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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/346208

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, борьба в греко-римском стиле) – вид европейского боевого искусства, в котором спортсмен с помощью арсенала определенных технических действий (приемов) должен уравновесить противника и прижать его клинок к ковру. Спортсмен должен удерживать тело противника в воздухе, а затем прижимать его клинок к мату.
Классический стиль греко-римской борьбы - это всемирно известное боевое искусство, соревнование между спортсменами, наделенными от природы силой, креативностью, находчивостью, необыкновенной реакцией, исключительной выносливостью и железной волей. Цель каждого борца классической борьбы-повалить соперника на спину, одержать чистую победу или накопить неоспоримое техническое преимущество в очковом зачете. Для достижения этих целей требуются годы упорных тренировок.
Выбирая классическую борьбу как школу силы, мужества и характера, как способ самовыражения и проверку на стойкость, все молодые люди могут реализовать свои стремления. В борьбе преобладает большое мышечное напряжение и усилие мышц, направленное на преодоление веса и тяжести соперника. Поэтому она требует интуиции, чтобы вовремя проводить контратаки, чтобы не истощить свои силы без последствий.
Поединки по классической борьбе включают в себя такие тактические действия, как разведка, выбор выгодных позиций в стойках и на ковре, атаки руками, шеей и туловищем, перевороты, различные бросковые приемы, перемещение соперников из стоек на ковер и перемещение их в ключевые позиции, которые могут привести к поражению. Боец должен научиться таким приемам, как устойчивое равновесие в положении стоя и передвижение по ковру, чтобы создать условия, необходимые для предотвращения атаки соперника. Успешные бросковые техники включают в себя перевороты с использованием удержаний для выведения соперника из равновесия, броски с отклонением с использованием переходов на мосты, а также бросковые техники с использованием толчков, скручиваний и мельниц. В партере диапазон движений сужается до отжиманий, инверсий, контрприемов для выхода из мостов и восстановления устойчивых позиций, что позволяет спортсмену продемонстрировать силу, гибкость и ловкость.
Освоив множество приемов, борец совершенствует лишь несколько, которые лучше всего соответствуют его индивидуальности и обещают победу сопернику: за пять минут (взрослые) или четыре минуты (юниоры) он должен продумать каждую тактическую комбинацию, использовать эффективные приемы, сохранить силы и энергию и одержать быструю, чистую победу!
Каждый новый соперник требует новых и творческих решений победной тактики. "Толкачи" или "силачи" прошлого в классической борьбе уступили место думающим тактикам, демонстрирующим виртуозность, техническое совершенство и решительность. За этими качествами всегда стоит большой труд, развитие взрывной и статической силы и быстрая концентрация на индивидуальной силе.

1 История возникновения

Греко-римскую борьбу (также известную как классическая борьба) можно считать самым древним из олимпийских видов спорта и единственным, который сохранился до наших дней практически в неизменном виде.
В практическом смысле борьба всегда была одним из средств выживания и самосохранения, поскольку человеку всегда приходилось защищать землю, реки, озера, убитых животных и т.д.
В более поздние времена борьба стала играть важную прикладную роль в физической подготовке воинов. Своего подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Она широко представлена в греческой литературе и произведениях искусства. О важности и популярности борьбы в Греции свидетельствует тот факт, что она была включена в программу первых Олимпийских игр, состоявшихся в 774 году до нашей эры, после бега. С тех пор борьба является неотъемлемой частью летних Олимпийских игр.
Греческое пятиборье (бег, метание копья, диска, прыжки и борьба) изначально было задумано вокруг

борьбы. В то время борьба не имела ограничений по времени до тех пор, пока один из участников не касался земли любой частью тела, кроме ног.
Позже борьба вошла в панкратион (сочетание борьбы и кулачного боя) в качестве третьей дисциплины древних Олимпийских игр. В некоторых дисциплинах (бег, прыжки, борьба и кулачный бой) появился профессионализм. Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, где профессиональных борцов готовили в специальных школах.
Общая популярность борьбы в Древней Греции породила масштабные зрелища. Профессионалы выступали в различных видах состязаний (бег, прыжки, борьба и кулачный бой). Профессионализм особенно проявился в борьбе, так как это был самый популярный вид спорта, а профессиональных борцов готовили в специальных школах.
Завоевав Грецию, Рим перенял греческую культуру. Борьба для римлян также была одним из самых популярных цирковых представлений, а победители становились кумирами зрителей. Однако, поскольку в конце IV века император Феодосий I запретил Олимпийские игры и спорт, борьба в Риме проводилась в сочетании с кулачными боями и в гладиаторских боях с применением грубой силы. Тем не менее, борьба продолжала оставаться популярным развлечением. В Средние века и в эпоху Возрождения организовывались турниры по борьбе.
В конце XVIII – начале XIX века в Европе начала формироваться современная греко-римская борьба. Ее центр был заложен во Франции. Поскольку многие жители страны стали наслаждаться борьбой как зрелищем, появилось много профессионалов, которые разъезжали по стране и зарабатывали деньги, демонстрируя свое мастерство. Они ездили по всей Франции, пропагандируя борьбу среди всех слоев населения, особенно среди простых людей. Народные силачи стали выступать в цирках, летних садах, на фестивалях и увеселительных мероприятиях. Позже во Франции, а затем и во всем мире стали проводиться городские соревнования.
Самым популярным видом спорта была борьба, в которой не допускались захваты, и с 1906 года спортсмены были разделены на три весовые категории, с 1908 года – на четыре, с 1912 года - напять, с 1924 года-на шесть, с 1932 года - на семь, с 1948 года - на восемь, с 1972 года - на десять, с 1997 года они делятся на восемь.

1. Игуменов В.М., Спортивная борьба 1993г. "Просвещение";
2.Кожасперов Ю.Г., "Развивающие игры на уроках физической культуры", 1998, "Дорофа";
3. В.И. Лях, "Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов", 2006, Просвещение;
4. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон Физическое воспитание учащихся 8-9 классов, 2001 г. "Просвещение";
5.5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов,1997, "Просвещение";
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества обучения физической культуре в средней школе 2001 г. "Дрофа";
7. Погадаев Г.И. Пособие для учителей физической культуры, 2002;
8. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для школьников 2004. "Феникс".

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/346208