

Дистанционная смена. Психология спорта (вольная борьба)

С 18 по 19 апреля 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта вольной борьбе среди юношей и девушек прошли программу психологической подготовки с применением дистанционных технологий. Участие приняли 10 юношей и 10 девушек сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе под руководством старших тренеров спортивной сборной команды по вольной борьбе Птицина Александра Гаврильевича и Петрова Владислава Васильевича.

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.

Юные спортсмены узнали много полезной информации о самодисциплине и постановке целей и задач перед каждой тренировкой и перед важными стартами для достижения наилучшего результата.

