

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/198730>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Психология

Задание I. 3

1. Определение понятия «Психорегулирующая тренировка (ПРТ)» и ее практическое назначение в спорте 3
2. Приемы ПРТ. Количество словесных формул, их содержание 5
3. Содержание основных психологических механизмов ПРТ 8
4. Отчет об ощущениях, возникших в процессе освоения словесных формул ПРТ 15

Задание II. Решение задач 16

Вариант 2 16

Вариант 4 20

Список литературы 24

Задание I.

1. Определение понятия «Психорегулирующая тренировка (ПРТ)» и ее практическое назначение в спорте

Психорегулирующая тренировка – это тренировка, которая ориентирована на оптимизацию как общего, так и психического состояния индивида. Это особенно важно для спортсменов, поэтому ПРТ была проверена уже во многих видах спорта. И в том случае, если данная работа проводится регулярно, терпеливо, действительно именно как тренировка, то примерно через несколько месяцев занятий начинает проследиваться заметный положительный эффект [1].

В спорте ПРТ – это отдельный комплекс мероприятий, ориентированный на формирование у спортсмена психического состояния, которое способствует повышению спортивной работоспособности.

При этом психорегуляцию принято рассматривать в следующих двух аспектах:

- 1) в качестве способности спортсмена управлять своими мыслями, действиями и чувствами;
- 2) в качестве деятельности спортсмена по применению средств психорегуляции на тренировках, а также на соревнованиях, которые способствуют оптимальному проявлению своих физических и технических возможностей. Иными словами, приёмы психорегуляции, во-первых, это подготовка к спортивной деятельности, во-вторых, – это неотъемлемая часть самого процесса соревнований.

Необходимо указать, что ПРТ свое начало берет от аутогенной тренировки И.Г. Шульца, однако ее развитие происходило по самостоятельному пути. При этом такого рода «самостоятельность» обрели, к примеру, такие отечественные методики психической саморегуляции, как «психотоническая тренировка», «активное самовнушение» некоторые другие.

С самого начала проведения работы со спортсменами стало ясно, что придется решать две основные равнозначные задачи. То есть добиваться не только успокоения тогда, когда налицо имеет место предсоревновательное перевозбуждение, но также и высокой активности, необходимой соревновательной мобилизации. Из этого возникли следующие две части ПРТ: 1) успокаивающая; 2) мобилизующая.

Данные обе части ПРТ создавались при проведении работы с высококвалифицированными спортсменами.

Применяя психорегулирующие тренировки, решать можно следующие основные задачи:

- 1) снижать имеющееся излишнее возбуждение;
- 2) спортсмена переводить в состояние внушенного либо же самовнушенного сна;
- 3) активизировать процесс восстановления;
- 4) заметно облегчать засыпание;
- 5) в сноподобном состоянии применять идеомоторную тренировку;
- 6) подготавливать спортсмена (или всю команду) к участию в определенном соревновании;
- 7) подготавливать тактические варианты;
- 8) обеспечивать спортсменам оптимальное психическое состояние [4].

В настоящее время ПРТ в спорте играет немаловажную роль, так как ее основная цель заключается в формировании особого психического состояния, которое способствует максимально полному использованию спортсменом имеющегося у него потенциала, накопленного на тренировках. Подобная

задача достигается за счет специальных центрально-мозговых перестроек, которые создают такую интегративную деятельность организма, которая максимально рационально ориентирует возможности спортсмена на решение определенных задач. Это уже итоговая цель психорегуляции, которую можно достичь в процессе соревнований исключительно при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

2. Приемы ПРТ. Количество словесных формул, их содержание

Практически все методы психорегуляции, чаще всего классифицируются следующим образом (В. П. Некрасов, 1985):

- 1) по природе выделяют: методы саморегуляции и методы гетерорегуляции;
- 2) по содержанию они делятся на: на вербальные и невербальные;
- 3) по технике оснащения подразделяются: на аппаратные и безаппаратные методы;
- 4) по способу использования выделяют: на контактные и бесконтактные методы

Необходимо указать, что приемы психорегулирующей тренировки комбинировать можно, исходя именно из поставленных задач. В общем психорегулирующая тренировка включает в себя две основных части – успокоения и мобилизации. Наличие данных двух по своему действию противоположно направленных частей собственно и отличает психорегулирующую тренировку от других механизмов психорегуляции. Основанием для подобного объединения стал опыт клинической медицины, который показывает, что применение на одновременной основе средств-антагонистов помогает при отдельных тонких расстройствах получить существенный эффект. Например, весьма широко известна бромкофеиновая микстура (или иначе «Павловская микстура»), в которой кофеин и бром обладают противоположным действием. Когда один кофеин или бром недостаточно помогают, тогда удается между ними подобрать такое соотношение, которое позволяет получить именно индивидуализированное воздействие.

В свою очередь успокаивающая часть ПРТ – это вариант аутогенной тренировки, который имеет только отдельные методические особенности. В период успокаивающего занятия производится перевод в аутогипнотическое погружение – то есть особое состояние сниженного уровня бодрствования, которое напоминает глубокую приятную дремоту. Подчеркнем, что физиологически аутогипнотическое погружение достаточно близко к промежуточной, переходной фазе между бодрствованием и сном [3].

В целях проведения занятий психорегулирующей тренировки нужно 15 – 20 мин ежедневно либо даже несколько раз в день. Проводить подобные занятия можно практически в любом месте, однако исключительно при условии, что занимающегося человека никто не отвлекают. Следует перед началом занятий принять удобное положение, затем закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (то есть животом). Необходимо про себя говорить словесные формулы, стараясь при этом выполнить либо же мысленно представить то, о чем говорится.

Всего словесных формул в успокаивающей части психорегулирующей тренировки насчитывается 40. Самая первая – общего характера «Я успокаиваюсь». Далее идут формулы на успокоение и расслабление отдельных групп мышц.

1. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт 1973. – 149 с.
2. Одинцова, С.В. Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учеб.-метод. пособие / С.В. Одинцова. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
4. Психорегулирующая тренировка [Электронный ресурс]. – URL: https://studopedia.ru/14_119414_psihoreguliruyushchaya-trenirovka-avalekseev-ld-gissen.html (дата обращения: 28. 09. 2021).
5. Соловьева С.Л. Психическая саморегуляция // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. – 2019. – Т. 7. – № 4(26) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 28. 09. 2021).

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovyie-raboty/kontrolnaya-rabota/198730>