

Дистанционная смена. Психология спорта (плавание)

21 и 22 апреля 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 Иванова Н.Г. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Правила самоконтроля в спорте,
или как научиться самодисциплине в спорте?

Программа выработки самодисциплины
Поставленная программа упражнений должна безоговорочно выполняться, если тяжело, можно снизить темп, но не качество и количество занятий.
Приучите себя выполнять ежедневно конкретный набор действий. Начните бегать по утрам или просто делайте зарядку в течение 15 минут. Если это утренняя пробежка, то для начала выполняйте ее в комфортном умеренном темпе, постепенно оттачивая технику.
Не забудьте, что правильный подбор обуви для бега, снизит нагрузку и не даст быстро устать.

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.

