

## **Дистанционная смена. Психология спорта. Дзюдо**


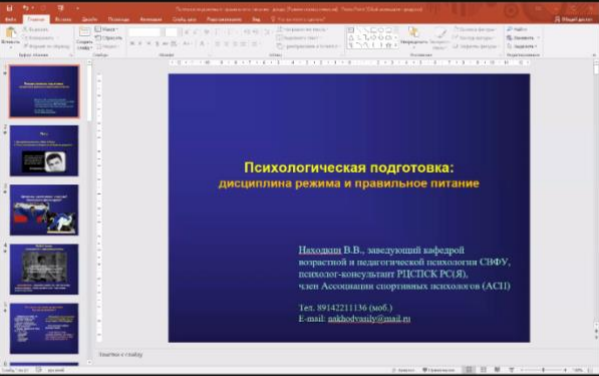
13-14 сентября 2022 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по виду спорта дзюдо прошли программу психологической подготовки в рамках профильной смены на базе Малой Академии Наук Республики Саха (Якутия). Участие приняли 17 спортсменов и тренера Семенов Гаврил Платонович и Громов Илья Ильич.

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».


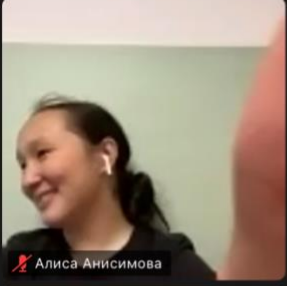
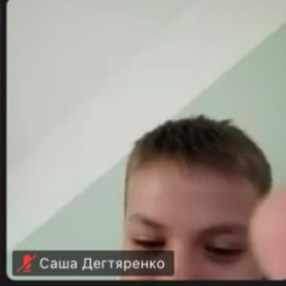
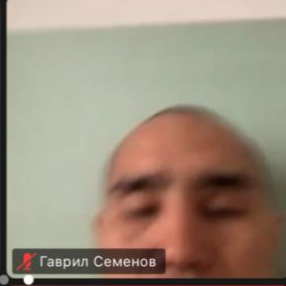
Цель Программы – формирование знаний, умений и владения особенностями соблюдения психогигиены режима и правильного питания, сна и отдыха в базовой (начальной стадии) спортивной подготовки.

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.

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

Находка В.В., заведующий кафедрой  
восточной и западной психологии СПбФУ,  
психолог-консультант РИСПСР РС(Я),  
член Ассоциации спортивных психологов (АСП)  
Тел: 89143211136 (моб.)  
E-mail: aakbodyanly@mail.ru

 Василий Находкин	 Ренат Рамазанов
 Герман Евдокименко	 диана , аделя
 Мария Дедохина	 Алсаев Виталий
 Алиса Анисимова	 Саша Дегтяренко
 iPhone (Artur)	 Гаврил Семенов



