

**Рецензия на методические рекомендации по киокусинкай
на тему: «Гибкость и методика её развития в киокусинкай».**

Разработчики: тренер-преподаватель Самвел Александрович Казарян, тренер-преподаватель Наталья Леонидовна Пашенко и инструктор-методист Евтушенко Любовь Андреевна МБОУ ДО СШ №4 г. Краснодар.

Методические рекомендации представляют собой ценный источник информации для тренеров-преподавателей и практикующих спортсменов. В первой части рекомендаций подробно рассматриваются теоретические основы изучения гибкости как важнейшего физического качества в киокусинкай. Гибкость, как известно, играет ключевую роль в техническом успехе бойцов. В работе четко объясняются различные виды гибкости, и каждый из них пояснён понятными примерами. Авторы умело демонстрируют, как гибкость влияет на выполнение техник и общую эффективность выступлений спортсменов.

Вторая часть рекомендаций посвящена методике развития гибкости в киокусинкай. Здесь авторы предлагают множество средств и методов, которые могут быть применены на тренировках. Представленные упражнения отличаются своей простотой и доступностью для различных уровней подготовки. Каждый метод сопровождается четкими инструкциями и рекомендациями, что делает процесс обучения более эффективным. Кроме того, данные рекомендации акцентируют внимание на специфических особенностях методики, применимой именно в киокусинкай, что является значительным преимуществом для тренеров-преподавателей и спортсменов.

В целом, данное методическое издание можно рекомендовать всем интересующимся этим направлением. Оно является полезным инструментом для глубокого понимания гибкости как физического качества и методов ее развития. Структура работы, а также ясность изложения делают его легким для восприятия. Благодаря этому изданию, тренеры-преподаватели смогут разработать более эффективные тренировочные программы, а спортсмены – улучшить свои навыки и подготовленность.

Полагаю, что рецензируемые методические рекомендации отвечает всем необходимым требованиям, предъявляемым к подобного рода изданиям, и может быть рекомендована к печати и использованию в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:

доцент кафедры спортивных
единоборств, тяжёлой

атлетики и стрелкового спорта

КГУФКС и Т,

кандидат педагогических наук



Подпись/подписи заверяю

Начальник отдела кадров

И.А. Бушин

означает