

Отдел образования Октябрьского райисполкома
Государственное учреждение образования
«Краснослободская средняя школа Октябрьского района»

Номинация: «Профильный старт»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

факультативного занятия «Введение в спортивно-педагогические профессии»
по теме: «Психологические особенности переживания успехов и неудач в
момент и после соревнований» (X класс)

Подготовил:

Петренко Сергей Васильевич,

учитель физической культуры и здоровья,
высшая квалификационная категория

Тип занятия: комбинированное занятие (актуализация знаний, изучение нового материала, первичное закрепление и рефлексия).

Форма проведения: занятие-тренинг с элементами проблемного обучения, дискуссии и анализа кейс-ситуаций.

Продолжительность: 2 часа (по 45 минут каждый) с 10-минутным перерывом.

Цель занятия: сформировать первичные умения по выявлению признаков психологических барьеров и использованию приемов психологической саморегуляции.

Задачи:

Обучающая: обеспечить усвоение учащимися понятия «психологический барьер», его видов и причин возникновения в спорте.

Развивающая: развивать у учащихся аналитическое мышление, навыки самоанализа и рефлексии, умение работать в команде, аргументировать свою точку зрения.

Воспитательная: способствовать формированию ответственного отношения к своему психоэмоциональному состоянию как важному компоненту профессиональной компетентности будущего тренера/педагога.

Планируемые результаты:

Предметные: учащиеся должны знать определение и основные виды психологических барьеров в спорте, причины их возникновения и базовые техники их преодоления.

Метапредметные: учащиеся должны уметь анализировать спортивные ситуации на предмет наличия психологических барьеров, предлагать пути их решения, применять приемы саморегуляции.

Личностные: учащиеся должны проявлять устойчивый интерес к психологическим аспектам спортивной педагогики и мотивацию к их дальнейшему изучению.

Межпредметные связи

Биология: влияние стресса на физиологические процессы организма.

Обществоведение: социальные факторы, влияющие на личность в профессиональной деятельности.

Оборудование и материалы: мультимедийный проектор, экран, компьютер, раздаточный материал (приложение 1: таблица «Виды психологических барьеров в спорте»; приложение 2: кейс-ситуации; приложение 3: памятка «Приемы самопомощи при стрессе»), маркерная доска или флипчарт, маркеры, карточки с заданиями для работы в группах.

Ход занятия

1. Организационный этап (3 мин.)

Приветствие учащихся, проверка готовности к занятию.

Сообщение темы, цели и плана занятия.

Вступительное слова учителя: «Спорт высоких достижений – это не только физическая, но и психологическая битва. Опытный тренер и спортивный педагог должен не только видеть ошибки в технике, но и уметь вовремя заметить психологические проблемы спортсмена. Сегодня мы начнем разговор о том, что такое психологические барьеры, как они возникают и что может сделать педагог, чтобы помочь спортсмену их преодолеть».

2. Мотивация учебной деятельности (5 мин.)

Интерактивное упражнение «Ассоциация»:

Учитель предлагает учащимся посмотреть на экран с подборкой фотографий известных белорусских спортсменов (изображены атлеты в моменты побед и сложных соревновательных ситуаций. Например, падение на дистанции, слезы после неудачи).

Вопрос для обсуждения: «Как вы думаете, что может чувствовать спортсмен в такие моменты помимо усталости? Какие внутренние преграды, по-вашему, мешают ему показать результат?».

Методический комментарий: таким образом учащиеся подводятся к самостоятельной формулировке темы и ключевого понятия «психологический барьер».

3. Изучение нового материала (50 мин.)

3.1. Раскрытие понятия «психологический барьер» (15 мин.)

Работа с определением: учитель дает научное определение понятию. «Психологический барьер — это психическое состояние, проявляющееся в неадекватной пассивности субъекта, препятствующей выполнению им тех или иных действий». [3, с.70]

Виды психологических барьеров в спорте: класс делится на 4 группы, каждая получает для анализа карточку с одним из видов барьеров:

Группа 1: Мотивационно-смысловой барьер (нежелание тренироваться, потеря интереса).

Группа 2: Эмоционально-волевой барьер (страх проигрыша, боязнь ошибки, предстартовая лихорадка).

Группа 3: Коммуникативный барьер (конфликты с тренером, непонимание в команде).

Группа 4: Операционально-регулятивный барьер (неспособность быстро принимать решения, «ступор» в экстремальной ситуации).

После 7-минутной работы группы кратко (по 1-2 минуты) представляют свой тип барьера. Учитель корректирует и дополняет их выступления.

3.2. Причины возникновения и признаки барьеров (15 мин.)

Лекционный блок с элементами беседы. Учитель рассказывает о причинах, которые могут запустить механизм возникновения барьера:

завышенные ожидания (свои или тренера/родителей);

психотравмирующая ситуация (неудачное выступление в прошлом, травма);

высокая цена ошибки;

монотонность и утомление.

Работа с раздаточным материалом «Признаки барьера». Учитель раздает учащимся заранее подготовленную таблицу «Виды психологических барьеров в спорте» (приложение 1). Учащиеся в течение 5 минут самостоятельно работают с таблицей, соотносят признаки с видами барьеров (например, «апатия,

отсутствие желания тренироваться» – мотивационно-смысловой; «повышенная тревожность, бессонница» – эмоционально-волевой).

3.3. Пути преодоления барьеров (20 мин.)

Практический блок «Техники самоменеджмента». Учитель в интерактивном режиме знакомит учащихся с базовыми приемами психологической саморегуляции, которые эффективно применяются в спортивной психологии:

- дыхательные техники: «Квадратное дыхание» (вдох-задержка-выдох-задержка). Учитель проводит с классом 2-минутный практический тренинг.
- визуализация: мысленное моделирование успешного выступления.
- техника «Позитивный внутренний диалог»: замена негативных установок («я не смогу») на ресурсные фразы («я готов», «я сделал всё, что мог, на тренировках»).

Демонстрация кейс-технологии «Тренерская задача». Учитель демонстрирует на экране кейс-ситуацию (приложение 2), где описан спортсмен, испытывающий серьезный психологический барьер.

Кейс: «Молодой пловец накануне областных соревнований начал жаловаться на головную боль, бессонницу, постоянно говорит, что соперники слишком сильны, и пропускает тренировки, ссылаясь на "усталость". Ваша задача как спортивного педагога – определить тип барьера и предложить 2-3 конкретных действия помощи спортсмену».

Учащиеся работают в малых группах (по 3-4 человека) в течение 10 минут, после чего представитель от группы предлагает свой вариант решения. Организатор комментирует и обобщает ответы.

4. Первичное закрепление и рефлексия (15 мин.)

Мини-дискуссия. Учитель организует общее обсуждение ключевых моментов занятия. Вопросы для обсуждения:

1. Что нового вы сегодня узнали о своей будущей профессии?

2. Какие из приемов психологической помощи кажутся вам наиболее эффективными для практического применения?
3. Как вы считаете, должен ли спортивный педагог всегда быть «позитивным» или ему важно уметь точно диагностировать состояние ученика, каким бы оно ни было?

Рефлексия «Лестница успеха». Учащимся предлагается на стикерах изобразить свою ступеньку на условной лестнице и коротко (в одном предложении на обороте стикера) сформулировать, насколько полезным для них оказалось занятие. Стикеры размещаются на ватмане с изображением лестницы.

5. Домашнее задание (2 мин.)

Основное задание: изучить выданную памятку «Приемы самопомощи при стрессе» (приложение 3) и подготовить краткое сообщение о любом известном случае из спорта, когда спортсмену удалось преодолеть психологический кризис и добиться успеха.

Творческое задание (по желанию): разработать «Блокнот чемпиона» – небольшую памятку в виде схемы для преодоления предстартового волнения.

Список использованных источников

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 288 с.
2. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников. — М.: Юрайт, 2025. — 531 с.
3. Малкин, В. Спорт — это психология: учебное пособие / В. Малкин, Л. Рогалева. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.
4. Марищук, Л. В. Психология спорта: учебное пособие для студентов специальностей физ. культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Л. В. Марищук. — 2-е изд., испр. и доп. — Минск: БГУФК, 2006. — 236 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высш. образования / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Н. И. Боровская, В. Г. Сивицкий ; под ред. Е. В. Мельник ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2020. — 69с.

Электронные ресурсы

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации к практ. занятиям для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / С. В. Козин ; УО «Полоц. гос. ун-т». — Новополоцк: ПГУ, 2023. — Режим доступа: <https://www.elib.psu.by>. — Дата доступа: 22.04.2026.
2. Справочные материалы по учебной дисциплине «Психология физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] / М-во образования Респ. Беларусь, УО «Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина». — Мозырь : МГПУ, 2024. — Режим доступа: <https://dspace.msru.by>. — Дата доступа: 22.04.2026.

Таблица «Виды психологических барьеров в спорте» (раздаточный материал)

Вид барьера	Сущность барьера	Признаки и проявления
<i>Мотивационно-смысловой</i>	Утрата личностного смысла деятельности, потеря интереса	Апатия, отказ от тренировок, падение результативности, демонстративное безразличие
<i>Эмоционально-волевой</i>	Доминирование негативных эмоций, неспособность ими управлять	Повышенная тревожность, страхи (ошибки, соперника), раздражительность, плаксивость, мышечное напряжение
<i>Коммуникативный</i>	Нарушение взаимопонимания с партнерами и тренером	Замкнутость, агрессия по отношению к другим, нежелание обсуждать проблемы, конфликтность
<i>Операционально-регулятивный</i>	«Сбой» в способности к быстрой оценке и принятию решения в экстремальных условиях	«Ступор», скованность в нестандартной соревновательной ситуации, неспособность адаптировать свои действия

Пример кейс-ситуации для групповой работы

Кейс «Синдром "второго номера"»

Спортсмен 16 лет, уровень мастерства – КМС. На протяжении всего тренировочного цикла показывает стабильный рост результатов, на тренировках технически и тактически готов на 80-90%. Однако на трех последних соревнованиях подряд результат оказывается выше 5-го места, при этом спортсмен психологически «перегорает» к финальным заездам: ошибается в технически простых элементах, начинает сильно нервничать, допускает грубые тактические просчеты. После соревнований он полностью критикует свои действия, но на тренировках снова показывает хороший результат.

Задания для групп:

1. Определите, какой вид психологического барьера проявляется у спортсмена в данной ситуации.
2. Предложите 2-3 конкретных действия спортивного педагога (тренера) по преодолению этого барьера.

Памятка для учащихся «Приемы самопомощи при стрессе»

1. Дыхательная гимнастика:

Медленный глубокий вдох (на 4 счета) → задержка дыхания (на 4 счета) → медленный полный выдох (на 4 счета). Повторить 5-6 раз.

2. Техника «Переключение внимания»:

Найдите глазами в помещении 5 предметов, услышьте 3 звука, ощутите 2 тактильных ощущения (например, опору ног, касание одежды).

3. Мышечная релаксация:

Поочередно на несколько секунд максимально напрягайте мышцы ступней, голеней, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, кистей, мышцы лица, а затем полностью расслабляйте их.

4. Использование «позитивных установок»:

Вместо «Я не справлюсь», скажите себе: «Я уже делал(а) эти упражнения тысячу раз, у меня получится». Вместо «Все смотрят на меня» – «Я сосредоточен(а) на своем движении».