

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/158793>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Глава 1. Общая характеристика самбо 4

Глава 2. Методика обучения самбо 5

2.1 Задачи обучения самбо 5

2.2 Принципы обучения 5

2.3 Основные средства обучения самбо 6

2.4 Основные методы обучения 7

Заключение 9

Список литературы 10

Введение

Самбо (от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое .

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Боевое самбо помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы среди мужчин и женщин, др. соревнования. Техническая подготовка – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Одним из наиболее существенных резервов дальнейшего повышения эффективности современной методики тренировки, безусловно, является улучшение качества управления тренировочным процессом.

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема оценки состояния спортсмена.

Целью данной работы является рассмотрение борьбы – самбо.

Глава 1. Общая характеристика самбо

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР, а также дзюдо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо – спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока – уже в 1940-е – официально не утвердилось привычное для нас название По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные),

передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа. В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее) .

Глава 2. Методика обучения самбо

2.1 Задачи обучения самбо

Обучение борьбе самбо преследует следующие задачи:

1. Добиться усвоения занимающимися такого объема знаний, который необходим для плодотворных занятий, выступлений в соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.
2. Привить борцу умение выполнять необходимые действия (выполнение различных общеразвивающих и специальных упражнений, приемов, защит и контрприемов, тактических действий).
3. Сформировать навык борьбы и выполнения отдельных технических и тактических действий. Борец в процессе обучения должен получить совокупность необходимых сведений в борьбе самбо, развить способность выполнять необходимые ему действия и, кроме того, довести некоторые действия многократным повторением до определенной степени автоматизации .

Таким образом, нужно получить большое количество умений и часть из них довести до высокой степени совершенства путем многократного повторения.

Эти общие задачи обучения, в свою очередь, разбиваются на целый ряд более мелких задач, например, научить борца правилам соревнований или выполнять упражнения в разминке или утренней зарядке. Задачи обучения определяют выбор преподавателем методов и форм занятий, содержание их и средства.

2.2 Принципы обучения

Сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, доступность и прочность — основные принципы, которые обеспечивают эффект обучения борьбе самбо.

Сознательность требует от преподавателя такого построения обучения, в результате которого занимающиеся получают исчерпывающие знания, которые

Список литературы

- 1) 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с
- 2) Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
- 3) Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М.
- 4) Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
- 5) Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
- 6) Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/158793>