

Дистанционная смена. Психология спорта (бокс)

20 и 21 ноября 2023 года члены сборной команды Республики Саха (Якутия) по боксу прошли Программу с применением дистанционных технологий. Участие приняли 5 спортсменов и старший тренер Республики Саха (Якутия) по боксу среди девушек Васильева Оксана Владимировна. 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.