

**Рецензия на методическое пособие по вольной борьбе
на тему: «Научно – методические основы подготовки борцов»**

Разработчик методического пособия: О.С. Ефимова тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ № 1 г.Краснодар

Рецензируемое методическое пособие раскрывает взаимосвязь развития и совершенствования физических качеств спортсменов с использованием в учебно – тренировочном процессе различных физических упражнений.

По мнению О.С. Ефимовой, главными разделами классификации физических упражнений являются общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения. В качестве основного классификационного признака выбрана форма упражнений (со снарядами, на тренажерах, с партнером и т.д.), которая обуславливает методику проведения занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Наглядно представлена информация, отражающая процесс подготовки и выполнения упражнений, описано влияние данных упражнений на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств спортсменов, предложена организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе с распределением времени на различные виды заданий.

Полагаю, что рецензируемое методическое пособие О.С. Ефимовой отвечает всем необходимым требованиям, предъявляемым к подобного рода изданиям, и может быть рекомендована к печати и использованию в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Методическое пособие может быть использовано тренерами-преподавателями в качестве материала при планировании тренировочных занятий, а так же для организации самостоятельной работы обучающихся.

Рецензист:

Профессор кафедры теории
и методики спортивных единоборств,
тяжелой атлетики и стрелкового спорта,
кандидат педагогических наук
КГУФКСиТ

А.А. Виниченко

А.А. Виниченко

