

## Дистанционная смена. Психология спорта. Бокс-девушки

30-31 марта 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта бокс-девушки прошли программу психологической подготовки с применением дистанционных технологий. Участие приняли 20 спортсменов и тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) по боксу среди девушек Васильева Оксана Владимировна.

Программу вел кандидат педагогических наук, доцент, психолог консультант, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова - Находкин Василий Васильевич.

**Психологическая подготовка:  
дисциплина режима и правильное питание**

Находкин В.В., заведующий кафедрой  
возрастной и педагогической психологии СВФУ,  
психолог-консультант РЦСПСК РС(Я),  
член Ассоциации спортивных психологов (АСП)

Тел. 89142211136 (моб.)  
E-mail: [nakhodvasily@mail.ru](mailto:nakhodvasily@mail.ru)

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.

