

## Дистанционная смена. Психология спорта (греко-римская борьба)

С 05 по 06 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта греко-римская борьба прошли программу психологической подготовки с применением дистанционных технологий. Участие приняли 10 юных спортсменов и 2 тренера сборной команды Республики Саха (Якутия) по греко-римской борьбе под руководством старшего тренера спортивной сборной команды по греко-римской борьбе Матвеевым Матвеем Матвеевичем.

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.

