

Дистанционная смена. Психология спорта (стрельба из лука)

27 и 28 марта 2023 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 двух взаимосвязанных тем «Подготовка к выступлению в конкретных соревнованиях» и «Индивидуальный ритуал предсоревновательного поведения, регламент последовательности действий накануне и в начале соревнований».

Цель освоения: формирование знаний, умений и владений в особенностях специальной психологической подготовки в соревнованиях.

№	Состояние	Ключевые характеристики	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность в своих силах и оптимальное восприятие ситуации – «стрелка включена в работу».	Для данного состояния: Близкий контакт, высокая концентрация внимания.
2	Психическое выгорание	Неспособность сосредоточиться, переключиться на другой объект, «тупая» реакция, снижение концентрации – «стрелка выключена».	Отсутствие интереса к своей работе, отсутствие интереса к своему результату.
3	Психологическая вялость	Уменьшение энергии, вялость, замедленные реакции, «зависание» в моменты стрелы.	Зеркальное отражение состояния «выключения».
4	Психическая инертность	Сложно переключиться с одного объекта на другой, «зависание» в моменты стрелы, «зависание» в моменты стрелы.	Сложное переключение внимания с одного объекта на другой.
5	Психический страх перед соперником или собой в соревновании	Паника, «бег» в моменты стрелы, «зависание» в моменты стрелы, «зависание» в моменты стрелы.	Причиной данного состояния является страх перед соперником.
6	Безысходный психический упадок	Желание в любой момент «сдаться» и «уйти» с поля, «зависание» в моменты стрелы, «зависание» в моменты стрелы.	Полностью отсутствует интерес к своему результату.