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/kurovaya-rabota/36852>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология деятельности

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА 5

1.1. Понятие психологической подготовки спортсмена к соревнованиям 5

1.2 Предсоревновательный период в контексте психологии стресса 9

Глава 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 23

ЛИТЕРАТУРА 24

Приложение 1 28

ВВЕДЕНИЕ

Улучшение полученных результатов, их значимость, обострение спортивной борьбы, развитие боевого духа спортсмена, его стремление к победе формируют определенное психофизиологическое состояние спортсменов как в момент участия в соревнованиях и на этапе подготовки к ним. Нервно-эмоциональное состояние спортсменов зависит от соотношения между возбуждением и седативными процессами. Можно выделить такие состояния спортсменов в период подготовки к соревнованиям как: возбудимость частичная; максимальная возбудимость; перенасыщение возбудимостью; наличие седативного эффекта как результат перевозбуждения.

Возбудимость частичная проявляется в усталости, неполной концентрации внимания, неспособности собраться непосредственно перед поединком. При поверхностном знакомстве со спортсменом можно заметить его апатию, отсутствие интереса к личности соперников, медлительность при осуществлении действий. Обычно такое состояние характерно для новичков, участвующих в соревнованиях и не рассчитывающих на высокие награды.

Можно отметить, что даже профессиональные спортсмены, занимающиеся спортом длительное время, могут существенно снизить собственные притязания, что приведет к избеганию максимальных нагрузок на стадии подготовки к выступлениям. Состояние оптимального возбуждения характеризуется тем, что спортсмен, движимый стремлением к спортивной борьбе, испытывает эмоциональный подъем, стремится к командной работе, испытывает чувство удовлетворения от осуществляемых усилий, ответственен за результаты и намерен добиваться победы. Это оптимальное психоэмоциональное состояние спортсмена, при котором он способен максимально использовать собственный потенциал для достижения высоких результатов. В состоянии перевозбуждения спортсмен чрезмерно эмоционален, проявляет повышенную активность, не контролирует свои эмоции. В то время, как на тренировочных занятиях спортсмен был спокоен и невозмутим, на предсоревновательной стадии он превращается в агрессивного, жесткого, капризного, придирчивого и неуживчивого человека. При возникновении такого состояния товарищам по команде, наставникам необходимо быть терпеливым к подобным проявлениям, но при этом соблюдать все требования для получения запланированных результатов. Основной задачей наставника в такой ситуации является игнорирование попыток самооправдания.

Это очень важно, так как оправдывая свои неудачи внешними обстоятельствами, человек будет каждый раз находить обоснования допущенным промахам и тем самым ухудшать свою спортивную форму и состояние здоровья.

Предмет: личность спортсмена

Объект: психологическая подготовка спортсмена

Цель: показать значимость психологической подготовки спортсмена к соревнованиям

Задачи:

1. Изучить понятие психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Выявить её структуру и критерии готовности.
- 2 Изучить аспекты предсоревновательного периода
3. Составить практические рекомендации по формированию психики

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

1.1. Понятие психологической подготовки спортсмена к соревнованиям

В процессе тренировок спортсменов различного класса огромное значение имеет психологическая подготовка, которая направлена на формирование необходимых функций как для тренировочной, так и для соревновательной деятельности, которая занимает особое место в данном процессе как итог подготовки спортсменов. Психические особенности соревновательной деятельности не имеют достаточной определенности, так как психические процессы не всегда поддаются прямому количественному измерению. При этом можно утверждать, что по сравнению с распространенными видами деятельности, соревновательная предъявляет к психологической подготовке повышенные требования, что объясняется характеристиками соревновательной деятельности, свойственными для нее способами организации и условиями ее культивирования в обществе. При этом в процессе подготовки спортсменов необходимо учитывать, что психологические особенности соревновательной деятельности основываются на том, что:

- все соревнования обладают стимулирующим воздействием;
- во время выступления на соревнованиях каждый спортсмен стремится к победе или как минимум к повышению собственного результата;
- соревнования влияют на статус спортсмена в социальной группе, обществе и включаются в оценку жизненных достижений, так как они всегда являются социально значимыми;
- результативность соревновательной деятельности имеет высокое значение для конкретного спортсмена как основа правильно выбранного вида спорта и трудозатрат в достижении поставленных целей;
- соревновательная деятельность создает особое эмоционально-волевое состояние, которое способствует развитию личностных особенностей спортсменов [1, с. 17].

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаврентьева С.Б. Особенности психомоторных реакций спортсменов-рапиристов разных стилей ведения боя / Спортсмены с низким результатом ко-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 3. С. 222-228.
2. Лаврентьева С.Б. Особенности психомоторных реакций спортсменов-рапиристов разных стилей ведения боя / Спортсмены с низким результатом ко-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 3. С. 222-228.
3. Лаврентьева С.Б. Проявление волевых качеств у спортсменов-рапиристов разных стилей ведения боя / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 56-60.
4. Лаврентьева С.Б., Шустикова Г.Б. Индивидуальные стили спортсменов рапиристов высокой квалификации / Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С. 496-500. 2
5. Лаврентьева С.Б., Шустикова Г.Б. Индивидуальные стили спортсменов рапиристов высокой квалификации / Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им.

П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С. 496-500.

6. Мовшович А.Д., Воробец С.В. Совершенствование разновидностей атак в условиях вероятностной неопределённости у юных спортсменов на рапирах / Міжнародний науковий журнал. 2015. № 7. С. 49-53.
7. Никифорова О.Н., Чешихина В.В. Развитие адаптивного спорта в российской федерации на современном этапе (статистический анализ) / Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 2. С. 48-54.
8. Павлов Л.А. Обзор итогов международной научной конференции "психология. Спорт. Здравоохранение", проведенной гнии "нацразвитие" в 2016 - первой половине 2017 года / Материалы конференций ГНИИ "НАЦРАЗВИТИЕ". Сентябрь 2017 Сборник избранных статей. 2017. С. 86-98.
9. Передельский А.А., Киртуак А. Соотношение и иерархия национальных и интернациональных социальных детерминаций агонально-спортивных традиций румыно-молдавского этносоциального комплекса / Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 62-65.
10. Решетников В.С., Шабанов А.Г., Пичугин А.П., Кузнецова Л.А. Совершенствование методической работы по психофизиологической подготовке спортсменов-спортсменов / Профессиональное образование в современном мире. 2017. Т. 7. № 2. С. 1108-1117.
11. Решетников В.С., Шабанов А.Г., Пичугин А.П., Кузнецова Л.А. Совершенствование методической работы по психофизиологической подготовке спортсменов-спортсменов / Профессиональное образование в современном мире. 2017. Т. 7. № 2. С. 1108-1117.
12. Родионова И.А., Шалупин В.И. Индивидуально- типовые характеристики реакций спортсменов на спортивные нагрузки / Вестник Московского городского университета. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). С. 54-61.
13. Родионова И.А., Шалупин В.И. Индивидуально- типовые характеристики реакций спортсменов на спортивные нагрузки / Вестник Московского городского университета. Серия: Естественные науки. 2015. № 3 (19). С. 54-61. 1
14. Соловьева М.С. Психологическое сопровождение спортсменов - спортсменов в условиях тренировочного сбора / Новая наука: . 2017. № 3. С. 132-133.
15. Толочек В.А. Феномен "психологической ниши" в спортивных единоборствах как фактор стабильности и надежности выступлений спортсменов / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 220-223.
16. Толочек В.А. Феномен "психологической ниши" в спортивных единоборствах как фактор стабильности и надежности выступлений спортсменов / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015. № 3. С. 220-222.
17. Шаламова О.В., Анненко И.Ю., Фактор Э.А. Комплексная оценка работоспособности спортсмена (на примере спортивных игр и единоборств) / В сборнике: школы университета научные труды: ежегодник - 2015. Министерство спорта Российской Федерации, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2015. С. 89-97.
18. Шустиков Г.Б., Охапкин В.А. Выявление взаимосвязей между уровнем эмоциональной устойчивости и психофизиологическими характеристиками у спортсменов шпажистов 14-16 лет / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 261-265.
19. Шустиков Г.Б., Охапкин В.А. Выявление взаимосвязей между уровнем эмоциональной устойчивости и психофизиологическими характеристиками у спортсменов шпажистов 14-16 лет / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 10 (128). С. 261-265.
20. Шустиков Г.Б., Фёдоров В.Г., Деев А.В., Нечаева Е.А. Теория и практика спортивного фехтования / учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Москва, 2016.
21. Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Нечаева Е.А. Повышение надежности средств ведения боя к ошибочным действиям судьи в фехтовании на саблях / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 259-264.

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/kurovaya-rabota/36852>