

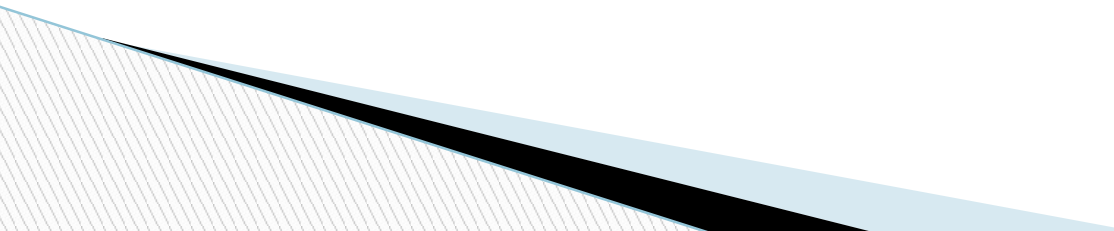
Влияние аутогенных тренировок в предсоревновательный и соревновательный периоды в подготовке легкой атлетике

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

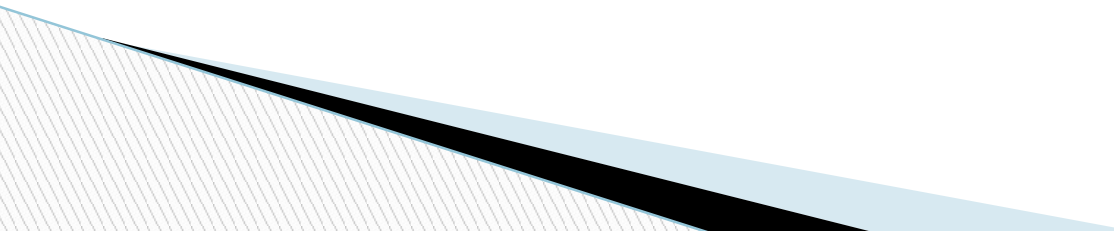
- ▣ Установлено, что деятельностный подход – основа, средство и фактор развития личности. Этот факт обуславливает необходимость реализации в педагогическом исследовании и практике тесно связанного с личностным деятельностного подхода.
- ▣ Деятельностный подход используется в легкой атлетике, как так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

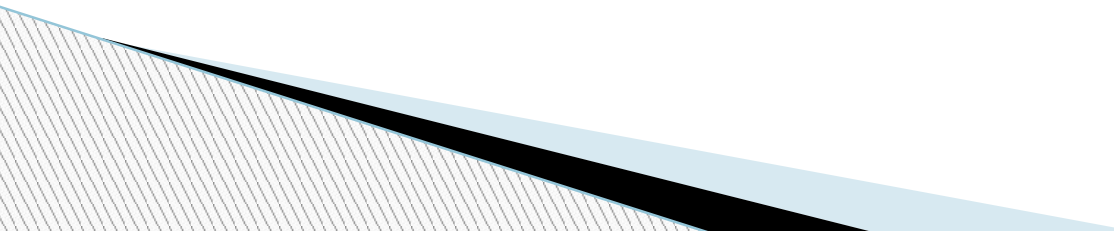
- ▣ **Системный подход** (И. В. Блауберг, М. С. Каган, Э. Г. Юдин) предполагает рассмотрение объектов как систем; ориентирует на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей в нем и сведение их в единую теоретическую картину, определение основных факторов, влияющих на функционирование 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

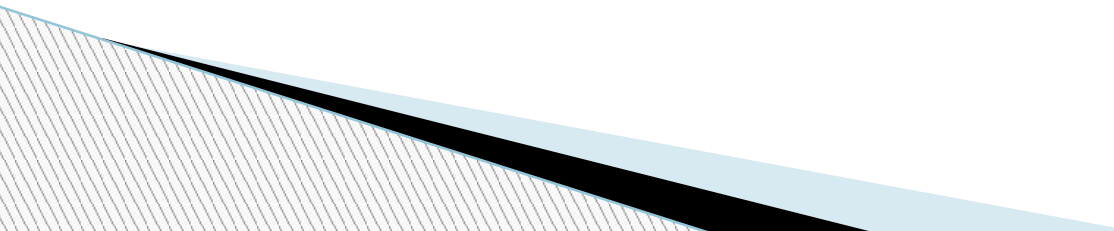
- **Прогрессивная мышечная релаксация**

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

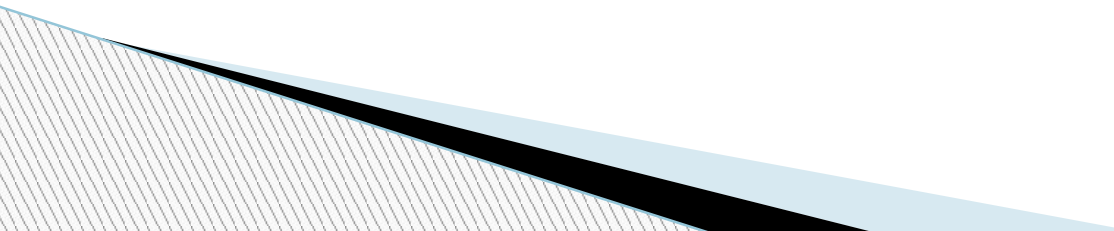
- Предсоревновательный период
 - Физическая подготовка
 - Физические качества
 - Тактическая подготовка
 - Техническая подготовка
 - **Создание двигательного представления о технике**
 - **Овладение техникой**
 - **Приобретение навыков**
 - Психологическая подготовка
 - **Психологическая устойчивость**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

- 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 соревновательный 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