

Дистанционная смена. Психология спорта. Шашки

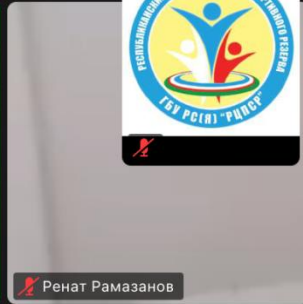
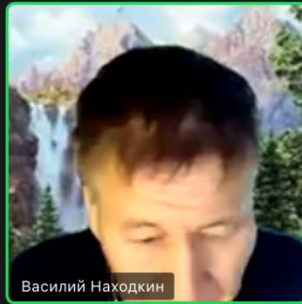
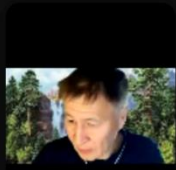
15-16 сентября 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта шашки прошли программу психологической подготовки в рамках профильной смены с применением дистанционных технологий. Участие приняли 8 спортсменов и старший тренер Павлов Иван Олегович.

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.

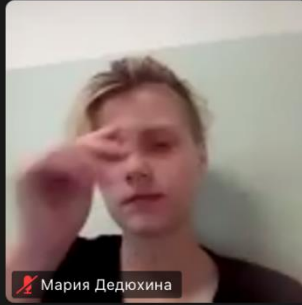
Спортсмены принимали активное участие в дискуссии о дисциплине, психологической подготовке к соревнованиям. Узнали много полезной информации о самодисциплине и постановке целей и задач перед каждой тренировкой и перед важными стартами для достижения наилучшего результата.

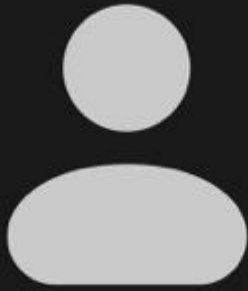


Psychological preparation: discipline of regime and correct nutrition

Находкин В.В., заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ, психолог-консультант РИСПСК РС(Я), член Ассоциации спортивных психологов (АСП)

Тел: 89142211156 (моб.)
E-mail: nakhodvanyh@mail.ru





iPhone 8 Plus



Екатерина Кочкарёва 76



iPhone (Катя)



iPhone

