

Дистанционная смена. Психология спорта (Дети Азии-2022)

В период подготовки и участия в VII Международных спортивных играх «Дети Азии» в г. Владивосток Приморского края члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по видам спорта: бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, мас-рестлинг, плавание, пулевая стрельба, стрельба из лука, якутские национальные прыжки прошли Программы с применением дистанционных технологий. Всего приняло участие 114 спортсменов и старшие тренеры сборной команды Республики Саха (Якутия) по данным видам спорта. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант, также прикрепленные на период соревнований спортивные психологи Корнилова Алена Константиновна и Румянцева Таптал Иннокентьевна.

Программа состоит из освоения взаимосвязанных тем «Психологическая настройка к старту» и «Мобилизация резервов». Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях предсоревновательной и соревновательной психологической подготовки, психологической подготовки в режиме «мобилизация-расслабление», сохранения оптимального мотивационно-энергетического потенциала.

В первую тему входит идеомоторная тренировка, соревновательное программирование и построение стратегии. Психорегулирующая и психомышечная тренировка, восстановление нервно-психической свежести. Аутотренинги. Этапы психологической настройки к старту «Самоприказы», «Самоубеждения», «Самовнушения». Мобилизующие упражнения. Регуляция соревновательного психоэмоционального состояния.

Во вторую тему – самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния. Управление эмоциями и поведением. Сохранение нервно-психической свежести. Работа в режиме «мобилизация-расслабление». Музыкаотерапия. Релаксация. Расслабление и отдых. Позитивное восприятие

себя. Подготовка «домашних заготовок». Этапы планирования, мысленная настройка на тренировку Заполнение дневника спортсмена. Контроль ЧСС. Преодоление тренировочных и соревновательных стресс-факторов.

Даты проведения

Вид спорта	Кол-во спортсменов	Психологическая настройка к старту	Мобилизация резервов
Дзюдо	17	26-27 июля	03-04 августа
Стрельба из лука	7	28-29 июля	03-04 августа
Бокс-девушки	5	26-27 июля	03-04 августа
Бокс-юноши	13	26-27 июля	03-04 августа
Легкая атлетика	20	28-29 июля	01-02 августа
Плавание	16	28-29 июля	01-02 августа
Пулевая стрельба	4	28-29 июля	03-04 августа
Вольная борьба-девушки	7	26-27 июля	01-02 августа
Вольная борьба-юноши	7	26-27 июля	01-02 августа
Греко-римская борьба	7	26-27 июля	01-02 августа
Мас-рестлинг	5	30-31 июля	03-04 августа
Я.н.п.	6	28-29 июля	01-02 августа
ВСЕГО	114		







20:46 20:50

Zoom Выйти

Что такое спортивная дисциплина? Как она прививается?

Совершенных в мире нет.
Существуют лишь те, кто
продолжает работать.
Для них любой исход
ситуации - это возможность
расти и улучшаться.
Каждый человек хочет стать
человеком "Большого".


- счастливые;
- успешные;
- богатые;
- спортивные;
- здоровые.


Установка тренера - закон!

«Каждый раз, когда прыгаете
со скалы, отращивайте крылья
по пути вниз», - Рэй Брэдбери.

Большие цели требуют
больших усилий.

И уже сейчас нужно
начать работать над собой. И
уже сегодня относиться к себе
как к успешной личности.





Экран Василий Находкин

Вкл. звук остн. видео Совместное и Участники Подробнее