

МКУ Управления образования Джидинского района
МБОУ «Белоозёрская СОШ»

Научно-практическая конференция «Первые шаги»

Секция: Здоровье

Тема: «Моя жизнь вольная борьба»



Выполнил: Шарапов Руслан,
ученик 4 класса
МБОУ «Белоозёрская СОШ»
Джидинский район, с Белоозёрск,
ул. Белоозёрская, 23/2
Руководитель: Жамбалова С.Г.

Цель:

Изучить влияние спорта, а именно вольной борьбы на здоровье человека

Задачи:

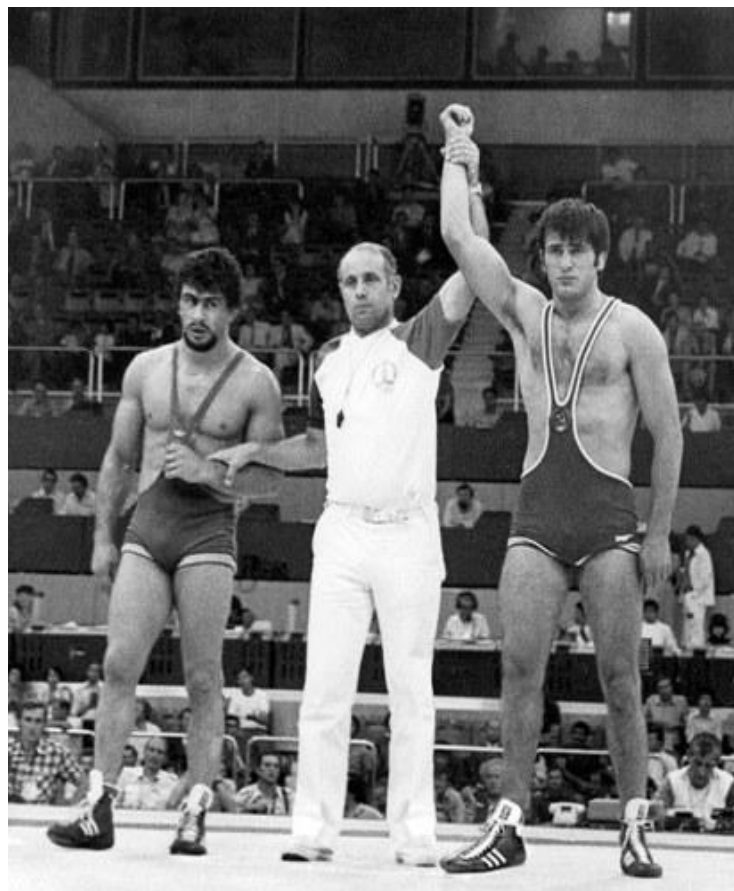
1. Изучить историю возникновения вольной борьбы;
2. Узнать имена знаменитых борцов Бурятии;
3. Провести опрос среди сверстников «Мое отношение к вольной борьбе»;
4. Рассказать одноклассникам о вольной борьбе.

Гипотеза:

Занятия вольной борьбой укрепляет и развивает не только физические качества (быстроту, силу ловкость, выносливость), но и духовные (настойчивость, волю, самообладание, решительность.)

История возникновения вольной борьбы

Впервые современная вольная борьба зародилась в Великобритании в 19 веке. Затем она распространилась в другие страны Азии, Европы, Африки и Америки. В программе Олимпийских игр вольная борьба появилась с 1904 года, в чемпионате мира – с 1981, Европы – с 1928.





Вольная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Экипировка борца

В экипировку борца входят трико, мягкие борцовские кеды («борцовки»), наушники, допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данной традиции



