

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»



Улучшение выносливости самбиста методом тренировочных комплексов

Выполнил студент группы
СУЗиС-11
Хасанов Руслан
Эдуардович
Научный Руководитель
А.Н. Шалгин

Содержание презентации



1. Титульный лист
2. Введение:
 - Глоссарий
 - Цели и задачи
 - Методы исследования
3. Основная часть
 - Общая и специальная выносливость
 - Воспитание специальной выносливости
 - Комплекс упражнений
4. Заключение
 - Результат работы

Глоссарий



- **Прием-** техническое действие при котором соперник лишается точки опоры и падает
- **Захват-**взятие соперника за определенную часть формы для защиты или проведения броска
- **Тяга-** силовая составляющая приема , выполняемая для развития мышечной памяти.
- **Вход-** полная имитация приема, без проведения броска.

Цели и задачи



Цель:

- Поиск оптимальных и результативных тренировочных программ
- Выявление динамики изменения силовых возможности тренировочной группы
- Улучшить выносливость и подготовленность спортсмена к соревнованиям
- Развитие волевых качеств спортсмена

Метод исследования



Ельцов М.В.



Гуляев С.В.



Ялпаев С.А.

- Беседы и практические занятия с ведущими тренерами республики Марий Эл по самбо и дзюдо

Метод исследования



- Поиск информации из различных источников, ее анализ и создание определенной тренировочной программы
- Применение получившихся программ в тренировочном процессе



Выносливость борца



- **Выносливость борца** – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Выносливость борца



Выносливость

Общая

- способность выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности

Специальная

- зависит от вида спорта
- формируется на базе **общей**

Воспитание общей выносливости



Правила развития общей выносливости:

1. Доступность
2. Систематичность
3. Постепенность

Воспитание специальной выносливости



В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств:

- Переменный
- Повторный
- Интервальный
- Соревновательный
- Игровой

Исследовательская работа



В своем исследовании мы использовали **интервальный метод** воспитания выносливости борцов.

Объектом исследования:

-старшая группа
занимающихся борьбой
самбо (школьники 8-11
класса)



Исследовательская работа



Два развивающих комплекса

I комплекс(2 круга)

- 30сек.-силовая тяга
- 30сек.-входы в прием
- 60сек.-броски
- борьба до броска

-60сек-отдых

II комплекс(4 круга)

- 20сек.-силовая тяга
- 20сек.-броски
- 60сек.-борьба

-60сек-отдых

I Комплекс упражнений



II Комплекс упражнений



Результат работы



График изменения характеристики выносливости спортсменов



Заключение



1. Разработанные программы полностью подтвердили свою результативность.
2. Проведено исследование, которое положительно сказалось на способностях спортсменах, которые успешно выступили на ряде соревнований и на сдачах нормативов.
3. Собран обширный материал для педагогической деятельности руководителя по физической культуре.

— Спасибо за внимание!

