

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВИКОВ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42к группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Бабенко Федора Федоровича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Попов А.В.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Гиревой спорт набирает все большую популярность. Особенностью занятий с гириями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость, а также достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно и функциональных возможностей организма человека.

Целенаправленные занятия гиревым спортом способствуют развитию таких важных качеств как сила, силовая выносливость, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, решительность и уверенность в своих силах, необходимых в учебе, труде, военной службе. Кроме того регулярные занятия гиревым спортом формируют красивую осанку, подтянутость, строевую выправку.

Основными задачами тренировочного процесса в гиревом спорте являются:

- знакомство с историей возникновения и развития гиревого спорта;
- изучение и совершенствование техники упражнений классического толчка, толчка по длинному циклу и рывка;
- развитие специальных физических качеств, без наличия которых невозможно достижение серьезных спортивных результатов;
- морально-психологическая подготовка к экстремальным условиям соревнований.

Решение этих задач возможно только на базе хорошей общефизической подготовки, обеспечивающей быстрое овладение техникой упражнений с гириями. Решение проблемы вовлечения населения в занятия гиревым спортом и проблемы повышения спортивного мастерства гиревиков напрямую связаны с совершенствованием, как техники соревновательных упражнений, так и методики физической подготовки.

Следует подчеркнуть, что в современных научно-методических работах рассматриваются различные аспекты подготовки спортсменов-гиревиков. Наряду с этим в научной и учебно-методической литературе недостаточно представлена экспериментально подтвержденная методика проведения занятий по гиревому спорту с детьми школьного возраста. Это выдвигает в качестве актуальной проблему разработки научно-обоснованной и экспериментально подтвержденной методики физической подготовки юных спортсменов-гиревиков.

Актуальность данного бакалаврского исследования неоспорима, поскольку прежде системы подготовки гиревиков не рассматривались подробно в длительной перспективе, охватывающей более десятка лет. Кроме того, главная особенность предложенной работы заключается в том, что рассмотренные в ней методологические аспекты подготовки гиревиков подтверждены практикой и активно применяются автором данного исследования в его работе с детьми и молодежью. Результаты правильного применения этих методов невозможно переоценить: с помощью занятий в секции гиревого спорта дети, имеющие проблемы в семье или учебном заведении (среди которых 70% сирот), обучаются полезным навыкам и развивают в себе положительные качества, что позволяет им получить достойное образование, быть успешными в будущем и счастливо строить свою жизнь. Таким образом, работа тренера, помимо своего прямого назначения физического воспитания, приобретает социальную и психологическую функции, суть и особенности которых будут раскрыты в рамках данного исследования.

**Целью бакалаврской работы** является разработка эффективного комплекса учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование силовых качеств юных гиревиков.

**Объектом работы** представляется учебно-тренировочный процесс по гиревому спорту.

**Предметом бакалаврской работы** – развитие силовых способностей в гиревом спорте в начальный период подготовки.

В соответствии с целью и предметом бакалаврского исследования поставлены следующие **задачи**:

1. дать характеристику физической подготовки спортсменов в гиревом виде спорта в начальный период;

2. подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня силовых способностей спортсменов-гиревиков в начальный период подготовки;

3. разработать комплекс учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование физической подготовки спортсменов-гиревиков в начальный период подготовки и проверить его эффективность.

**Методами бакалаврского исследования** являются:

- изучение нормативной документации по организации учебно-тренировочного процесса при занятиях гиревым спортом;
- моделирование;
- эксперимент;
- методы математической обработки полученных данных;
- анализ и обобщение полученных результатов.

Бакалаврская работа структурно состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, насчитывающего 16 источников и двух приложений. В работе представлено 5 таблиц и 4 рисунка.

В первой главе **«Теоретическое обоснование содержания физической подготовки начинающих спортсменов-гиревиков»** дана характеристика физической подготовки, показаны возрастные особенности начинающих спортсменов-гиревиков, раскрыто содержание подготовки в гиревом спорте, представлены содержание и структура тренировочного занятия.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин "физическая подготовка"

подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.

В каждом виде спорта развивается комплекс специальных физических качеств в разные периоды и этапы многолетней тренировки с присущими для избранного вида спорта методами их развития. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Реализация принципов физической подготовки должна базироваться на знаниях как теории управления проектированием, так и объективных процессов функционирования организма. Исследования показали, что в ответ на нагрузку, возникает активизация синтеза нуклеиновых кислот, которая становится причиной выборочного роста структур, основой повышения физиологической мощности и эффективности систем, обеспечивающих адаптацию. Современные исследования изменений, которые происходят в организме после различных воздействий, обнаружили четыре стадии адаптации.

Педагогические основы физической подготовки как составляющей системы физического воспитания базируются на закономерностях адаптационных процессов, которые проходят в системах организма, в результате чего организм человека как целостная система приобретает новые качества, которые проявляются образованием двигательных умений и навыков, функциональными возможностями их повышения.

На уровень развития силовых качеств влияют мышечная масса тела, концентрация тестостерона, степень развития нервной системы и дифференциация мышечных волокон, которые быстро и медленно сокращаются. Все это необходимо учитывать при подборе содержания физической подготовки начинающих спортсменов-гиревиков.

Рекомендовано начинать занятия гиревым спортом в 13-14 лет. Данный возраст совпадает с сензитивным периодом развития силовых способностей, а также с определенными физиологическими изменениями, происходящими в организме подростков.

Так, в **костной системе** в это время наблюдается значительный рост костей, особенно энергично растет грудная клетка, увеличиваются темпы роста поясничных и грудных позвонков. К концу периода полового созревания длина позвоночника приближается к величине взрослого человека. Если шейный и грудной изгибы позвоночника формируются примерно к 7 годам, то в подростковом возрасте устанавливается поясничный изгиб. К 11 годам завершается окостенение фаланг пальцев, а к 12 - запястья. К 14-15 годам в позвоночнике появляются новые хрящевые пластинки, у подростков наблюдается сращение тазовых костей, которое завершается к 18-21 годам.

**Мышечная система.** К 14-15 годам скелетные мышцы формируются как двигательный орган. В это время наблюдается резкое увеличение количества миофибрилл и сухожильных элементов, развивается внутримышечная сеть кровеносных сосудов, завершается формирование двигательной иннервации. Мышечная масса у подростков 15 лет составляет 32,6% от массы тела, а у спортсменов возрастает до 50% и выше.

**Сердечно - сосудистая система.** В подростковом возрасте происходит бурное развитие сердца. Особенно значительные изменения претерпевают его площадь и объем. Совершенствуются механизмы иннервации сердечно-сосудистой системы.

Развитие сосудов у подростка отстает от роста их в длину и от развития сердца. Недостаточный просвет сосудов, бурная перестройка всего организма, предъявляющая возросшие требования к сердечно-сосудистой системе. Все эти патологические явления исчезают к концу пубертатного периода.

**Дыхательная система.** В период полового созревания происходят значительные качественные изменения, характеризующие внутреннее дыхание. В частности, об этом говорят данные состава выдыхаемого воздуха. Развитие внешнего и внутреннего дыхания отражается на частоте и ритме

дыхательных циклов. Число вдохов-выдохов в покое уменьшается, дыхание становится ритмичнее.

**Железы внутренней секреции.** Подростковый возраст характеризуется резким повышением активности желез внутренней секреции. Кратко остановимся лишь на тех, которые оказывают значительное влияние на организм подростка с точки зрения его способностей к физической нагрузке.

Глубокая перестройка в деятельности половых желез положительно сказывается на способности подростка к физическим упражнениям, в том числе и силового характера. Так, секреция тестостерона, мужского полового гормона, позитивно влияет на рост мышечной массы, развитие сухожильных образований и связочного аппарата. Тестостерон активизирует также центрально-нервную импульсацию к скелетным мышцам, увеличивая тем самым количество работающих волокон.

**Центральная нервная система.** Психические реакции подростка по силе и характеру зачастую бывают, неадекватны раздражителям. Они более бурные, дополняются неоправданными дополнительными движениями рук, ног, туловища, что свидетельствует о широкой генерализации возбуждения.

**Тренировка** - это планомерное, целенаправленное выполнение физических (двигательных) действий с целью воспитания и совершенствования физических качеств и достижения определённых спортивных результатов. Тренировка включает в себя такие стороны подготовки, как общая физическая подготовка, специальная, техническая, морально-волевая, теоретическая. Все эти стороны подготовки тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовленности в любой из этих сторон не позволит спортсмену полностью раскрыть свои физические возможности.

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической

подготовленности занимающихся. **Специальная физическая подготовка.** Задачей специальной физической подготовки является развитие специальных физических качеств, применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого). **Техническая подготовка** - это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. **Специальная подготовка** - овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений. **Теоретическая подготовка** - это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. **Морально-волевая подготовка** - это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание.

**В процессе тренировок с гирями следует соблюдать следующие основные принципы:**

1. постепенность увеличения нагрузки;
2. разнообразие упражнений, способствующих развитию специальных физических качеств гиревика - силы, силовой выносливости и гибкости;
3. систематическое применение предельных нагрузок.

Методика тренировки должна быть гибкой, чтобы предельные нагрузки чередовать с отдыхом, восстановлением; ее изменения должны осуществляться в полном соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся, особенностями телосложения, возраста и спортивной квалификацией.

Основными задачами для начинающих спортсменов гиревиков являются овладение основами техники исполнения классических (соревновательных), специально-вспомогательных упражнений с гирями и постепенное втягивание в тренировочную нагрузку с целью получения разностороннего физического развития. На начальном этапе, особенно в первый месяц, не следует применять нагрузки с излишне большим объемом, так как сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы организма ещё не готовы к длительной работе. Первые 2-3 месяца не рекомендуется

планировать выполнение упражнений с проявлением взрывной силы. Интенсивность нагрузки пока отстаёт от темпов роста объёма.

В содержание тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование совершенствования силовых качеств начинающих спортсменов гиревиков»** представлены результаты авторской экспериментальной работы, направленной на развитие силовых способностей начинающих спортсменов-гиревиков.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба "Импульс" Балашовский район, с.Старый Хопёр в период с марта 2015 г. по декабрь 2016 г. Эксперимент состоял из трех этапов:

#### ***1 –й этап. Организационный***

Цели: подбор контрольно-педагогических испытаний по проблеме исследования, выбор испытуемых, проведение первичного тестирования уровня развития силовых способностей начинающих спортсменов-гиревиков.

#### ***2 –й этап. Формирующий эксперимент***

Цель: разработка и реализация экспериментальной программы, способствующей повышению уровня развития силовых качеств начинающих спортсменов-гиревиков.

### **3-й этап. Интерпретация полученных данных**

Цели: качественный и количественный анализ результатов исследований, оценка и анализ эффективности подобранной программы, определение положительной динамики.

На первом этапе исследования (март 2015 г. - сентябрь 2016 г.) нами была проанализирована научно-методическая литература по избранной теме, выбраны испытуемые, подобраны тесты для оценки уровня развития силовых качеств, а также проведено начальное тестирование испытуемых.

Данные начального тестирования представлены в таблицах 1 и 2,

Таблица 1 - Показатели тестирования спортсменов-гиревиков экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

№	Ф.И.	Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)	Приседание (60 сек) кол-во раз (упр.2)	Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр.3)	Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр.4)
1.	К. Д.	32	24	11	26
2.	С. Р.	33	25	12	28
3.	К. В.	35	26	10	26
4.	Т. Д.	36	25	11	27
5.	Ф. А.	35	26	10	25
Среднее арифмет.		34,20	25,20	10,80	26,40
Станд. Отклонение		1,64	0,84	0,84	1,14

Таблица 2 - Показатели тестирования спортсменов-гиревиков контрольной группы в начале педагогического эксперимента

№	Ф.И.	Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)	Приседание (60 сек) кол-во раз (упр.2)	Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр.3)	Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр.4)
1.	М. С.	30	20	9	25
2.	О. Г.	31	23	10	26
3.	Ш. П.	32	24	9	27
4.	Б. С.	29	25	8	24

5.	Р. Р.	35	22	11	24
Среднее арифмет.		31,40	22,80	9,40	25,20
Станд. отклонение		2,30	1,92	1,14	1,82

На втором этапе (сентябрь - декабрь 2016 г.) мы разработали и реализовали экспериментальную программу, способствующую повышению уровня развития силовых способностей начинающих спортсменов-гиревиков. В эксперименте контрольная группа тренировалась по общепринятой традиционной методике (обучению движениям и воспитанию силовой выносливости уделялось, примерно одинаковое по объему время 50/50 %). В экспериментальной группе обучение двигательным действиям и воспитание силовой выносливости проходило в соотношении времени, как 30/70 %.

На третьем этапе (декабрь 2016 г.) было проведено повторное тестирование уровня развития силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах, а также проанализированы полученные результаты.

Результаты итогового тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной группы представлены в таблицах 3 и 4..

Таблица №3 - Динамика показателей тестирования спортсменов-гиревиков экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента

№	Ф.И.	Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)		Приседание (60 сек) кол-во раз (упр. 2)		Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр. 3)		Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр. 4)	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	Конец
1.	К. Д.	32	37	24	28	11	14	26	28
2.	С. Р.	33	38	25	26	12	14	28	27
3.	К. В.	35	36	26	27	10	13	26	25
4.	Т. Д.	36	37	25	27	11	15	27	27
5.	Ф. А.	35	36	26	26	10	15	25	26
Среднее арифмет.		34,20	36,80	25,20	26,80	10,80	14,20	26,40	26,60
Станд. отклонение		1,64	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	1,14	1,14

Таблица №4 - Динамика показателей тестирования спортсменов-гиревиков контрольной группы в процессе педагогического эксперимента

№	Ф.И.	Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)		Приседание (60 сек) кол-во раз (упр.2)		Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр.3)		Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр.4)	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
1.	Морковской С.	30	31	20	21	9	11	25	24
2.	Аганесян Г.	31	33	23	22	10	12	26	27
3.	Шатилов П.	32	33	24	26	9	11	27	28
4.	Былкин С.	29	30	25	25	8	9	24	23
5.	Рудер Р.	35	36	22	24	11	14	24	26
Среднее арифмет.		31,40	32,60	22,80	23,60	9,40	11,40	25,20	25,60
Станд. отклонение		2,30	2,30	1,92	2,07	1,14	1,82	1,82	2,07

Динамика результатов в контрольной и экспериментальной группах отражена в таблице №5.

Таблица №5 - Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение до эксперимента	Различия	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение до эксперимента	различия
Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)	31,40	32,60	<b>+1,2</b>	34,2	36,8	<b>+2,6</b>
Приседание (60 сек) кол-во раз (упр. 2)	22,80	23,60	<b>+0,8</b>	25,20	26,80	<b>+1,6</b>
Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр.3)	9,40	11,40	<b>+2</b>	10,80	14,20	<b>+3,3</b>
Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр.4)	25,20	25,60	<b>+0,4</b>	26,40	26,60	<b>+0,2</b>
			<b>+4,4</b>			<b>+7,7</b>

Как видно из приведенной выше таблицы, суммарные показатели экспериментальной группы по итогам нашей работы значительно превосходят результаты контрольной группы. Особенно это заметно в подтягиваниях (упр. 3) и отжиманиях (упр. 2).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что экспериментальная методика была вполне успешно реализована и принесла, ощутимые спортивные результаты. Спортсмены улучшили результаты в конце данного исследования.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Различают общую физическую подготовку и специальную.

В процессе физической подготовки используют физическую нагрузку, направленную на развитие различных общих физических качеств, общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и специальных качеств, необходимых в профессии или в конкретном виде спорта.

Педагогические основы физической подготовки как составляющей системы физического воспитания базируются на закономерностях адаптационных процессов, которые проходят в системах организма, в результате чего организм человека как целостная система приобретает новые качества, которые проявляются образованием двигательных умений и навыков, функциональными возможностями их повышения.

2. Для оценки уровня силовых способностей спортсменов-гиревиков в начальный период подготовки мы предлагаем использовать следующие упражнения: Отжимание в упоре лежа за 60 сек., Приседания за 60 сек., подтягивания за 10 сек., а также поднимания туловища из положения лежа за 60 сек. Данные упражнения в полной мере характеризуют уровень развития силовых качеств, не требуют специальной аппаратуры и большого количества времени на проведение, а также просты в применении.

3. Результаты педагогического эксперимента по разработанной программе показывают, что использование в тренировочном процессе юных гиревиков повышенных нагрузок на силовую выносливость по времени в объеме 30% на техническую подготовку и 70% на силовую выносливость, дало больший прирост в показателях физических качеств.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности разработанной нами программы совершенствования силовых качеств начинающих спортсменов гиревиков.