

**Практико-ориентированный семинар  
«Использование традиций как мотивации сохранения контингента  
обучающихся в объединениях»**

# **Преимственность поколений от детского сада до института**



Выполнили: педагоги  
ДО  
Мартынов С.В.  
Якомаскина Е.А.

**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).



# Влияние занятия 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.



# История зарождения «Вольной борьбы» в Усть-Кинельском

- Георгий Валерианович Лобжанидзе открыл Кинельский центр вольной борьбы в 2004 году, уже имея за плечами собственную спортивную карьеру и большой тренерский опыт. «В поселок Усть -Кинельский его пригласили в 1975 году, чтобы открыть секцию для детей школьного возраста и студентов сельскохозяйственного института.



В вольной борьбе физические данные и техническая подготовка работают в тесной связке со стратегией и настроем. Борец должен быть готов психологически, уверен в своих силах и ничего не бояться. Мы настраиваем ребят — выходить на ковер нужно за победой, пусть другие радуются вторым или третьим местам. В Самарской области хорошо знают — кинельские борцы приезжают на соревнования не ради участия, а за самым высоким результатом. Они приучаются к дисциплине, развивают в себе целеустремленность и самостоятельность, а ещё получают возможность добиться высоких спортивных результатов.



Недавно начали проводить тренировки в детском саду, чтобы привлечь к занятиям малышей пяти лет. В них можно заложить крепкую базу и уверенность.

