

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
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 СПОРТСМЕНОВ  
ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Бабенко Александра Федоровича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент кафедры физической культуры и спорта

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 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Гиревой спорт становится все более популярным и распространенным. Спецификой занятий в гиревом спорте является предоставляемая возможность достаточно быстро развивать силовые качества и силовую выносливость, а также достичь высокого уровня физической подготовки, а следовательно и функциональных возможностей организма в целом.

Целенаправленные и регулярные занятия данным видом спорта развивают такие важные психологические и физические качества как сила и силовая выносливость, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей, решительность и уверенность в себе. Кроме того, гиревой спорт положительно влияет на формирование красивой осанки и благотворно воздействует на все группы мышц.

Среди главных задач тренировочного процесса в гиревом спорте можно выделить:

- знакомство с историей возникновения, становления, развития и с современным положением гиревого спорта;
- изучение и совершенствование техники выполнения упражнений классического толчка, толчка по длинному циклу и рывка;
- развитие специальных физических качеств, без которых достижение высоких спортивных результатов и успешная спортивная деятельность просто невозможны;
- внимание акцентируется и на морально-психологической подготовке к экстремальным условиям соревнований.

Решение этих задач основывается на хорошей общефизической подготовке, которая способствует более быстрому овладению техникой выполнения различных упражнений с гирями. Массовое вовлечение населения в занятия гиревым спортом связано с улучшением общей физической подготовки.

Отдельно следует отметить, что в современных научно-методических

работах рассмотрены различные аспекты подготовки спортсменов-гиревиков. Но в научной и учебно-методической литературе недостаточно полно представлена экспериментально подтвержденная методика проведения занятий с детьми школьного возраста. Это делает актуальной проблему разработки научно-обоснованной и экспериментально подтвержденной методики физической подготовки спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки.

Актуальность представленной бакалаврской работы очевидна, так как раньше система подготовки гиревиков не рассматривалась достаточно подробно. Кроме того, в предложенной работе описаны методологические аспекты подготовки гиревиков, подтвержденные практикой и экспериментальными наблюдениями. Они активно используются автором данного исследования в его тренерской работе. Результаты правильно организованного применения этих методов невозможно переоценить. Дети, занимающиеся в секции гиревого спорта (многие имеют проблемы в семье или в учебе, среди которых 70% сирот), обучаются полезным навыкам и развивают в себе положительные качества, что поспособствует в дальнейшем получению достойного образования, поможет быть успешными и счастливо построить свою жизнь. Поэтому работа тренера помимо своего прямого назначения (физическое воспитание) приобрела в современном обществе социальную и психологическую функции.

**Объектом работы** является учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте.

**Предмет исследования** – воспитание силовых качеств в гиревом спорте на этапе начальной подготовки.

**Цель бакалаврской работы** – разработать эффективный комплекс учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование силовых качеств гиревиков на этапе начальной подготовки.

Поставленная цель предполагает следующие **задачи**:

1. Показать особенности процесса физической подготовки спортсменов

в гиревом спорте на этапе начальной подготовки.

2. Подобрать диагностический педагогический инструментарий для оценки уровня развития силовых качеств спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки.

3. Разработать комплекс учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование силовых качеств спортсменов-гиревиков и проверить его эффективность на практике.

При написании бакалаврской работы использовались следующие **методы:**

- **теоретические:** анализ и синтез литературы по теме исследования, моделирование;
- **практические:** педагогический эксперимент, математическая обработка данных, анализ и обобщение полученных результатов.

Работа структурно состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и двух приложений. В работе представлено 5 таблиц и 4 рисунка.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе **«Теоретическое обоснование содержания физической подготовки спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки»** раскрываются общие понятия о физической подготовке, возрастные особенности начинающих гиревиков. Также в первой главе показаны особенности подготовки в гиревом спорте, а также 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.

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.

**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. Совершенствуются механизмы иннервации сердечно-сосудистой системы. Однако, увеличение просвета сосудов у подростка отстает от роста их в длину и от развития сердца.

**Дыхательная система.** В период полового созревания происходят

значительные качественные изменения, характеризующие внутреннее дыхание. Число вдохов-выдохов в покое уменьшается, дыхание становится ритмичнее.

**Железы внутренней секреции.** 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 возможности.

Общая физическая подготовка проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовленности занимающихся. 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. Теоретическая подготовка – это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Психическая подготовка – это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание.

В процессе тренировок с гирями следует соблюдать следующие основные принципы:

1. Постепенное увеличение 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 и восстановлением. Её 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 объёмом, 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.

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 эффективности авторского комплекса учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование силовых качеств гиревиков на этапе начальной подготовки»** представлены результаты авторской экспериментальной работы, направленной на развитие силовых способностей начинающих спортсменов-гиревиков.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивной команды «Богатырь» МОУ лицея-интерната г. Балашова Саратовской области в период с сентября 2019г. по декабрь 2019 г.

На первом этапе исследования (сентябрь 2019 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.

На втором этапе (сентябрь – декабрь 2019 г.) мы разработали и реализовали экспериментальную программу, способствующую повышению уровня развития силовых способностей спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки. 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 2019 г.) было проведено повторное

тестирование уровня развития силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах (см. таблицу 1), а также проанализированы полученные результаты.

Таблица 1 – Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение после эксперимента	Различия	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение после эксперимента	Различия
Отжимание (60 сек) кол-во раз (упр.1)	19,8	21,2	7%	20	23,6	13%
Приседание (60 сек) кол-во раз (упр. 2)	21	22,4	6%	22,2	24,8	11%
Подтягивание (10 сек) кол-во раз (упр.3)	6,2	6,8	9%	6,8	7,6	11%
Поднимание туловища из положения лежа (60 сек) кол-во раз (упр.4)	25,2	27	7%	24,2	27,6	14%
$\bar{X} \pm$			7,3%			12,3%

Анализируя полученные данные можно сделать следующий вывод: использование в тренировочном процессе повышенных нагрузок на развитие силовых качеств в объеме 30% на техническую подготовку и 70% на воспитание силовых качеств, дало бóльший прирост в показателях физических качеств.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Гиревой спорт позволяет развивать силовые качества и силовую выносливость, а также достичь высокого уровня физической подготовленности, а следовательно, и функциональных возможностей организма в целом.

При занятиях гиревым спортом важно учитывать возраст спортсмена.

Так, тренировки в гиревом спорте рекомендуется начинать в подростковом возрасте. Сюда относятся мальчики 13-16 лет и девочки 12-15 лет. Однако такая периодизация достаточно условна, потому что границы пубертатного периода (периода полового созревания) очень индивидуальны, и во многом зависят от ряда факторов, самым важным из которых является генетический.

2. Для оценки уровня развития силовых качеств мы использовали следующие упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 1 минуты (отжимания);
- приседания в течение 1 минуты;
- подтягивания в течение 10 сек;
- опускание и поднятие туловища (в сед) из положения лежа в течение 1 минуты;

3. В ходе экспериментального исследования нами разработан комплекс учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание силовых качеств спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки и проверена его эффективность на практике. Новый комплекс отличается от традиционного тем, что воспитанию силовых качеств было уделено 70% времени, в отличие от традиционных 50%.

Экспериментальное исследование проводилось на базе спортивной команды «Богатырь» МОУ лицея-интерната г. Балашова Саратовской области в период с сентября 2019г. по декабрь 2019г. В эксперименте принимали участие пять спортсменов. Эффективность разработанного нами комплекса учебно-тренировочных занятий была экспериментально подтверждена. Так, наибольший эффект испытуемые продемонстрировали в следующих контрольных упражнениях: «поднятие туловища из положения лежа» (+14%), сгибание/разгибание рук из положения лежа за 60 секунд (+13%) В упражнениях приседания за 60 секунд и подтягивания за 10 секунд прирост оказался чуть меньше – 11%. Причем динамика результатов в экспериментальной группе значительно выше.