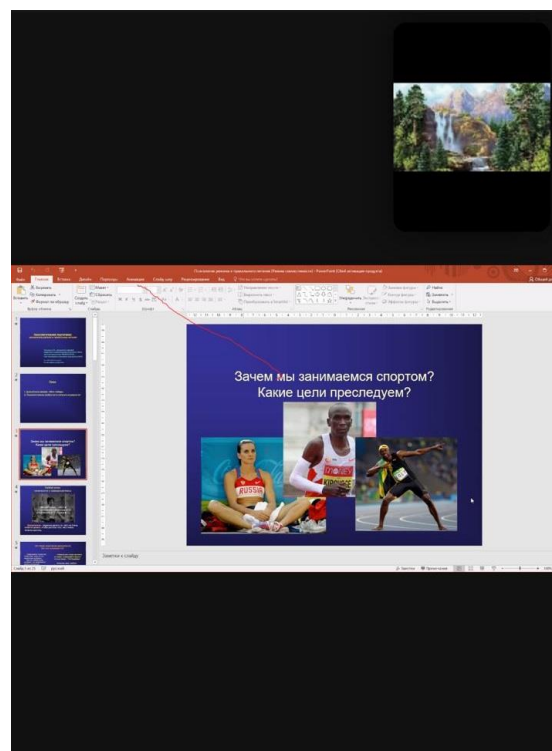
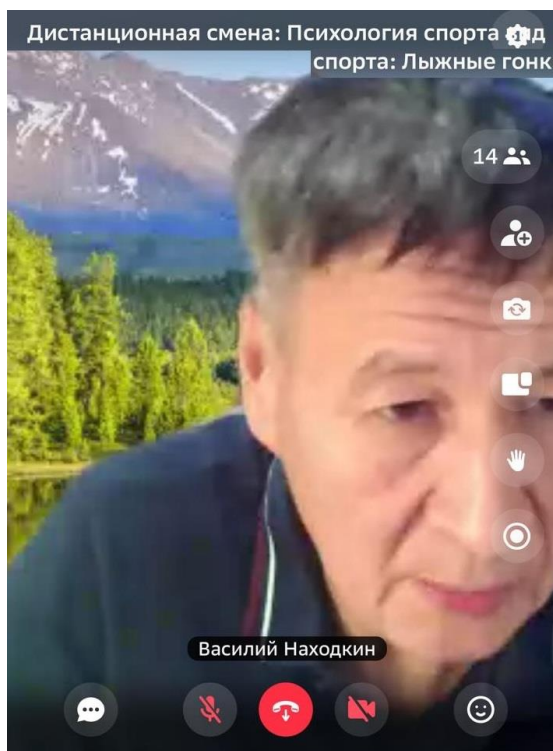
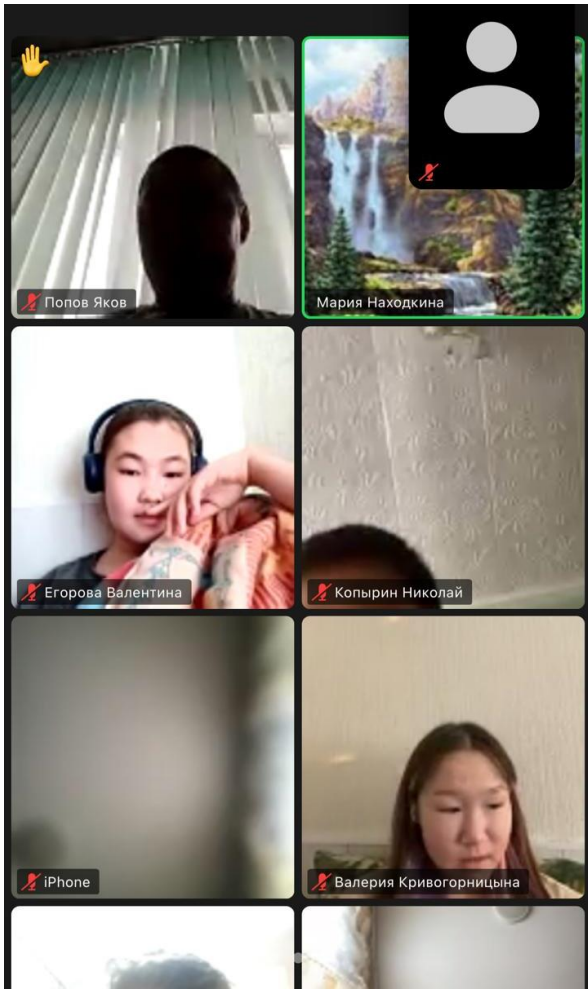


Дистанционная смена. Психология спорта (лыжные гонки)

26 и 28 января 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 10 спортсменов и тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по лыжным гонкам среди девушек и юношей Попов Яков Гаврильевич. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психологконсультант.



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.



14 участников

Альберт Никаноров (вы)

Василий Находкин

Гребенников Николай Максимович

Инна Рыбкина

Orrel

Анна

Анна

Антон

Егорова Валентина

коля охлопков

Копырин Николай

Кривогорницына Валерия

Попов Яков

Терёшкин Айтал