

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Дом детского творчества»
Хиславичского района Смоленской области

«Где и как «растут» чемпионы по вольной борьбе»



Леоненков Игорь Александрович
*педагог дополнительного
образования*

2023 год



Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам.



Моя цель:

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом
- создание условий для реализации спортивного потенциала детей
- воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию



Влияние занятий вольной борьбой на организм человека

- воспитывает дисциплину и силу воли
- развивает смекалку, скорость реакции, выносливость
- развивает все мышцы
- укрепляется опорно-двигательный аппарат
- улучшается осанка
- укрепляется иммунитет

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» занимаются дети разного возраста (6-17 лет), не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формирование мотивации для занятий вольной борьбой

- тренировочные занятия в форме игры, соревнований
- привлечение для тренировочных занятий старших, подготовленных ребят
- открытые занятия для родителей
- участие родителей в тренировке вместе со своим ребенком
- спортивные праздники с участием родителей
- просмотр учебных видеофильмов, соревнований

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная
- в парах
- групповая
- игровая
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Тренировка



Тренировка



Всероссийский турнир по вольной борьбе среди юношей на призы губернатора Орловской области



Чемпионат и первенство города Смоленска по вольной борьбе



Всероссийские соревнования по вольной борьбе среди юношей 2005-2007 г.р. г.Орел



Республиканский турнир памяти Героя Советского Союза В.Н.Сиротинина



Ежегодный новогодний турнир по вольной борьбе



Всероссийские соревнования по вольной борьбе г. Брянск



Всероссийские соревнования по вольной борьбе г. Брянск



Всероссийский турнир по вольной борьбе в г. Рославль



Кандидаты в мастера спорта России





Борьба - не только рук
сплетенье,
не только мускулов игра,
борьба - всегда преодоление
себя таким, как был вчера,
себя таким, как будешь
завтра,
победам в спорте нет конца,
как нет без чести и азарта
и настоящего борца!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!