

Дистанционная смена.

Психология режима, правильного питания, сна и отдыха

С 12 по 29 февраля 2024 года кандидаты в члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по подготовке к VIII МСИ «Дети Азии» прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 192 спортсмена и старшие тренера сборной команды Республики Саха (Якутия) по 11 базовым видам спорта среди юношей и девушек. 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 «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.