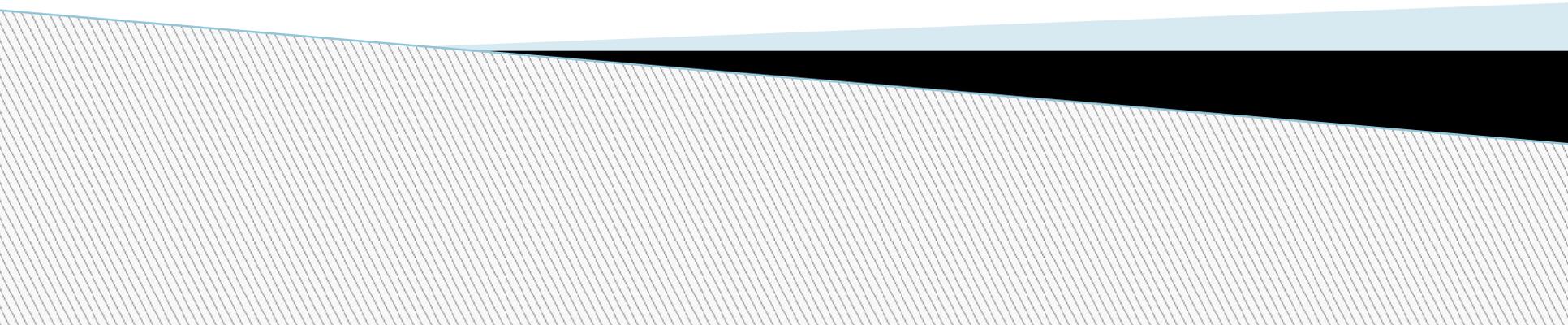


# **Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный периоды в подготовке легкой атлетике**

Подготовила: Оспанова Роксана

Группа: ФКиС-22



# Актуальность темы

- Актуальность темы заключается в необходимости использования аутогенных тренировок для повышения качества подготовки спортсменов, их мастерства в тренировочных процессах и управление предстартовым состоянием в соревновательном периоде.
  - Проблема исследования, выявить возможности аутогенной тренировки в предсоревновательный и соревновательный период.
  - Противоречия исследования, выявить нарушения между сущностью аутогенной тренировки и использование ее в экспериментальных исследованиях.
- 

# Деятельностный подход

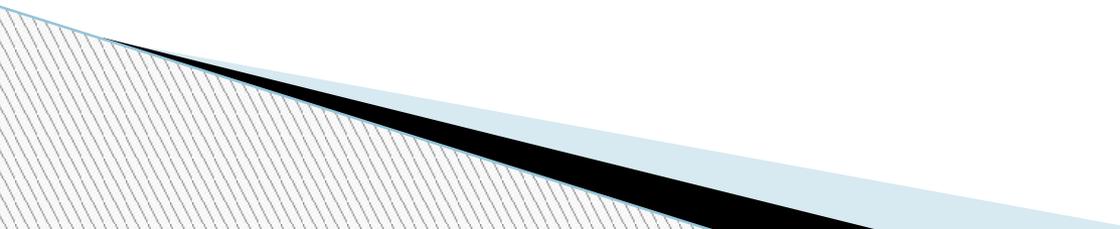
- ▣ Установлено, что деятельностный подход – основа, средство и фактор развития личности. Этот факт обуславливает необходимость реализации в педагогическом исследовании и практике тесно связанного с личностным деятельностного подхода.
- ▣ Деятельностный подход используется в легкой атлетике, как так легкая атлетика является деятельностью. Этот подход влияет на личностные факторы спортсмена

# Индивидуальный подход

- ▣ Индивидуальный подход используется в легкой атлетике, так как в нем осуществляется педагогические процессы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена

# Целостный подход

- целостный подход ориентирует на выделение в педагогической системе и развивающейся личности, прежде всего интегративных инвариантных системообразующих связей и отношений; на изучение и формирование того, что в системе является устойчивым, а что переменным, что главным, а что второстепенным
- 

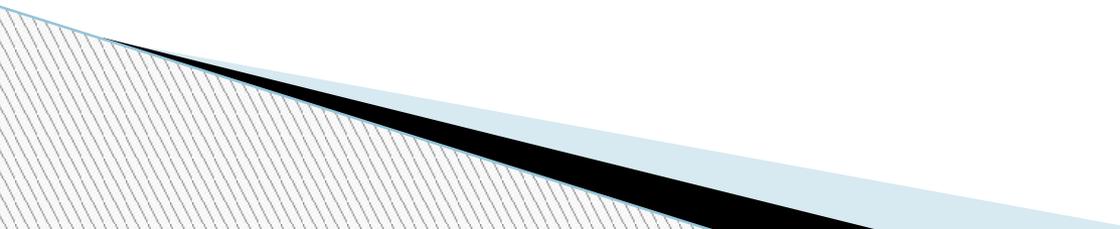
- ▣ **Системный подход** (И. В. Блауберг, М. С. Каган, Э. Г. Юдин) предполагает рассмотрение объектов как систем; ориентирует на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей в нем и сведение их в единую теоретическую картину, определение основных факторов, влияющих на функционирование этой системы, помогает изучить процессы управления, обеспечивающие достижение поставленных целей, и в результате создать систему с улучшенным функционированием, внедрить полученные результаты в практику.
- 

- ▣ **Полисубъектный (диалогический) подход** основан на вере в позитивный потенциал человека, в его неограниченные творческие возможности постоянного развития и самосовершенствования. Вытекает из того, что сущность человека значительно богаче, разностороннее и сложнее, чем его деятельность. Активность личности, ее потребности рассматриваются в условиях взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога.

- Аутогенная тренировка
- Мышечная релаксация

- **Прогрессивная мышечная релаксация**

- самовнушение
  - Прямые внушения
  - косвенные
  - Открытые
- аутодидактика
- стресс
  - Эустресс
  - дистресс

- Предсоревновательный период
    - Физическая подготовка
      - Физические качества
  - Тактическая подготовка
  - Техническая подготовка
    - **Создание двигательного представления о технике**
    - **Овладение техникой**
    - **Приобретение навыков**
  - Психологическая подготовка
    - **Психологическая устойчивость**
- 

- Соревновательный период
  - Физическая подготовленность
  - Тактическая подготовленность
  - Техническая подготовленность
  - Психологическая подготовленность

# Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период подготовки в легкой атлетике

- ▣ Объект исследования: предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки в легкой атлетике
  - ▣ Предмет исследования: Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период в легкой атлетике
  - ▣ Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период в легкой атлетике
- 

# Задачи исследования

- Сущность понятия аутогенных тренировок
  - Определить влияние аутогенных тренировок в процессе предсоревновательного и соревновательного периода в легкой атлетике
  - Разработать программу внедрение аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревнователь период
  - Опытно-экспериментальная проверка эффективности аутогенных тренировок в процессе предсоревновательном соревновательном периоде
- 

# Гипотеза

- 1. **если** использовать аутогенную тренировку в предсоревновательном и соревновательном периоде, **то** можно управлять и оптимизировать психические состояния.
- 2. управление и оптимизация психических состояний будет эффективно, **если** использовать аутогенную тренировку в предсоревновательном и соревновательном периоде.
- 3. **если** использовать аутогенную тренировку в предсоревновательном и соревновательном периоде, **то** можно управлять и оптимизировать психические состояния, **так как** аутогенная тренировка влияет на психологические воздействия самого себя