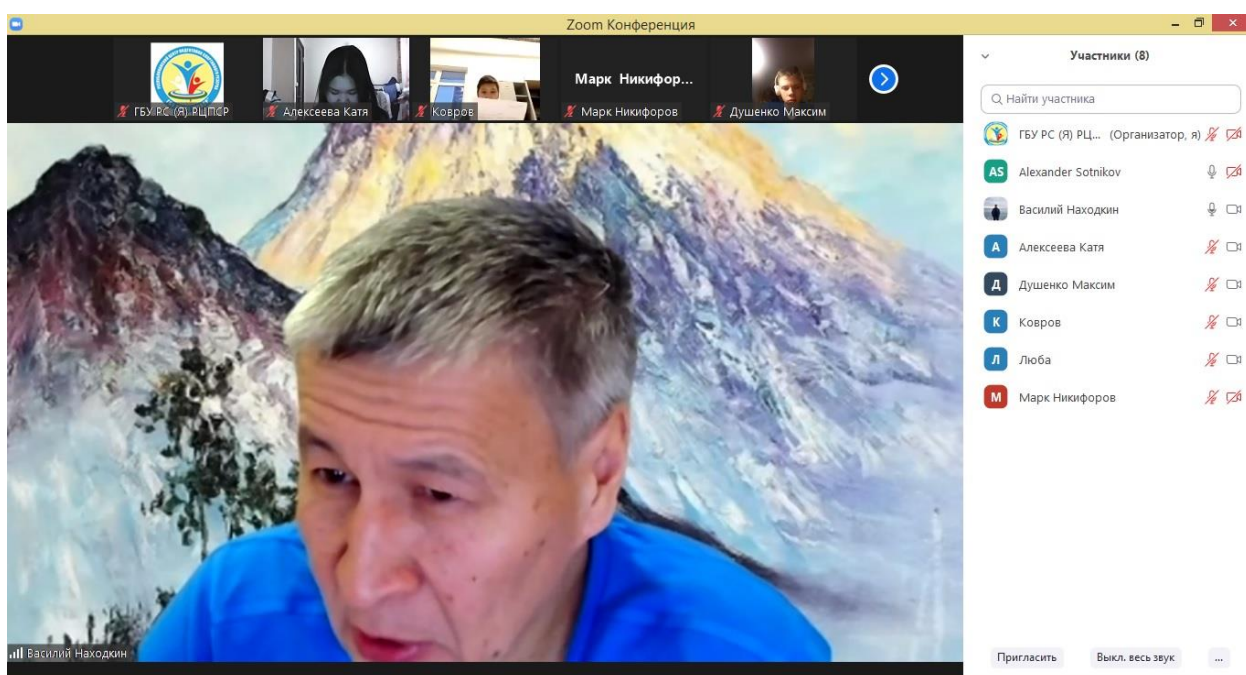


## Дистанционная смена. Психология спорта

22 и 23 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 8 спортсменов и старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе Сотников Александр Егорович. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Программа состоит из освоения взаимосвязанных тем «Дисциплина соблюдения режима и правильного питания (контроль питания)» и «Дисциплина сна и отдыха (восстановление нервно-психической энергии)». «Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния» и «Мобилизация психологических резервов».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях соблюдения психогигиены режима и правильного питания, сна и отдыха в базовой (начальной стадии) спортивной подготовки. Также провели дискуссию о создании трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата. Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования, восстановление психического состояния после соревнования. Выполнение установок тренера. Практическая часть по заполнению дневника спортсмена, анализ и самоанализ соревновательной деятельности.



Вы просматриваете экран Василий Находкин

Настройки просмотра

ГБУ РС (Я) РЦПСР

Алексеева Катя

Василий Находкин

Марк Никифоров

Alexander Sotnikov

Участники (10)

Найти участника

- ГБУ РС (Я) РЦПСР (Я)
- Василий Нах... (Организатор)
- AS Alexander Sotnikov
- A Алексеева Катя
- Б Баранов никита
- Д Душенко Максим
- Е Ераскумова вика
- К Ковров
- Л Люба
- М Марк Никифоров

Психологическая подготовка:  
дисциплина режима и правильное питание

Находкин В.В., к.п.н., доцент,  
заведующий кафедрой возрастной  
и педагогической психологии СВФУ,  
психолог-консультант.

Тел. 89142211136 (моб.)  
E-mail: pskhodyasyiy@mail.ru

Включить звук

Включить видео

Участники

Чат

Демонстрация экрана

Запись

Реакции

Приложения

Выйти

Пригласить

Включить свой звук

Восстановить статус