

08 и 09 июня 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по стрельбе из лука 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 «Целеполагания в спорте» и «Подготовка к преодолению ЭССХ».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической готовности к продолжительному тренировочному процессу. Осознания построения многолетней спортивной карьеры и достижения высоких спортивных результатов.

The image displays two screenshots from a Zoom meeting. The top screenshot shows a presentation slide titled "Пространство основных соревновательных состояний" (Space of basic competitive states) with a table of states. The bottom screenshot shows a presentation slide titled "Система комплексной саморегуляции и самонастройки для снятия стресса во время соревнований" (System of complex self-regulation and self-adjustment for stress relief during competitions) with a list of steps.

Table from the top screenshot:

Состояние	Описание	Симптомы	Методы регуляции
Состояние готовности	Состояние готовности к началу соревнования	Чувство готовности, уверенность, собранность	Саморегуляция, самонастройка
Состояние сосредоточенности	Состояние сосредоточенности на выполнении задания	Чувство сосредоточенности, уверенность, собранность	Саморегуляция, самонастройка
Состояние выполнения	Состояние выполнения задания	Чувство выполнения, уверенность, собранность	Саморегуляция, самонастройка
Состояние завершения	Состояние завершения задания	Чувство завершения, уверенность, собранность	Саморегуляция, самонастройка

Text from the bottom screenshot:

Это – самая простая Система комплексной саморегуляции и самонастройки для снятия стресса во время соревнований

Принцип ее использования: уровень саморегуляции на протяжении выступления и выполнения задания должен быть высоким и стабильным (главное во время соревнования – это состояние, когда высшая степень) такое состояние достигается с помощью саморегуляции, самонастройки.

1. Сделать свой уровень состояния
2. Управлять, так как положительная эмоция вызывает приток крови к мозгу, это повышает работоспособность и стресс
3. Скорректировать приток крови, не переборщить
4. Поддерживать состояние, особенно в начале и конце соревнования
5. В начале выступления
6. В середине выступления
7. В конце выступления
8. В конце выступления
9. В конце выступления