

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центральная специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва»
Отделение настольных игр

Методические разработки на тему:
«Психологическая подготовка и гигиена»

Выполнил:
тренер-преподаватель по шашкам
Лопухин И. Д.

Петрозаводск

2016

Содержание

Глава 1. Психологическая подготовка.....	3
Урок психологической подготовки.....	3
Качества, которые нужно развивать спортсмену чемпиону.....	7
Поражение в спорте.....	9
Глава 2. Гигиена.....	11
Правила личной гигиены.....	11
Хороший сон – необходимое условие здорового образа жизни.....	14
Аэробика.....	16

Урок психологической подготовки

Каждый из нас желает быть сильным. Сильным не только физически, но и нравственно. **Сильный человек** — это человек стойкий к перепадам настроения, хорошо контролирующей свою речь, действия и поступки. Он не признаёт культа грубой силы, не агрессивный, не сквернословит, благожелательный, но в то же время не заискивающий и не кичливый.

Сильный человек, если это шахсист, считает обязательным поблагодарить соперника за игру независимо от результата, отметить его умелые действия, если последние действительно были таковыми.

Сильный человек корректный, способный понять и простить другого, ограничившись мягким замечанием.

Друзья, изложенное выше вовсе не является проявлением слабости, для большинства это норма поведения в обществе.

Соревнование, развивая положительные качества характера, влияет на наши дальнейшие мысли, действия. Соревноваться — значит стремиться к успеху.

Победа же, достигнутая в шашечной партии, приводит нас в состояние удовлетворения, а зачастую и блаженства. Ведь этому предшествовали уверенность и сильное желание победить, не так ли?

Победа — это награда за твой труд, волю, выдержку.

Найти лучшее продолжение! Такая задача многократно встаёт перед игроком в каждой партии. В большинстве сыгранных нами встреч можно найти упущения, не позволившие достичь победы. Первопричина — беглая оценка ситуации. Вот почему сильные игроки на отдельных стадиях дебюта, намного чаще миттельшпиля, тратят большую часть времени, отведённого на обдумывание. Каждый из нас в какой-то период игры осознавал, что именно сейчас наступил переломный момент, однако поиски наилучшего продолжения тщетны. Сделать интуитивный ход, надеясь на удачу? Возможно, но повезёт ли? Не укоряйте себя. Согласитесь с тем, что игру надо усилить. А как улучшить игру? Поразмыслите, путей много и все они полезны: поработать самостоятельно над

- Аэробика полезна еще и для нервной системы. Дает отличную физическую и эмоциональную разрядку, помогает справиться со стрессами и улучшить настроение.

Противопоказания аэробики:

Аэробика может быть противопоказана при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, а также после тяжелых болезней, травм или недавно перенесенных операций. Поэтому перед началом занятий аэробикой стоит проконсультироваться с врачом.

Аэробика для похудения:

Аэробика считается одним из самых хороших средств для похудения. При этом следует помнить что тренировки должны проходить регулярно, т.е. не реже трех раз в неделю. Чтобы принести максимальный эффект занятия должны длиться не менее 40 минут.

Аэробика дома:

Конечно, лучше всего заниматься аэробикой в специально оборудованном зале и под руководством опытного инструктора. Но это, к сожалению, не всегда возможно. Аэробикой можно заниматься и дома. Главное чтобы была ритмичная музыка, свободное пространство для занятий и конечно же желание. Сейчас в интернете можно найти огромное количество обучающих видео-роликов, которые могут помочь правильно заниматься в домашних условиях с пользой для здоровья.