

Задание для Ф 3 на 26.05.2020.

Преподаватель А.А. Сычёва.

Уважаемые студенты – это последнее задание по плану работы, после его выполнения и оценки результатов работы за год, будет выложен список студентов, допущенных к сдаче экзамена за 3 курс!

Вам необходимо изучить темы «Предсоревновательные психические состояния» и «Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям» самостоятельно. Для изучения темы необходимо воспользоваться материалами учебника Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов «Психология физического воспитания и спорта» стр. 36- 38. Стр.126-129 (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 01. 06.2020.

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.

« Предсоревновательные психические состояния»

1. Какие состояния относятся к предрабочим в значимой деятельности с неопределенным исходом?
2. Что лежит в основе психического напряжения?
3. Как регулируется предсоревновательное эмоциональное напряжение?
4. Перенесите в тетрадь схему с рис. 2 стр. 38. Далее проанализируйте динамику предсоревновательного психического состояния в на каждом из 4-х возможных уровней. Дайте характеристику стартового безразличия, боевой готовности, стартовой лихорадки, стартовой апатии, к каким результатам выступления может привести каждое из состояний?
5. Используя таблицу № 1 стр. 38 проанализируйте возможные причины возникновения предсоревновательного психического напряжения и по каждой причине предложите способы устранения этих причин.

«Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям»

1. Что является лучшей школой психологической подготовки спортсмена к соревнованиям?
2. На что должна быть направлена организация психологической подготовки к соревнованиям? Что является ее целью?
3. Какие типы психологической подготовки существуют в практике спортивной деятельности?
4. Дайте определение спортивного характера и его критериев.
5. Какими качествами определяется психологическая готовность спортсмена к соревнованиям?
6. Составьте характеристику методов и психопедагогических мероприятий входящих в общую психологическую подготовку в виде таблицы

№ п\п	Название метода или мероприятия	Содержание метода (мероприятия)	На какую сферу психики воздействует (сознание, бессознательное)
1.	Лекции и беседы		
2.	Беседы с другими людьми при спортсмене		
3.	Гетеротренинг		
4.	Внушенный отдых		
5.	Внушенный сон		
6.	Аутотренинг		
7.	Размышления, рассуждения		

7. На что направлены данные методы?
8. Что лежит в основе самовоспитания спортсмена?
9. Какую роль играют отключение и переключение в саморегуляции спортсмена?
10. Проанализируйте способы саморегуляции и заполните таблицу.

Сфера саморегуляции	Название и содержание метода	Критерий овладения
Способы саморегуляции Физического «Я»		
Способы саморегуляции духовного «я»		
Способы саморегуляции социального «Я»		

11. Решите задачи.

Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю.Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны

стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.