

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

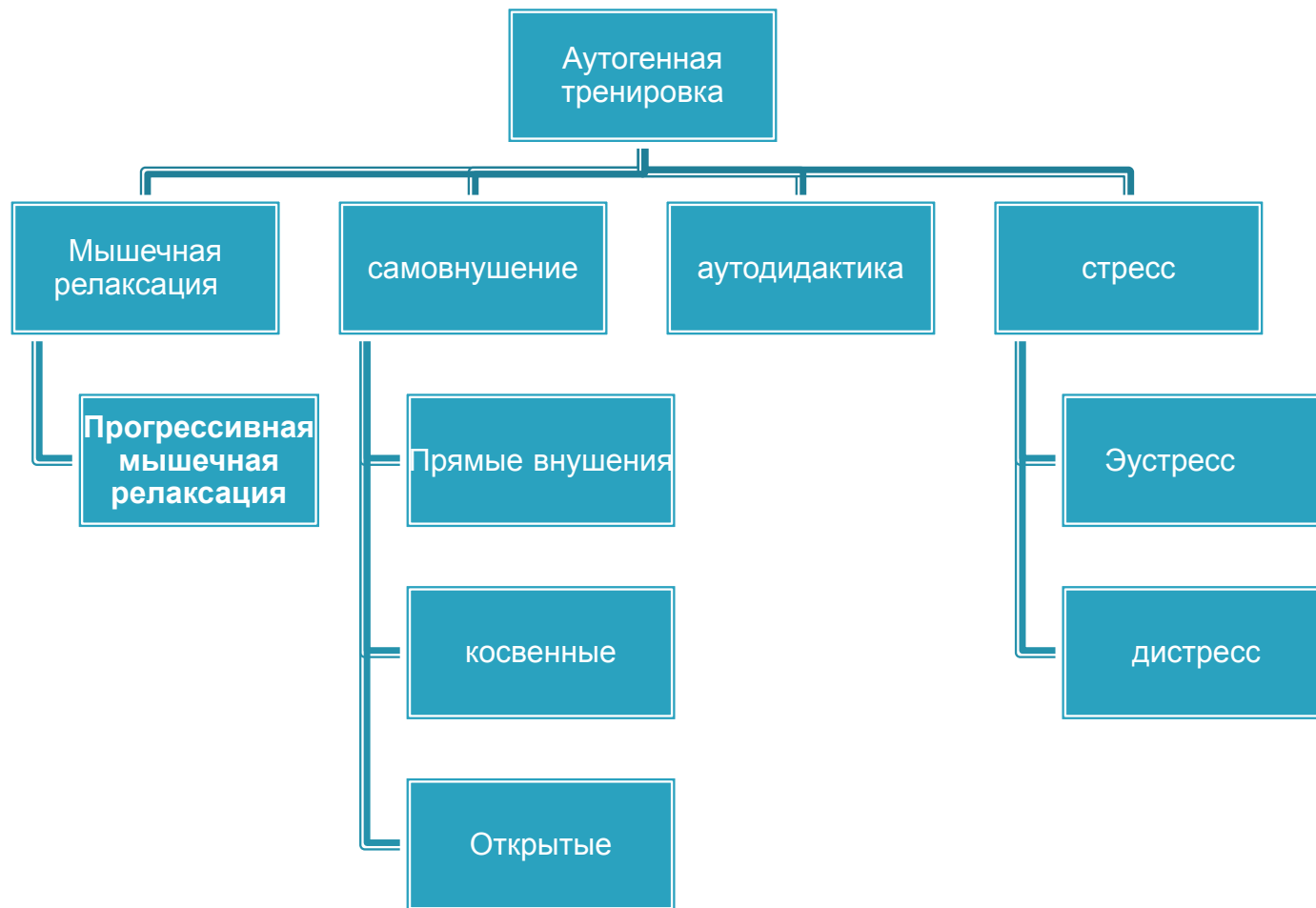
- ▣ Индивидуальный подход используется в легкой атлетике, так как в нем осуществляется педагогические процессы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена

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



Предсоревновательный период

Физическая подготовка

Тактическая подготовка

Техническая подготовка

Психологическая подготовка

Физические качества

Создание двигательного представления о технике

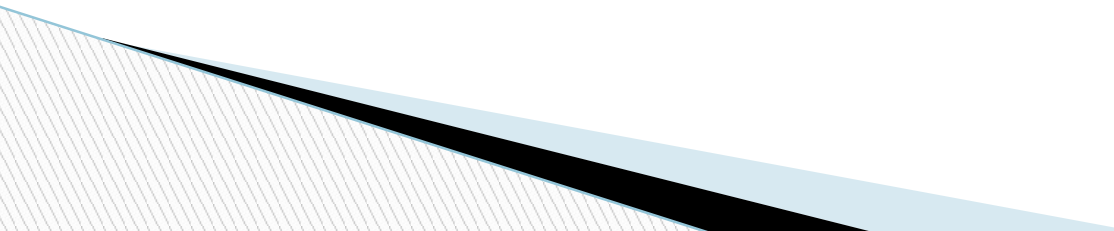
Овладение техникой

Приобретение навыков

Психологическая устойчивость



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 соревновательный период