

Психологические факторы воспитания физических качеств

№	Психологические факторы	Физические качества				
		Выносливость	Быстроты	Силы	Ловкость	Гибкость
1.	Психологические установки	Формирование категорической установки на неукоснительное выполнение намеченной программы тренировки	Формирование актуальных моторных установок на проявление быстроты	Установка на позитивное представление и неукоснительное выполнение усилия	Формирование установки на самостоятельность действий	Формирование установки на длительность действий
2.	Саморегуляция психических состояний	Умение переключать внимание с неприятных ощущений на положительные мысли, концентрация внимания на сознательном контроле действий. Умение произвольно расслаблять мышцы, использовать приемы самоубеждения	Умение произвольно расслаблять мышцы и снимать психическое напряжение, вызывать и сохранять оптимальный уровень возбуждения. Развитие восприятия, мышления, представлений, темпоритмовой чувствительности	Саморегуляция внутренних состояний, достижение оптимального уровня возбуждения. Умение концентрировать внимание, развивать ощущения, восприятия, представления	Использование приемов самомобилизации, воспитание эмоциональной устойчивости. Развитие чувствительности анализаторов, образного мышления, концентрации внимания, управления психическими состояниями	Контроль и регуляция тонуса мышц, умение произвольно расслаблять мышцы, саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний
3.	Специальные умения	Десенсибилизация болевых ощущений,	Формирование тонко различать	Поиск дополнительных	Четкое восприятие временных,	Переключение внимания на



		борьба с монотонией	микроинтервалы времени	ориентиров, при овладении дозированными и распределенными мышечными усилиями	пространственных параметров. Мгновенное реагирование на меняющуюся обстановку.	действия (технику исполнения), а не на результат
--	--	---------------------	------------------------	--	--	--

Идентификатор документа e27413c1-8cb0-4fe8-a4dd-8446d46a41be

Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»



Подписи отправителя:



Владелец сертификата: организация, сотрудник

МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

Сертификат: серийный номер, период действия

02EB85EB0042AD5C92431D1B31869A8693
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47 GMT+03:00

Дата и время подписания

14.01.2022 10:58 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа