

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ «САМБО» НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ



Цель:

- *Определить влияние занятий борьбой «самбо» на физические показатели юношей 16-18 лет*



Задачи:

- анализ научно-методической литературы;
- определение изменений двигательных показателей юношей под влиянием занятий борьбой;
- разработка методики проведения занятий;
- проверка эффективности разработанной методики;

- ◎ **Предмет работы** - изменение физических показателей юношей под влиянием занятий борьбой «Самбо»;
- ◎ **Объект работы** - тренировочный процесс занятий «Самбо»;



Таблица 1 Тестирование уровня подготовленности для юношей 16-18 лет

Тест	Вид упражнения	Оценка		
		5	4	3
Координация	Челночный бег (3*10м)	7.5	7.9	8.1
Гибкость	Наклон вперед сидя (см.)	10	8	5
Сила	Подтягивание на перекладине	18	15	12
	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Выносливость	Бег 3 км. (сек.)	12,40	13,20	14,00

В занятия были применены методики:

- ⦿ Для развития быстроты :
 - ✓ Бег с ускорением
 - ✓ Специальные имитационные упражнения борца
 - ✓ Выполнение броска (по выбору) на скорость

◎ Для развития силы :

- ✓ Упражнения с собственным весом
- ✓ Прыжки из различных исх. положений
- ✓ Упражнения с партнером

◎ Для развития гибкости :

- ✓ Плечевого пояса (махи руками попеременные , одновременные и.т.д.)
- ✓ Туловища (наклоны, повороты, вращения)
- ✓ Тазобедренного, коленного, голеностопного суставов (вращения , выпады, махи)

◎ Для развития координации :

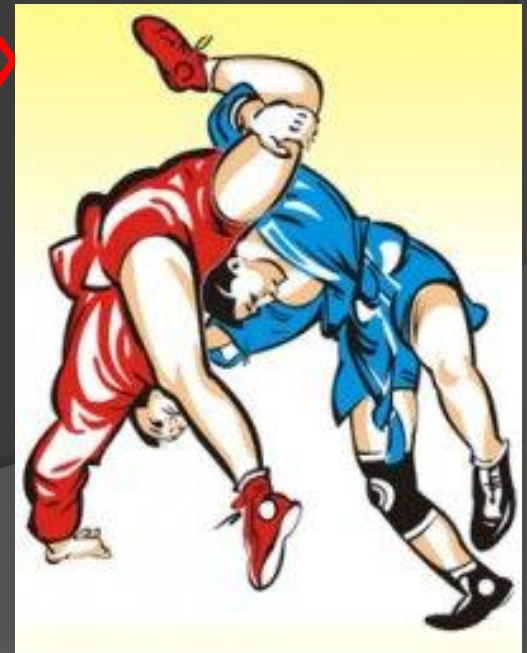
✓ Акробатические упражнения:

1. Кувырки вперед, назад

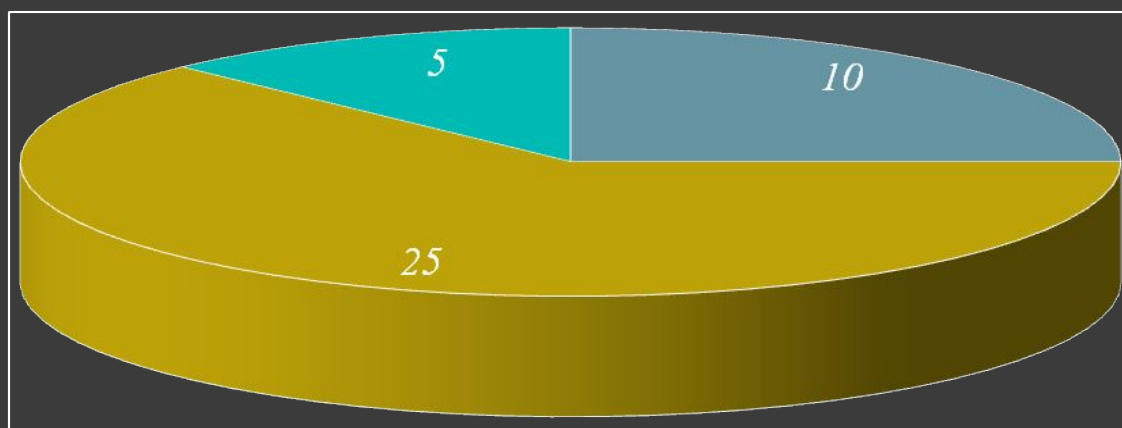
2. Кувырок - полет через партнера, стоящего на четвереньках

3. «Колесо»

4. «Рандат»



Структура занятия:



■ разминка

■ основная часть (изучение и совершенствование техники)

■ заминка

Принципы и рекомендации при построении проведения занятия:

- ◎ Соблюдение строгого порядка проведения упражнений;
- ◎ Разминка динамична и насыщена различными элементами;
- ◎ При проведении акробатических упражнений соблюдать дистанцию между занимающимися
- ◎ При проведении бросков соблюдать правила страховки .

Таблица 2 Сравнительный анализ уровня двигательных показателей до и после эксперимента

Тест	Вид упражнения	Средний показатель уровня подготовленности до эксперимента	Средний показатель уровня подготовленности после эксперим.
Координация	Челночный бег (3*10м)	7.8	7.6
Гибкость	Наклон вперед сидя (см.)	7	9
Сила	Подтягивание на перекладине	12	14
	Поднимание ног в висе на перекладине (кол-во раз)	11	13
Выносливость	Бег 3 км. (сек.)	13.35	12.50

Выводы:

- 1. Используемые нами методы исследования - тестирование физической подготовленности и обработка результатов исследования - позволили изучить показатели физической подготовленности юношей 16 - 18 лет и проследить динамику изменения этих показателей.
- 2. Проведенный эксперимент показал, что использование данной методики в целом положительно влияет на физическую подготовленность юношей студентов 16-18 лет.
- 3. Результаты тестирования физической подготовленности, проведенного до эксперимента, позволяют охарактеризовать уровень физической подготовленности как средний уровень для испытуемых.
- 4. Повторное определение уровня физической подготовленности, проведенное через полгода, позволило установить достоверное улучшение по всем показателям физических качеств.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!



САМБО