

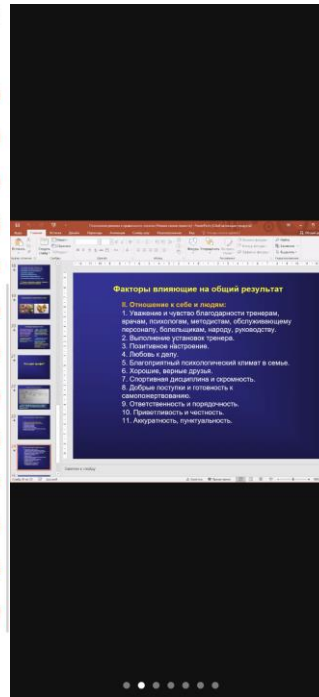
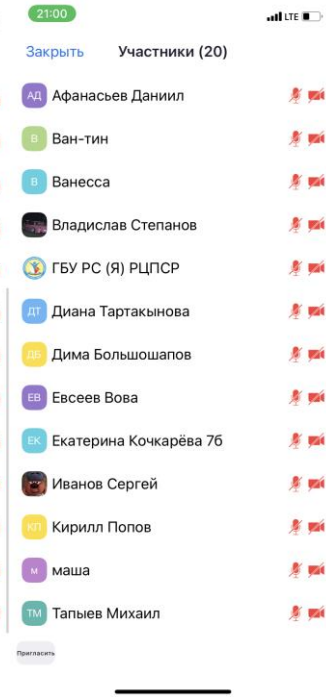
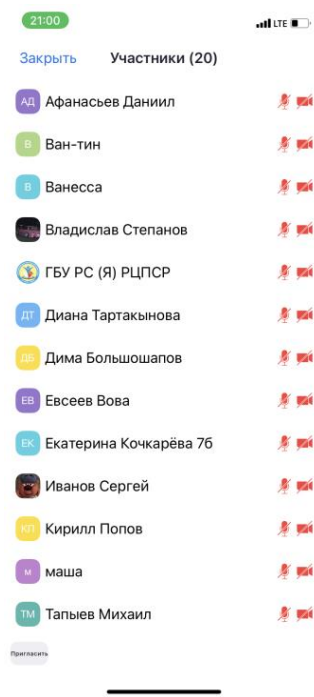
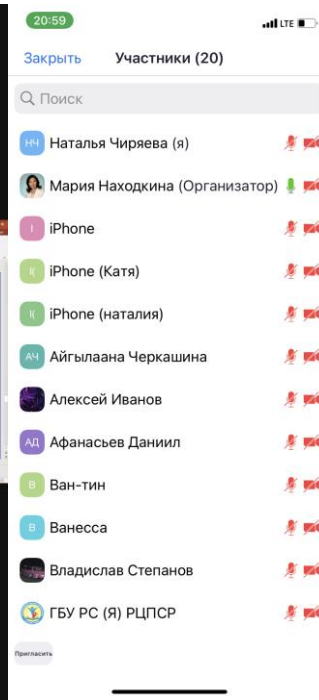
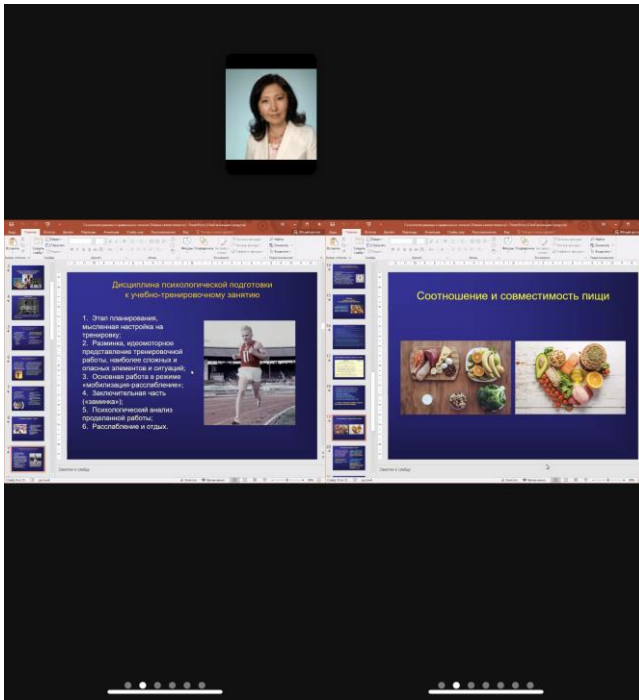
Дистанционная смена. Психология спорта (легкая атлетика)

С 21 по 22 апреля 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта легкая атлетика программу психологической подготовки с применением дистанционных технологий. Участие приняли 12 юных спортсменов и 1 тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по легкой атлетике под руководством тренера по легкой атлетике Тартакыновой Дианы.

Программу вел кандидат педагогических наук, доцент, психолог консультант, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова — Находкин Василий Васильевич.

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 владения особенностями соблюдения психогигиены режима и правильного питания, сна и отдыха в базовой (начальной стадии) спортивной подготовки.

Спортсмены принимали активное участие в дискуссии о дисциплине, психологической подготовке к соревнованиям. Узнали много полезной информации о самодисциплине и постановке целей и задач перед каждой тренировкой и перед важными стартами для достижения наилучшего результата.



This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The interface includes a grid of video thumbnails for participants: Natalia Chirjeva (top left), Diana Tartaknova (top middle), Natalia Chirjeva (top right), GBU PC (R) RCPSP (top far right), Ekaterina Kochkarova 76 (middle left), iPhone (middle middle), Maria Naходина (middle right), and Dima Bolshechov (middle far right). A shared presentation slide is visible on the right side of the screen. The slide has a dark blue background with white text.

Психологическая подготовка:
дисциплина режима и правильное питание

Находина В.В., ведущий инструктор
высшей и элитной школы СФУ,
кандидат психологии РИПСЖ РС(Я),
член Ассоциации спортивных психологов (АСП)

Тел. 8914211134 (моб.)
E-mail: vna@yandex.ru

This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The interface includes a grid of video thumbnails: Natalia Chirjeva (top left), iPhone (Kata) (top middle), Dima Bolshechov (top right), Diana Tartaknova (bottom left), and GBU PC (R) RCPSP (bottom middle). A shared presentation slide is visible on the right side of the screen. The slide has a dark blue background with white text and images of athletes.

Пользователь Дима Большешов вышел

**Зачем мы занимаемся спортом?
Какие цели преследуем?**

«Каждый раз, когда прыгаешь со скалы, открываешь крылья по пути вниз» - Рай Бродбери.

Большие цели требуют больших усилий.

И уже сейчас нужно начинать работать над собой, и уже сейчас открыться к себе, как к успешной личности.

Совершенных в мире нет. Стремится лишь те, кто продолжает пробовать. Для нас любой исход ситуации – это возможность расти и развиваться. Каждый человек может стать «лучше себя»!

- спешит;
- устает;
- боится;
- спорит;
- гордится.