



О.В. Тунова

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**С**фера деятельности наших зарубежных коллег включает сферу фитнеса, образовательной системы, вопросы формирования здорового образа жизни и многое другое. Нашим спортивным психологам также пора расширять «сферу своего влияния», проще говоря – сферу приложения своих сил. Ниже представлен один из методических подходов работы спортивного психолога в области профилактики девиантного поведения подростков. Казалось бы, что тут необычного? Необычен «симбиоз» физической подготовки и психологического тренинга.

Одновременно с показателями ярко выраженной девиации подростков (склонность к асоциальному поведению, нежелание учиться, некорректное поведение по отношению к одно-

классникам, учителями и др.) в предварительных исследованиях были отмечены:

- повышенный уровень агрессивности и тревожности;
- низкий уровень волевой саморегуляции;
- эгоцентричность;
- депрессивные настроения;
- неуверенность и скованность;
- недостаточная социальная адаптация (в том числе узкий спектр коммуникативных навыков) и др.

Данные личностные особенности еще неустойчивы и относительно пластичны. Способствовать позитивным изменениям этих психологических черт учащихся на этапе их интенсивного «взросления» и профессионального самоопределения можно за счет:

– формы и содержания педагогического процесса в целом;

– использования физических нагрузок, специальных упражнений и двигательных заданий;

– использования упражнений (заданий) «психологического» характера.

Если два первых средства формирования личности достаточно очевидно реализуются в условиях проведения практических и теоретических уроков по физической культуре, то третья, несмотря на очевидное «воспитательное» значение, нуждается в адаптации к специфическим условиям проведения академического урока по физической культуре.

Нельзя забывать, что использование упражнений психологической направленности требует от учителя физической культуры:

– владения большим арсеналом упражнений данного типа;

– умения «гибко» его использовать в зависимости от:

а) динамичной ситуации учебно-тренировочного процесса;

б) специфики учебного материала, который реализуется на данном уроке;

в) временных ограничений, которые диктует необходимость полноценного прохождения запланированного (основного) учебного материала;

– умения мотивировать учащихся на выполнение упражнений данного типа.

Таким образом, становится очевидной необходимость разработки

для тренеров-преподавателей, работающих с подростками (в том числе проявляющих девиантное поведение), дополнительного учебного «блока» – психологического тренинга для практического использования в специфических условиях урока по физической культуре.

Для более удобного практического использования каждое упражнение этого «арсенала» должно характеризоваться как минимум четырьмя признаками:

– раздел учебной программы, в рамках которого может быть использовано данное задание;

– форма выполнения задания (групповое, парное или индивидуальное выполнение);

– наиболее предпочтительная часть урока (вводная, основная, заключительная);

– направленность задания (например, снижение агрессивности, повышение самоконтроля, волевая подготовка и др.).

Важно подчеркнуть, что направленность психологических упражнений может быть двух типов:

1) они могут усиливать и закреплять положительный психолого-педагогический эффект использования специфических физических нагрузок и двигательных заданий. Например, на уроке по программе «легкая атлетика» элементы психологического тренинга могут быть направлены на дальнейшее развитие смелости, решительности и эмоциональной устойчивости,



2) они могут способствовать развитию тех сторон личности, которые важны на этапе профессиональной ориентации или напрямую связаны с профилактикой девиантного поведения. Например, формирование активной жизненной позиции, повышение самоконтроля, повышение интереса к учебе, развитие коммуникативных навыков и др.

Ниже в качестве примера представлен обобщенный формат «психологического блока» для использования на уроках по физической культуре, куда в соответствии с рубрикацией входят примеры заданий, апробированные в психологической практике и адаптированные нами для специфических условий физкультурно-спортивной работы.

**Элементы психологического тренинга для использования на уроках по физической культуре**

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
1	Спортивные игры	Групповая	Подг. часть	Формирование доверия к окружающим	Поочередное «падение» назад, на руки партнерам
			Осн. часть	Умение сотрудничать	Замена критики партнеров за неудачи в игре вербальными и тактильными элементами поддержки
			Закл. часть	Формирование эмпатии	Поочередное перечисление «сильных» качеств членов группы (класса)
		Парная	Подг. часть	Умение сотрудничать	«Парная эстафета», включающая изменение направления движения при условии, что задание выполняет человек с завязанными глазами, а второй, находясь рядом, корректирует его движение
			Осн. часть	Совершенствование навыков концентрации	Выполнение двигательных заданий с первоначальной визуализацией траектории броска (подачи)

## «МОЛОДЕЖЬ И ОБЩЕСТВО» №3 2012

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
		Индивид.	Закл. часть	Развитие навыков саморегуляции	Поочередная «настройка дыхания» под темп партнера.
			Подг. часть	Формирование ответственности	Формулирование индивидуальных задач на урок с последующим самоотчетом по их выполнению
			Осн. часть	Формирование рационального отношения к неудачам	В случае ошибки в игре переводить недовольство собой в корректирующую игровую установку
			Закл. часть	Совершенствование навыков концентрации	В условиях тишины в зале – фиксация звуков, которые слышны вне помещения (с последующим их перечислением)
2	Гимнастика и акробатика	Групповая	Подг. часть	Профессионально-прикладная подготовка	В соответствии с разделом программы и планом урока проведение аналогий «двигательный навык – профессиональная самореализация»
			Осн. часть	Совершенствование навыков саморегуляции	Задания по идеомоторному выполнению предстоящих упражнений
			Закл. часть	Формирование смысловой ориентации	Поочередный подбор «персональной надписи на майке» (девиза) для каждого участника группы (класса) с кратким обоснованием
		Парная	Подг. часть	Волевая подготовка	Формулирование «обязательств» по выполнению на данном уроке определенных задач с последующим взаимным контролем



**О.В. Тиунова. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№	Раздел учебной программы	Форма организации	Использование в структуре урока	Направленность задания	Содержание задания
			Осн. часть	Совершенствование коммуникативных навыков	Поочередное «обучение» друг друга какому-либо элементу, включая элементы страховки
			Закл. часть	Формирование доверия	Сидя или лежа массаж спины и воротниковой зоны
		Индивид.	Подг. часть	Совершенствование навыков психологической подготовки	Визуализация своих действий на уроке (до четкого представления своего успешного действия, но не более трех попыток)
4	Кроссовая подготовка	Групповая	Подг. часть	Совершенствование волевой подготовки	Преодоление дистанции с предварительным «посвящением» результата кому-то из близких людей и с последующим обсуждением результатов и ощущений
			Осн. часть	Совершенствование навыков концентрации	Фиксация на внешних факторах, а не на внутренних ощущениях
			Закл. часть	Формирование товарищеского отношения	Помощь слабым спортсменам по принципу «бег за лидером», эмоциональная (в том числе вербальная) поддержка отстающих

Представленный выше методический подход может быть легко внедрен в практику проведения занятий по физической культуре для учащихся на этапе профессиональной ориентации, а также в учебно-воспитательной работе с теми

подростками, в чьем поведении присутствуют признаки девиантного поведения. На данную тему нами запланирована разработка и издание специального пособия для учителей физической культуры.

**ТИУНОВА Ольга Владимировна,**  
кандидат педагогических наук, доцент



Член Российского психологического общества (РПО), член Международного общества спортивной психологии (ISSP).

Ведущий научный сотрудник ФГБУ «ФНЦ ВНИИФК», руководитель рабочей группы «Лаборатория физической культуры и практической психологии».

Специалист в области физической культуры, спорта и спортивной психологии.

Образование: Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, педагогический факультет (1982); Московский областной педагогический институт, факультет практической психологии (2003).

Имеет большой практический опыт работы с командами, спортсменами и тренерами, а также более 150 научных публикаций.

На факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова с 2008/09 учебного года преподает четыре дисциплины: «Психодиагностика в спорте», «Методы психологической подготовки спортсменов», «Психологические основы менеджмента в спорте», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Многие занятия со студентами проходили на базе Всероссийского НИИ физической культуры и спорта, желающие имели возможность:

- участвовать в работе курсов повышения квалификации «Спортивная психология», организованных сотрудниками Лаборатории для спортивных психологов, уже имеющих опыт работы;
- проводить психолого-педагогические наблюдения, общаться с тренерами и спортсменами волейбольного клуба «Динамо».

Полезным информационным ресурсом для студентов специализации является сайт лаборатории: <http://self-master-lab.ru>.