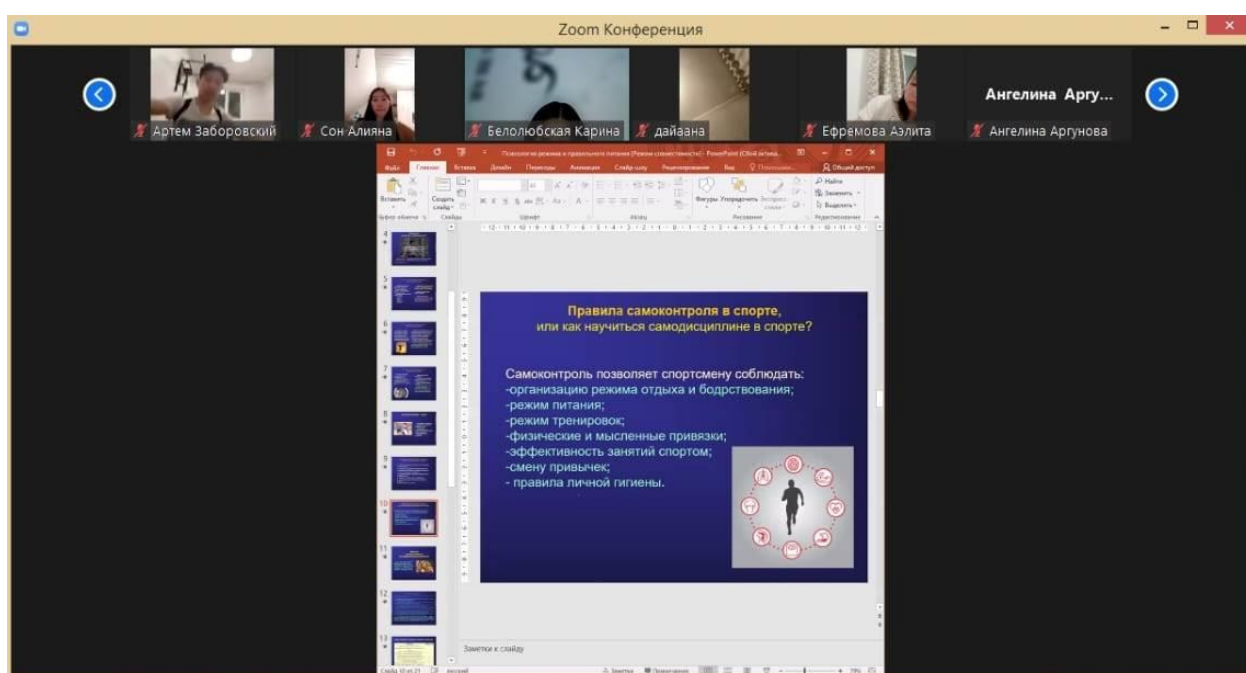


Дистанционная смена. Психология спорта

28 и 29 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по пулевой стрельбе прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 4 спортсмена и старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука среди девушек Спиридонова Надежда Семеновна. 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 Василия Насодин

Настройки просмотра


Файл Главная Вставка Дизайн Переходы Анимации Слайд-шоу Развертывание Вид Что вы хотите сделать? Общий доступ

Вставить Создать слайд Шрифт Абзац Рисование Редизайнирование

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Что такое спортивная дисциплина? Как она прививается?

Поставив перед собой цель, нужно учиться не сдаваться без боя.
Тем более, если нас сопровождает целая армия – железная сила воли, ответственность, мотивация и цель.



Набив шишки, умеете проигрывать.
А получив бесценный опыт, снова упорно и с достоинством двигайтесь дальше.
Именно так формируется стальной стержень в характере человека.
Точку здесь поставят слова Г. Бичера: «Поражение превращает кости в кремль, а хрящ – в мышцы; поражение делает людей непобедимыми».

Лобашев Али

Ефимов Леонид

Белолобская Карина

Артем Заборовский