



## **XXIV региональный конкурс «Преподаватель года – 2025»**

Подготовка к публичному  
выступлению  
(психологическое сопровождение  
конкурсантов)  
**Нетребенко Лариса Викторовна**, доцент кафедры  
педагогики и психологии  
ГАУ ДПО СОИРО



## План

1. Психологическая готовность к конкурсу
2. Психологические состояния, связанные с выступлением на конкурсе
3. Психологическая саморегуляция психических состояний
4. Практикум по психологической саморегуляции психических состояний



# Психологическая готовность к конкурсу –

внутренняя настройка на определённое поведение, мобилизация всех сил на активные и целесообразные действия



## Компоненты психологической готовности

**интеллектуальный** – понимание задач, обязанностей,  
знание средств достижения цели, прогноз деятельности

**эмоциональный**– уверенность в успехе, воодушевление,  
чувство ответственности

**мотивационный** – интерес, стремление добиться успеха,  
потребность успешно выполнить поставленную задачу

**волевой** – мобилизация сил, сосредоточенность на задаче,  
отвлечение от помех, преодоление сомнений



## **3 группы психических состояний:**

- норма**
- психические дисгармонии**
- мобилизованное  
психическое состояние  
организма**



## Норма –

это качественное функционирование всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, нормальном, ненпряжённом ритме жизнедеятельности организма, обеспечивающего высокопродуктивную работу психического аппарата



# Психические дисгармонии –

нервно – психические отклонения от  
нормы, разнообразные невротические  
состояния



## Виды дисгармоний:

- дисгармонии, появляющиеся перед выступлением
- дисгармонии, возникающие во время соревнования, выступления
- дисгармонии, возникающие после выступления
- дисгармонии, возникающие независимо от времени выступления



## Дисгармонии, появляющиеся перед выступлением:

- а) стартовая лихорадка
- б) стартовая апатия
- в) стартовая самоуспокоенность
- г) стартовая несобранность
- д) стартовый иммунодефицит



## **Дисгармонии, возникающие во время соревнования, выступления**

- а) фобии
- б) соревновательная  
растерянность
- в) соревновательная  
успокоенность
- г) двигательные дисгармонии
- д) синдром самострессирования



## Дисгармонии, возникающие после выступления

- а) послестартовая лихорадка
- б) послестартовая апатия
- в) послестартовая  
самоуспокоенность
- г) послестартовая несобранность



## Дисгармонии, возникающие независимо от времени выступления

- а) болезнь выступления  
(концертная болезнь)
- б) «звёздная» болезнь
- в) синдром Пигмалиона



## **Дисгармонии, возникающие независимо от времени выступления**

### **б) «звёздная» болезнь**

Так принято называть целый комплекс качеств, никак не украшающих педагогов, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми «второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставления особых льгот и преимуществ и т.п.



## **Дисгармонии, возникающие независимо от времени выступления**

Пигмалион, согласно древнегреческой легенде, был скульптором, который однажды изваял статую столь прекрасной девушки, что безумно влюбился в нее, мраморную. И богиня любви Афродита, видя безответные страдания молодого скульптора, сжалилась над ним и оживила статую. Галатея, так называли эту девушку, и Пигмалион стали счастливыми супругами и, говоря словами русской сказки, стали жить—поживать и добра наживать.

Такова легенда.

Суть ее состоит в том, что любой творец, чем бы он ни занимался, может испытывать чувство восторга и восхищения произведением, которое он создал собственными руками и сердцем, и даже не застрахован от чувства искренней любви к своему шедевру.



## Мобилизация –

весьма существенная перестройка в психофизической деятельности, для которой характерен намного более высокий (по сравнению с нормой) уровень интенсивности в функционировании всех органов и систем



XXIV региональный конкурс «Преподаватель года – 2025»

# **Практикум**

## **Методы психологической саморегуляции**

**Психотерапевтические**

**Физические**

**Массаж биоактивных точек**

**Формулы самовнушения**

**Тренинг регуляции эмоциональных  
состояний**



УСПЕХОВ!

Спасибо за общение!

Коллеги!

Как ваше самочувствие?





## XXIV региональный конкурс «Преподаватель года – 2025»



## XXIV региональный конкурс «Преподаватель года – 2025»