрядов.

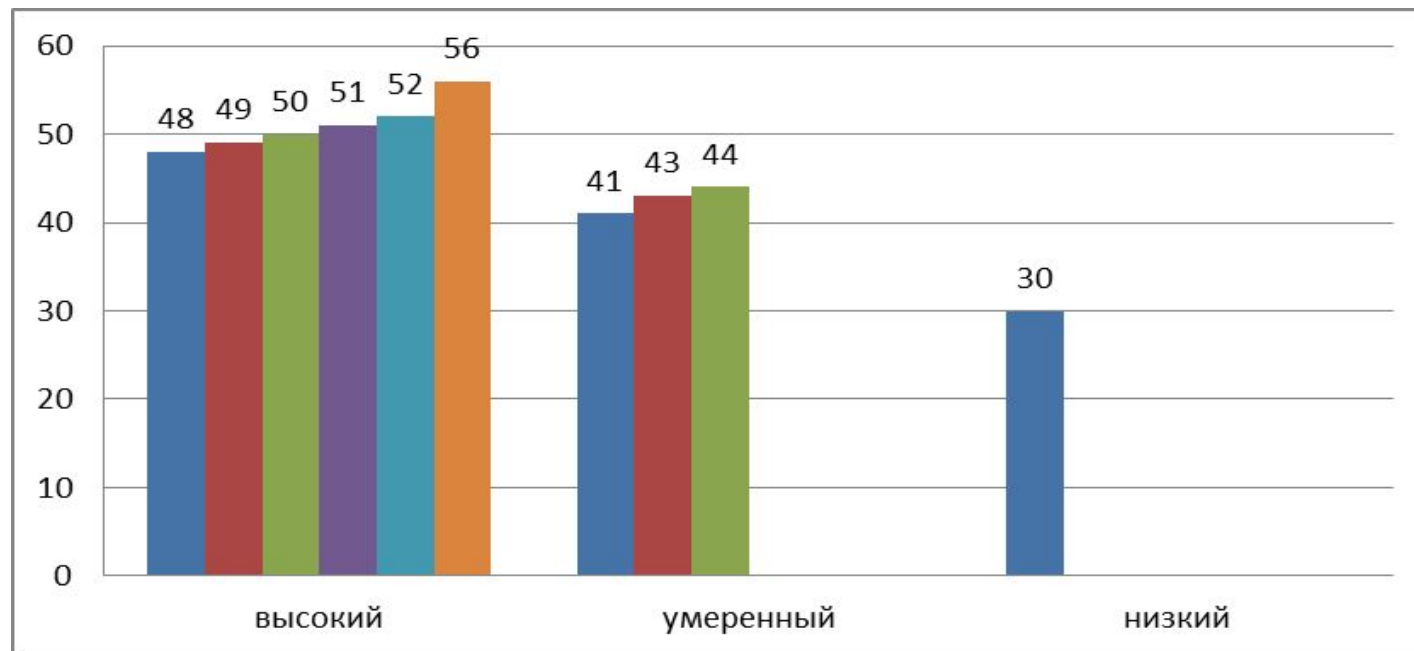
Результаты тестирования показали, что уровень тревожности непосредственно перед соревнованиями у 6-ти обучающихся – высокий, у 4-х обучающихся – умеренный.

# Уровень тревожности непосредственно перед соревнованиями



# Уровень тревожности после выполнения соревновательных заданий

у 6-ти обучающихся - высокий,  
у 3-х обучающихся – умеренный,  
у одной девушки – низкий.





## После соревнований

Результаты были следующими:

- чувствуют себя свободно – 9 человек;
- ещё нервничают – 3 человека;
- ещё, скованы – 2 человека;
- они не довольны – 2 человека;
- ответили, что озабочены – 5 человек.

# Приёмы саморегуляции

## Способ 1

В ситуации раздражения или гнева человек обычно начинает дышать поверхностно, забывая делать нормальный выдох. Чтобы «взять себя в руки», сосредоточьте внимание на своем дыхании:

- глубоко выдохните (при выдохе мышцы, в которых локализуется напряжение, расслабляются);
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

## Способ 2

Этот способ помогает быстро избавиться от раздражения. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация.

- Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание.
- Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, скопившееся внутри вас, поднимается вверх к ротовой полости.
- После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

## Самовнушение

Самовнушение должно сочетаться с правильным дыханием.

- Закройте глаза, а затем тихо и очень медленно произносите про себя легкую фразу: «Я спокоен». На «я» нужно сделать легкий вдох, на слово «спокоен» делается продолжительный выдох. Кроме того, при слове «я» сосредоточьте свое внимание на лице, а произнося слово «спокоен», мысленно осмотрите всего себя – с головы до ног.
- При выдохе в паузе расслабьтесь и постарайтесь представить ощущение тепла и тяжести во всем теле.

Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

## Звуковая гимнастика

Правила применения: спокойное расслабленное состояние, стоя с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А - воздействует благотворно на весь организм;

Е - воздействует на щитовидную железу;

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О - воздействует на сердце, лёгкие;

У - воздействует на органы расположенные в области живота;

Я - воздействует на работу всего организма;

М - воздействует на работу всего организма;

Х - помогает очищению организма;

Ха - помогает повысить настроение.

## Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он — бумага, второй — художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю.

По окончании упражнения, участники меняются местами.

## *От наших обучающихся*

Строгим и ласковым,  
Мудрым и чутким,  
Тем, у кого седина на висках,  
Тем, кто недавно из стен институтских,  
Тем, кто считается в средних годах.  
Тем, кто поведал нам тайны открытий,  
Учит в труде добиваться побед,  
Всем, кому гордое имя - учитель,  
Низкий поклон и горячий привет!

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***