

# **ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА СПОРТСМЕНОВ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЭУ ИМ. Г. В. ПЛЕХАНОВА**

**Выполнили студентки группы 2317 ФФ**

**Кучерова Е. В**

**Мурадова Л. А**

**Шаламберидзе А. И**

**Шмелева А. А**

# Цель работы

Исследование устойчивости и надежности деятельности спортсменов в разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение;

- объект исследования- проблема стрессовых ситуаций во время соревновательной деятельности у футболистов;
- предмет - участники футбольной команды, представляющие РЭУ им. Г. В. Плеханова.



## ЗАДАЧИ:

- провести психологическое наблюдение за футболистами до и после соревновательной деятельности;
- проанализировать статистические данные, выявленные нами с помощью анкетирования футболистов команды РЭУ;
- понять причины и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации с помощью исследований закономерностей психического стресса;
- попытаться понять, как управлять своим настроением и состоянием.

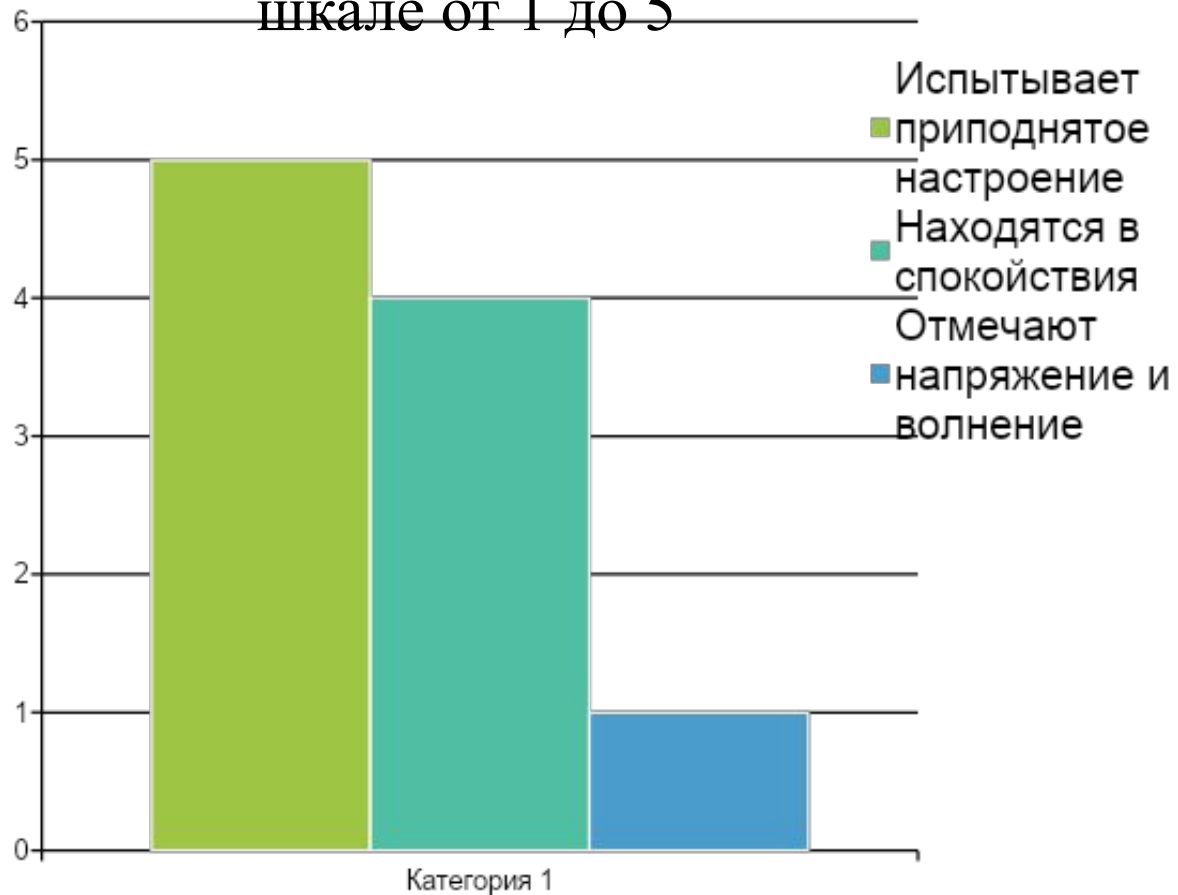




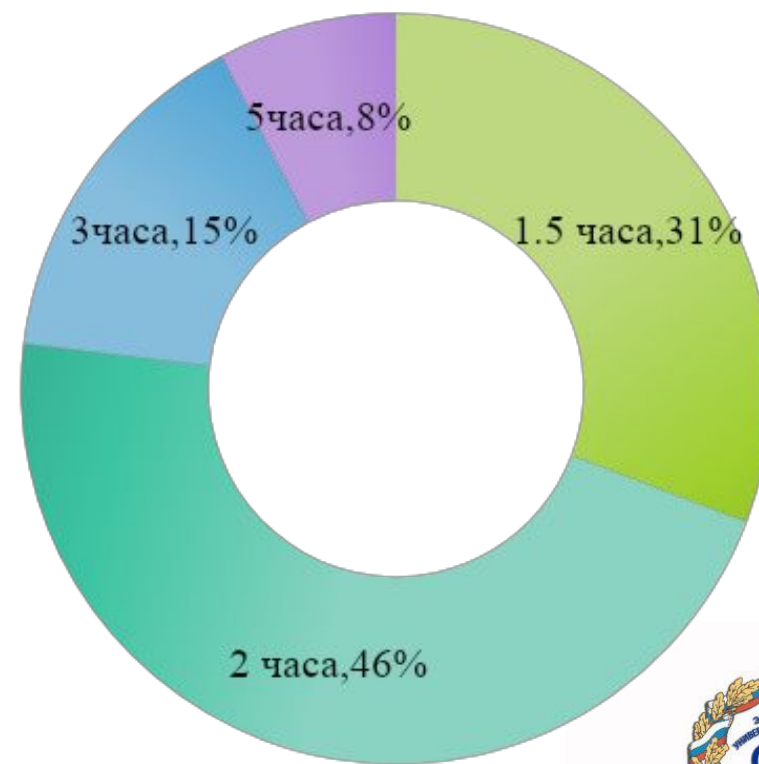
# СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ДО И ВО ВРЕМЯ МАТЧА

1) Психологическое состояние футболиста до начала матча по

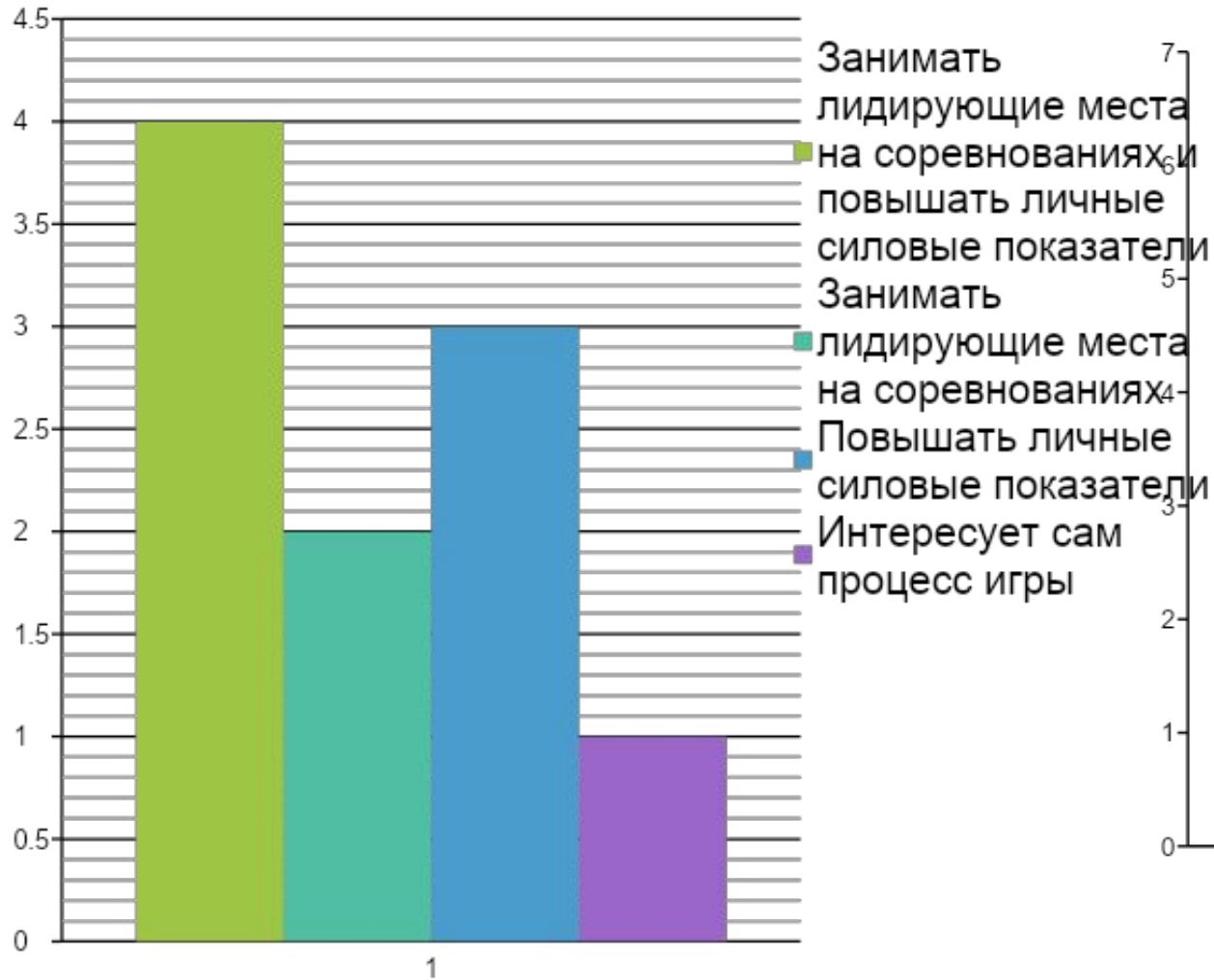
шкале от 1 до 5



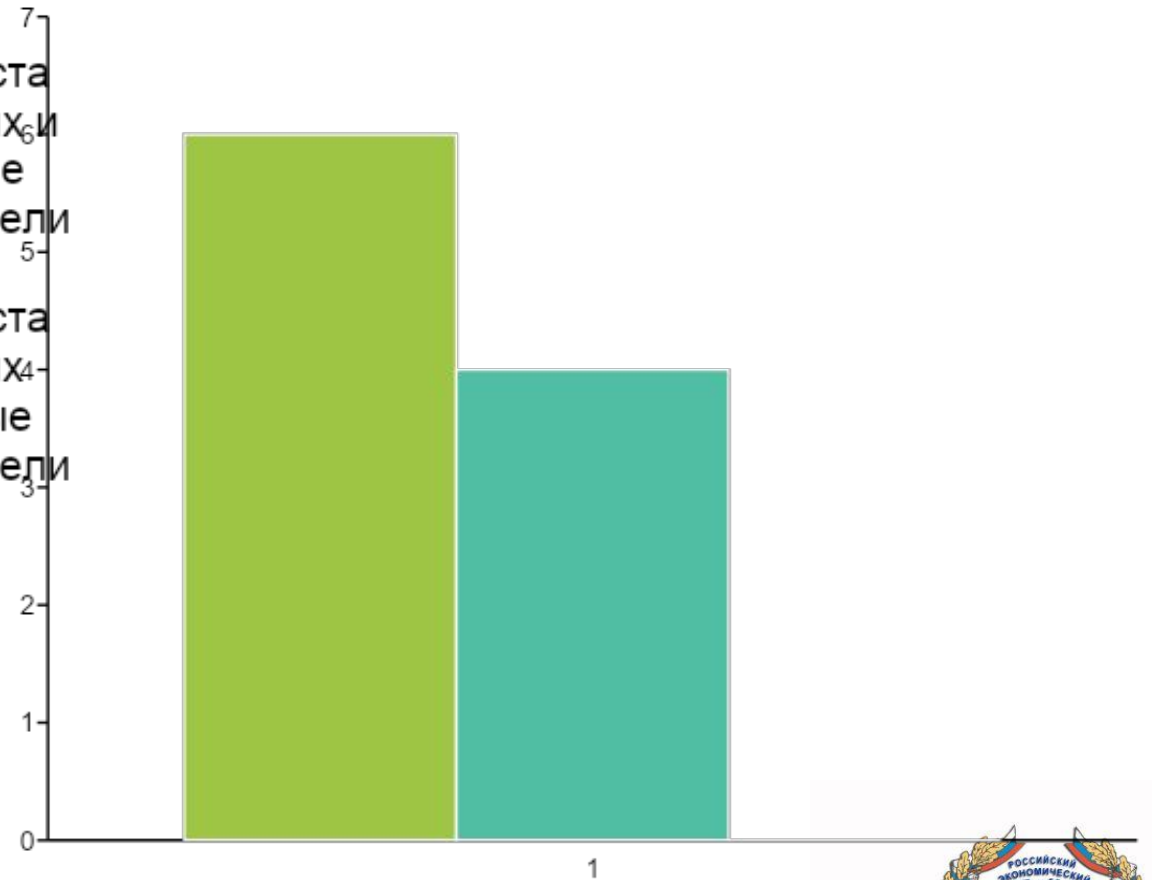
2) Какое количество времени тратят в день на тренировки



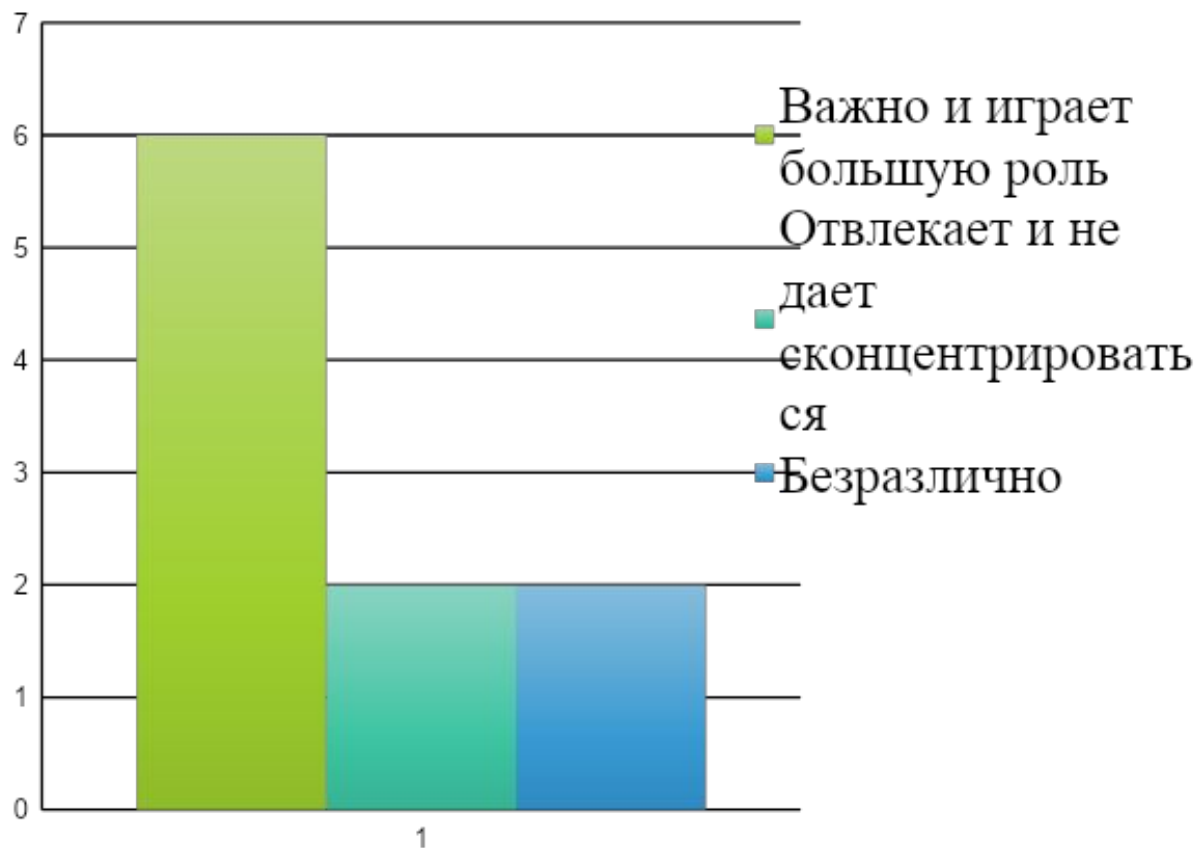
### 3) Какую цель преследуете в спорте?



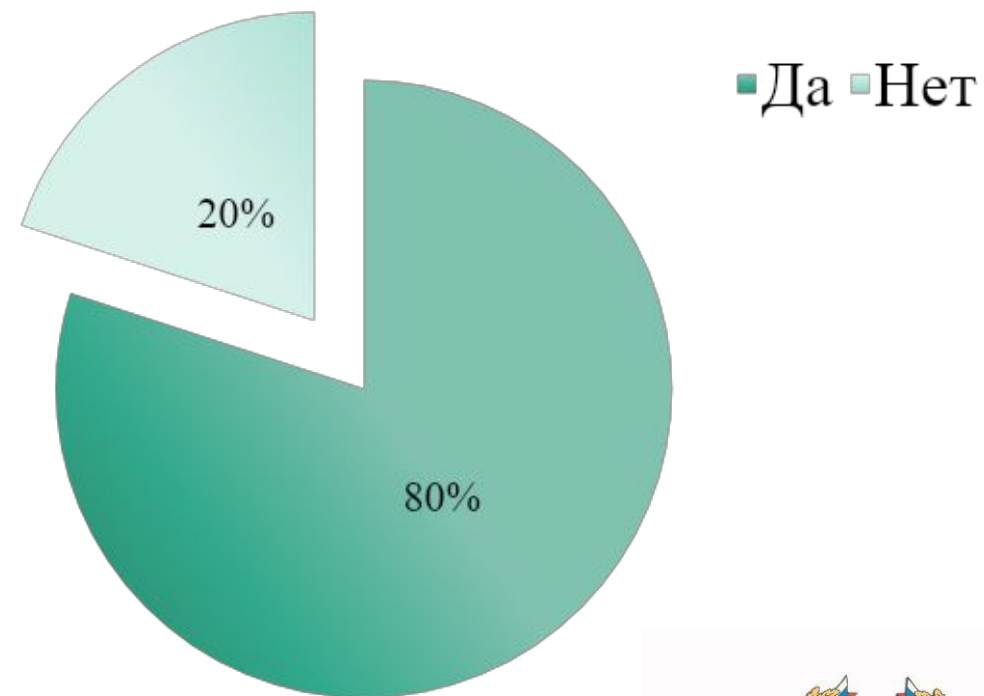
### 4) Влияние болельщиков на состояние футболистов, во время игры



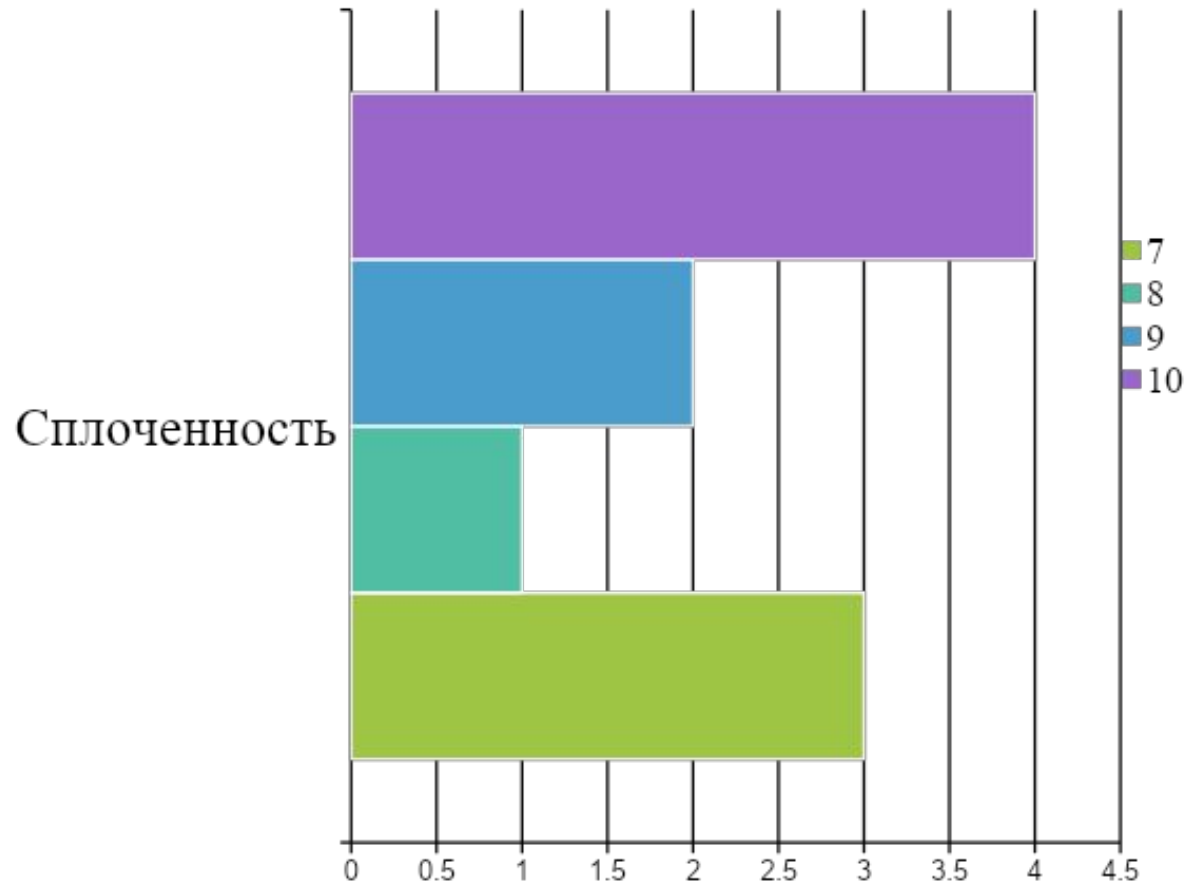
## 5) Как влияет присутствие близких, родственников, друзей и любимых?



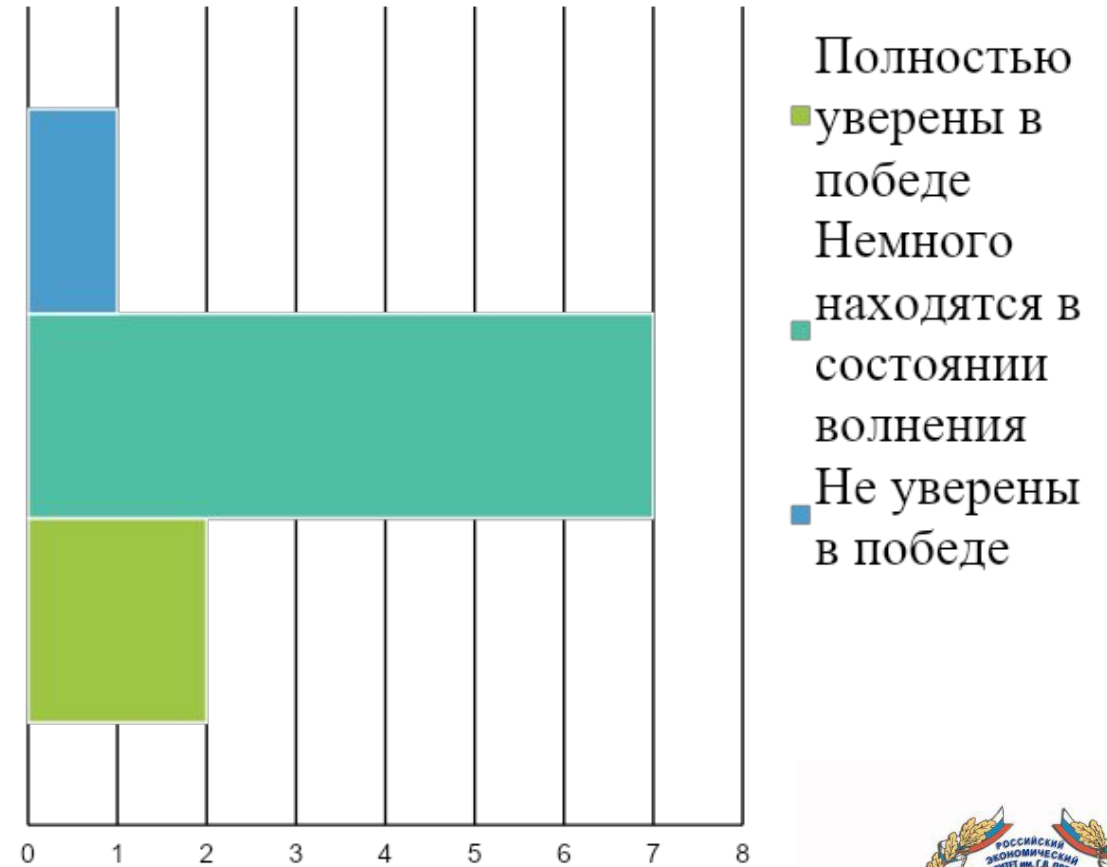
## 6) Мотивирует ли критика со стороны тренера?



## 7) Какова командная сплоченность от 1 до 10



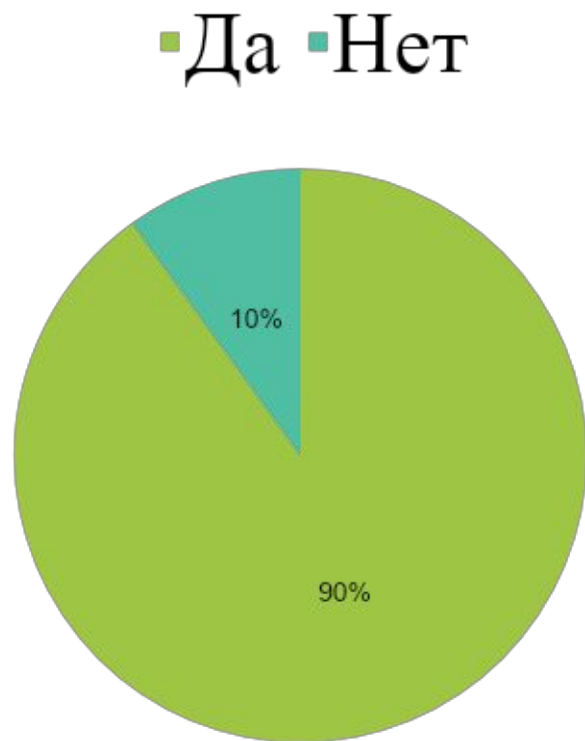
## 8) Уверенность в победе до начала игры от 1 до 5



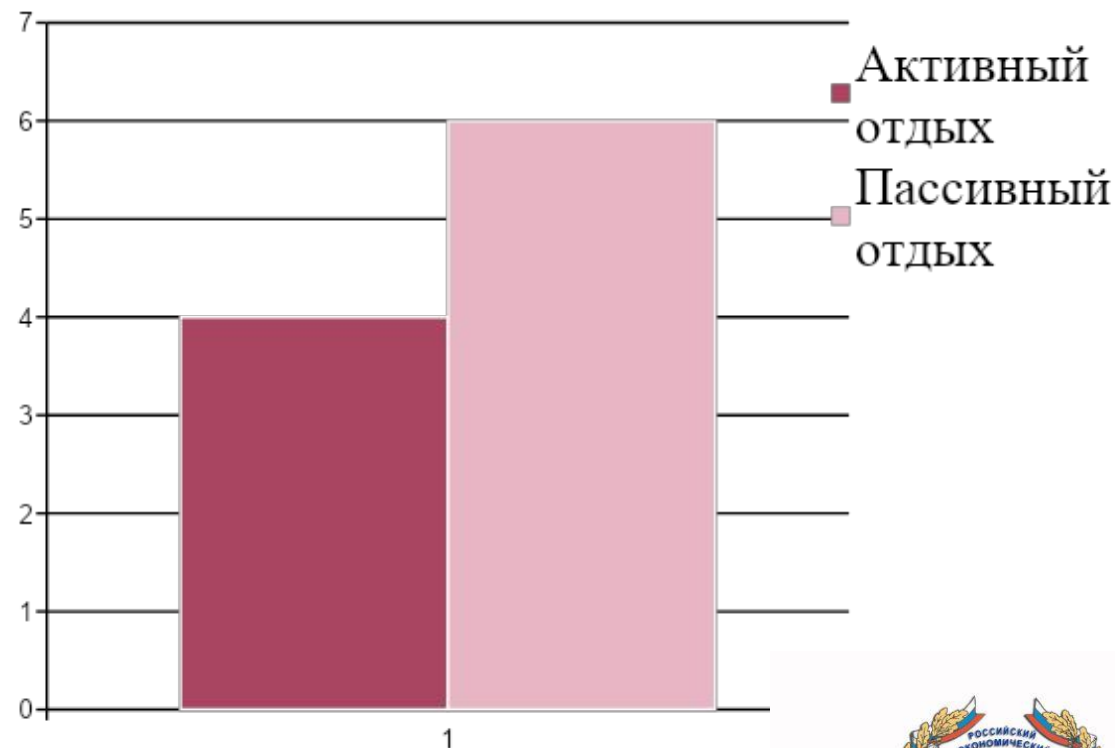


# СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ МАТЧА

1) Сильно ли расстраиваетесь, не заняв первое место в игре?



2) Отдых после игры



# СОВЕТЫ

1. Определение краткосрочных соревновательных целей;
2. Общение;
3. Использование “тайм-аутов”;
4. Овладение умениями и навыками саморегуляции;
5. Сохранение положительной точки зрения;
6. Контроль последовательных эмоций;
7. Поддержание высокой спортивной формы.



- **Тренинги** для участников команды и тренера;
- Игровые мероприятия для команды помимо футбольных тренировок и матчей для большей сплоченности, например, **канатные курсы**



# ВЫВОД

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию спортсмена. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие.



**Спасибо за внимание**

