

ОТЗЫВ

15.02.2023г.

15 февраля 2023 года Усеинова Наталья Михайловна - тренер-преподаватель по кикбоксингу МБУДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования г. Новороссийск, в рамках проведения первенства Краснодарского края выступила на учебно-методическом семинаре на базе СК «Лесное» г-к. Сочи ул. Севостьянова, 27 по теме «Общая и специальная психологическая подготовка в кикбоксинге» для тренеров-преподавателей тренеров и судей Краснодарского края по кикбоксингу.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что психологическая подготовка в боевых искусствах важнее всякой другой, так как главная ее цель – преодоление страха. Страх ослабляет волю, снижает активность, ухудшает организацию поведения бойца.

- Наталья Михайловна, после ознакомления с историей возникновения и развития кикбоксинга перешла к основной теме. Она подробно описала состояние спортсмена испытывающего страх перед боем. Проанализировала эмоции, способствующие душевному подъему, энергии и усилению волевой активности. Так же рассмотрела эмоции ослабляющие волю, снижающие активность и предрасполагающие к пассивным оборонительным действиям.

Для преобладания у бойца положительных эмоций над отрицательными Усеинова Н.М. предложила методы психологической подготовки (визуализация желаемого, внутренний диалог, мысленное представление, концентрация, релаксация).

В заключении представлены основные выводы по раскрываемой в практическом семинаре теме.

Рекомендую использовать для работы с детьми для достижения запланированных показателей подготовленности в кикбоксинге.

Тренер-преподаватель
ДЮСШ № 3 г. Анапа



Мамантов В.А.