

Дистанционная смена. Психология спорта. Бокс-юноши

25-26 мая 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта дзюдо прошли программу психологической подготовки в рамках профильной смены на базе Малой Академии Наук Республики Саха (Якутия). Участие приняли 20 спортсменов и тренера Семенов Гаврил Платонович и Оев Фирузджон Ходиевич.

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.



