**Отчет по практике**

«Взаимосвязь психоэмоционального состояния спортсменов с динамикой физиологических показателей работы мышц. Подбор методик по психоэмоциональной коррекции и подбор упражнений для восстановления работы мышц.»

1.Используемый материал:

- Васильева Л.Ф. - Методичка ММТ (1) и (2)

- Васильева Л.Ф. «Теоретические основы прикладной кинезиологии»
- Психотехнологии в спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по программе магистратуры "Психологическое сопровождение физической культуры и спорта" по направлению подготовки 034300 "Физическая культура"

- <https://goodlooker.ru/staticheskie-uprazhnenia.html>

- <https://www.trenergold.ru/upragnenia/izolirovan.htm>

- «Эмбодимент» <https://style.rbc.ru/health/5e8468a09a79474de75a6430>

 - методика Т.Элерса, методика Спилбергера – Ханина , методика Дембо – Рубенштейн .

2. Возраст испытуемых 14-16 лет.

Стыркова Екатерина ,

Тарасюк Анастасия,

Косякова Светлана,

Шалюк Виктория,

Горовая Екатерина.

3. Итог тестирования по группе испытуемых.

«Т.Элерс»

Средний бал. умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска

«Спилбергера – Ханина»

Ситуативная тревожность - средняя

Личностная тревожность - средняя

«Дембо –Рубенштейн»

Завышенная самооценка

 По ММТ были выявлены основные группы мышц в состоянии гипотонуса – трапециевидные (средняя и нижняя порции), широчайшая, мышцы пресса, приводящие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра .

В состоянии гипертонуса – мышцы передней поверхности бедра , верхняя порция трапеции.

Каждая страдает нарушениями в работе ЖКТ. Подтверждение только с личных слов испытуемого. Подтверждение по «Схеме ассоциативных связей» в методичке Васильева Л.Ф. «Теоретические основы прикладной кинезиологии».

4. Подбор методик для проведение коррекционной работы.

Психокоррекция, и подбор упражнений на восстановление основных отстающих групп мышц.

-«Аутогенная тренировка в спорте» (прилагается файл)

- Статические упражнения на отстающие группы мышц https://goodlooker.ru/staticheskie-uprazhnenia.html

-Тренировки на основе «Эмбодимент» - подхода

 <http://body4biz.ru/embodiment-guide>