

Задание для Ф 3 на 19.05.2020.

Преподаватель А.А. Сычёва.

Вам необходимо изучить тему «**Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе**» самостоятельно. Для изучения темы необходимо воспользоваться материалами учебника Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов «**Психология физического воспитания и спорта**» стр. 34 - 36. (в электронной версии, которая прилагается). Письменно ответить на вопросы, затем сфотографировать выполненное задание и послать его на адрес электронной почты alla.sycheva.2011@mail.ru а **ЛУЧШЕ** выслать сообщением на мою страницу «В контакте» **до 26. 05.2020.**

Фотографии текста должны быть четкими и вмещать весь формат текста, пишете разборчиво, чтобы была возможность проверить. Каждый вопрос должен быть сформулирован в тетради под своим номером как в задании, а только затем должен следовать ответ.

В начале работы должна быть подписана тема, и число на которое дано задание.

Вопросы.

1. Дайте характеристику механизмам, которые участвуют в регуляции состояния организма спортсмена и обеспечивают успех в спортивной деятельности. Укажите их положительные и отрицательные стороны.
2. Какой компонент регуляции играет наибольшую роль в достижении успеха?
3. Почему возникает психическое напряжение? Как оно влияет на результаты деятельности?
4. Чем отличается напряжение во время соревнования от напряжения во время тренировки?
5. К чему может привести сильное и длительное психическое перенапряжение?
6. Дайте характеристику стадий психического напряжения, заполнив таблицу

№п/п	Стадия перенапряжения	Характеристика общих признаков перенапряжения	Характеристика специфических признаков перенапряжения	Последствия
1.				
2.				
3.				

7. Дайте письменный ответ на задачу.

Задача 8. *Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, порочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.*

1. Легкоатлет (прыжки в высоту):

Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик:

Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он

все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком.