



ГОРБУНОВА
ВАЛЕРИЯ АНДРЕЕВНА,
педагог дополнительного образования,
руководитель объединения
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Занятия вольной борьбой способствуют формированию у обучающихся уверенности в себе, силы воли, умению контролировать свои эмоции, анализировать ситуацию и быстро принимать решения, формируют положительную мотивацию к занятиям спортом.

Обучающиеся овладевают техникой выполнения физических упражнений, основами ведения единоборств, изучают технику и тактику вольной борьбы, занимают призовые места на соревнованиях.

