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.

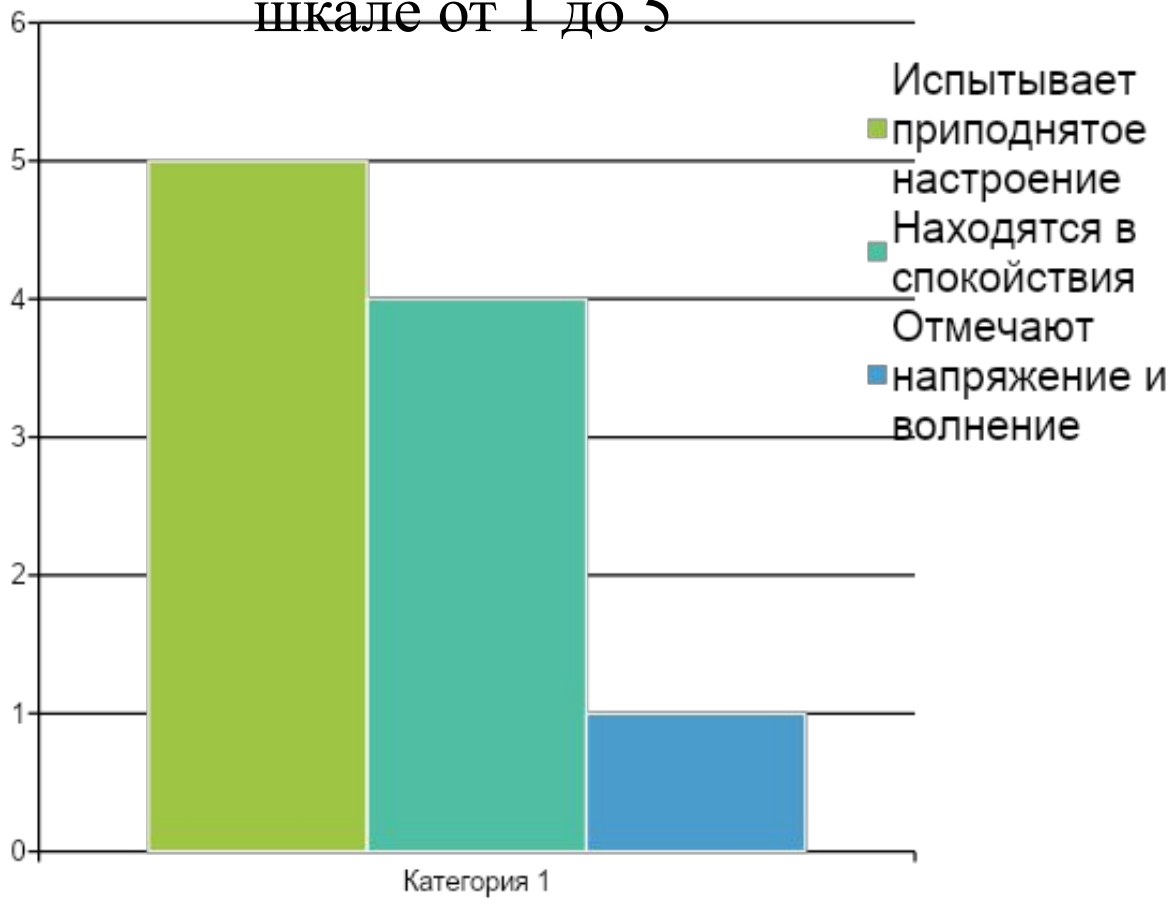
ЗАДАЧИ:

- 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.

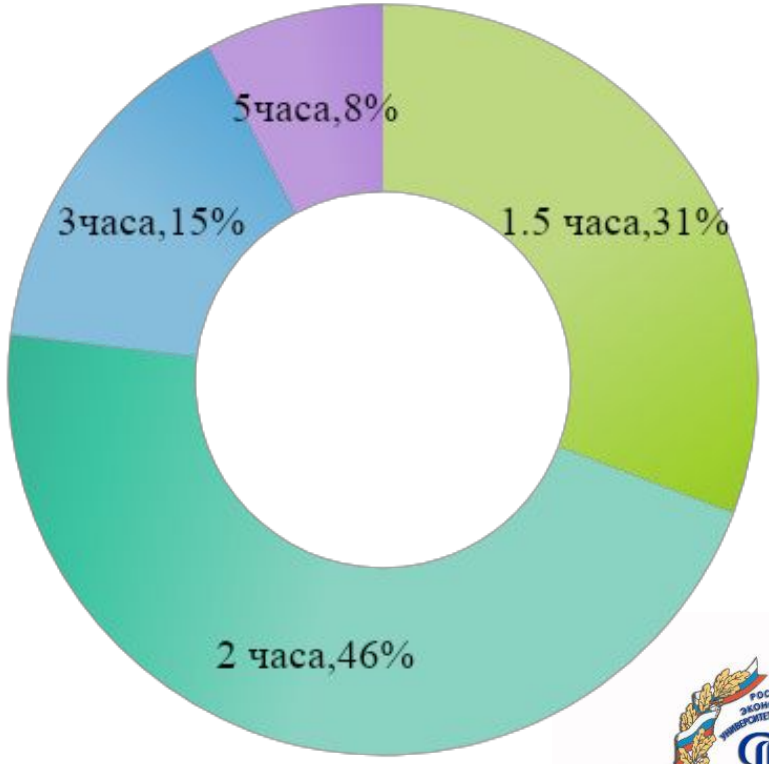
GAZPROM

СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ДО И ВО ВРЕМЯ МАТЧА

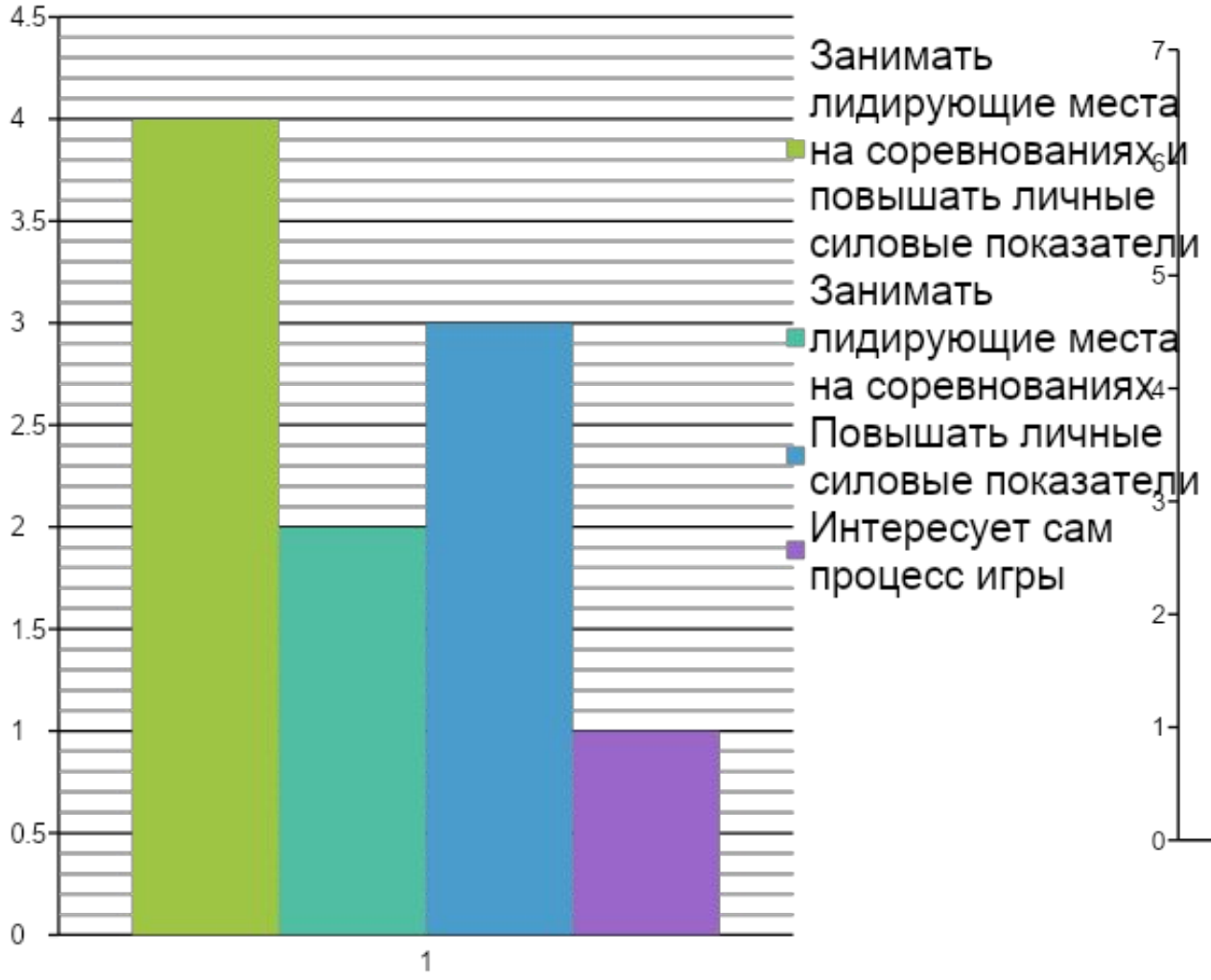
1) Психологическое стояние футболиста до начала матча по шкале от 1 до 5



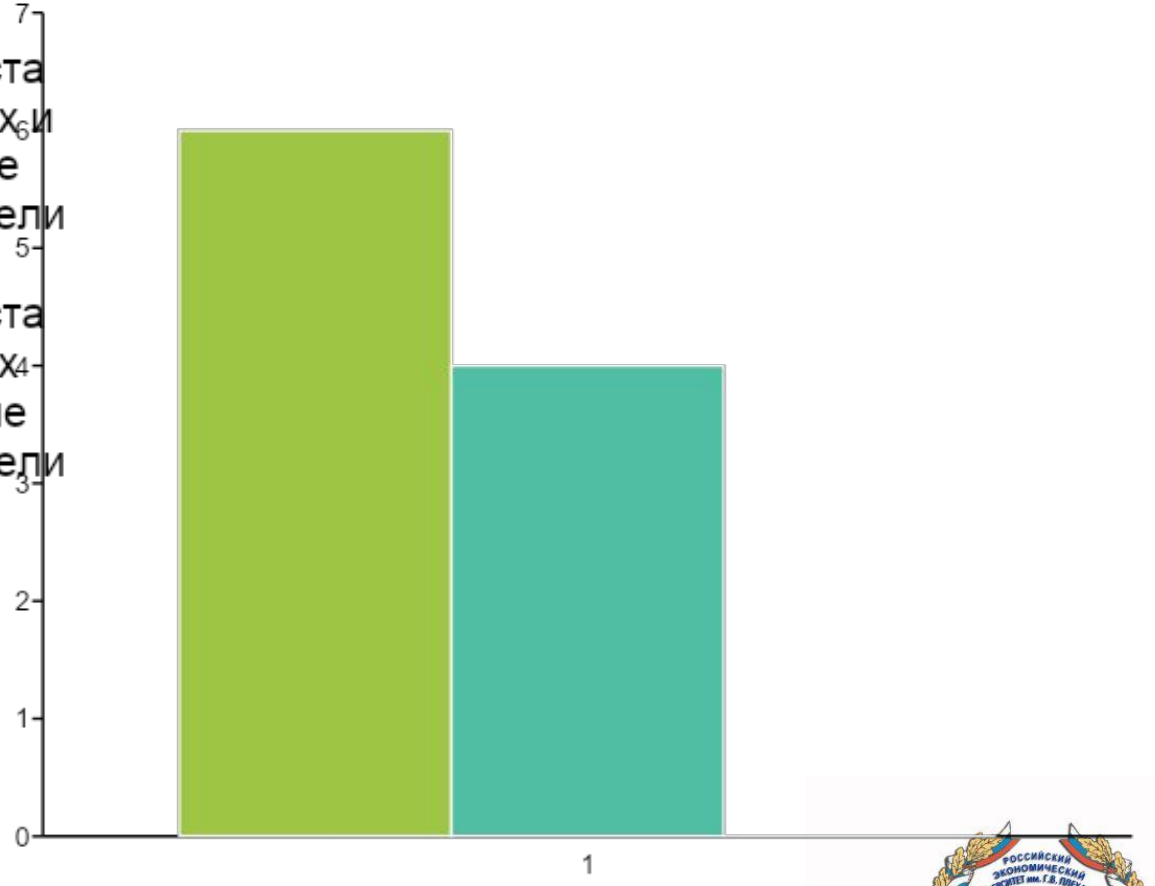
2) Какое количество времени тратят в день на тренировки



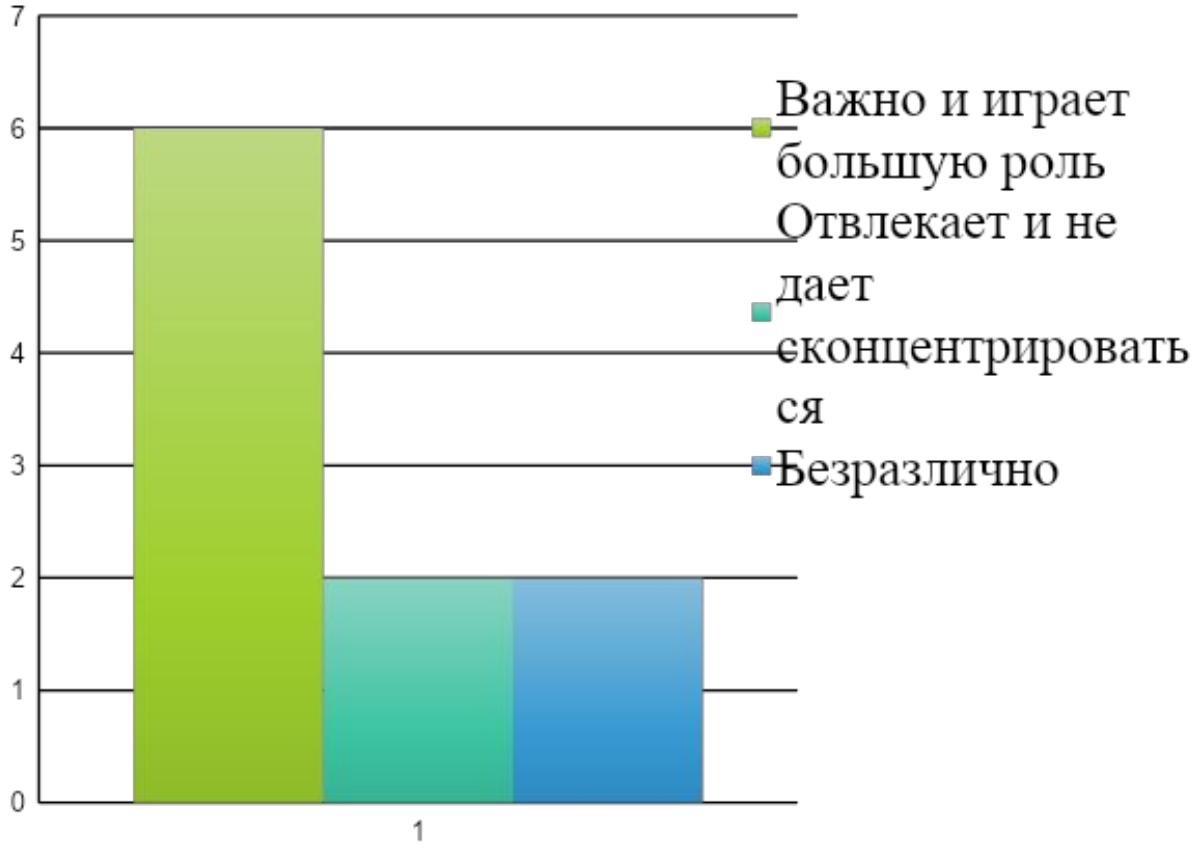
3) Какую цель преследуете в спорте?



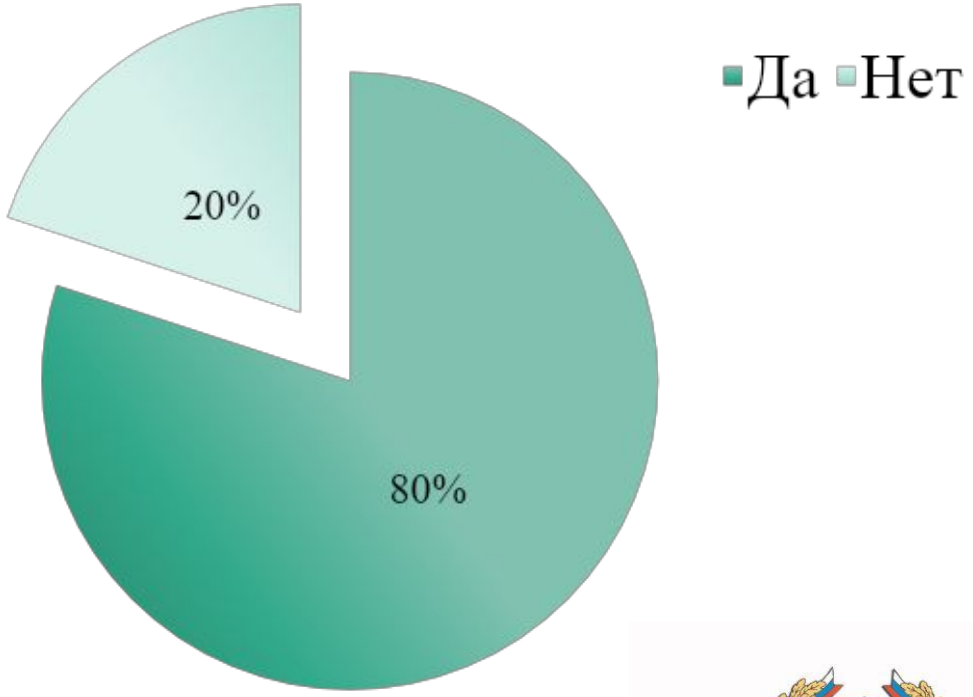
4) Влияние болельщиков на состояние футболистов, во время игры



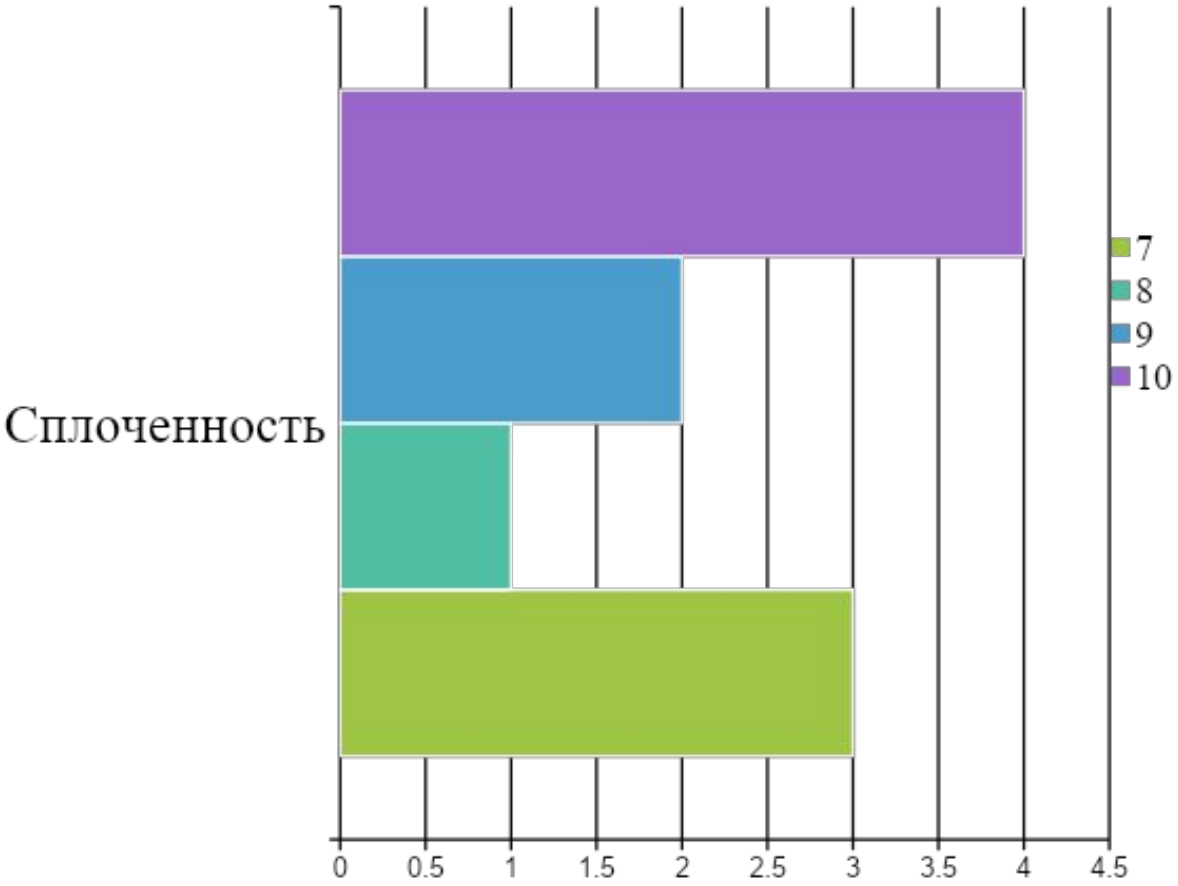
5) Как влияет присутствие близких, родственников, друзей и любимых?



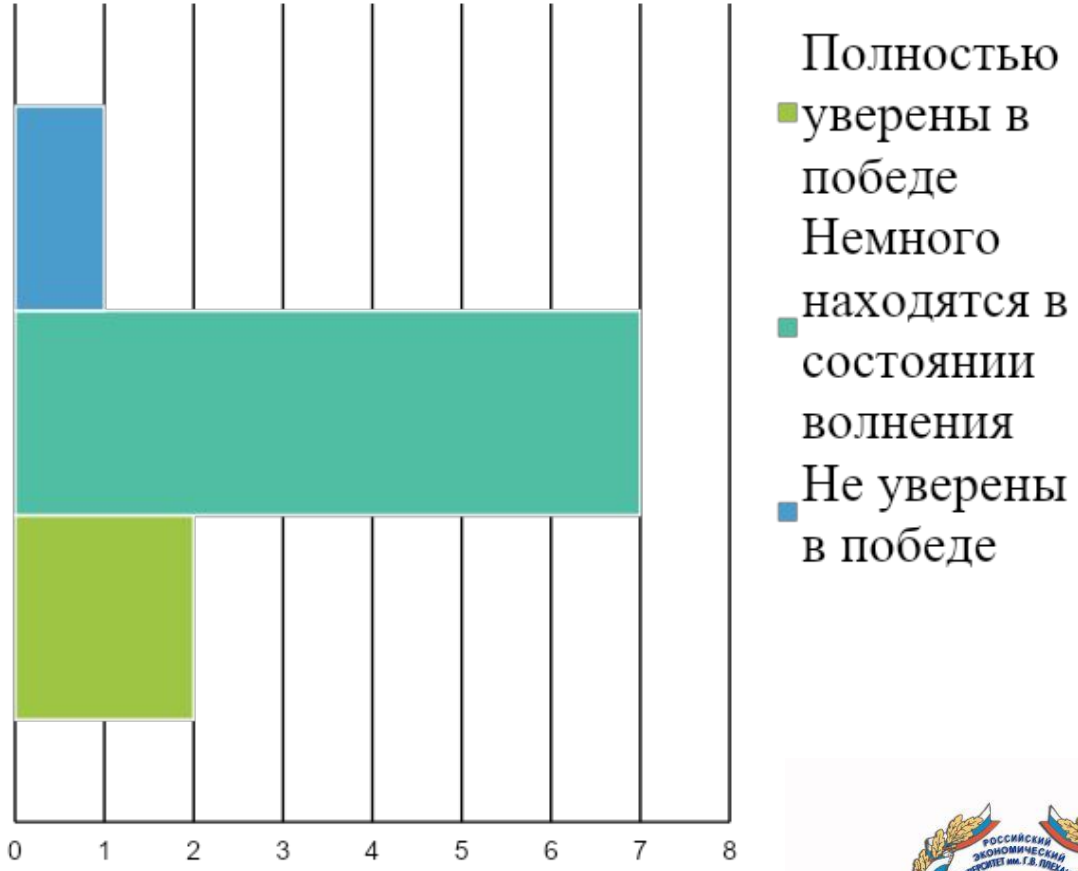
6) Мотивирует ли критика со стороны тренера?



7) Какова командная сплоченность от 1 до 10

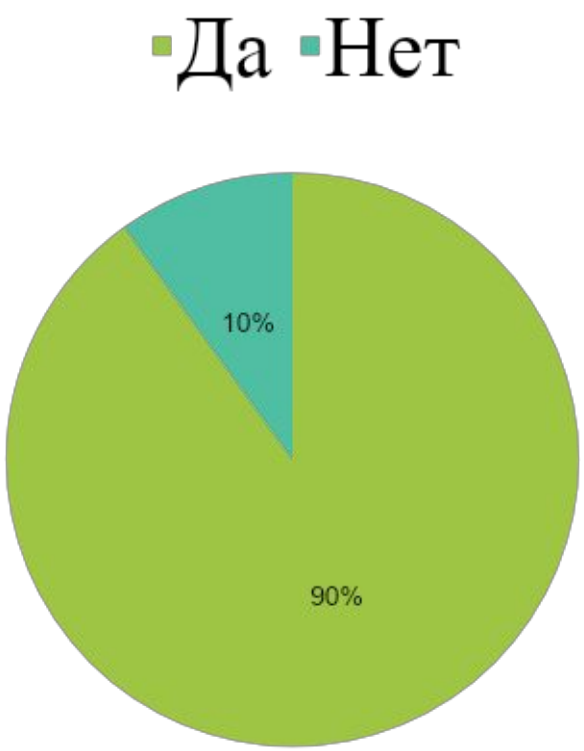


8) Уверенность в победе до начала игры от 1 до 5

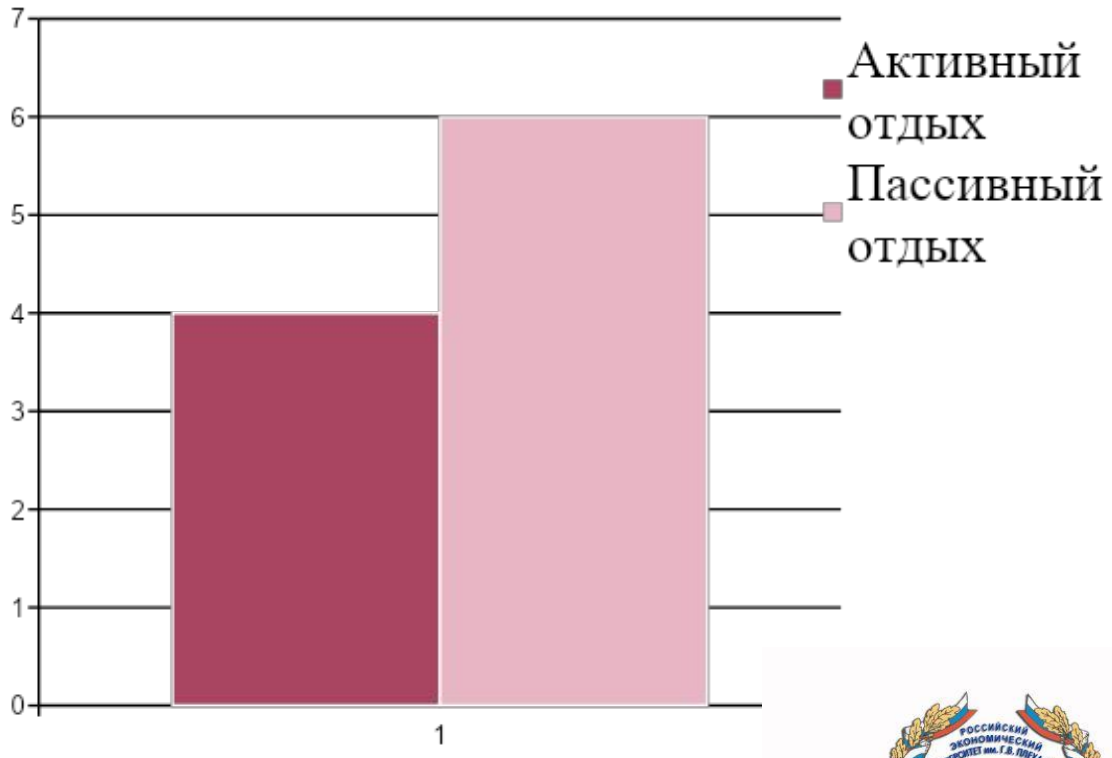


СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ МАТЧА

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