МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Студент факультета дополнительного образования

Юргин Егор Леонидович

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ,**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Чурапча 2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Факультет дополнительного профессионального образования

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ,**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа допущена к ГАК:**  Декан ФДПО  Манасытова М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | **Выпускная квалификационная работа** слушателя курса профессиональной переподготовки ФГБОУ ВОЧГИФКиС  Юргин Егор Леонидович  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  **Научный руководитель:**  Кардашевская М.В., Старший преподаватель кафедры ЕД\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Рецензент:**  Дьячковский Василий Николаевич, Заслуженный тренер РС(Я), Главный тренер РС(Я) по гиревому спорту.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Работа защищена в ГАК «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  с оценкой «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  **Председатель ГАК:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

Чурапча 2020

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение………………………………………………………………………….. 4](#_gjdgxs)

[Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ …………………………………………… 6](#_30j0zll)

[1.1. История развития и организация занятия гиревым спортом……………6](#_1fob9te)

[1.2. Методика тренировки и планирование учебно-тренировочного процесса…………………………………………………………………………10](#_3znysh7)

[1.3.Средства, способствующие воспитанию силовой выносливости………..](#_2et92p0)15

[1.4. Дыхание спортсмена при выполнении классических упражнений…….](#_tyjcwt)19

[1.5. Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика……………….…………………………….…….2](#_3dy6vkm)0

[ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ …..26](#_1t3h5sf)

2.1. Задачи и методы исследования……….…………….…………...........…. 26

2.2. Организация исследования………………………………………………. 27

[ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…………………………………………………………………32](#_4d34og8)

[3.1. Анализ результатов силовой выносливости 1-2 года обучения, на секционных занятиях по гиревому спорту….………………………………….32](#_17dp8vu)

[ВЫВОДЫ](#_3rdcrjn) ………………………………………………………………………35

[ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ……………………………………….36](#_26in1rg)

[БИБЛИОГРАФИЯ ……………………………………………………………..37](#_lnxbz9)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ……………………………………………………………….41](#_35nkun2)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ……………………………………………………………….42

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Начинающим спортсменам необходимо постоянно следить как за своей силовой подготовкой, так и за развитием специальной выносливости. Исходя из этих требований, тренировка должна строиться так, чтобы в ней предусматривалось воспитание выносливости и силы.

Главный путь повышения спортивной выносливости - особенная тренировочная нагрузка. При определении тренировочной нагрузки необходим индивидуальный подход к каждому спортсмену, только тогда может быть обеспечен высший результат.

В отношении воспитания силовой выносливости существует достаточно единодушное мнение среди гиревиков, что лучший способ ее воспитания - это выполнение соревновательного упражнения в затрудненных условиях или большом объеме. Однако это не исключает использование специальных силовых упражнений, подтверждением чего является сегодняшняя методика подготовки юных спортсменов-гиревиков начального уровня подготовки.

**Объект исследования** - процесс, направленный на воспитание силовой выносливости спортсменов.

**Предмет исследования** - методика воспитания силовой выносливости у спортсменов 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом.

**Цель исследовательской работы** - разработать методику для воспитания силовой выносливости спортсменов 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что данная методика позволит спортсменам использовать тренировки, основанные на сочетании различной по направленности физической нагрузки, способные оказывать положительное воздействие на темпы роста показателей силовой выносливости гиревиков в подготовительный период.

**Научная новизна** в том, что впервые было введено упражнение силового двоеборья, что положительно повлияло на воспитание силовой выносливости у гиревиков.

**Практическая значимость:** практические рекомендации могут использовать тренеры, учителя физкультуры и спортсмены.

**База исследования -** ГБПОУ РС (Я) «Аграрный техникум» села ДьябылаЧурапчинского района.

**Структура работы** состоит из – введения, главы 1, главы 2, главы 3, выводов, практических рекомендаций, библиографии и приложения.

# 

Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. История развития и организация занятия гиревым спортом

Отношение к физической силе, как одному из основных достоинств мужчины, меняется не в лучшую сторону. Медицинская статистика констатирует: до 35% учащейся молодёжи имеют нарушения осанки - сколиозы в основном из-за слабости мышц спины. К критическому приближается процент призывников, не пригодных к службе в армии. На уроках физкультуры почти не применяются специальные упражнения на укрепление мышц спины. Использование гирь и других отягощений в большинстве случаев запрещается. Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития ( А.И.Воротынцев 2002г).

Техника исполнения одних из основных упражнений, рывка и толчка, достаточно сложна. Чтобы профессионально овладеть данной техникой, требуется периодическая тренировка. Желание побыстрее достичь поставленных целей могут привести к неблагоприятным последствиям, так как по гиревому спорту пока не имеется достаточной литературы, методических разработок и различных руководств.

Одной из особенности гиревого спорта является серийное выполнение значительных (субмаксимальных) физических упражнений. Эти серии можно составить из многих десятков стереотипных движений. Данное тренировочное занятие предназначено для развития такого двигательного качества, как силовая выносливость. Следовательно, требуется синхронное проявление силы и выносливости. Сила зависит главным образом от количества и эффективности сокращения мыслительных волокон, выносливость гиревика лимитируется работоспособностью сердца, сосудов, системы дыхания и некоторых других вегетативных систем [47, С. 34].

Даже если просто тренироваться, чтобы поддерживать форму, то указанные явления все равно наблюдаются. Нагрузки должны расти медленно и постепенно. Молодому и здоровому спортсмену, начинающему тренировку нужно сперва освоить гирю в 16 кг, потом (не ранее чем за 2 -3 месяца регулярной тренировки) в 24 кг. Людям с небольшим весом, лучше ограничиться и остановиться на этом. В любом случае, чтобы перейти на двухпудовую гирю нужно потренироваться еще 4 -5 месяцев регулярно. Многие выдающиеся атлеты исповедуют принцип: «Лучше не догрузиться, чем перегрузиться». И это отличный принцип! [2, С. 41].

Кроме основных упражнений — рывка и толчка — следует выполнять десяток - полтора разнообразных вспомогательных упражнений для рук, плечевого пояса, туловища и ног (целесообразна именно такая последовательность). Это обеспечивает универсальную и равномерную проработку всех мышечных групп, предупреждает однобокое их развитие.

Начиная тренировочные занятия, не надо сразу хвататься за гири. Сперва с помощью ходьбы и бега надо разогреться и проделать комплекс интенсивных гимнастических упражнений с фундаментальной проработкой всех мышечных групп и крупных суставов. Это состояние подготовленности нужно поддерживать в течении всего периода тренировки. Предельный размах движения, в особенности в плечевых, тазобедренных, голеностопных суставах позвоночника нужно обязательно включить в число упражнений разминки. Так, под воздействием концентрированной силовой нагрузки и стандартных движений суставы могут утратить часть своей подвижности, закрепоститься [7, С. 34].

Очень важно правильно организовать занятия между подходами гирям. Это является существенной частью всех тренировочных занятий. Так же обязательно выполнять упражнения для восстановления нормального дыхания. Как ни странно, но восстановление работоспособности между подходами при активном отдыхе заметно ускоряется [12, С. 45].

Так как у большинства упражнений позвоночник атлета ощущает большую компрессионную нагрузку, в перерыве между подходами следует максимально разгрузить и растянуть. Наилучшим образом это упражнение выполняют расслабленные висы на перекладине. Нужно научиться висеть, напрягая лишь мышцы предплечья, обеспечивающие хват [22, С. 34].

Помимо субъективного ощущения готовности к новому подходу целесообразно использовать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Пульс перед каждой новой серией не должен превышать 100-110. Соблюдение этого требования особенно важно для чрезвычайно длинных серий подъемов и работы «на результат» [11, С. 56].

Еще один очень важный момент. При любом подъеме веса, тяге и, конечно, при рывках и толчках спина спортсмена должна быть прямой. Нельзя сгибать его, догадываться, то есть расслаблять длинные мышцы спины. В противном случае значительная часть нагрузки вместо мышц будет приходиться на связки позвоночника, которые для этого совершенно непригодны. Нарушение этого требования приведет к повреждению межостистых связок позвоночника. Часто такие травмы образуются, кроме травмы микротравмы: сначала они не дают о себе знать, но, приводят к серьезным заболеваниям, которые трудно поддаются лечению. Вот почему рекомендуется овладеть техникой движений с небольшими или умеренными нагрузками под наблюдением опытного инструктора или, в худшем случае, перед зеркалом. В толчке для предотвращения прогиба в поясничном отделе рекомендуется применять широкий пояс штангиста.

При большом количестве толчковых движений ладонная поверхность кисти перегружается. Мозоли у гиревиков- обычное дело. Чтобы избежать этого, рекомендуют использовать прокладки. Но мы не согласен с этим решением. Как известно, на соревнованиях запрещается использовать какие-либо прокладки на поверхности ладони, поэтому при выполнении упражнения «рывок» на поверхности ладони поверхность кожи (эпидермис) может сломаться из-за отсутствия мозолей [26, С. 19].

После каждой серии рывков следует делать значительный перерыв, чередовать нагрузку, восстанавливать эластичность мягких тканей ладони и кровообращения в них. С этой целью следует применять сильные хлопки и интенсивный взаимный массаж кистей. После каждого подхода сильным сжиманием и разжиманием пальцев восстанавливается функция сухожилий и ладонного апоневроза [24, С. 30].

Рациональное дыхание, роль которого при тренировке в гиревом спорте чрезвычайно велика. Старайтесь дышать свободно и глубоко. Практика показывает, что при соответствующей тренировке это возможно. Микропаузы наименьшего напряжения нужно использовать для короткого быстрого вздоха. Выход целесообразно сочетать с главным силовым усилием. Он должен быть мощным и форсированным.. Главное же — нигде, ни в коем случае не «запирать» дыхание, не допускать натуживания. Оно еще больше нарушает кровоток, резко и сильно повышает внутригрудное давление, что, в свою очередь, затрудняет и работу сердца [17, С. 67].

Тренировки с гирями чередуйте летом с беговыми, а зимой - лыжными. Этим самым нормализуется деятельность важнейших систем организма, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обеспечите надежную профилактику перенапряжения, добьетесь гармоничной физической формы. При пятиразовых тренировках в неделю две из них обязательно должны быть посвящены аэробным нагрузкам (ходьбе, бегу, лыжам, длительным упражнениям без отягощений) [23, С. 34].

Все эти рекомендации при вдумчивом отношении легко вписываются в тренировочную программу. В таком случае гири станут надежным союзником вашего здоровья.

## 1.2. Методика тренировки и планирование учебно-тренировочного процесса

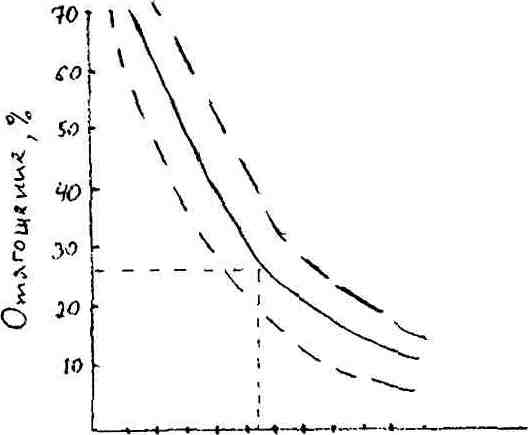
Физические упражнения, спортивная тренировка существенно изменяют функции и структуру организма. При тренировке с гирями приспособительная реакция организма к нагрузкам выражается в росте скелетной мускулатуры, увеличении силы силовой выносливости [11, С. 25].

Рассмотрим теоретический аспект тренировки ведущих физических качеств гиревика.

Одно из важнейших физических качеств гиревика — мышечная сила. Проявления ее бывают различны: собственно-силовые движения, например, приседания со штангой около предельного веса, жимы штанги и гирь; скоростно-силовые движения - рывок и толчок гирь; скоростные – метание теннисного мяча. Гиревой спорт включает проявление собственно-силовых и скоростно-силовых движений.

У спортсменов-гиревиков отмечается высокий уровень развития силы мышц - разгибателей. Более всего развиты разгибанием рук, ног, туловища. Топография силы гиревиков представлена на рисунке 1. Неправильная топография силы может препятствовать овладению рациональной техники при выполнении классических упражнений с гирями. Так, у начинающих гиревиков сила мышц сгибателей рук превосходит силу разгибателей, слабо развита сила ног, что препятствует рациональной технике рывка и толчка. Они стремятся выполнить движения в основном за счет силы рук и мало используют мощные мышцы ног и туловища. С повышением мастерства силы мышц — сгибателей верхних конечностей и туловища практически изменяются мало. У сильнейших спортсменов - гиревиков сила мышц сгибателей такая же, как у перворазрядников, в то же время сила мышц - разгибателей значительно больше. Такая особенность преимущественного развития силы мышц, выполняющих основную работу в подъеме гирь, связана с задачей увеличения результата в классических упражнениях, а также с тем, что с увеличением силы мышц - сгибателей возрастает их масса. Все спортсмены-гиревики, исключая атлетов категории свыше 90кг., ограничены верхним пределом своей весовой категории. Поэтому они отдают предпочтение развитию тех мышечных групп, от которых в значительной мере зависит эффективность выполнения классических упражнений [15, С. 45].

В отношении развития силовой выносливости существует достаточно единодушное мнение, что лучший способ ее развития – выполнение соревновательного упражнения в затрудненных условиях или большом объеме. Однако это не исключает и использование специальных силовых упражнений, подтверждением чего является сегодняшняя методика спортсменов - гиревиков высших разрядов. Силовая выносливость зависит от экономичности энергетических процессов и скорости восстановления энергетических ресурсов в мышцах, от анаэробной и аэробной производительности организма, а также от так называемого «запаса силы» (то есть от уровня развития максимальной силы) [17, С.13].

****

10 30 50 70 90 100

Рисунок 1 - Связь между отягощением и числом повторений упражнения (жимов штанги, гирь) (В.М. Зациорский).

Из графика видно, что количество повторений зависит от уровня силы тогда, когда величина силового напряжения достаточно велика: не менее 25 -30% от уровня максимальной силы. Поэтому, если требуется, повторно преодолевать значительное со противление (больше 75 - 80 % от уровня максимальной сил ы), то в данном случае необходимая выносливость как бы автоматически развивается, вследствие ее (например , спортсмену- штангисту) нет смысла. При меньших сопротивлениях приходится уделять внимание как силе, так и выносливости. Так, если спортсмен-гиревик с трудом выжимает две двухпудовые гири 3 - 5 раз, то ему надо больше внимания уделять на тренировках на развитие силы. Но если он толкает две гири 20 раз и не может толкнуть 30 раз, то ему следует развивать силовую выносливость (с плав силы и выносливости) [28, С. 56].

В зависимости от вида и характера упражнений, методов и количества работы может быть большая или меньшая тренировочная нагрузка. Для оценки тренировочной нагрузки в гиревом спорте пользуются различными критериями: объемом нагрузки, ее интенсивностью, количеством и очередностью различных упражнений, режимом повышенной деятельности, интервалом отдыха межу подходом и другое [1, С. 5].

Объем и интенсивность с учетом координационной сложности движений, психической напряженности условий внешней среды характеризуют тренировочную нагрузку. Количество поднятого за тренировку веса, число подъемов гирь — объем тренировочной работы, а скорость выполнения упражнений, количества выполнений работы в единицу времени - ее интенсивность [15, С. 29].

Под объемом нагрузки в гиревом спорте подразумевается общий вес, поднятый за тренировку, неделю, цикл и т. д. Объем принято выражать в килограммах, тоннах. Об объеме нагрузки в классических упражнениях с гирями часто судят по количеству подъемов гирь КПГ. Для удобства планирования различают малый, средний, большой и максимальный объем нагрузки.

Абсолютные величины объема нагрузки изменяются в зависимости от подготовленности атлетов, периода тренировки. Обычный малый объем нагрузки составляет до 50 % от максимального объема, средний — от 50 до - 70%, большой - от 70 до 90 % объема, максимальный - более 90 %.

Чрезвычайно важно находить для каждого спортсмена не предел объема нагрузки, а оптимизм ее, дающий наилучший эффект в достижении спортивных результатов. Без длительной объемной работы невозможно создание прочной функциональной базы для роста интенсивности нагрузок, и, следовательно, роста результата. Поэтому объем нагрузки и ее интенсивность всегда тесно взаимосвязаны. Под интенсивностью можно понимать степень напряженности организма либо при выполнении отдельного тренировочного упражнения (например, рывка гири с интенсивностью 70% от максимальной), либо при выполнении доли упражнений с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки (например, выполнение тренировочной нагрузки 10 м-5м с повышенной интенсивностью. В первом случае говорят об интенсивность упражнений, во втором - об интенсивности тренировки. Интенсивность тренировочного занятия в целом определяется числом упражнений, величиной усилий в них и продолжительностью интервалов отдыха между ними. Варьируя степенью усилий (количеством подъемов гирь за подход) и временем отдыха, изменяют методы интенсификации тренировки [16, С. 56].

Повышение интенсивности нагрузки за счет уплотнения тренировочного занятия — в основном для развития силовой выносливости.

Изменяя объем и интенсивность тренировочной работы, может в большой мере влиять на органы и системы, усиливать ее тренирующее значение. Объем и интенсивность в каждом случае устанавливаются исходя, прежде всего, из требуемой интенсивности и затем уже из посильного для данного спортсмена объема [21, С. 65].

Постоянный рост спортивных результатов, а также их прогнозирование не могут быть успешными без четкого планирования учебно-тренировочного процесса. Планирование должно осуществляться с учетом календарных спортивных соревнований, а также уровня подготовленности занимающихся. Оно может быть перспективным - на длительный период, текущим – в пределах одного года и оперативным - на месяц, неделю, отдельную тренировку [18, С. 21].

Основу недельного планирования составляет цикл тренировочных занятий. С различными по величине нагрузками, например, при разовых тренировках в неделю: 1-ая тренировка - малая, 2ая - средняя, 3-я - большая, 4-я - средняя. Круглогодичная тренировка гиревика обычно делится на два полугодовых цикла. Первый имеет два периода: подготовительный и соревновательный, а второй - три: подготовительный, соревновательный, переходный [20, С. 23].

В полугодовом цикле подготовительный период делится до 3- х месяцев. На первой ступени (1-2 месяца) этого периода тренировка строится

так, что половина нагрузки приходится на развитие силы, а другая половина - на развитие выносливости. Здесь решаются общеподготовительные задачи, направленные на улучшение физической готовности гиревика и создание базы для специальной подготовленности. Эта ступень характеризуется наибольшим объемом тренировки при умеренной интенсивности. На второй ступени 2- 3 нагрузки приходится на воспитание силовой выносливости и 1/ 3 на развитие силы. Здесь решаются специальные подготовительные задачи, направленные на дальнее совершенствование технического мастерства и повышение общей физической подготовленности, а также развития специальных физических качеств гиревика и воспитания морально-волевых качеств. Объем нагрузки остается прежним или несколько уменьшается, а интенсивность возрастает [25, С. 5].

Соревновательный период в полугодовом тренировочном цикле продолжается 1,5- 2 месяца. Этот период делится на 3 этапа: на первом этапе 2/ 3 нагрузки приходится на воспитание силовой выносливости и 1/ 3 на развитие силы; на втором этапе 3/4 на грузки – на силовую выносливость и 1/4 на развитие силы; на третьем этапе (обычно две-три недели) вся нагрузка направлена на развитие силовой выносливости (основную часть занимают классические упражнения с гирями)

Первые два этапа - предсоревновательные. Здесь решаются задачи дальнейшего повышения уровня тренированности, совершенствование техники упражнений, приведения всех систем организма в состояние наивысшей работоспособности, совершенствование психологической устойчивости. Третий этап - это этап основных соревнований [13, С. 30].

Основная задача достижения в соревнованиях наивысшего результата. В соревновательном периоде сокращается доля упражнений общей физической подготовки. Общий объем нагрузок уменьшается по сравнению со второй ступенью подготовительного периода, интенсивность продолжает расти. За 7-10 дней до соревнований снижаются объем и интенсивность нагрузок, а за 1 — 3 дня дается полный отдых. Переходный период в полугодовом цикле длится до 4- х недель, он завершает цикл подготовки гиревика и является связующим звеном между циклами. В этот период сохраняется на определенном уровне доля общефизических упражнений, а также применяются упражнения из других видов спорта (лыжного, легкой атлетики, плавания) [7, С. 23].

## 1.3. Средства, способствующие развитию силовой выносливости.

Основными средствами тренировки гиревика, способствующими развитию основного физического качества – силовой выносливости, являются соревновательные упражнения. В современном гиревом спорте соревнования проводятся:

- по классическому двоеборью, включающему в себя толчок двух гирь с груди и рывок одной гири попеременно каждой рукой;

- по плавному (длинному) циклу, состоящему из толчка двух гирь с опусканием их с грузом после каждого подъема без касания помоста;

- по жонглированию одной и двумя гирями.

Кроме соревновательных упражнений, в арсенале тренировочных средств выделяют *специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения* [14, С. 28].

- Специально-подготовительные упражнения с гирями для тренировки толчка:

1. Поднимание одной гири на грудь;

2. Поднимание двух гирь на грудь;

3. Жим гири одной рукой стоя, сидя и лежа с груди от уровня

4. Жим двух гирь стоя, сидя и лежа с груди и от уровня головы;

5. Толчок гири одной рукой;

6. Толчок одной (двух) гирь без подседа «швунг»

7. Удержание гири (двух) в статическом положении на груди;

8. Удержание гирь (гири) на прямых руках, в статическом положении;

9.Приседание с гирей (гирями) за головой и на груди, ноги вместе или на ширине плеч;

10.Полуприседания с гирями на груди;

11.Выпрыгивание из полуприседа с гирями на груди;

12. Приседания с гирями на прямых руках вверху;

13.Жим гирь из положения приседа;

14. Прыжки на месте с гирей (гирями) за головой или на груди.

15.Толчок облегченных гирь.

- Специально-подготовительные упражнения для тренировки рывка:

1. Махи одной гирей;

2. Махи одной гирей со сменой рук;

3. Рывок одной гири двумя руками;

4. Рывок двух гирь двумя руками;

5. Удержание гири на прямой руке вверху;

6. Ходьба с гирями в руках;

7. Бег с гирями в руках;

8. Прыжки с гирями в руках;

9. Вис на перекладине с гирей;

10. Наклоны туловища вперед с гирей за головой;

11.Поднимание одной гири двумя руками махом на прямые руки вверх;

12.Рывок облегченной гири;

13.Махи одной гирей из глубокого наклона стоя на подставке.

- Специально-подготовительные упражнения со штангой для тренировки толчка:

1. Приседание со штангой на плечах и груди;

2. Толчок штанги двумя руками с груди;

3. Жим штанги, стоя, сидя и лежа;

4. «Швунг» толчковый из-за головы;

5. Поднимание на носки со штангой на плечах;

6. Тяга штанги узким хватом с виса от уровня бедер;

7. Выпрыгивание со штангой на плечах;

8. Поднимание штанги двумя руками на грудь;

9. Приседание со штангой над головой с выпрямленных руках.

- Специально-подготовительные упражнения со штангой для тренировки рывка:

1. наклоны туловища вперед со штангой на плечах;

2. рывок штанги узким хватом в стойку;

3. повороты туловища в стороны со штангой;

4.круговые движения туловища со штангой на плечах; 5. подскоки со штангой на плечах;

- Обще-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с соревновательными упражнениями по форме и динамике усилий и проявлению функциональных возможностей организма. Специально-подготовительные упражнения, по сравнению с соревновательными, позволяют осуществить более избирательное воздействие на отдельные элементы техники и группы мышц [15, С. 23].

Обще подготовительные упражнения являются основным средством базовой подготовки спортсменов, на основе которой создается фундамент для развития силовой выносливости на последующих тренировочных этапах. При подборе тренировочных упражнений очень важно учитывать то, чтобы они, с одной стороны, обеспечивали всестороннее развитие физических способностей спортсмена, функциональных возможностей его организма, разнообразили бы его двигательные навыки и умения, а с другой стороны, отражали в той или иной мере особенности спортивной специализации. Соблюдение этих требований облегчает перенос эффекта общеподготовительных упражнений на избранный вид спорта. В качестве таких упражнений атлетической гимнастики, на тренажерах и упражнения с весом собственного тела, а также упражнения на развитие общей выносливости (циклические). К ним относятся кроссовый бег, лыжные гонки, бег с отягощением на дистанции от 3 до 5км., плавании, гребля и т. д.

Процессе общефизической подготовки гиревика важно уделять внимание развитию гибкости и подвижности в суставах, особенно позвоночника и плечевых суставов. Для снятия нагрузки на межпозвоночные диски после упражнений с большой нагрузкой, необходимо выполнять висы на перекладине или гимнастической стенке [19, С. 29].

**1.4. Дыхание спортсмена при выполнении классических упражнений**

В гиревом спорте для достижения высокого результата важно добиться высокой функциональной выносливости всех органов и систем организма, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Высокий уровень аэробных возможностей в большей мере зависит от подготовленности дыхательного аппарата, правильного ритмичного дыхания [6, С. 15]. Следует дышать глубоко и ритмично, включая и так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный выдох. По мере повышения уровня тренированности активное дыхание становится органической частью двигательного навыка и уже требует фиксации на нем внимания спортсмена.

Исследования, проведенные Л.Ф. Фомичевым, показывают, что глубокое дыхание, соответствующее характеру выполняемой работы, уменьшает возможность возникновения гипоксемических явлений и способствует повышению работоспособности. Дышать надо через рот, так как при дыхании через нос не удается достичь предельных величин вентиляции легких. Рекомендуется следующие схемы дыхания при выполнении рывка и толчка [27, С. 56].

При рывке: при подъеме гири со стартового положения выполняется глубокий вдох; в положении, когда гиря вверху, - выдох и небольшой вдох; при опускании гири вниз - глубокий выдох.

И так за один цикл рывка делается два вдоха и два выдоха. При толчке от груди: в стартовом исходном положении делается вдох; при полуприседе - глубокий выдох; перед выталкиванием - вдох; в положении фиксации гирь – небольшой выдох и вдох; при опускании гирь па грудь — глубокий выдох.

Итак, в одном полном движении толчка от груди делаются три вдоха и три выдоха [3, С.25].

## 1.5. Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика

О том, что самые производительные мышцы у гиревиков - разгибание бедра, голени, стопы, мышцы спины, свидетельствуют измерения эти мышц у классифицированных атлетов. Руки служат своего рода «мешками». Они как бы привязывают гири к атлету, а тяжесть снаряда поднимают, разгоняют и выкатывают па прямые руки мышцы ног и туловища. Поэтому непреложным законом темповых упражнений является выключение рук из работы. Только при данном условии получается мощный рывок гирь. Выключение рук при удержании гирь на груди и делает возможными полноценный смысл в толчке [1, С. 22].

Мышцы ног и спины требуют особой тренировки, так как от них зависит, в основном, конечный результат. Замечено, что для достижения эффекта в развитии силы ног не обязательно постоянно тренироваться с предельными весами штанги. Большого прироста результатов можно достигнуть, используя в тренировках преимущественно малый (до 70 %) и средний (до 80 %) I веса. Такие веса следует сочетать с большими и придельными отягощениями, отношений должна состоять в среднем не более 15% общего объема тренировочной нагрузки в приседаниях. И если полуприседы и прыжки со штангой малого веса на количество раз, то ноги станут сильными и выносливыми, что необходимо гиревику [17, С. 19].

Для улучшения подвижности в суставах; эластичности мышц и связок надо уделять внимание не только приседаниям, но и кроссам, ускорениям, прыжкам в высоту и длину, с места и с разбега, спортивным играм. При преимущественном использовании в приседаниях малого и среднего весов сохраняется хорошее функциональное состояние, которое необходимо в процессе систематических тренировок. Этот комплекс предназначается для тренировки в подготовительном периоде. Весь 6-недельный тренировочный цикл в приседаниях делится на два этапа. 11п первом повышается объем нагрузки при относительном весе штанги на втором снижается объем нагрузки и увеличивается интенсивность нагрузки. Каждый этап состоит из трех недельных циклов, на первом этапе используют вес штанги 70 - 80% от лучшего показателя в приседаниях со штангой на плечах, на втором вес 85-105% [27, С. 40].

Определив на последней тренировке свой новый максимальный результат, отлет берет его за 100% и рассчитывает основной тренировочный вес для последующего цикла или переходит к тренировкам на развитие силовой выносливости мышц ног [30, С. 35].

Для развития мышц спины также существует множество упражнений. Это и наклоны с гирей или штангой на плечах, броски гири через голову назад, различные тяги штанги, наклоны отягощенном за головой, лежа бедрами на горле лицом вниз и др. Важнейшее значение здесь имеет профилактика травм спины, так как ни одна область нашего тела не травмируется при занятиях с тяжелыми столь часто, как поясничная. А если получена травма, то следует сделать перерыв в тренировочной работе.

Рациональная методика позволяет предупредить травмы. Методические рекомендации сводятся к следующему:

1) Укрепление мышц поясничной области должно претворять работу с большими весами. Необходимо создание своеобразного «силового фундамента», тогда можно безопасно выполнять большой объем работы с тяжестями.

2) Следует чередовать в занятии поднимание тяжестей с висами на перекладине (без отягощения и отягощением на ногах). В этом случае восстанавливается исходная. Форма межпозвоночных дисков в силу их эластичности, кроме того, рекомендуется применять и другие профилактические упражнения для снятия остаточной деформации

• Раскачивание и окрестные движения ногами в висе на перекладине.

• Сидя верхом на коне или на скамейке, выпрямленных вверх руках гриф (хват широкий) - повороты туловища «до отказа» направо и налево.

• Тоже со штангой за головой.

• Передвижение, по-пластунски с толканием диска перед собой.

• В упоре на брусьях с отягощением на ногах вращательное движение туловища.

3) Нужно обращать внимание на то, что больное значение

на занятиях тяжестями имеет правильная техника их подъема, в частности рациональное положение позвоночного столба. При «круглой» спине возникает опасность сдавливания межпозвоночных дисков. Сохранение поясничного лордоза (естественный изгиб в поясничном отделе позвоночника) устраняет эту опасность.

***Планирование тренировочного процесса***

Определяя содержание годичного цикла подготовки, следует продумать структуру тренировочных средств и нагрузок на каждом из трех этапов - подготовительном, соревновательном и переходном. В соревновательном периоде выделяются основные соревнования, в которых необходимо показать высокие результаты в первые годы тренировок такими соревнованиями должны стать Первенства города, области по мере роста мастерства меняется и ранг основных стартов [12, С. 29].

Мы пришли к мнению, что наиболее рационально планировать тренировочный процесс, например, для студентов согласно учебному периоду в учебных заведениях отводы на подготовительный период 5 месяцев (сентябрь - январь), на соревновательный 4 месяца (февраль - май) и на переходный период во время летних каникул 3 месяца (июнь - август) [8].

Подготовительный период, или период фундаментальной подготовки, делится на два этапа:

1.Обшеподготовительный (3 месяца)

2.Специально-подготовительный (2 месяца).

Соотношение средств общефизической (ОФП) и специальной подготовки (СП) на этом этапе. Он служит повышению общего уровня функциональных возможностей, разностороннему развитию физических качеств и координационных способностей гиревиков. На этом этапе не увеличивается объем специальных упражнений из соревновательной программы. В то же время происходит обогащение технического арсенала, изучение и совершенствование техники выполнения упражнений [7, С. 32].

Интенсивность занятий растет относительно медленно, так как большие объемы тренировочной работы направлены на развитие общей выносливости. При ином построении тренировок нельзя достичь поддержания высокой спортивной формы в соревновательном периоде.

В подготовке используется:

• Гимнастика;

• Скоростно-силовая подготовка круговым методом;

• Бег;

• Плавание;

• Лыжные гонки;

• Гребля;

• Спортивные игры;

•Упражнения по совершенствованию техники с использованием длительных интервалов работы [16, С. 38].

Особое значение придается скоростно-силовой подготовке и развитию силовой выносливости, направленной на повышение выносливости и силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных упражнений. К концу этапа постепенно увеличивается объем работы под техникой, повышается интенсивность занятий. После прочного усвоения рациональной структуры выполнения упражнения необходимо закрепить ее в условиях нарастающего утомления и эмоционального напряжения, характерных для соревнований [24, С. 44].

***Соревновательный период 6-9 месяцев***

Соревновательный период состоит из нескольких циклов, которые завершаются участием в соревнованиях. Каждый соревновательный цикл состоит из нескольких этапов подготовки (по 14-20 дней), соревнований (1-3 дня), переходно-восстановительного этапа (5-7 дней).

Трехэтапная подготовка проводится перед основными соревнованиями годичного цикла. Этапы предварительной подготовки в условиях повседневной работы, учет планируются с чередующими ударными недельными микроциклами (МЦ) с тремя большими нагрузками и разгрузочными недельными МЦ. На этом этапе завершается становление спортивной формы, объем специальной работы повышается до 60-65%.

Для скоростно-силовой подготовки и развития силовой выносливости применяется как специфические, так и обще развивающие средства. Повышается интенсивность специальной подготовки.

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям обеспечивает необходимый уровень технико-тактических, физических и функциональных качеств в условиях соревнований. В этот период проводятся контрольные занятия, максимально приближенные к соревновательным условиям. Последнее такое занятие проводится за 2 недели до старта.

Последний этап пред соревновательной подготовки это непосредственная подводка к соревнованиям. В ходе подготовки тренировочные нагрузки постепенно снижаются вплоть до самого старта.

В период подготовки к соревнованиям условия тренировок должны быть максимально приближены к соревновательным, выполнение упражнений должно соответствовать правилам соревнований. Вес гирь используется только соревновательный [17, С. 45].

Выполняя подходы, в качестве судей, лучше использовать партнеров. Одна из наиболее частых ошибок молодых атлетов в этот период - это стремление работать с полной самоотдачей, как раз это тот случай, когда надо «придержать коней» и приберечь силы на соревнования, а не выплескивать хорошую спортивную форму на последних тренировках.

В этом этапе из тренировок нужно исключить все травмоопасные упражнения, следовательно, спортивные игры и упражнения.

***Переходный период 1-2 месяцев (июль-август)***

Этот период- период отпусков и летних каникул. Занятия проходят как подготовка к тренировочному циклу и как активный отдых. Средства, упражнения зависят от условий, индивидуальных возможностей спортсмена и места. Тренировки должны быть не очень большими, иметь восстанавливающий и общеразвивающий свойства. Не рекомендуется использовать большие и тем более около предельные нагрузки. В этот период лучше сменить направленность занятий, и большее внимание уделить различным видам спорта.

# ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи и методы исследования

С целью проверки рабочей гипотезы в ходе исследования решались следующие ***основные задачи***:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме исследования;

2. Выявить уровень развития силовой выносливости 1-2 года обучающихся на секционных занятиях по гиревому спорту

3. Разработать практические рекомендации специалистам в области физический культуры

Для решения задач использованы следующие ***методы исследования***:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы;

2. Педагогическое тестирование;

3. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы состоял из:

-изучения законодательных и нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание (внеурочная деятельность);

-возрастные особенности развития силовой выносливости;

-особенности силовой подготовки под средствами гиревого спорта.

Педагогическое тестирование проводилось по тестам, рекомендованным В. И. Ляхом (2012), для выявления силовой выносливости были применены следующие тестовые испытания, выполняемые по традиционной методике:

1) Подтягивание на высокой / низкой перекладине (макс. количество раз)

2) Приседание с гирей 8 кг на плечах (максимальное кол-во раз за 1минуту)

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (за 1 минуту)

4) Жим гири 8 кг от груди стоя - юноши (макс. кол-во раз за 1 минуту)

Педагогический эксперимент состоял из констатирующего и формирующего этапа. На констатирующем этапе исследования выявили уровень развития силовой выносливости.

Целью формирующего этапа являлось выявление эффективности использования в тренировочном процессе для воспитанников 1 – 2 года обучения, занимающиеся гиревым спортом, специально подобранных физических упражнений, объединенные в блоки в соответствии с их силовой выносливостью.

Методы математической статистики. Для того, чтобы выявить достоверность полученных результатов исследований и определить эффективность использованной методологии, были рассчитаны следующие значения: среднее арифметическое значение было вычтено в начале и в конце эксперимента скорость роста была рассчитана **Формула** прироста в процентах:

Прирост в процентах составляет **% = (B-A)/A\*100**  
**A** = Исходное значение  
**B** = Конечное значение  
**Пример:** На сколько процентов число **500** больше числа **400**? Решение **(500-400)/400\*100=25%**

2.2. Организация исследования

Для выполнения выбранных исследований нами была отобрана 10 воспитанников МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса» 1-2 года обучения в возрасте 16-17 лет по дополнительной предпрофессиональной программе «Гиревой спорт» на базе ГБПОУ РС (Я) «Аграрный техникум» села ДьябылаЧурапчинского района.

Тренировочные занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью 1 академический час. Весь комплекс исследований проводился в рамках периода с сентября 2017 по май 2018 г.

Экспериментальная часть исследования проводилась в течение 9 месяцев (сентябрь 2017 г – май 2018 г.) по следующим ***этапам***:

1 этап (декабрь 2016 - июнь 2017) состоял из анализа научно методической литературы по проблеме исследования, подбора тестов для выявления физической подготовленности, разработки методики развития силовой выносливости 1-2 года обучения на секционных занятиях.

2 этап (сентябрь 2017 - апрель 2018), состоял в проведении педагогического тестирования.

3 этап (апрель - май 2020)был посвящен обработке полученных данных.

Обучающиеся данной группы тренировались по программе, разработанной нами для внеурочной деятельности на секционном занятии по гиревому спорту, данная программа согласована с заместителем директора по воспитательной работе, утверждена директором МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса.

В разработанном для группы варианте тренировки были пересмотрены запланированные соотношения средств ОФП и СФП. Кроме того, нами были скорректированы объемы нагрузки, выполняемой в аэробном и анаэробном режимах.

Теоретическое обоснование методики развития силовой выносливости для учащихся 16-17 лет, занимающихся гиревым спортом на секционных занятиях, было предоставлено по рекомендациям В.Ф. Тихонова. Предложена общая схема тренировок, которая состоит из следующих этапов: демонстрация изучаемого метода поднятия тяжестей и его элементов; теоретическое обоснование (объяснение) методики данного метода и его элементов; апробация метода (попытка поднять гири (гирю) изучаемым способом) в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подъема; практическое ознакомление с формой двигательных действий; - овладение элементами метода и индивидуальными комбинациями движений; освоение упражнений и хорошее дыхание в целом; - совершенствование техники упражнений и их элементов.

Распределение средств в структуре внеурочных занятий по гиревому спорту представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Содержание методики развития силовой выносливости спортсменов 1-2 года обучения на занятиях по гиревому спорту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Часть урока** | **Содержание задание** |
| 1 | 2 | 3 |
| Сентябрь | Подготовительная | Комплекс ОРУ, СБУ |
| Основная | Б -1.1. Бег на время, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине  Б - 4. Футбол, баскетбол, настольный теннис |
| Заключительная | Упражнения на растяжку. Взвешивание |
| Октябрь | Подготовительная | Комплекс ОРУ, СБУ. Специальная разминка с отягощением |
| Основная | Б -1.1. Бег 2 км, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине  Б - 1.2. упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц  Б - 4. футбол, настольный теннис |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание |
| Ноябрь | Подготовительная | Комплекс ОРУ, СБУ. Специальная разминка  с гирями |
| Основная | Б -1.1. Бег на время 20 минут, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Б - 3. Разучивание соревновательных двигательных действий по гиревому спорту  Б - 1.2. упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание |
| декабрь | Подготовительная | Взвешивание. Комплекс ОРУ, СБУ. Специальная разминка с гирями |
| Основная | Б -1.1. Бег на время 20 минут, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Б - 3. Соревновательные упражнения Т, Р.  Б - 1.2. упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц  Б - 2. Изометрические упражнения |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание |
| Январь-март | Подготовительная | Взвешивание. Комплекс ОРУ, СБУ. Специальная разминка с гирями. Заполнение дневника самоконтроля. |
| Основная | Б -1.1. Бег на время 20 минут, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Б - 3. Соревновательные упражнения Т, Р.  Б - 1.2. упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц  Б - 2. Изометрические упражнения |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание. Заполнение дневника самоконтроля |
| Апрель | Подготовительная | Взвешивание. Комплекс ОРУ, СБУ. Специальная разминка с гирями. Заполнение дневника самоконтроля. |
| Основная | Б -1.1. Бег на время 20 минут, сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Б - 3. Соревновательные упражнения Т, Р.  Б - 1.2. упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц  Б - 2. Изометрические упражнения |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание. Заполнение дневника самоконтроля. |
| Май | Подготовительная | Взвешивание. Комплекс ОРУ, СБУ. Заполнение дневника самоконтроля. |
| Основная | Б -1.1. Бег на время 100 и 1000 м., сгибание и разгибание руку в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине.  Б - 1.2. Упражнения с отягощениями для развития основных групп мышц  Б - 4. Футбол, баскетбол, настольный теннис, русская лапта. |
| Заключительная | Упражнения на развитие гибкости, висы. Взвешивание. Заполнение дневника самоконтроля |

Содержание методики развития силовой выносливости воспитанников (1-2 года) состоит из: гиревого спорта, тяжелой атлетики, легкой атлетики, спортивной гимнастики, которые распределены в четыре блока с учетом программного материала. Осуществляется взаимодействие всех блоков.

Блок–1 (Б–1) содержит упр. с отягощением: штанга, гантели, гири разл. веса.

Блок – 1.1 (Б–1.1.) - упражнения с отягощением массы собственного тела (сгибание и разгибание рук в поре лежа от пола; сгибание и разгибание рук от брусьев; подтягивание на высокой и низкой перекладине; приседания; прыжки на одной/двух через/ на предмет, бег на различные дистанции).

Блок – 1.2 (Б – 1.2) – упражнения с весом внешних предметов, выполняемые с гирями (спец. физические упражнения: рывковые махи, махи гирь, стойка и т.д.), гантелями, штангой, на тренажерах (на основные мышечные группы).

Блок – 2 (Б–2) – составляют изометрические упражнения (различные упр. с гирями: «мельница», «протяжка»; упр. с резиновыми жгутами и т.д.).

Блок – 3 (Б–3) объединяет соревновательные двигательные действия по гиревому спорту с гирями различным весом, как вспомогательного, так и соревновательного (Т (толчок), Р (рывок))

Блок – 4 (Б–4) объединяет спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис).

Основными методами являются:

- повторный (отдых с частотой сердечных сокращений 100-110 уд / мин; режимы исполнения: прогрессивный, нисходящий, меняющийся);

- переменный (прогрессивный режим исполнения).

Педагогические условия:

- продолжительность использования: 9 месяцев (сент. 2017 г. - май 2018 г.);

- количество уроков в неделю – 3ч. (1 академический час);

-режимы работы: динамический, статодинамический, изометрический;

- место методологии в структуре занятия: подготовительная, основная, заключительная части.

Упражнения проводились под постоянным контролем со стороны тренера и воспитанников по методике развития (см. рисунок 2) силовой выносливости на секционных занятиях соответственно возрастным характеристикам детей согласно учебному плану (см. Приложение 1) рассчитанный на 120 часов и выполненные в полном объеме.

ГЛАВА III. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

## 3.1. Анализ результатов силовой выносливости 1-2 года обучения, на секционных занятиях по гиревому спорту

# Анализ научно-методической литературы, а также беседы с ведущими тренерами и спортсменами показал, что вопросы по методики развития силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом на секционных занятиях рассмотрены недостаточно полно. Некоторые теоретические и практические рекомендации по развитию силовой выносливости для спортсмена занимающихся гиревым спортом можно найти в работах Воропаев, В.И., Таутиев И.М.

Для изучениясиловой выносливости мы использовали контрольные тесты проведенный в начале эксперимента и в конце эксперимента.

Рисунок 1 – Показатели тестирования до эксперимента (кол-во раз)

Силовой выносливости учащихся этой группы по малым выборкам выявил отсутствие существенных различий (см. рисунок 1). Выявлен низкий уровень силовой выносливости. Результаты тестирования по окончании эксперимента проходили на 9-м месяце обучения (18.05.2018 г.). При проведении исследования результаты выглядят следующим образом: до исследования показатели подтягивания контрольной группы составляет 5 раз, а экспериментальная группа 6 раз. Показатели приседания - контрольная группа на 17 раз, экспериментальная группа на 16 раз. Отжимание – контрольная группа 10 раз, экспериментальная группа 9 раз. В контрольной группе без изменений, экспериментальная на Жим гири – контрольная группа 9 раз, экспериментальная группа 10 раз. Это говорит о том, что обе группы показали почти одинаковые результаты.

Рисунок 2 - Показатели тестирования после эксперимента (кол-во раз)

После проведении исследования результаты выглядят следующим образом: подтягивания контрольной группы составляет 8 раз, а экспериментальная группа 18 раз. В контрольной группе показатели увеличились на 60% , а экспериментальная группа на 200%. Показатели приседания - контрольная группа 18 раз, экспериментальная группа 25 раз. Контрольная группа увеличилась на 5,8 %, а экспериментальная на 56,3%. Отжимание – контрольная группа 10 раз, экспериментальная группа 25 раз. В контрольной группе без изменений, экспериментальная группа увеличила свои результаты на 177,7%. Жим гири – контрольная группа 10 раз, экспериментальная группа 25 раз. Контрольная увеличилась на 11,1%, экспериментальная на 150%.

Анализ результатов тестирования позволил выявить эффективность использования разработанной методики.Полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики в развитии силовой выносливости.

# ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

# 1.Анализ научно-методической литературы, а также беседы с ведущими тренерами и спортсменами показал, что вопросы по методики развития силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом на секционных занятиях рассмотрены недостаточно полно. Некоторые теоретические и практические рекомендации по развитию силовой выносливости для спортсмена занимающихся гиревым спортом можно найти в работах Воропаев, В.И., Таутиев И.М.

2. Нами выявлен уровень силовой выносливости спортсменов занимающихся гиревым спортом и разработана методика развития силовой выносливости обучающихся на секционных занятиях средствами гиревого спорта. Данная методика реализовывалась благодаря следующим условиям: тренировочные занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью 40 минут, всего проведено 102 часа.

Выявлена эффективность использования разработанной методики в тренировочном процессе на секционных занятиях по гиревому спорту.

Подтверждению эффективности данной методики, считаем достижения обучающихся развития силовой выносливости и выполнение спортивных массовых разрядов по гиревому спорту.

3. Разработаны практические рекомендации специалистам в области физический культуры

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработанные нами предложения могут использовать специалисты различного профиля, так как занятия гиревым спортом способствует разностороннему развитию организма, отмечается положительная динамика увеличений по всем физическим качествам.

При использовании наших предложений специалист достигнет положительных результатов в развитии силовой выносливости.

На занятиях необходимо больше уделять внимание техники выполнения соревновательных двигательных действий.

В первый месяц обучения необходимо развивать все физические качества различными средствами.

Для предупреждения перегрузки организма у обучающихся необходимо между подходами и сериями измерять пульс.

Необходимо проходить медицинское обследование дважды в год, в начале сезона и к его завершению.

Сделать ведение личного дневника обязательным, где будет дозироваться нагрузка на каждый день, записываться собственный вес до тренировки и после, участие в соревнованиях с последующим указанием места и выполненного разряда, результаты «прикидок» и «проходок», фиксируется так же сдача тестовых нормативов.

Обязательное соблюдение личной гигиены, уход за кожей на ладонях (так как кожа сушится от приема «магнезии»), при занятиях не нарушать технику безопасности.

Не использовать упражнения с большими весами, так как существует вероятность получение травмы, при приседании и становой тяге, так же при выполнении упражнения «толчок» использовать тяжелоатлетический ремень.

# БИБЛИОГРАФИЯ

1. Андреев В. Н. Атлетическая гимнастика / В. Н. Андреев, Л. В. Андреев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 128.
2. Аганянц Е. К. Очерки по физиологии спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физической культуры / Е.К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. Б. Трембач - Краснодар, 2001. – С. 204.
3. Балакшин В.Н. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей / В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко – Саратов.: Изд-во Саратовск. гос. техн. ун–та, 2001. – С. 66.
4. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учеб. для высш. учеб. заведений / Г. П. Виноградов // Советский спорт. - 2009. - 328 с.
5. Вишневский В.А. Физиология спорта: учеб. метод. пособие / В. А. Вишневский // СурГУ. - 2007. –С. 120.
6. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разных возрастных периодах / Л.В. Волков // ГДОИФК. - 2009. –С. 120.
7. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – С. 12.
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, гиревой спорт / Л. С. Дворкин //Феникс. - 2003. – С. 384.
9. Драбкин А. Л. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона / А.Л. Драбкин //АСТ. - 2012. – С. 288.
10. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев // Высшая школа. - 2011. – С. 196.
11. Железняк Ю. Д. Методика обучения физ.культуре: учеб. для вузов / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина // Академия. - 2014. – С. 196.
12. Зинкевич Д. А. Тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт: история развития, правила соревн., методика тренировки: учеб. пособие для студентов "Физ. культура" / Д. А. Зинкевич // Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск.- 2012. – С. 110.
13. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / М. Ф. Иваницкий, Б. А. Никитюка, А. А.Гладшевой, Ф. В. Судзиловского // Человек. - 2015. – С. 62.
14. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин // Питер. - 2009. – С. 352.
15. Кизько А. П. Принципы развития силовых и циклических способностей двиг. единиц разл. типа и вида / А. П. Кизько // Новосибирск. - 2013. –С. 52.
16. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: пер. с анг. / Б. Контрерас // Минск. - 2014. – С. 224.
17. Косьмина Е. А. Развитие силовых способностей юношей методами "до отказа" и субмаксимальных усилий на начальном этапе занятий атлетизмом: автореф. дис. канд. наук. / Е. А. Косьмина // СПб. - 2012. – С. 25.
18. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Кофман, Л. Б. // Физкультура и спорт. - 2008. – С. 196.
19. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов // Изд. 2-е, доп. – Ростов / Д: Феникс. - 2007. – С. 224.
20. Кузнецов А. Ю. Физкультура. Силовая подготовка детей шк. возраста: метод. пособие / В. С. Кузнецов // М.: Изд – во ЭНАС–КНИГА. - 2003. – С. 200.
21. Курысь В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курысь //Советский спорт. - 2004. –С. 264.
22. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин // Советский спорт. - 2010. – С. 320.
23. Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. // Физкультура и спорт. - 2010. – С. 256.
24. Ланда Б. Х. Мониторинг физ. развития и изической подготовленности учащихся / Б. Х. Ланда // М.: Первое сентября.– 2008. – С. 242.
25. Лысов П. К. Анатомия человека: учеб. для студентов вузов / П. К. Лысов, М. Р. Сапин // Академия. - 2015. –С. 288.
26. Лях В. И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс / В. И. Лях, Зданевич А. А. // Просвещение. - 2012. – С. 127.
27. Матвеев А. П. Физическая культура. Программа для учащихся основной и старшей школы / А. П. Матвеев. // Просвещение. - 2008. –С. 65.
28. Морозов И.В. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И. В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н / Д: Ростовский филиал РСБИ. - 2008. – С. 112.
29. Рассказов В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В. С. Рассказов // Липецк: Междунар. федерация гиревого спорта. - 2004.– С. 33.
30. Сероклинов И.И. Гиревой спорт: педагогич. основы тренировки гиревиков / И.И. Сероклинов // М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева. - 1996. – С. 32.
31. Солодов И.П. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва / И. П. Солодов, В. Б. Шванев, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, В. С. Соловьев, Б. Н. Глинкин, А. Л. Атласкин, В. Ф. Тихонов // Советский спорт. - 2009. – С. 105.
32. Столов И.И. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации / И. И. Столов // Советский спорт. - 2008. – С. 136.
33. Ткачёв В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие./ В.В. Ткачев // Хабаровск. - 2004. – С. 33.
34. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов - гиревиков на начальном этапе подготовки //автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04). – Хабаровск., 2003. –С. 24.

# 

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Годовой учебный план.** Календарный учебный план учебного процесса по месяцам, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям.

***Этап начальной подготовки по гиревому спорту***

(6 ч /в неделю. 42 недель в году)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяцы / Предметные области** | **9** | | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Всегчас** | **% соотн** |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы ФК и С | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | **21** | 0,08 |
| 1.2. | ОФП | 5 | | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | **55** | 0,21 |
| 1.3. | Вид спорта | 4 | | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **56** | 0,21 |
| **Всего часов обязательных предметов:** | | | | | | | | | | | | | **132** | **0,51** |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **19** | 0,075 |
| 2.2. | Развитие творческого мышления | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **19** | 0,075 |
| 2.3. | Национальный региональный компонент | | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | **14** | 0,056 |
| 2.4. | Специальные навыки | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **40** | 0,16 |
| 2.5. | Спортивное и специальное оборудование | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** | 0,05 |
| **Всего часов вариативных предметов:** | | | | | | | | | | | | | **102** | 0,42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,41666667 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | **21** | 0,08 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **213** | 0,85 |
| **3.** | **Самостоятельная работа** | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** | 0,04 |
| **4.** | **Аттестация** | 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | **8** | 0,03 |
| **Итого часов в месяц:** | | **26** | | **26** | **26** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **28** | **252** | 1 |
| **Кол. занятий в мес:** | | **13** | | **13** | **13** | **13** | **9** | **12** | **13** | **13** | **13** | **14** | **126** |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты участия в спортивных мероприятиях

занимающихся контрольной группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование соревнований** | **Дата и место** | **Чемпионы и призеры** | **Командный итог** |
| 1. | Республиканский турнир на Кубок Федерации гиревого спорта в памяти отличника ФКиС РФ Н.Н. Решетникова. | 3-5 февраля 2017г. с.Чурапча МФСК | Попов Егор-1м(1юн.разряд)  Захаров Владислав-2м(1юн.разряд)  Юргина Алена-3м(1разряд) | 1м-Чурапчы  2м-В-Вилюйск  3м- М-Канг. |
| 2. | Чемпионат РС(Я) по гиревому спорту квалификационные соревнования к XX «Играм Манчаары». | 2-5марта 2017г.  г.Якутск СК Модун | Попов Егор-2м |  |
| 3. | Лично-командное Первенство РС(Я) по гиревому спорту среди юношей и девушек. | 24-26 марта 2017г.  с. ОдьулуунЧурапчинского улуса. | Прокопьева Кюннэй-2м(2разряд)  Сыдыкова Алтынгуль-2м  Юргина Алена-1м  Янкова Сардана-1м(1разряд)  Эверстов Арсиэн-2м(2юн.разряд) | 1м-Чурапчы  2м-М-Кангал  3м-Таатта |
| 4. | Открытый Республиканский турнир Федерации гиревого спорта Усть-Алданского улуса. | 31-1апреля 2017г.  У-Алдан.улус с. Мындаба. | Янкова Сардана-2м  Попов Егор-1м  Захаров Владислав-2м |  |
| 5. | ХХ спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» | 6-10 июля 2017г.  Верхневилюйский улус с. Верхневил. | Попов Егор-2м | 1м-В-Вилюйск  2м- Чурапчы  3м-М-Канг |
| 6. | Чемпионат улуса по гиревому спорту в рамках комплексной спартакиады среди наслегов Чурапчинского улуса. | 26 октября 2017г.  Чурапчинский улус с. Одьулуун | Эверстов Арсиэн-2м  Кардашевский Богдан-3м(3юн.разряд)  Юргина Алена-2м  Борисов Олег-1м(1юн.разряд)  Лаврентьев Афанасий-1м(1юн.разряд)  Захаров Влад-2м | 1м-Одьулуун  2м-Телей  3м-Хатылы |
| 7. | Лично-командный Республ. турнир по гиревому спорту среди юношей и девушек 1999г.р. и младше памяти чемпиона ТОФ Георгия Попова. | 18-19 ноября 2017г.  г. Якутск СК Модун | Юргина Алена-1м(абс. Чемпионка)  Янкова Сардана-1м  Захаров Влад-1м  Лаврентьев Афанасий-2м | 1м-Чурапчы  2м-В-Вилюйск  3м-Нам |
| 8. | Кубок Федерации гиревого спорта РС(Я) | 1-3 декабря 2017г.  Чурапчинский улус с. Чурапча | Захаров Владислав-1м  Юргина Алена-3м | 1м-В-Вилюйск  2м-Чурапчы  3м-М-Канг |
| 9. | Лично-командный Республ.турнир на Кубок Федерации гиревого спорта Чурапч. улуса в памяти отл. ФКиС РФ Ник.Ник.Решетникова | 26-27 января 2018г.  Чурапчинский улус с. Телей. | Прокопьева Кюннэй-1м  Юргина Алена-1м  Янкова Сардана-3м  Захаров Владислав-1м | 1м-Чурапчы  2м-Таатта  3м-М-Кангал |
| 10 | Республиканский турнир по гиревому спорту на призы МС РС(Я) Дьячковского Афан. Васильевича. | 23-24 февраля 2018г. Намский улус с. Хамагатта | Захаров Владислав-1м |  |
| 11 | Лично-командный Республиканский турнир по гиревому спорту среди юношей и девушек 2000-2005 г.р. памяти чемпиона ТОФ Георгия Попова. | 30-1апреля 2018г.  г. Якутск СК Модун | Юргина Алена-1м(абс. Чемпионка)  Янкова Сардана-2м  Захаров Владислав-1м | 1м-Чурапчы  2м-В-Вилюйск  3м-Нам |
| 12 | Всероссийский турнир по гиревому спорту на призы ЗМС России Сергея Леонова | 23-26 ноября 2018г.  Республика Бурятия г. Улан-Удэ | Захаров Владислав-2м  Юргина Алена-2м  Попов Егор-1м | Сборная команда РС(Я) среди юношей и девушек заняли 2м |