

Объединения «Вольная борьба» и «ОФП (с элементами вольной борьбы)»



Гречко Юрий Михайлович - педагог дополнительного образования, является мастером спорта СССР по вольной борьбе, Чемпионом России по вольной борьбе среди юношей.

Занятия для детей проводятся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам физкультурно-спортивной направленности «ОФП (с элементами вольной борьбы)» - 6-10

лет и «Вольная борьба» - 10-18 лет.

Вольная борьба – спортивное единоборство, в котором противники пытаются положить друг друга на лопатки (на туше), используя различные захваты, броски и перевороты, подножки и подсечки. Нанесение опасных ударов, а также приемов, которые могут привести к переломам, в борьбе запрещены.

Главной задачей, которую ставит для себя педагог не подготовка высококвалифицированного спортсмена, а привлечение ребенка к активным занятиям вольной борьбой, укрепление здоровья, расширение познаний в области спорта.

Занятия по вольной борьбе:

- помогают ребенку научиться владеть своим телом;
- способствуют формированию атлетической фигуры за счет проработки всех групп мышц;
- положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы;
- развивают координацию, гибкость, ловкость;
- формируют уверенность, силу воли, умение контролировать свои эмоции, анализировать ситуацию и быстро принимать решение.



Обучающиеся являются многократными победителями и призерами областных и городских турниров по вольной борьбе и имеют спортивные разряды.