Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период в легкой атлетике

Подготовила: Оспанова Роксана
Группа: ФКиС-22

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

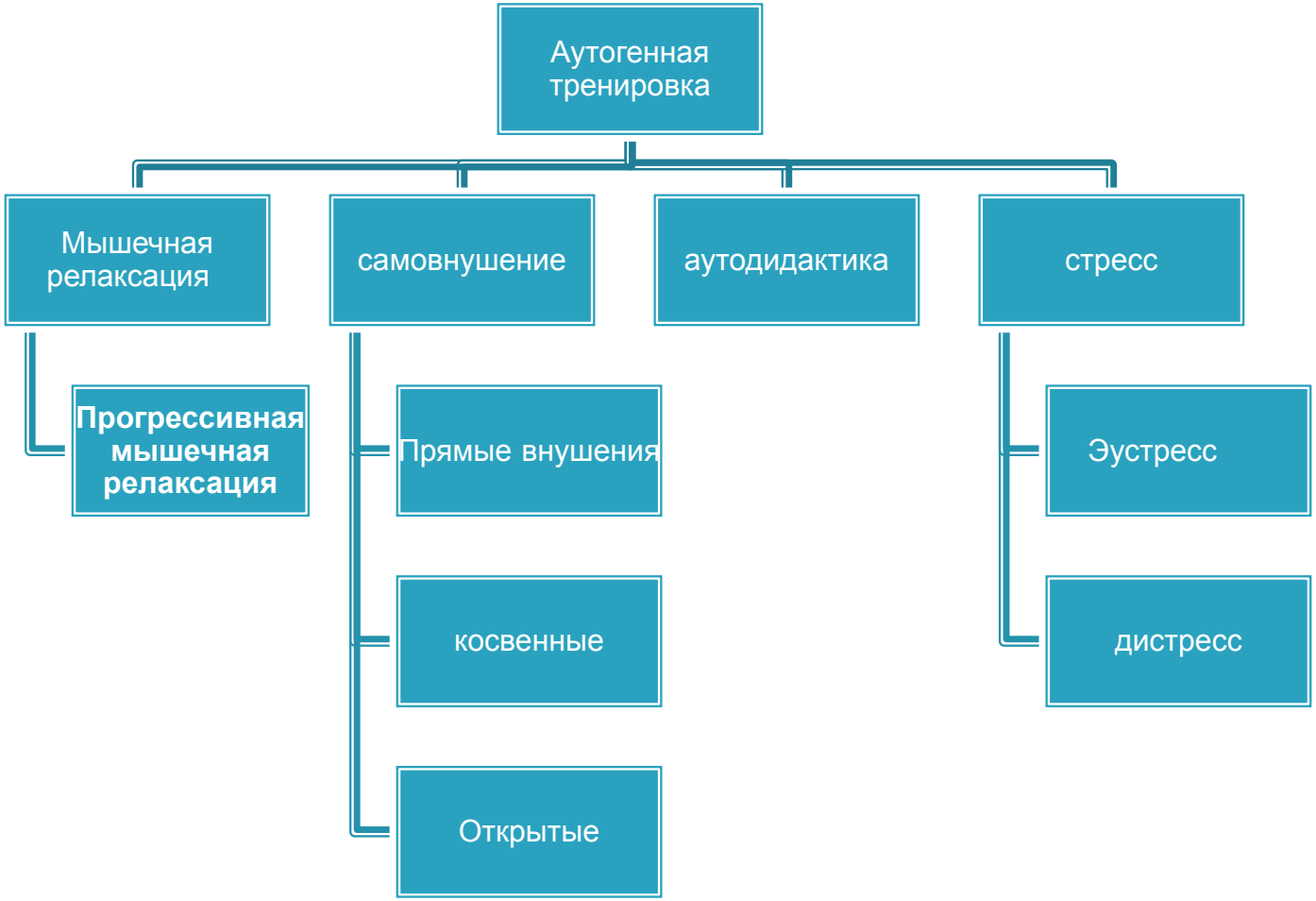
- Индивидуальный подход используется в легкой атлетике, так как в нем осуществляется педагогические процессы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена

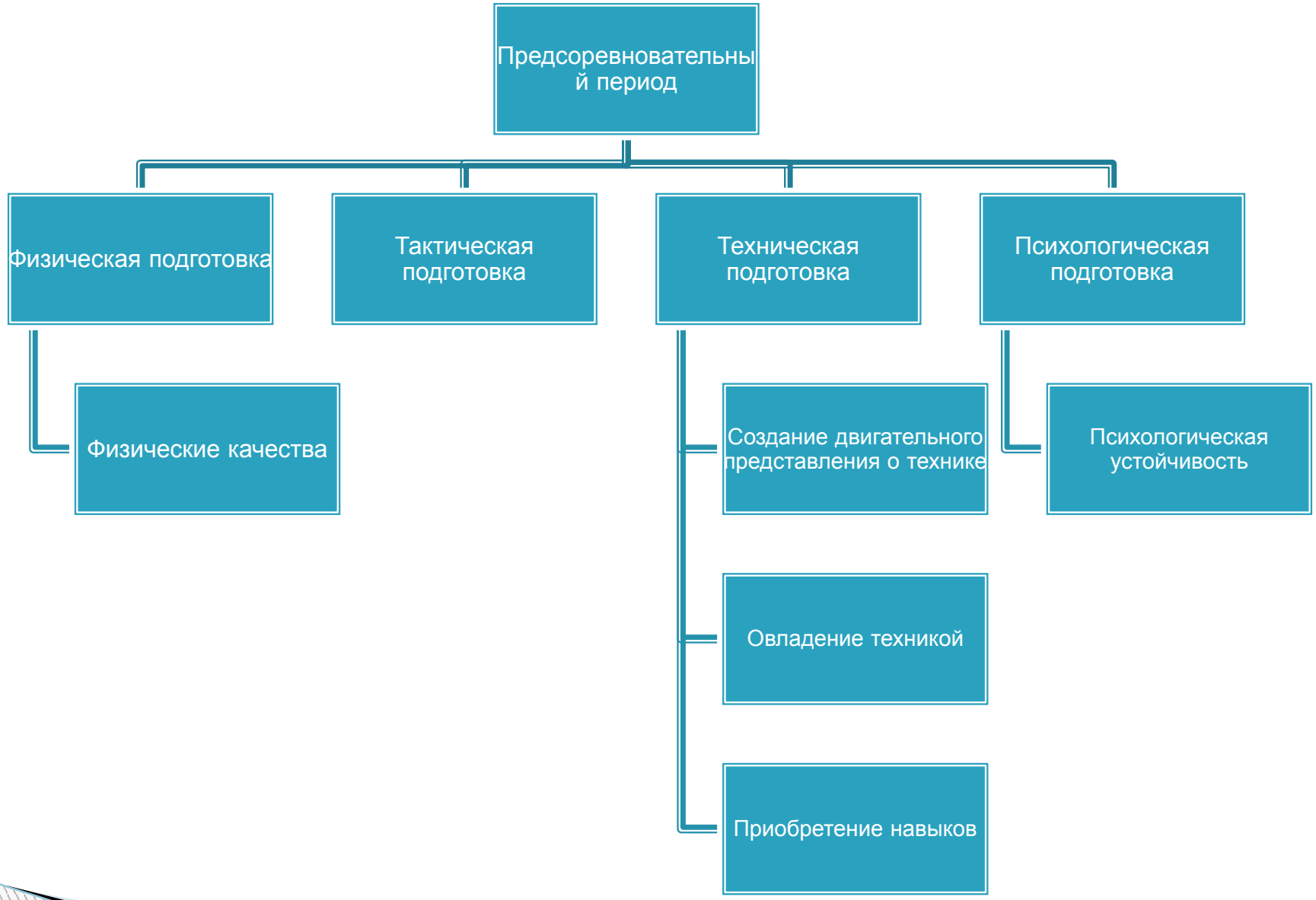
Целостный подход

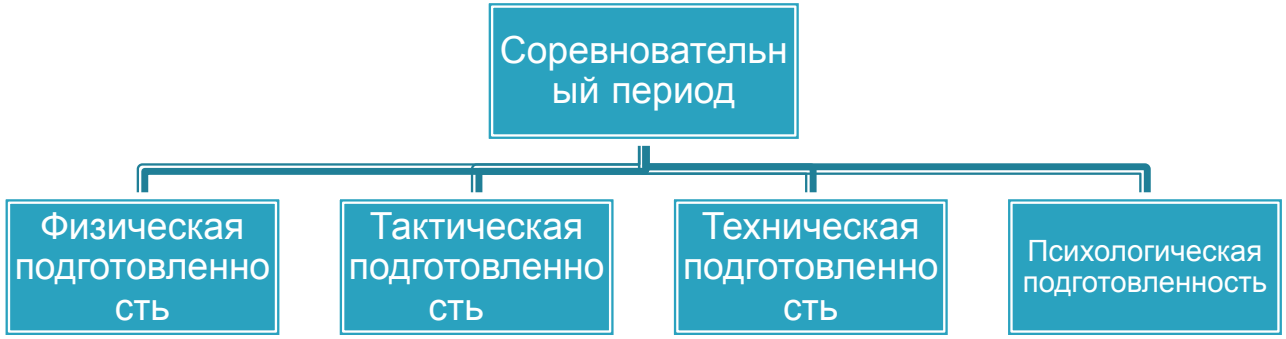
- целостный подход ориентирует на выделение в педагогической системе и развивающейся личности, прежде всего интегративных инвариантных системообразующих связей и отношений; на изучение и формирование того, что в системе является устойчивым, а что переменным, что главным, а что второстепенным

- **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 в рассматриваются в условиях взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога.


Аутогенная тренировка
Мышечная релаксация
самовнушение
аутодидактика
стресс
Прогрессивная мышечная релаксация
Прямые внушения
косвенные
Открытые
Эустресс
дистресс


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


Соревновательн
ый период
Физическая
подготовленно
сть
Тактическая
подготовленно
сть
Техническая
подготовленно
сть
Психологическая
подготовленность

Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период в легкой атлетике

- Объект исследования: феномен аутогенных тренировок в легкой атлетике
- Предмет исследования: личностные особенности спортсмена влияющие на выбор аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период
- Цель исследования: сформировать(изучить) личностные свойства и гендерные особенности спортсмена проявляющие в предсоревновательный и соревновательный период, под действием аутогенных тренировок

Задачи исследования

- Сформировать по данным литературы научные представления о влиянии аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный период.
- Определить личностные гендерные особенности спортсмена для выбора аутогенных тренировок
- Установить влияние особенностей личности спортсмена во время аутогенных тренировок предсоревновательный и соревновательный период.
- Разработать повышение эффективности аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревнователь период