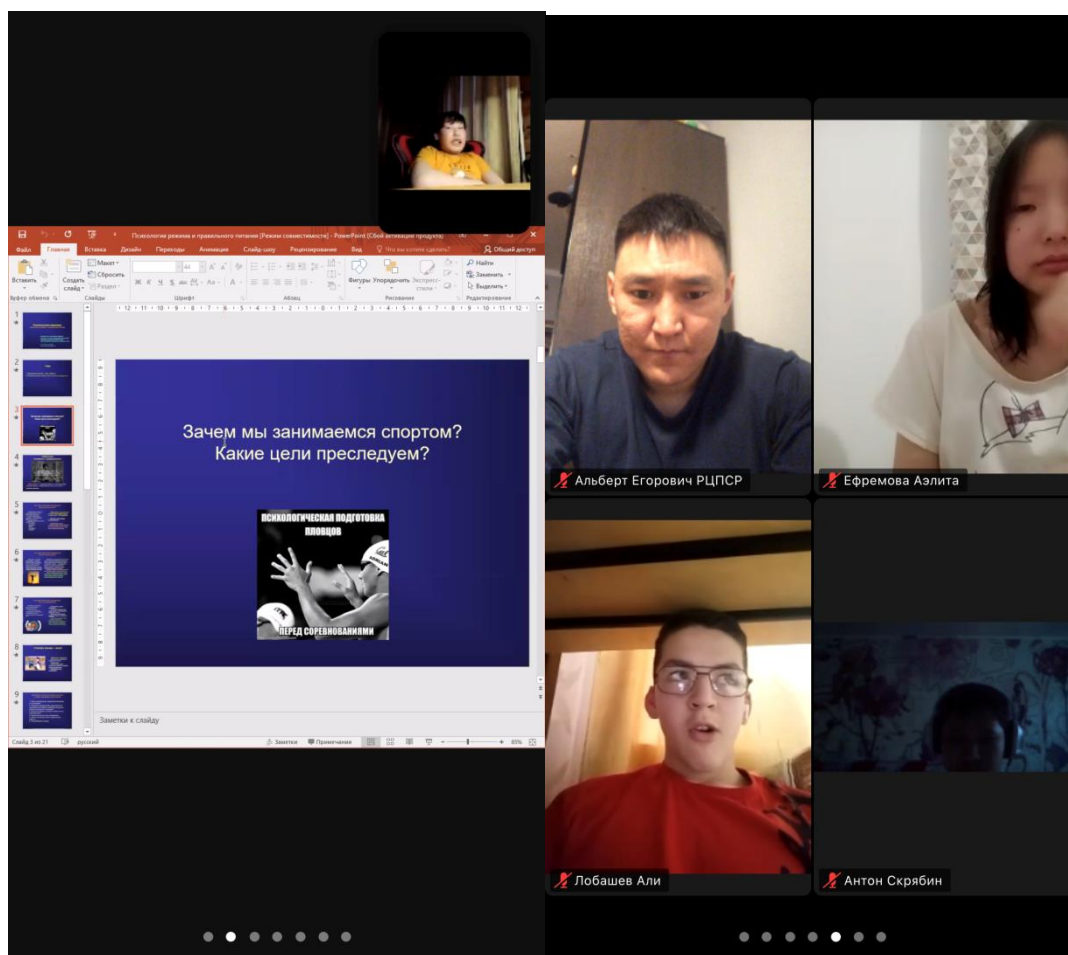


28 и 29 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по плаванию прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 10 спортсменов и тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по плаванию среди девушек и юношей Гринь Виктория Евгеньевна. Программу вел Находкин 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.

Психология режима и правильного питания [Режим совместимости] - PowerPoint (Свой активации продукта)

Файл Главная Вставка Дизайн Переходы Анимация Слайд-шоу Рецензирование Вид

Вставить Вставить Сбросить Создать слайд Раздел

Буфер обмена

Слайды

Шрифт


Абзац

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Что такое спортивная дисциплина? Как она прививается?

«Вижу цель – не вижу препятствий» - аксиома самодисциплины. Помните, чего вы хотите! Достигая своих целей не ищите оправданий своим ошибкам. Трансформируйте свой опыт в этапы достижения успеха.

Вооружитесь поддержкой близких вам людей. Они помогут проконтролировать выполнения вами поставленных задач. А в «ленивые» минуты – смотивировать. Потому что, когда кнут перестает использоваться – пряник начинает постепенно казаться несладким. Главное – прийти к самоосознанию. Используйте время с пользой для себя. Будучи ответственным перед самим собой, мы не подведем и других. В этом таится первый секрет успешного дисциплинированного человека.



Заметки к слайду

Слайд 6 из 21 русский

Психология режима и правильного питания [Режим совместимости] - PowerPoint (Свой активации продукта)

Файл Главная Вставка Дизайн Переходы Анимация Слайд-шоу Рецензирование Вид

Вставить Вставить Сбросить Создать слайд Раздел

Буфер обмена


Слайды

Шрифт

Абзац

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Установка тренера – закон!



Требования к спортсмену:

- устойчивость внимания и сосредоточенность;
- осмысление;
- точное выполнение, исполнение действия, приема, техники упражнения;
- беспрекословное послушание.

Заметки к слайду

Слайд 6 из 21 русский