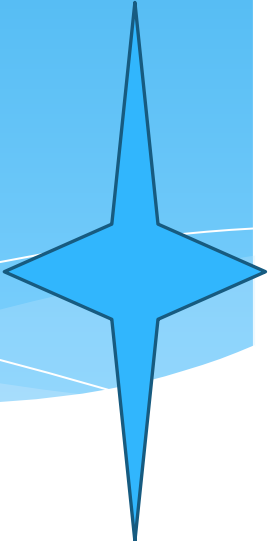




Проект на тему:  
«Вольная борьба-самый  
лучший вид спорта»

2018 г.

Выполнил:  
ученик 4-г класса  
Кулагин Сергей





## ЦЕЛЬ:

Выяснить влияние занятий вольной борьбой на здоровье и образ жизни юного борца

## ЗАДАЧИ:

Определить причины для занятия этим видом спорта

Определить влияние занятий вольной борьбой на здоровье



# МЕТОДЫ



Собрать  
информацию  
об этом виде  
спорта



Наблюдать за  
изменениями в  
состоянии  
здоровья



Опросить друзей  
занимающихся  
борьбой о  
причинах, по  
которым они  
занимаются ею

# Актуальность

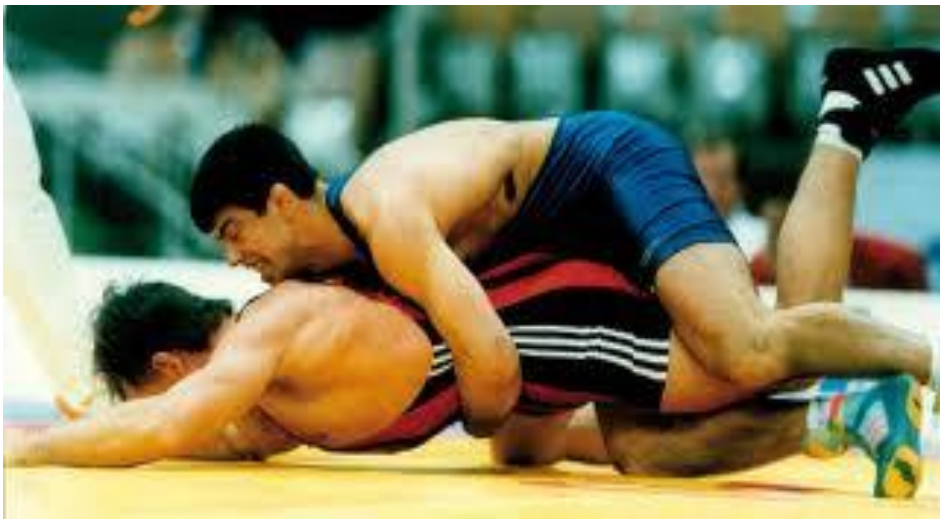
- \* Современные дети мало двигаются: компьютеры, телефоны и приставки не отпускают их от себя. В итоге - малоподвижность и проблемы со здоровьем.
- \* Вольная борьба является действенным средством физической подготовки и укрепления здоровья детей, развивает у юного борца выносливость, подвижность, силу, ловкость. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка. Искусство борьбы - это умение эффективно использовать навыки упражнений, контролировать ситуацию и использовать ее в свою пользу.

# Кратко о вольной борьбе

**Вольная борьба — единоборство двух спортсменов, в котором каждый из соперников стремится положить другого на лопатки или добиться победы с помощью различных технических приемов**

В нашей стране этот вид единоборств, родиной которого считается английское графство Ланкшир, прижился очень удачно. На Олимпийских играх и чемпионатах Мира Россия — неоспоримый лидер по вольной борьбе в командном зачете. Российские спортсмены, традиционно, считаются одними из главных фаворитов и регулярно завоёвывают золотые медали.

Это говорит о высоком мастерстве наших бойцов, негибаемой силе воли и, конечно же, хорошей тренерской школе.



Место борьбы - специальный ковер. Костюм борца состоит из специального облегчающего трико красного или синего цвета и борцовок. Победа присуждается за проведение приемов (по баллам).

Вольная борьба- основа основ, потому что приемы из вольной борьбы присутствуют во всех видах борьбы. Они универсальные, здесь нет никакого дополнительного снаряжения как, например, кимоно, за которое можно ухватиться. Человек учится просто использовать только свое тело и работать через прямой контакт с телом соперника при выполнении всех приемов. Если занимаешься вольной борьбой- легко понять и научиться любым другим видам борьбы.





# Плюсы и минусы тренировок по вольной борьбе



1. Улучшают работоспособность иммунной системы.
2. Укрепляют все мускулы тела.
3. Положительно воздействуют на сердечнососудистую и дыхательную системы.
4. Повышают выносливость организма.
5. Улучшают координацию и ловкость.
6. Увеличивают гибкость тела.
7. Отлично помогают сбросить лишний вес.
8. Учат правильно падать, что помогает в обычной жизни избежать травм.
9. Элементы вольной борьбы используют для самообороны.
10. Развивают интуицию и повышают уверенность в своих силах.

Не желательно заниматься, если имеются проблемы с позвоночником.

Это связано с высокой нагрузкой на него во время занятий. По сути, это единственное серьезное противопоказание.

# Почему стоит заниматься вольной борьбой

**Привыкните следить за своим внешним видом.** Неопрятных на ковер не выпускают. Это не в прихоть тренеров, а требования техники безопасности. Занимаешься вольной борьбой- станешь аккуратным и чистюлей.

**Продлится молодость.** Развивает быстроту движений и реакции, которые присущи молодым и с возрастом утрачиваются. Вольная борьба замедлит процессы старения, долго будете молодыми.

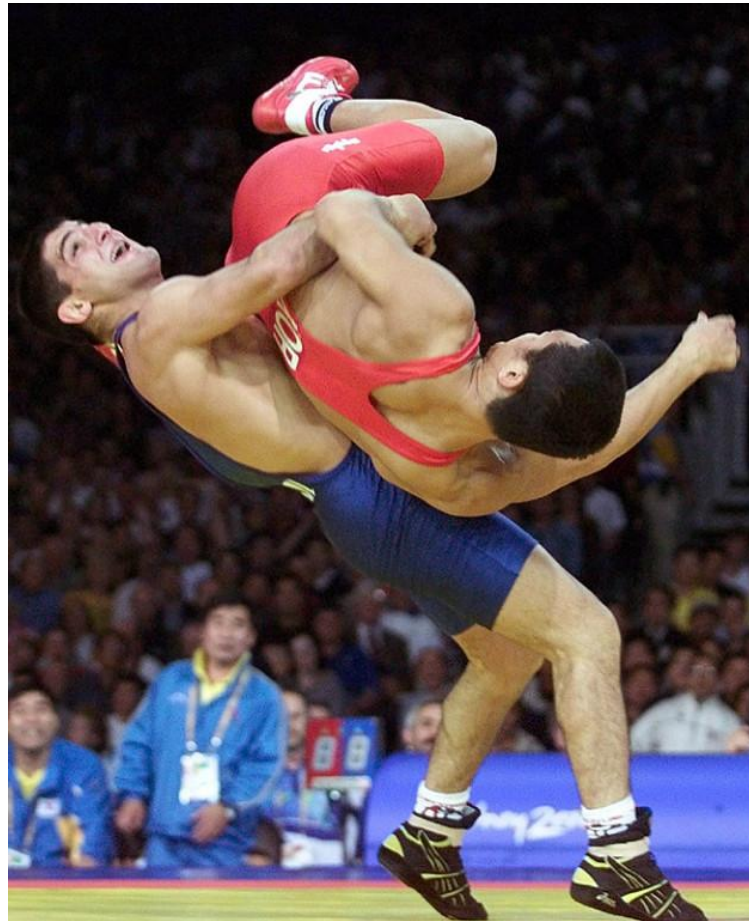
**Станете ловкими.** Большого количество приемов и их комбинаций, применяемые в правильной последовательности, быстро переключаясь с одного на другой и является ловкостью, а применение этому навыку находим в повседневной жизни (умение падать, группироваться)





**Укрепите мускулы всего тела.** Во многих видах спорта много внимания уделяется развитию одной или двух мускульных групп, а в вольной борьбе это не пройдет. Только когда мышцы всего тела окрепнут, можно выйти на ковер.

**Разовьете интуицию.** Чтобы победить в поединке, необходимо научиться просчитывать действия соперника на несколько шагов вперед. Для этого необходимо быть внимательным, то есть обладать интуицией.



**Появится уверенность в собственных силах.** Только уверенный в себе борец, способный принимать правильные решения быстро, может рассчитывать на победу.

**Невысокие риски получения травмы.** В любом виде спорта можно получить повреждение различной степени тяжести. Однако вольная борьба не является самым травмоопасным видом спорта.



# Основные упражнения борца , оказывающие влияние на здоровье

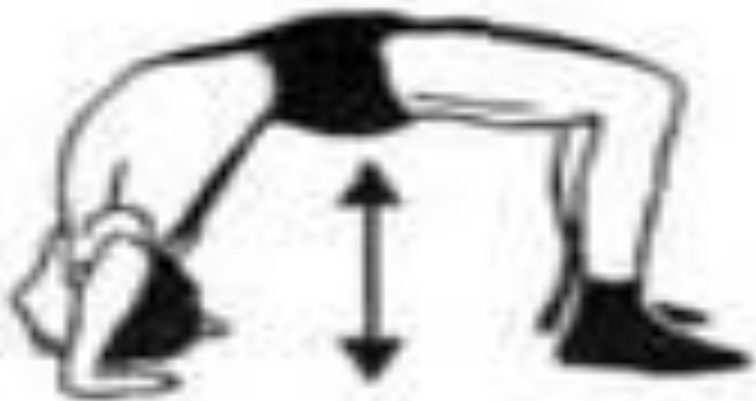
- \* упражнения на мосту
- \* упражнения в самостраховке при падениях
- \* акробатические упражнения (кувырки, колесо, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом)
- \* упражнения с партнером
- \* упражнения , при которых у борца ковра касаются только руки, лоб, подбородок, пятки, а спина изогнута дугой



## На первых тренировках особое внимание уделяется освоению стойки на борцовском мосту

- \* Высокий устойчивый мост может быть освоен в процессе непрерывной тренировки мышц шеи и спины, развитии гибкости позвоночника

Мною устойчивый мост был освоен через год после усиленных тренировок мышц шеи и спины.

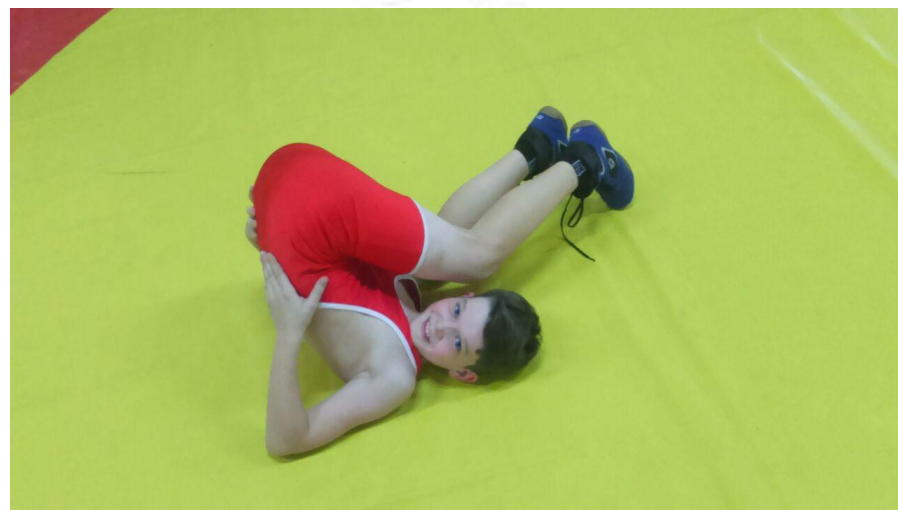


# Упражнения без отягощений (движение на мосту, прогиб в упоре).

Правильно стали получаться через 3 месяца тренировок



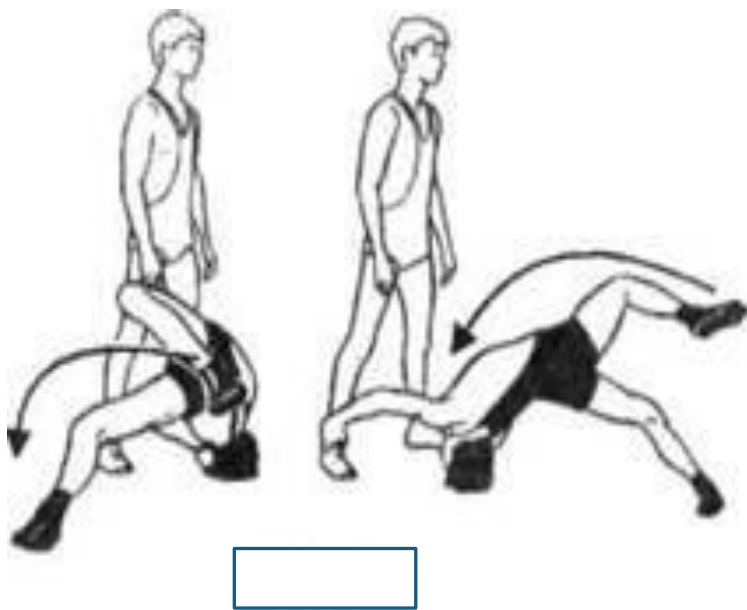
# Упражнения с увеличением нагрузок на мышцы шеи и спины (на развитие подвижности области шейных позвонков)



Спустя год стали получаться подседы и подхваты, кульбиты, уходы с моста.

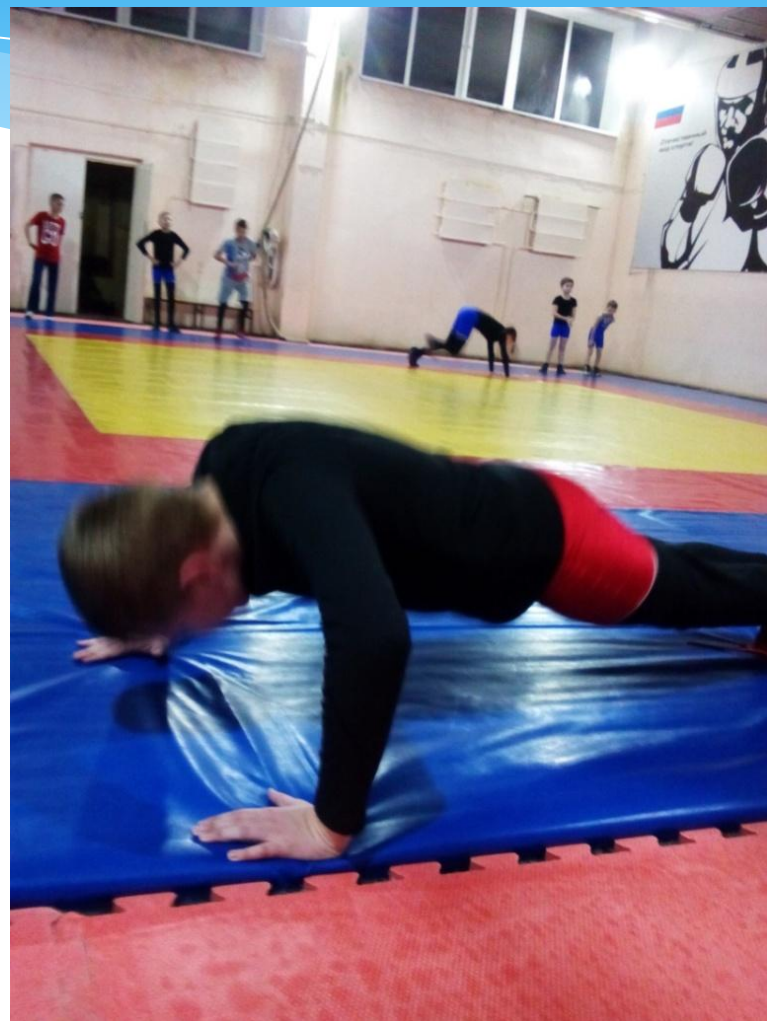


Прием выполнения операции «забегание», позволяет борцу уйти с моста.  
На сегодняшний день я работаю над навыком «забегания»



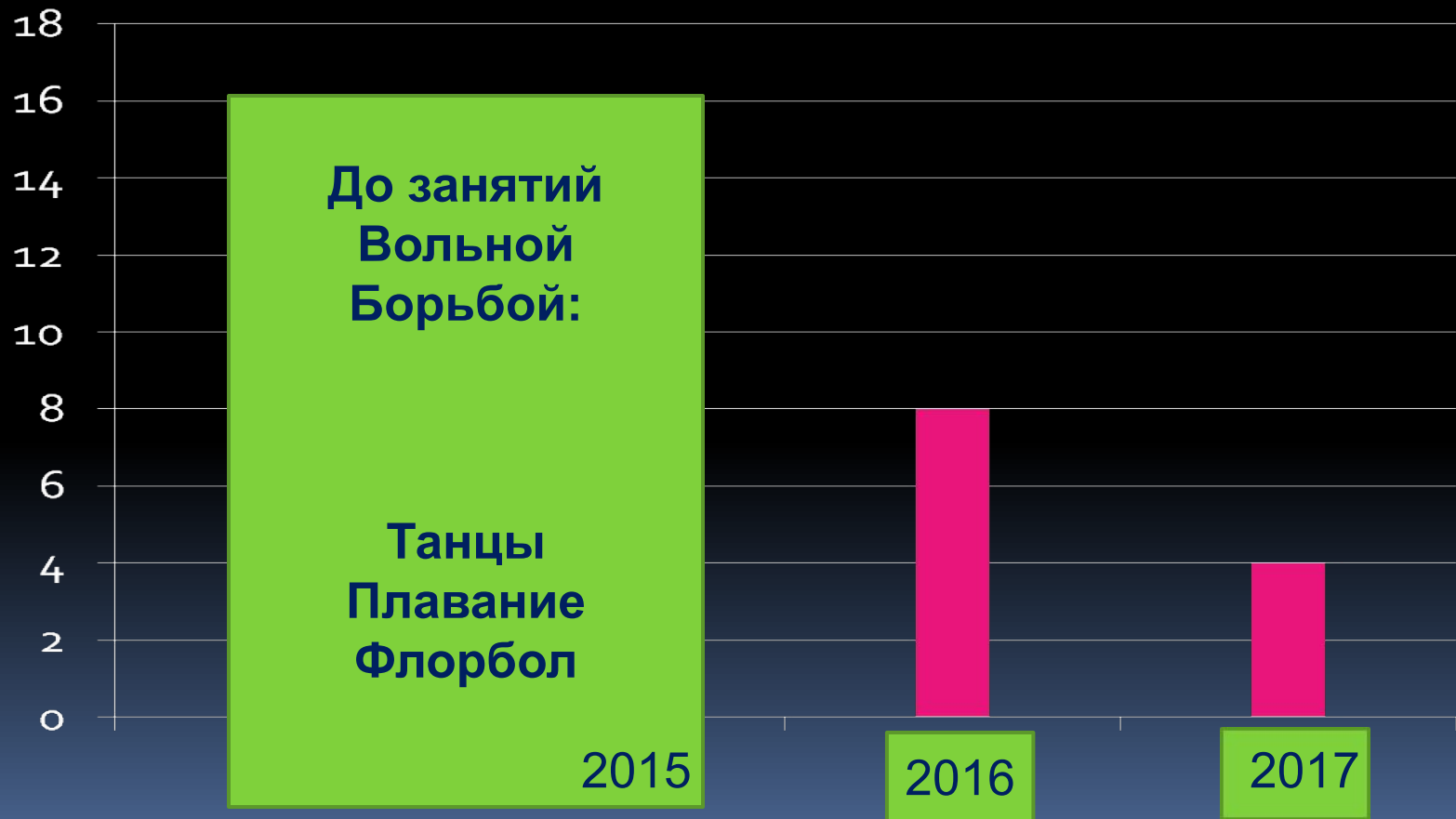


Все упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, свойственных для спортивной борьбы.



# О здоровье

- Вольной борьбой я занимаюсь с 9 лет. Согласно моей медицинской карточки я составил график, показывающий количество дней, пропущенных во время занятий по болезни и, соответственно, улучшение здоровья



# Мои результаты

- Укрепление осанки и оздоровление в целом
- \* Умение падать и группироваться
- \* Стал дисциплинирован и меньше играю в компьютерные игры
- \* Развил скорость реакции и смекалку (надо постоянно искать способ подобраться к сопернику, чтобы сделать на нем прием)
- \* Приобрел настоящих друзей. На ковре мы — соперники, а за пределами ковра – друзья. (добрые отношения, которые царят в моем коллективе новых друзей- борцов, дарят мне поддержку и веру в победу)
- \* Стал понимать, что буду применять свои навыки разумно, только в целях самозащиты и защиты слабых

# Мои победы



Май 2016  
г.Н.Новгород  
Дворец Спорта  
«Северная Звезда»  
3-место

Ноябрь 2017  
Городское первенство  
СЮШ №1  
Н.Новгород



1-место!

# Вывод

- \* С тех пор, как я стал заниматься вольной борьбой, мой организм окреп и я стал более сильным и выносливым.
- \* Я реже болею гриппом и ОРЗ.
- \* У меня появилось много новых друзей.
- \* Я хочу долго заниматься этим видом спорта и достигнуть высоких результатов.

