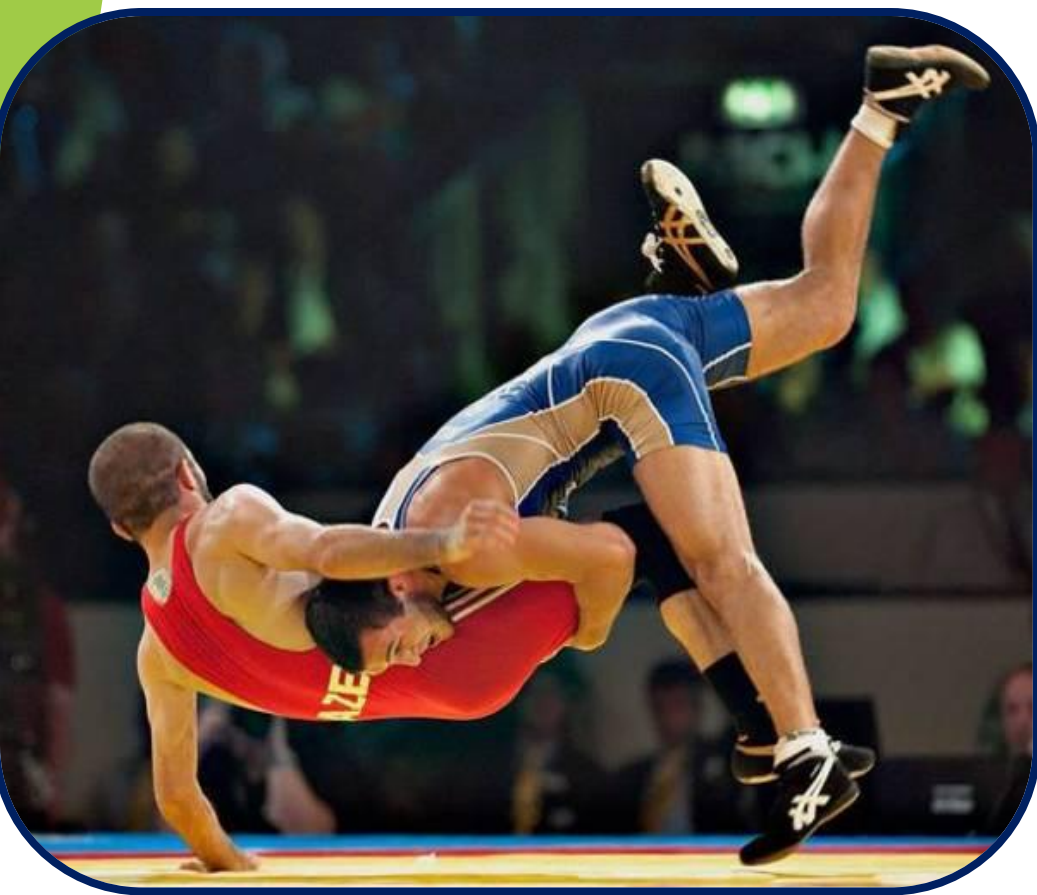


**Тема проекта:**  
**ВЛИЯНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ  
НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**



Выполнила:  
ученица  
8 класса  
Кузнецова Камила  
Руководитель: Екимков  
Геннадий Васильевич

# Цель проекта:

- ▶ Определение влияния занятий вольной борьбой на здоровье человека



## Задачи :

- ▶ История зарождения вольной борьбы
- ▶ Что такое вольная борьба?!
- ▶ Определить эффективность влияния занятий спортом на состояние здоровья человека.
- ▶ Преимущества борьбы.
- ▶ Сделать собственные выводы.

# Введение

- ▶ Актуальность: Создавшаяся экономическая и экологическая ситуация в нашей стране привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения. Современное состояние физического и духовного здоровья учащихся вызывает серьезное всеобщее опасение .
- ▶ Доказано, по состоянию здоровья 52-58 % школьников имеют ограничения к тому или иному виду деятельности. Причиной такого плачевного состояния здоровья подрастающего поколения является низкая двигательная активность детей. В такой ситуации особое значение приобретает физическая культура и спорт .
- ▶ В настоящее время, когда возрождаются истинные ценности и популяризация многих видов единоборств в России, использование вольной борьбы является актуальным. Вольная борьба предъявляет такие же требования к занимающимся, как и любой вид спортивной борьбы. И поэтому является действенным средством физической подготовки и укрепления здоровья детей.

**Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов).**



# История развития вольной борьбы

- ▶ На международной спортивной арене история вольной борьбы появилась позже греко-римской борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия, позже она появилась в Америке.
- ▶ История вольной борьбы имела место и в Америке. В соединённых штатах вольная борьба очень популярна, там обожают сильных людей. Впервые на олимпийских играх соревнования по вольной борьбе состоялись также в США в 1904 г. Участвовали в них только американские борцы - 38 чел. С тех пор Соединенные Штаты традиционно хорошо выступают в борьбе вольного стиля. Американцы выиграли с 1904 г по 1996 г на Олимпийских Играх 99 олимпийских медалей - больше, чем любая другая страна. Уже много лет сборная СССР, а теперь России соперничает с очень сильными борцами США. Другими ведущими странами является Иран, где эта борьба - национальный спорт и где борцов почти обожествляют, а также Турция. Некоторые спортивные обозреватели одно время из-за такой популярности вольной борьбы в мире высказывали даже опасение, что МОК может исключить греко-римскую борьбу из программы Олимпийских игр.

# Влияние занятий вольной борьбой на организм человека:

- ▶ Вольная борьба развивает у человека выносливость, подвижность, силу, ловкость.
- ▶ Благодаря физическим упражнениям становятся прочнее кости, сухожилия, связки, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка.
- ▶ Искусство борьбы состоит, прежде всего, в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу.

# Травматизм при занятиях вольной борьбой.

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба — контактный вид спорта, в котором, контактирование происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Травмы возникают во время «сваливаний».



# Преимущества борьбы:

- ▶ Естественность;
- ▶ доступность;
- ▶ эмоциональность;
- ▶ наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим;
- ▶ высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение.

# Заключение

Спорт - неотъемлемая часть жизни человека. Спорт не только полезен, но и интересен. Существуют различные виды спорта, в зависимости от своих предпочтений и возможностей, мы можем выбрать плавание или бег, футбол или теннис и т.д. Спорт имеет древнюю историю и в настоящее время его значение с каждым годом возрастает.

Закончить работу хотелось бы словами В.В. Путина, которые стали девизом для многих : «Детский и молодежный спорт - фундамент здоровья страны».

Доклад окончен!  
Спасибо за внимание!