Юных тюменцев приглашают на занятия в спортивную школу «Прибой»

Запись детей на занятия в отделения МАУ СШ «Прибой» начнется с 1 августа. Ребята 2006-2013 года рождения могут записаться на 1 и 2 смену бюджетного отделения греко-римской борьбы.

Занятия греко-римской борьбой развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия. Так как схватки борцов быстротечны, то для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности.

Большое значение на тренировках придается постановке дыхания. Много времени отводится для бега разными стилями. На занятиях развивается гибкость и очень важные для борца акробатические навыки и отменная координация движений. В ходе тренировок появляется способность концентрировать и правильно распределять свое внимание, сохранять инициативу, точно оценивать и предугадывать ситуацию на ковре, своевременно принимать правильные решения, сводя к минимуму преимущества соперника.

Все эти навыки вырабатываются при помощи общефизических и специальных упражнений, акробатики, различных игр, предусмотренных на занятиях.

Перед началом занятий необходимо подготовить справку о состоянии здоровья. Уточнить все интересующие подробности и записаться в секцию можно по телефону 8 (3452) 59-35-85.