

### **Дистанционная смена. Психология спорта (мас-рестлинг)**

13 и 14 ноября 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по мас-рестлингу прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 5 спортсменов и Старший тренер ГБУ РС (Я) «РЦНВС им. В. Манчаары» Саввин Дмитрий Александрович. Программу вел Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии СВФУ им. М.К. Аммосова, психолог-консультант.

Программа состоит из освоения взаимосвязанных тем «Самоконтроль оптимального психоэмоционального состояния» и «Мобилизация психологических резервов».

Цель Программы – формирование знаний, умений и владений в особенностях психологической подготовки в режиме «мобилизация-расслабление», сохранения оптимального мотивационно-энергетического потенциала.