Когда можно отдавать ребенка в секцию греко-римской борьбы?

Клименко Г.П., тренер-преподаватель

Что нужно знать о греко-римской борьбе для детей: со скольки лет можно отдать ребенка в секцию? Греко-римская борьба появилась в Древней Греции как основа физического воспитания юношей, но со временем её правила претерпели изменения, а в современном виде оформились в XIX веке во Франции. В 1896 году этот тип борьбы был впервые представлен на Олимпийских играх. Задача борцов — вывести друг друга из равновесия и прижать лопатками к ковру. Для этого они могут применять захваты и приёмы только выше пояса и только руками.

Греко-римская борьба для детей- этот вид борьбы широко распространён в дополнительном образовании для детей, потому что он развивает как физические, так и волевые качества юных спортсменов. Секции греко-римской борьбы существуют при ДЮСШ, школах, домах культуры. Некоторые города особенно славятся своими мастерами греко-римской борьбы. В крупных городах существуют Федерации спортивной борьбы. В них занятия проходят бесплатно, но поступают туда на конкурсной основе и необходимо соответствовать определённому уровню физической подготовки. При выборе места, где будет заниматься ребёнок, нужно смотреть на материальную базу (хороший, большой спортзал) и историю достижений конкретной спортивной школы и конкретного тренера. Группы по греко-римской борьбе для детей делятся на младшую, среднюю, старшую и дошкольников. Ребёнку следует ходить в группу своего возраста, чтобы чувствовать себя комфортно и заниматься соответственно возрастной категории. С возрастом нагрузки и интенсивность тренировок возрастают. младшая группа — 1—4 класс; средняя — 5—9 класс; старшая — 9 класс и старше. Для соревнований, кроме возраста, также важно учитывать вес спортсменов. Численный состав групп от 14 до 20 человек в зависимости от возраста и квалификации педагога. Занятия проходят 3—4 раза в неделю, а продолжительность может варьировать от 1,5 до 2,5 часов в зависимости от возраста. Выбор с пониманием: диаметры и размеры баскетбольного мяча для детей и взрослых Лучшие друзья беговой дорожки: как выбрать кроссовки для бега и фитнеса Всемирное признание открывает путь на Олимпиаду: водное поло как олимпийский вид спорта

В младшую группу ребёнка можно отдавать с 5 лет. На первом этапе приоритет отдаётся развитию ловкости и гибкости. Упражнения проводятся в игровой форме. Наиболее благоприятное время для интенсивных занятий — начиная с 7 лет. Если ребёнок пришёл в секцию в этом возрасте, то после 9 лет он сможет активно ездить на соревнования и выполнять разряды и нормативы одному из преимуществ греко-римской борьбы можно отнести то, что для неё не требуется покупать дорогостоящую экипировку. Даже приобретение специальной формы будет не слишком затратно и вполне доступно. Однако к выбору снаряжения, в любом случае, стоит отнестись серьёзно, потому что, если оно будет подобрано правильно, это станет профилактикой травматизма во время занятий и соревнований

На первых порах, чтобы просто попробовать, нужны шорты, футболка и носки, можно чешки. Одежду лучше выбирать из натуральных тканей, чтобы она хорошо дышала и отводила влагу. Обувь не должна содержать твёрдых или выступающих деталей. Обязательным атрибутом спортсмена в греко-римской борьбе является платок. Сейчас это просто дань традиции, а раньше борцы использовали его, чтобы вытирать пот и кровь во время боя.

Для тех, кто планирует заниматься серьёзно и добиваться результатов на соревнованиях, необходимо приобрести следующее снаряжение: Специальное облегающее трико для греко-римской борьбы. Оно бывает красного или синего цвета. На соревнованиях с помощью жребия определяют, в трико какого цвета будет выступать спортсмен. Борцовки — специальные кожаные ботинки без каблуков и шнурков. Они должны плотно фиксировать лодыжку и иметь твёрдый носок, чтобы не травмировать ногу. Выбирать борцовки нужно прочные, надёжные, потому что во время боя обувь испытывает большие нагрузки.

Для предотвращения травм ушей можно использовать специальные наушники, которые не должны содержать твёрдых частей. Чтобы предотвратить травмы колена, спортсмены могут использовать защитные наколенники. Неоспоримая польза для ребенка- греко-римская борьба всесторонне развивает спортсменов. Для успешного выступления борец должен быть сильным, ловким, выносливым. Все эти качества формируются в процессе тренировок. Развиваются также волевые качества, упорство в достижении цели. Внимание! Только спортсмены, обладающие твёрдым, непреклонным характером, достигают успеха. Неотъемлемой частью воспитательной системы греко-римской борьбы является уважение к соперникам, умение побеждать и проигрывать. В процессе занятий развивается и находчивость, ведь спортсмену необходимо быстро ориентироваться в ситуации и решать, какой приём в этот момент будет самым эффективным.