

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку тренера – преподавателя МБОУ ДО СДЮСШ №1 МО г. Краснодар Москаленко Татьяны Александровны на тему «Методы психологической саморегуляции в танцевальном спорте»

Методическая разработка «Методы психологической саморегуляции в танцевальном спорте» автора тренера-преподавателя Т.А. Москаленко предназначена для психологической работы со спортсменами и тренерами.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью повышения уровня психологической саморегуляции, с целью достижения оптимального состояния, как функционального, так и эмоционального. На примере спортивной деятельности спортсмены подвергаются крайне высоким физическим и психологическим нагрузкам, особенно в танцевальном спорте. Недостаточное владение навыками саморегуляции вполне может привести к низким спортивным результатам. В связи с этим возникает необходимость обучения спортсменов методам саморегуляции на всех этапах учебно-тренировочного процесса, особенно в предсоревновательный период и во время соревнований.

Представленная на рецензию методическая разработка содержит интересный с практической точки зрения материал, позволяющий повысить эффективность педагогической деятельности тренеров – преподавателей в танцевальном спорте на всех этапах подготовки спортсменов. Автор большое внимание уделяет именно практическому разделу, в котором представлены психологические методы и техники, направленные на развитие саморегуляции, проведению аутогенной тренировки, снятию нервного и мышечного напряжения.

Данный вид материала соответствует основным требованиям и нормам составления методических разработок, при этом стиль изложения материала обеспечивает доступность его восприятия для широкого круга специалистов. Работа написана профессионально грамотно, имеется список проанализированной литературы.

Методическая разработка может быть рекомендована для тренеров-преподавателей, спортсменов, как танцевального, так и других видов спорта.

Рецензент: кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии КГУФКСТ



Дубовова А.А.



26.04.2024 г.

Подпись/подписи заверяю:

Заместитель отдела кадров

