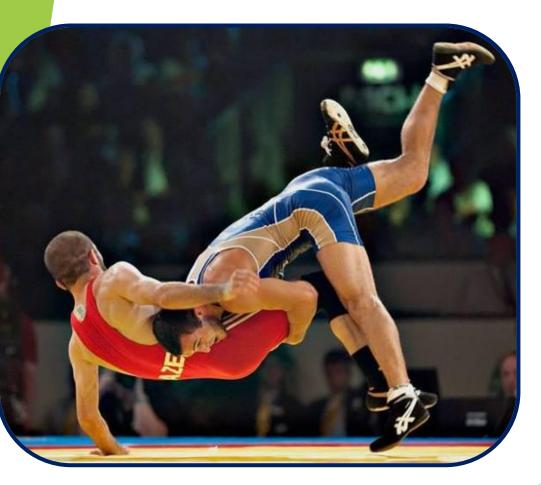
#### Тема проекта:

### 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 пря 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 обусловливает 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!