



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ-ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика тренировочного процесса спортсменов-гиревиков**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

74,6 % авторского текста

Работа рецензирована к защите

«29» 08 2022г

Зав.кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.  
Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы 3Ф-514-106-5-2

Радионых Николай Александрович

Научный руководитель:

Доцент кафедры ТИМ ФК и С

Черная Елена Викторовна

Челябинск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I Методические основы совершенствования физических способностей спортсменов на тренировочном процессе средствами гиревого спорта</b> .....	8
1.1 Особенности развития физических качеств спортсменов 14-17 лет.....	8
1.2 Гиревой спорт и его предполагаемые возможности в формировании физических способностей спортсменов.....	13
1.3 Организация и методика развития физических способностей спортсменов на секционных занятиях по гиревому спорту.....	22
Выводы по I главе.....	26
<b>ГЛАВА II Экспериментальное обоснование применения средств гиревого спорта для развития физических качеств спортсменов 14-17 лет.....</b>	<b>27</b>
2.1 Организация и методы исследования.....	27
2.2 Реализация методики тренировочного процесса в гиревом спорте для развития физических качеств спортсменов 14-17 лет.....	30
2.3 Оценка эффективности методики тренировочного процесса в гиревом спорте для развития физических качеств спортсменов 14-17 лет.....	48
Выводы по II главе.....	58
<b>Заключение</b> .....	<b>59</b>
<b>Список использованных источников</b> .....	<b>61</b>
Приложение.....	69

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В современном информационном мире снижается уровень двигательной активности, а подрастающее поколение, которое ведет малоподвижный образ жизни сложно заинтересовать физической культурой. Очевидно и то, что без адекватной и систематической двигательной активности невозможно воспитать всесторонне развитую личность человека. Период старшего школьного возраста является сенситивным к развитию многих физических качеств и при грамотно подобранных физических нагрузках можно добиться высоких результатов.

Поэтому так важно, грамотно спланировать и организовать занятия, для дальнейшего совершенствования физических качеств, расширения кругозора физических умений.

Особое место в вопросе физического развития спортсменов отводится гиревому спорту, не смотря на то что в системе физического воспитания связанным с поднятием тяжестей, отводится далеко не ведущая роль. Несмотря на это данный вид спорта вызывает все чаще интерес. Спортсмены-гиревики России считаются одними из сильнейших в мире. Достижения спортсменов-гиревиков России привлекают к этому виду спорта и подрастающее поколение как юношей, так и девушек [19].

Гиревой спорт является одним из доступных видов спорта и оптимальным средством для развития физических качеств у спортсменов. Имеет ряд преимуществ - это простота, экономичность, доступность инвентаря, экипировки, несложная техника исполнения, упражнений, возможности менять физическую нагрузку для людей с разным уровнем физической подготовленности и состояния здоровья, доступное место для тренировок, как в зале, так и в домашних условиях. [27, 45, 51].

Установлено что при адекватном подходе к организации и методике тренировочного процесса у подростков, которые активно занимаются

гиревым спортом повышается психическая, умственная и физическая устойчивость. В основе этого лежит позитивное изменение в морфофункциональном и психологическом статусе школьников, совершенствование механизмов интеграции моторных и вегетативных функций их организма что в целом может свидетельствовать о повышении уровня здоровья [54].

Однако разработка методики по использованию различных подходов в применении средств гиревого спорта для совершенствования физических способностей спортсменов в рамках уроков физической культуры и внеурочной деятельности ограничиваются дефицитом научных исследований. Это во многом определяет то, что учителя физической культуры не всегда охотно используют его на своих уроках. Так же часто бывает, что применение неадекватных индивидуальных возможностей и особенностей спортсмена при силовых нагрузках что соответственно снижает безопасность и эффективность занятий по гиревому спорту.

Перечисленные проблемы указывают на необходимость модернизации физического воспитания и развития гиревого спорта в образовательных учреждениях; создании условий для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, секций, функционирующих на базе образовательных учреждений, для дальнейшего развития спортсменов.

В связи с этим изучение гиревого спорта среди спортсменов по мнению А. А. Гужаловского, Ю. Д. Железняка, Л. Б. Кофмана, Ю. Ф. Курамшина представляет, как научный, так и практический интерес. Это позволяет выявить педагогические и физиологические закономерности в развитии силовых возможностей и реально планировать силовые нагрузки с учетом возраста на уроках физической культуры и внеурочной деятельности.

Это актуализирует тему нашей выпускной квалификационной работы «Методика тренировочного процесса спортсменов гиревиков»

**Цель исследования:** экспериментально обосновать применение методики тренировочного процесса спортсменов гиревиков во внеурочной деятельности для развития физических качеств у юношей и девушек старших классов.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс спортсменов гиревиков во внеурочной деятельности.

**Предмет исследования:** методика тренировочного процесса спортсменов гиревиков.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что применение методики тренировочного процесса во внеурочной деятельности физического воспитания спортсменов старших классов позволит более эффективно развивать физические качества при соблюдении следующих условий:

- учет психофизиологических особенностей спортсменов 14-17 лет;
- выбор типа занятия гиревым спортом с учетом уровня физической подготовленности и темпов развития физических качеств спортсмена.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Изучить и внедрить методику тренировочного процесса спортсменов гиревиков с целью развития физических качеств спортсменов старших классов.
3. Оценить эффективность применения методики тренировочного процесса спортсменов гиревиков с целью развития физических качеств спортсменов старших классов.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** исследования проводило на базе МКОУ «Потаповская ООШ» Челябинская область, Еткульский район, д. Потапово, ул Совхозная, д.26

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юноши и девушки 8-9 классов. В исследовании приняли 20

спортсменов (18 юношей, 2 девушки) в возрасте 15-16 лет. Из них были сформированы 2 группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная.

**Теоретико-методической базой исследования явились:**

- Личностно – ориентированный и деятельностный подходы (Асмолов А.Г., Михеев А.А., Павлов И.П.);
- общенаучные положения и принципы теории и методики педагогических исследований (Б.А. Ашмарин, В.М. Зациорский);
- концептуальные положения теории и методики физической культуры (В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов и др.).

Цель, задачи, выдвинутая гипотеза определили ход нашего исследования, которое проводилось в три этапа.

**Этапы исследования:**

**Первый этап** - поисково-теоретический. Проводился выбор темы исследования и изучение исследуемой проблемы в теории и практике. Изучение и анализ научно-методической литературы по методикам развития физических качеств у спортсменов старших классов. Составлялся отбор тестов и комплекс методов исследования для оценки уровня физической подготовленности. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывали программу исследования, далее формулировались цель и гипотеза, определили задачи и методы исследования.

**Второй этап.** Разрабатывались практические подходы к решению заявленной проблемы проводилась оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек 8-9 класса экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в начале года. Выбирались различные формы организации учебно-тренировочного процесса. Проводился педагогический эксперимент целью которого было проверка эффективности методики совершенствование силовых способностей спортсменов по средствам гиревого спорта индивидуальной и групповой

силовой подготовке. В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялась методика гиревого спорта.

Спортсмены экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике, где в каждой подгруппе был установлен свой объем нагрузки, интенсивность выполнения упражнений, масса внешних отягощений, количество подходов исходя из показателей силовой подготовленности спортсменов. Контрольная группа занималась по общепринятой в школе программе силовой подготовки в зале, где параметры нагрузки определялись общим планом и субъективными ощущениями спортсменов. До эксперимента в обеих группах проведлся инструктаж по технике безопасности в зале, совершенствовалась техника выполнения силовых упражнений, входящих в тренировочную программу школьников, которое длилось в течение двух недель. Методы исследования: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение.

**Третий этап.** Была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа. Методы исследования: математико-статистический анализ, систематизация.

**Структура работы:** квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав, выводов, заключения, списка использованных источников, приложения.

# **ГЛАВА 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА**

## **1.1 Особенности развития физических качеств спортсменов 14-17 лет**

В современной практике спорта и физической культуры невозможно выстроить грамотный и эффективный тренировочный процесс без учета сенситивных периодов развития разных физических качеств спортсмена. Нужно учитывать, что возрастные изменения имеют гетерохронный характер, а периоды бурного развития функциональных систем организма и физических качеств, сменяются периодами замедления или стабилизации.

В настоящий момент различают паспортный и биологический возраст. Под биологическим возрастом школьника подростка понимается совокупность скелетного, физического, функционального и психоэмоционального развития. В период пубертата у подростков одного и того же паспортного возраста, различия в биологическом возрасте могут варьироваться от 1 до 4 лет. Значимые критерии оценки биологической зрелости подростков относят костный возраст и степень выраженности вторичных половых признаков.

В литературе представлены данные, что юные спортсмены с активными темами полового созревания имеют более высокие соревновательные результаты, чем дети и подростки с нормальными или замедленными показателями. В частности, это касается таких видов спорта, которые требуют проявления силовых качеств, кардиореспираторной производительности, повышенных весоростовых значений. Статистические данные [35] свидетельствуют, что примерно у 65% девушек и юношей в возрасте 13-15 лет отмечается нормальный темп

полового созревания с наличием всех вторичных половых признаков и гормональных изменений. А оставшиеся 35% подростков относятся к акселерированному или ретардированному типам биологического развития.

Грамотное построение многолетней программы тренировочного процесса с целью достижения высоких соревновательных результатов должно базироваться на индивидуальных особенностях и темах полового созревания спортсмена. Соответственно это позволит максимально эффективно реализовать генетическую программу роста и развития юных спортсменов.

Анализ научно-методической литературы [6, 25, 38] показывает, что все физические качества наилучшим образом развиваются в возрасте до 14 - 15 лет и к 15-17 годам при адекватно подобранной физической нагрузке уровень развития двигательной функции достигает высоких результатов. После 15 лет темпы развития двигательной функции незначительно, но все же снижаются. Получается, что к 14-17 годам практически завершается биологическое созревание детского организма и развитие физических способностей.

Согласно теории «сенситивных периодов» в онтогенезе детей и подростков существуют периоды, которые являются наиболее благоприятными и чувствительными для развития тех или иных качеств, компонентов работоспособности. Пубертатный период является благоприятным для развития аэробной выносливости, а также для развития анаэробной производительности, воспитания скоростно-силовых способностей, в том числе и максимальной силы [53].

Тренер и врач должны вместе осуществлять контроль за биологическим созреванием каждого из спортсменов для того чтоб выявить сроки начала интенсивного тренировочного процесса, направленного на развитие силовых качеств, выносливости, скоростно-силовых способностей и повышения функциональных возможностей.

Известны случаи, когда тренеры 1-2 раза в неделю повышали объемы или интенсивность тренировочной нагрузки в начале полового созревания, что приводило к значительному приросту силовых и функциональных возможностей.

Однако такой подход требует систематического контроля, за индивидуальными показателями развития каждого из спортсменов-подростков. Стоит отметить, что контроль, за уровнем биологического созревания открывает для тренера возможности прогнозирования индивидуального развития физических качеств, и на основании этих данных составления и корректировки тренировочного плана.

Если в младшем школьном возрасте у детей примерно одинаковый рост, вес и темпы созревания, то ко-взрослому возрасту наиболее высоких показателей, в частности, по силовым качествам и выносливости, достигнут те дети, которые позже всех вступили в период пубертата.

Уровень развития двигательной функции детей и подростков зависит не только от уровня тренированности опорно-двигательного аппарата, а также и от зрелости высших центров регуляции движения. Обычно, к началу пубертатного периода координационные способности детей значительно улучшаются, и они способны выполнять широкий круг движений, требующий четкости, плавности, гармонии.

К 14 годам подростки уже способны регулировать степень мышечного напряжения, дозировать свои усилия при выполнении упражнений, варьировать скорость исполнения, выполнять упражнения с четкой техникой без лишних усилий [32].

Одним из важных физических качеств человека являются силовые возможности. Под силой понимается индивидуальная возможность человека преодолевать внешнее сопротивление через прилагаемые мышечные усилия. В основе проявления силовых способностей человека лежат анатомия костно-мышечного аппарата, степень развития суставно-

связочного аппарата, а также уровень развития координационных качеств, в частности, межмышечная координация.

Многие авторы [1, 2, 35, 59] предполагают, что подростковый возраст является не менее важным этапом в развитии физических качеств и совершенствовании движений, чем младший школьный. Наиболее благоприятный период воспитания силовых возможностей человека приходится именно на период полового созревания (с 11 до 17 лет).

Максимальный прирост силовых показателей отмечается среди мышц-разгибателей корпуса и ног. Стоит отметить, что по разным мышечным группам прирост силы происходит неравномерно, начиная с 14 лет для развития силовых качеств допускается применение различных отягощений и тренажерных устройств. На тренировке возможно использование статических упражнений. Однако силовые нагрузки необходимо строго дозировать, чтобы не нанести вред растущему организму.

Возрастной период 14-17 лет является благоприятным для воспитания скоростно-силовых способностей. Однако, у девушек и юношей с физическим развитием ниже или выше среднего отмечаются свои периоды благоприятные для воспитания этих качеств [60].

Сенситивным периодом для воспитания скоростных способностей у девушек со средним физическим развитием считается возраст 8-15 лет, у юношей – с 9 до 12 лет и с 13 до 16 лет. У юношей с 12 до 13 лет можно обнаружить стабилизацию. То есть в течение нескольких лет подросткового возраста благоприятные периоды воспитания скоростных качеств сменяются периодами стабилизации и спада.

Некоторые авторы [44, 53] отмечают, что если в до-пубертатном периоде девушки или юноши с уровнем биологического созревания ниже среднего могут отставать по уровню развития скоростных качеств, то в период полового созревания за счет резкого скачка в развитии, может

наблюдаться высокий уровень прироста скоростных показателей по многим мышечным группам.

У подростков со средним и высоким уровнем физического развития прирост скоростных качеств происходит равномерно. Стоит отметить тот факт, что высокий уровень развития скоростных качеств показывают девушки и юноши с физическим развитием выше среднего независимо от возраста.

Сенситивный период для развития выносливости приходится на более поздний возрастной этап, чем остальные физические качества. Физиологические изменения, происходящие в организме подростков 13-16 лет, становятся благоприятной базой для развития аэробной производительности. Авторы отмечают, что подростки в возрасте 12-13 лет с уровнем физического развития ниже среднего и средний почти не отливаются по уровню развития выносливости.

Однако, в возрастной период 14-17 лет у подростков со средним и выше среднего уровнем биологического созревания наблюдается выраженный прирост данного качества. Авторы едины во мнении, что адекватная физическая нагрузка способна ускорить темпы биологического созревания отстающих подростков [24, 52].

В литературных источниках представлены сведения, что подростки с опережающим развитием имеют несколько чувствительных периодов и для воспитания выносливости. У юношей в подростковом и старшем возрасте объем нагрузок постепенно повышаются. У девушек в связи с тем, что в старшем школьном возрасте снижаются темпы созревания организма, нагрузка на выносливость может быть несколько занижена в сравнении с подростковым возрастом [41, 46].

Подводя итог можно сказать, что в те периоды, когда отмечается неравномерность развития разных систем организма, происходит ослабление взаимосвязи в их функционировании. Системы, занимающие ведущие позиции в это время, требуют дополнительного

энергообеспечения. В те периоды, когда системы организма находятся в тесной взаимосвязи, отмечается гармоничное их функционирование и значительно снижается расход энергии на преодоление разных темпов развития.

Именно такой период считается специалистами благоприятным для развития тех или иных качеств и эффективным для повышения интенсивности объемов физических нагрузок. При грамотном построении тренировочного процесса, физическая нагрузка будут распространяться на весь организм целиком, а не на отдельные системы.

## 1.2 Гиревой спорт и его предполагаемые возможности в формировании физических способностей спортсменов

Атлетическая гимнастика (гиревой спорт) - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а, следовательно, и функциональных возможностей организма человека.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

В последнее время специалистами по физической культуре и спорту осуществляется возрождение национальных видов спорта, в том числе и занятий по гиревому спорту. Среди подростков и молодежи с каждым годом растет число людей, вовлеченных в спортивные секции и дополнительные занятия по гиревому спорту.

В нашей стране проводится большее число соревнований разного уровня и масштаба. Наиболее важным фактором, делающим гиревой спорт

популярным среди населения любого возраста, в том числе и школьников, это доступность и эффективность занятий [22, 30].

Под доступностью занятий гиревым спортом подразумевается следующее:

1) Комплекс упражнений включает простые по технике исполнения двигательные задания. Практически все упражнения, выполняемые на соревнованиях и тренировках, носят циклический характер и выполняются с небольшими весами.

Обычно такие упражнения сравнительно быстро осваиваются, т.к. не требуют предварительной сложной координационной подготовки, как например, в тяжелой атлетике или гимнастике, или спортивных играх. Несмотря на то, что перемещение общего центра тяжести в каждом упражнении идентично, спортсмен даже при среднем уровне физической подготовленности или способностей, осваивает комплекс соревновательных упражнений за 6-8 месяцев.

Положительным моментом простой техники упражнения является то, что больше времени можно затратить на развитие основных физических качеств.

2) Возможность заниматься как на групповых, так и на индивидуальных занятиях. Стоит отметить, что наиболее продуктивной формой организации занятий спортом являются тренировки в группе спортсменов, у которых возраст, уровень подготовленности и мастерства схожий.

Однако, существуют ситуации, которые не всегда позволяют работать в группе, а некоторые моменты тренировочного процесса более эффективно отработать при индивидуальных занятиях.

Положительным моментом служит то, что как для групповых, так и для индивидуальных занятий гиревым спортом не требуется специально оборудованных и больших по размеру спортивных залов. Практически в

любом зале или помещении, где есть свободная площадь размером около 10 м<sup>2</sup> возможно выполнять упражнения с гирями.

3) Не высокое материальное обеспечение. В сравнении с другими видами спорта, которые могут быть очень затратные в материальном плане. Стоит отметить, что занятия гиревым спортом не требуют специальных тренировочных костюмов, а инвентарь (гири и т.д.) может прослужить долгие годы [3, 37, 40].

4) Низкий уровень травматизма. Освоение техники соревновательных упражнений не требует дополнительной страховки со стороны тренера. Выполнение упражнений сводит риски травматизма к минимуму. К основным «травмам» можно отнести нарушение целостности кожных покровов – мозоли или трещины, что может быть связано с недостаточной подготовкой снаряда к тренировке.

Стоит отметить, что таких травм как вывихи, растяжения или переломы, присущие силовым видам спорта, можно избежать, соблюдая правила хорошей разминки и техники безопасности.

5) Возможность заниматься людям разного возраста и уровня физической подготовленности. Одним из важных критериев массовых видов спорта и направлений физической культуры является доступность для широкого круга занимающихся.

По определению теории физического воспитания, физическими (двигательными) качествами называются отдельные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Все они проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры самого движения.

Гиревой спорт относится как раз именно к таким видам спорта, который доступен как в финансовом плане, так и по технической составляющей. Хотя на данный момент среди специалистов ведутся споры о минимальных и максимальных возрастных границах, допустимых для занятий данным видом спорта.

Но, несмотря на отсутствие единства во мнении возрастной период занимающихся имеет широкие границы – от 16 до 50 лет. На сегодняшний день расширение возрастных границ для многих видов спорта является актуальной проблемой. Стоит отметить, что во многих видах спорта начало занятий в возрасте 16-17 лет считается бесперспективным. Большинство видов спорта стремится к омоложению начинающих спортсменов, а соревнования превращаются в детские состязания [61, 65].

Гиревой спорт подразумевает состязания по многократному подъему гирь. Его Родиной является Россия, и сегодня данный вид спорта считается у нас национальным. На чемпионатах атлеты демонстрируют мастерство в трех упражнениях: толчка двух гирь от груди, рывка гири одной рукой, толчка гирь по длинному циклу.

Состязания проходят как в форме двоеборья, так и в виде командных эстафет. Данная спортивная дисциплина доступна и для мужчин, и для женщин [28]. Гиря как спортивный снаряд применяется с древних времен. Ею пользовались на тренировках еще атлеты античной Греции. В то время гири вытачивали из камня (рисунок 1) Древние славяне и тюркские народы тоже упражнялись при помощи гирь, очень напоминавших современные.



Рисунок 1 - Гири древней Греции

В начале 17 в. стали изготавливать металлические гири, к весу которых устанавливались определенные требования. И в русском языке появилось новое толкование слова «гиря» – вес, трудный». Форма снаряда напоминает пушечное ядро, и это не случайно: подобный инвентарь использовали пушкари, чтобы научиться, как можно быстрее заряжать пушки. Самыми используемыми весами стали 1, 1,5 и 2 пуда. Они применялись не только для тренировок, но и для взвешивания товаров, драгоценных металлов, в аптечной промышленности и др. (рисунок 2).



Рисунок 2 - Гири 17-18 века

Появление инвентаря из металла привело к тому, что гиревой спорт стал стремительно развиваться, и особенно в дореволюционной России. Однако в то время он не носил соревновательного характера – атлеты выступали на народных празднованиях, гуляниях и в цирке. Как соревновательная дисциплина он оформился только во 2-й половине 20 в. 1-й турнир прошел в 1948 г и назывался «Всесоюзный конкурс силачей» (рисунок 3). Тогда атлеты выступали только с одним упражнением: подъемом гирь одной рукой. Время не учитывалось [11, 13, 20].

В 1962 г. вышли унифицированные правила подъема гирь. Их разработала группа тренеров-тяжелоатлетов из СССР. Правила предусматривали проведение состязаний по единой программе:

– жим гири обеими руками;

- толчок от груди двух снарядов;
- рывок гири одной рукой.



Рисунок 3 - «Всесоюзный конкурс силачей»

В 1984 г. правила были пересмотрены, а гиревой спорт включили в Единую всесоюзную спортивную классификацию. А через год был организован первый Чемпионат СССР [31, 54].

Гиревой спорт включает в работу почти все группы мышц, что способствует повышению выносливости и функциональности организма (рисунок 4). Но больше всего задействованы дельтовидные и трапецевидные мышцы, мускулатура спины, живота, ног и ягодиц. Однако в определенных фазах цикла в работу включаются глубокие мышцы и мышцы-стабилизаторы [21, 33].

В гиревом спорте ведущим качеством, определяющим результат на соревновании, является сила и выносливость, которые образуют сплав – силовую выносливость. Стоит отметить, что для достижения высоких соревновательных результатов также необходимо развивать гибкость, координацию и скорость.

Однако эти качества являются второстепенными и дополнительными для совершенствования силовых и выносливости, а также технического мастерства. Как известно сила и выносливость относятся к качествам,

имеющим достаточно длинный сенситивный период. В связи с этим спортивного результата в гиревом спорте можно достигать постепенно [14, 42].

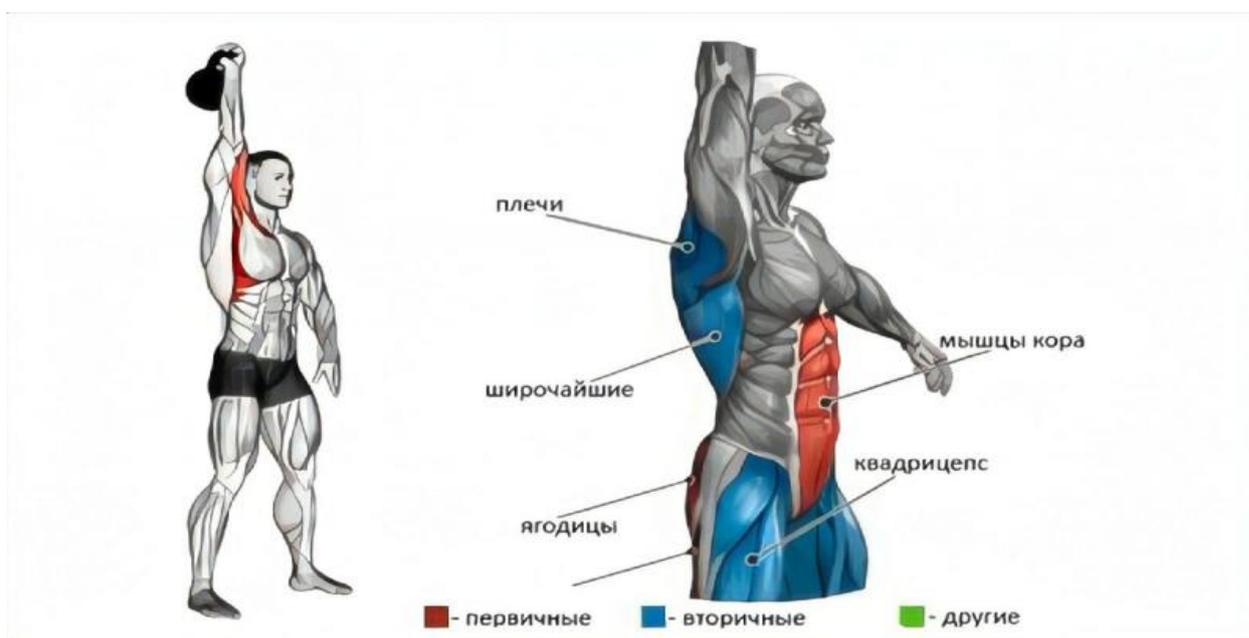


Рисунок 4 - Работа мышц

Задачи развития силовых способностей.

Первая задача - всеобщее гармоничное поднятие всех мускульных групп двигательного аппарата человека. Она решается путем применения избирательных силовых упражнений. Тут важное значение имеют объем и интенсивность. Они обязаны обеспечить соразмерное развитие разных мышечных групп.

Вторая задача - разностороннее поднятие силы. Эта цель подразумевает развитие силовых способностей [43].

Третья задача - создание обстоятельств и возможностей (основания для предстоящего совершенствования силовых способностей в пределах занятий определенным видом физкультуры или в намерении профессионально-практической физической специализации. Решение такой задачи помогает удовлетворить личностный интерес в выработывании силы с условием двигательного вида физкультуры или избранной профессии [36,39].

В зависимости от ритма выполнения и количества повторений, частоты выполнения, а также начиная от режима работы мышц и численности подходов с действием на одну и ту же группу мышц, решают задачи по обучению различных разновидностей силовых возможностей [59].

Мужская соревновательная программа подразумевает:

1. Двоеборье – толчок 2-х гирь и рывок одной гири обеими руками без перерыва.
2. Толчок двух гирь по длинному циклу. Женщины выполняют исключительно рывок. На выполнение максимума повторений спортсменам отводится 10 мин.

Также атлеты и атлетки соревнуются в силовом жонглировании. Толчок гири. Это упражнение, включающее в себя несколько промежуточных движений. За техникой его выполнения на соревнованиях судьи следят особо тщательно, поэтому хорошо отработанный толчок – главное условие результативного выступления [49].

Толчок гири осуществляется 2 способами:

1. Классический (короткий).
2. Толчок по длинному циклу.

Классический толчок входит в состав двоеборья. Техника его выполнения такова: по команде «Старт» атлет забрасывает гири на грудь и продолжает поднимать их над головой. Задача спортсмена – поднять снаряды как можно большее количество раз за 10 мин.

Техника толчка по длинному циклу, в принципе, аналогична короткому. Отличия проявляются лишь в технике забрасывания снарядов. Приступая к упражнению, спортсмен держит гирю внизу в висе. Потом он забрасывает ее на грудь, поднимает вверх и вновь опускает в исходную позицию. Все эти движения составляют один цикл [18, 58].

Рывок гири еще одно упражнение гиревого двоеборья, в выполнении которого участвуют все мускулы. Спортсмен выполняет данное

упражнение одной гирей, один раз меняя руку. Выступление длится 10 мин. Начиная выступление, спортсмен удерживает гирию внизу в висе.

Выполнение рывка подразделяется фазы:

- замах;
- подрыв снаряда;
- просовывание кисти в дужку гири;
- фиксация руки со снарядом [9, 39].

Экипировка спортсмена. Гиревой спорт обязывает атлетов иметь:

– штангетки – специальная спортивная обувь, которую также носят тяжелоатлеты. Их шьют из плотной кожи, а шнуровка по всей длине обеспечивает надежную фиксацию голеностопа, способствуя снижению риска получения вывиха сустава. Обувь имеет невысокий каблук в 2 см. – Пояс для тяжелой атлетики. Выполняется из кожи и должен иметь ширину до 12 см. Он фиксирует позвоночный столб в области поясницы, снижая травматичность;

– футболка с коротким рукавом и велосипедки. Локтевой сустав спортсмена должен быть открыт, поэтому рукав допускается длиной до 10 см выше локтя. Длина велосипедок должна быть такой, чтобы судьи видели коленные суставы атлета;

– эластичные бинты. Необходимы для фиксации коленных суставов, что снижает риск получения травмы;

– напульсники. Фиксируют запястья и препятствуют появлению болевого синдрома. Правила состязаний устанавливают требования к их ширине: не более 10 см [4, 50].

Гиревой спорт противопоказан в следующих случаях:

– при недостаточном уровне физической подготовленности. Тем, кто прежде не занимался никакими видами спорта и обладает слабой спиной и плечевым поясом, сначала рекомендуется поработать над этим. В противном случае подъемы тяжестей могут травмировать мышцы и связки.

А если не развит хват, то при выполнении рывка снаряд может выпасть из рук и причинить увечье и спортсмену, и окружающим;

– при заболеваниях или недавно полученных травмах спины, шеи, рук, плечевых и локтевых суставов. В этом случае подъем тяжестей способен сделать ситуацию еще более критической;

– при проблемах с сердечно-сосудистой системой и артериальным давлением. Это противопоказание носит условный характер, однако людям с указанными патологиями следует очень осторожно подходить к тренировкам. Прежде обязательно нужно посоветоваться с врачом, и, если он разрешит заниматься, делать это только с опытным тренером [5, 63].

### 1.3 Организация и методика развития физических способностей старших школьников на секционных занятиях по гиревому спорту.

Исследования показывают, что занятия по физическому воспитанию в школе не всегда являются интересными для подростков. Одним из способов изменения данной ситуации является активное привлечение подростков к внеклассным занятиям физкультурой, базирующимся на различных видах спорта.

Задачами секции гиревого спорта являются:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям гиревым спортом;

2. Популяризация и развитие гиревого спорта, а также включение его в основной педагогический процесс физического воспитания учащихся;

3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество.

В теоретической части спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития гиревого спорта в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части спортсмены овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья, длинного цикла, гиревого жонглирования. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, сдают контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях.

Каждое занятие с гирями должны состоять из трех частей:

1. Подготовительная часть - цель занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, учащиеся, с помощью учителя, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка: медленный бег до 10 минут, общеразвивающие упражнения без отягощений, упражнения на растягивание [74].

2. Основная часть состоит из комплекса силовых упражнений, которые выполняются в определенном порядке: а) упражнения для мышц сгибателей и разгибателей предплечья; б) для мышц плечевого пояса; в) для разгибателей туловища; г) для разгибателей и сгибателей голени и стопы; д) упражнения для мышц живота.

Каждое упражнение выполняется в 2-3 подхода, с паузой 20-30 секунд между ними, во время которых выполняются упражнения на расслабление, для того, чтобы предупредить появление мышечной контрактуры (закрепощенности) [72].

3. Заключительная часть - упражнения способствуют снятию напряжения в мышцах, связках, позвоночнике: медленный бег до 2-3

минут, ходьба, упражнения на расслабление, выполняемые на месте и в движении, висы, упражнения для восстановления дыхания [61].

Заниматься силовыми упражнениями можно в любое время дня, но не ранее чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее за 1,5-2 часа до сна. В тренировку следует включать 8-10 упражнений. Работая с отягощениями, их массу, учитывая возраст, следует подбирать таким образом, чтобы число повторений составляло от 6-8 до 10-12, причем последние 1-2 повторения выполнялись со значительным мышечным напряжением. Меньшие массы с большим числом повторений развивают не силу, а силовую выносливость [73].

Большую роль в занятиях гиревым спортом, с увеличением мышц в объеме играет питание. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, рыба, яйца, а также фрукты и овощи, которые богаты витаминами [62].

В упражнениях с гирями, с подростками необходимо учитывать, что у подростков еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Поэтому должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития мышц – антагонистов и мышц – синергистов [67].

В технике гиревого спорта, как и в любом другом виде, существует много «мелочей», от которых полностью зависит общая координация движений, правильность дыхания и результат в целом. Например, часто атлеты, обладающие большой физической силой, пренебрегают этими «мелочами» и, как правило, показывают низкие результаты – проигрывают более слабым соперникам даже в толчке двух гирь от груди, где, казалось бы, все решает только сила.

Сила – это одно из физических качеств гиревика. Но без техники, без умения рационально использовать силу и другие физические качества рассчитывать на успех в гиревом спорте трудно. В первую очередь

спортсмен должен работать над техникой. Классические упражнения в гиревом спорте выполняются в течение 10 минут и с достаточно большим весом.

Поэтому сила и выносливость здесь являются ведущими физическими качествами. Спортивная техника должна, прежде всего, обеспечить более полную реализацию этих качеств. Нередко низкий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсмена затрудняют овладение рациональной техникой. В этом случае следует постепенно развивать отстающие физические качества. По мере их развития возникает постоянная необходимость совершенствовать технику [6].

## Выводы по первой главе

1. Возрастной период 14-17 лет характеризуется тем, что подростки достигают биологической зрелости. Однако к 17 годам анатомо-физиологические характеристики еще отличаются от взрослых людей. В связи с чем, старшеклассники еще не способны выдерживать интенсивные и объемные нагрузки и отличаются психоэмоциональной неустойчивостью, особенно девушки. Среди девушек и юношей наблюдаются четкие гендерные отличия как во внешности, так и в функционировании систем организма.

2. Грамотно спланированная физическая нагрузка оказывает положительное воздействие на уровень физического развития подростков независимо от степени биологической зрелости.

3. Подростки, занимающиеся дополнительно любым видом спорта, имеют значительные различия по уровню развития физических качеств в сравнении со сверстниками, которые ограничиваются лишь уроками физкультуры в школе. Такие различия могут достигать до 35%. Данный возрастной период считается наиболее благоприятным для воспитания силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости. Стоит отметить, что на данном этапе онтогенеза в значительной степени проявляются гендерные различия по степени прироста в физических качествах. Так, у девушек и юношей возрастные периоды, чувствительные к развитию физических качеств не совпадают.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ 14-17 ЛЕТ

### 2.1 Организация и методы исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе МКОУ «Потаповская ООШ» Челябинская область, Еткульский район, д. Потапово, ул. Совхозная, д.26.

Исследование проходило в 3 этапа.

**Первый этап:** проводился выбор темы исследования, изучалась научно-методическая литература по методикам развития физических качеств у спортсменов по средствам гиревого спорта. Проводился отбор тестов для того чтоб оценить уровень физической подготовленности спортсмена. На основании изученной научно-методической литературы разрабатывалась программа исследования, формулировали цель и гипотезу, поставили перед собой задачи и методы исследования.

**Второй этап:** была проведена оценка уровня физической подготовленности спортсменов посещающие секционные занятия, сформировали экспериментальную и контрольную группу в начале года. Выбирали различные подходящие для возраста формы организации учебно-тренировочного процесса. Проводился педагогический эксперимент. В учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы на тренировках применялась методика гиревого спорта.

**Третий этап:** была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировались выводы и оформлялась квалификационная работа.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юноши и девушки спортсмены 9 классов. Из них были сформированы 2 группы по 10 человек экспериментальная и контрольная.

Спортсмены занимались по программе физического воспитания. Программа экспериментальной группы включала дополнительные секционные занятия по гиревому спорту 3 раза в неделю по 80-90 минут (понедельник, среда, пятница), 10-15 минут отводилось на подготовительную часть, которая включала в себя общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивание основных групп мышц, спортсмены выполняли разминку перед работой с гирями. На основную часть занятия отводилось 60-70 минут, вес гири подбирался учитывая подготовку спортсмена индивидуально. Строго следили за осанкой, спина всегда должна быть ровной, допускался только естественный прогиб, все движения выполнялись медленно, не спеша. Это позволило спортсмену полностью контролировать как свое тело, так и инвентарь. Допускалось выполнять упражнения двумя гирями сразу. Однако они были одного размера и веса, чтобы избежать дисбаланса в развитии мускулатуры. На заключительную часть, заминку, отводилось – 5-10 (Приложение 1,2,3).

Уровень развития физических качеств оценивался по нормам ГТО 4 ступеней. Так же силовые возможности спортсменов оценивались по тестам для занимающихся гиревым спортом (таблица 1).

Таблица 1 – Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств юношей 14-16 лет

Контрольные тесты	Оценка		
	3	4	5
Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7
Прыжок в длину с места	175	185	200

Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	5	7	9
Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	25	35	30
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	4	6	8
Подъем туловища из положения лежа на полу (кол-во раз)	32	38	42
Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	30
Упражнение «толчок» двоеборье гиря 12 кг (кол-во раз)	20	22	24

Для оценки уровня развития физических качеств в начале и конце эксперимента проводились контрольные тесты. Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t-критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда, ошибки среднего арифметического ( $m$ ). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа Microsoft Excel [56].

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди:

$$T=100(P2-P1)/0,5(P1+P2) \%, (1)$$

где T – темпы прироста; P1 и P2 – исходный и конечный результаты [5].

2.2 Реализация методики тренировочного процесса в гиревом спорте для развития физических качеств спортсменов.

Занятия гиревым спортом являются эффективным средством всестороннего развития человека с акцентом на повышение мышечной силы и других физических качеств, физической работоспособности и укрепления здоровья. [26].

Для занятий гиревым спортом подойдет практически любое помещение, соответствующее основным гигиеническим нормам. Как правило, нужен зал небольшого размера с резиновым покрытием на полу, либо часть зала размером около 2 на 2м. При организации занятий следует учитывать, что для одного занимающегося или пары нужна площадка не менее 2×2 м. Для удобства работы тренера и профилактики травм площадки должны располагаться одна за другой. При работе с гирями, спортсмены должны выполнять упражнение по очереди. Сначала выполняет один, а другой в это время находится за пределами площадки и ждет своей очереди. Если занятие проходит на улице, следует учитывать погоду – заниматься под навесом при дождливой или ветреной погоде.

Помещения занятий гиревым спортом практически не требует оборудования, кроме резинового покрытия на пол и свободного пространства. Само помещение должно быть светлым, желательно с большими окнами и хорошо проветриваемом. Упражнения в положениях сидя или лежа проводятся на специальных скамейках или гимнастических матах. Упражнения с гирями могут выполняться на скамейках с разным уклоном. (таблица 2).

Таблица 2 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Кол-во
Основное оборудование и спорт-инвентарь		
1.	Брусья гимнастические	1
2.	Весы до 200 кг	2
3.	Гири соревновательные 16, 24,32 кг	36
4.	Гири тренировочные весом: 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	3
5.	Зеркало настенное	2
6.	Магнетница (чаша)	2
7.	Маты гимнастические	12
8.	Палки гимнастические	14
9.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	1
10.	Помост (700 мм / 1200 мм)	4
11.	Секундомер	6
12.	Скакалки	20
13.	Скамейка гимнастическая	6
14.	Стенка гимнастическая	4
15.	Часы настенные с секундной стрелкой	5

#### *Стандартные гири*

На сегодняшний день в тренировке спортсменов разной квалификации по гиревому спорту используются гири весом 8, 10, 12, 16, 20, 24 кг. Для старшеклассников следует выбирать снаряды весом не более 20 кг. Только после того, как юноши проходят этап предварительной подготовки и успешно выполняют тестовые упражнения, можно применять более тяжелые гири 24, 32 кг. Гири имеют различия, проявляющиеся не только в весе, но и функциональности. Например, для жонглирования применяются гири с удлиненной ручкой. Такая форма ручки облегчает захват снаряда.

#### *Гантель-гиря*

Такой снаряд составлен из двух гантелей, соединенных между собой шарниром. Такую гирю можно изготовить самостоятельно либо

приобрести готовый вариант. Если есть две гантели весом 4 или 5 кг, можно сделать гантель-гирию весом 8 или 10 кг. Однако совсем не обязательно соединять гантели только одного веса, можно и разного. Например, соединив вместе гантели весом 3 и 5 кг, можно получить две гантель-гири по 8 кг. Гантель-гирия из разборных гантелей может быть любого веса [15].

#### *Правила безопасности*

В целях профилактики травматизма на занятиях гиревым спортом следует строго соблюдать правила. Эти правил являются обязательными как при групповых, так и индивидуальных занятиях. Все занятия выстраиваются с учетом возрастных особенностей и медицинских показаний.

Наиболее распространённые причины травм:

1. Неисправность инвентаря и оборудования.
2. Неграмотно организованное тренировочное занятие.
3. Отсутствие разминки перед началом работы с тяжестями.
4. Не соблюдение техники выполнения упражнений.
5. Не соответствие тренировочной нагрузки возрасту, уровню подготовленности или этапу тренировок.
6. Недостаточная концентрация на упражнении при его выполнении.
7. Плохое самочувствие [56].

Во избежание травматизма на занятиях необходимо:

1. Приступая к основной части занятия – работе с гирями – спортсмен должен убедиться, что находится на достаточно большом расстоянии от остальных занимающихся и не будет задевать их ни снарядом, ни своим телом, а также не будет препятствовать его тренировке.

2. В период интервалов отдыха, также необходимо соблюдать дистанцию и постоянно отслеживать свое местонахождение по отношению с другим занимающимся.

3. После завершения упражнения гири и гантели необходимо ставить на место, на специальные стойки, но не класть на пол или скамейки, т.к. она может покатиться и упасть на кого-либо из занимающихся.

4. Все упражнения выполняются в умеренном темпе

5. Разговаривать между собой в спокойном тоне, чтобы криком не отвлекать других занимающихся.

6. Выполнять упражнение необходимо мола и сконцентрировано. Стоящий рядом ученик может сделать краткое замечание, но отвлекать спортсмена от выполнения основного упражнения.

7. Перед выполнением упражнения проверить в каком состоянии находятся поверхности ладоней. если на ладонях есть мозоли, трещины или потёртости, то занятие лучше пропустить и обратиться к мед персоналу с целью обработки поверхности.

8. Обязательно проверять инвентарь на наличие поломок и в случае их обнаружения обратиться к учителю или тренеру

9. После занятий соблюдать гигиену рук [17].

#### *Организация и методика проведения занятий*

Занятия гиревым спортом можно начинать проводить уже с 8-ми классниками. Со школьниками более младших классов лучше всего применять силовые упражнения с собственным весом тела, для подготовки в дальнейшем к занятиям с гирями.

#### *Внеурочное время*

Дополнительные занятия гиревым спортом могут проводиться в разных форматах. Та, во внеурочно время учитель физической культуры может проводить секционное занятие для всех желающих. В основном для достижения задачи повышения уровня физической подготовленности достаточно заниматься 2-3раза в неделю по 30-60 минут. Силовые тренировки лучше всего проводить через день.

Занятия проводятся по традиционной схеме: разминка, основная часть, заминка. Основная часть может проводиться в двух вариантах.

1. Основная часть состоит только из комплекса упражнений с гирями.

2. В качестве дополнения к комплексу упражнений с гирями можно подключать и другие средства физического воспитания: гимнастические упражнения, спортивные игры, силовые упражнения с собственным весом тела, упражнения легкой атлетики или плавания и т.д.

Выбор этих упражнений зависит от материально технического оснащения школьного спортивного зала или от изучаемой темы по программе в данный момент времени. Занимающимся может быть предоставлен выбор того или иного формата работы.

*Занятия в секции проводятся по одному из двух направлений:* стандартному или индивидуальному. Направление выбирается учителем и спортсменом во время начального собеседования. Оно зависит от пожеланий учащегося, его физических возможностей и медицинских показаний [47].

Ознакомительная формы тренировок предполагает лишь получение теоретической информации и некоторые практические советы от тренера как самостоятельно заниматься.

Всем желающим тренер дает информацию по технике упражнений с гирями, сочетание упражнений с техникой дыхания, выбор дозировки в зависимости от состояния здоровья, правила техники безопасности. При этом занятия гиревым спортом не носят обязательный характер, а лишь ознакомительный, т.е. расширяют представления спортсменов по возможным видам спорта для укрепления своего здоровья. Выбор того или иного вида спорта для дополнительных занятий остается за школьниками. Гиревой спорт может также быть предложен в качестве домашнего задания. Для ознакомления с гиревым спортом отводится не более 4-6 занятий в разделе по гимнастике [47, 48].

*Домашнее задание*

Домашние задания должны носить сугубо добровольный характер и их выполнение зависит не только от желания спортсменов, но и от наличия дома инвентаря и достаточной площади, от состояния здоровья. Перед тем как дать комплекс упражнений с гирями для домашнего самостоятельного выполнения, тренер тщательно рассказывает и показывает технику исполнения, приводит распространённые ошибки. Сначала спортсмены могут разучивать комплекс частями, а потом соединять его в целое. После разучивания одного комплекса идет его закрепление и предлагается другой комплекс тренировок [16].

#### *На уроках*

Упражнения с гирями могут быть также включены в структуру основного урока по физической культуре. Они могут проводиться как элемент основной части либо основная часть будет посвящена полностью гиревому спорту. То есть ознакомительная или тренировочная формы. Второй вариант предполагает четко продуманную схему работы, которая осуществляется на протяжении всего учебного года.

Такой вариант относится к тренировочной форме работы. Обычно комплекс содержит несколько упражнений, которые выполняются серийно за 2 подхода. Если спортсмены настроены серьезно в течение длительного времени заниматься гиревым спортом и достигать результатов, то учитель им рекомендует начинать уже на перемене разминку и подготовку снарядов, чтобы успеть в основной части выполнить весь комплекс. При таком подходе учитель будет успевать давать и программный материал. Для эффективной реализации такого подхода лучше всего использовать основной или блочный вариант выполнения комплексов упражнений.

#### *Методика*

Разработанная методика подойдет для всех форм организации занятий по гиревому спорту в школе: секционные, урочные, домашние. Педагогом подготавливается несколько комплексов упражнений с гирями. Также могут комплексы, которые кроме упражнений с гирями и гантелями

содержат силовые упражнения с собственным весом тела, элементами пауэрлифтинга, кроссфита, использование резины и утяжелителей.

Каждый комплекс рассчитан на его выполнение в рамках одной четверти. На каникулы целесообразно делать перерыв с целью восстановления организма. За время такого отдыха происходит фаза суперкомпенсации, что повышает адаптационные возможности детского организма к нагрузкам.

Такая схема хорошо укладывается в формат школьных четвертей и каникул. В летний период занятия с гирями можно заменить другими видами спорта для поддержания психоэмоционального равновесия и сохранения уровня физической подготовленности. Либо попробовать другие варианты работы с гирями, например, жонглирование. Традиционно любое занятие начинается с разминки, которое позволяет разогреть мышцы, сделать их более эластичным и предотвратить травмы [18].

Разминка включает медленный бег – 3–5 минут и комплекс общеразвивающих упражнений. В домашних условиях бег можно заменить

на активную ходьбу на месте или добавить упражнения в комплекс ОФП.

Некоторые практики рекомендуют в разминочную часть добавлять легкие упражнения с гантелями, которое выполняется одну серию не более 5 раз.

Вариант комплекса упражнений для разминки могут быть следующие:

И.п.: ноги на ширине плеч, гиря ручкой вниз, в руках перед собой хватом за ядро. Присесть держа гирию перед собой. Затем, встать из положения присед подтянув гирию над головой. Следить за тем, чтобы спина всегда оставалась прямой. Приседая-вдох, встать– выдох.

Любое занятие по гиревому спорту независимо от его формата должно заканчиваться заминкой. Важный момент, по которому не стоит

отказываться от заминки, это, что вероятность не довосстановления к следующему занятию повышается [29].

Заминка включает медленный бег 3–6 мин. и упражнения на растягивание. Можно заменить бег прыжками со скакалкой в течение 1,5-3 мин. или имитировать прыжки со скакалкой. В конце можно добавить специальный комплекс точечного массажа или выполнить любой другой восстановительный комплекс.

Все комплексы (кроме первого) начинаются с двух классических упражнений. Во-первых, в них задействованы практически все группы мышц. Во-вторых, они являются основными упражнениями гиревого спорта, по которым проводятся соревнования и присваиваются разряды. Остальные упражнения в комплексах – дополнительные [43].

Выполняя упражнения с гирями, следует особое внимание обратить на сохранение правильной осанки. Не следует изгибаться, удерживая гирию и выполняя упражнение с ней. Кроме того, во время любых наклонов спина в пояснице должна быть прогнутой [23].

Для развития взрывных усилий преодолевать сопротивление гири рекомендуется в более быстром темпе, а для большей проработки мышц – опускать в более медленном [15].

Количество подходов в разных упражнениях может быть неодинаковым. Например, первые два упражнения рассчитаны на 8 подходов, а все остальные – на 2. Вес гирь подбирается для каждого упражнения. Он должен быть таким, чтобы упражнение можно было свободно выполнить 4-8 раз, не нарушая позы и структуры движений [17].

Продолжительность отдыха между подходами – от 30 сек. до 2 мин. Продолжительность отдыха определяется по пульсу или дыханию. В конце отдыха пульс должен снизиться до 120 уд. /мин., а дыхание должно успокоиться. Общая продолжительность занятия должна быть от 30 мин. до 1 ч. Если занятие будет короче 30 мин., то оздоровительный эффект окажется меньше. Дополнительно в занятия с гирями можно включить

упражнение на увеличение объема грудной клетки. Упражнение выполняется с легкими гантелями или штангой. И.п.: лежа на скамейке, ноги на полу, инвентарь удерживаются прямыми руками над грудью. 1 – опустить руки за голову, стараясь коснуться пола, максимально расширив грудную клетку, – вдох. 2 – вернуться в и.п. – выдох [29].

В комплексах с гирями нет упражнений на пресс. Для мышц живота предлагается отдельный комплекс из трех упражнений. Он может выполняться во время тренировки или в любое другое время. Упражнения на пресс выполняются по 8–15 раз в 2–3 подхода. [62].

#### *Упражнения на пресс*

1. И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Поднимать верхнюю часть тела, но следить, чтобы поясница всегда была прижата к полу.

2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Подъем согнутых колен к груди, опустить в и.п.

3. И.п.: то же. «Велосипед», выпрямляя ноги вдоль пола. Желающим тренироваться с гирями предлагается несколько вариантов занятий. Рекомендуется вначале ознакомиться с ними, а затем выбрать наиболее подходящий вариант и заниматься. [47].

Первый вариант – основной – подходит, для более подготовленных занимающихся, либо для тех, кто использует гири легкого веса. Вторым вариантом – раздельный – более щадящий: он распределяет нагрузку на два занятия. Для третьего варианта – блочного – характерен более плавный ввод в тренировки. Кроме того, этот вариант более интересен, так как каждую неделю происходит ввод новых упражнений. Четвертый вариант – пирамидный – предназначен для увеличения не только выносливости, но и силы (веса поднимаемых гирь) [48].

#### *Основной вариант*

Берется комплекс упражнений и выполняется в течение 1,5–2 месяцев – на каждом занятии полностью, затем берут второй комплекс и

тоже занимаются по нему 1,5–2 месяца и т.д. Существует два способа улучшения результата. Можно увеличивать количество подходов без роста числа повторений (4–5). Дойдя до 5–8 подходов, начинают увеличивать количество повторений. Либо увеличивают количество повторений при одном-двух подходах. Дойдя до 8–10 повторений, добавляют еще один подход и т.д. [18].

#### *Раздельный вариант*

Отличается от основного лишь тем, что комплекс делится на две части, которые выполняются в разные дни. Занятия проводятся 4 раза в неделю. Например, во вторник и в субботу – первая часть, а в среду и воскресенье – вторая. Причем можно тренироваться в строго определенные дни (как приведен пример), а можно – со строгим интервалом (независимо от дней недели). Например, 2 дня – тренировки, 2 дня – отдых и т. д.

Предлагаются два способа разделения комплексов.

#### *Блочный вариант*

Может использоваться на базе основного или раздельного вариантов. Суть его заключается в том, что упражнения комплексов делятся на блоки, затем вводятся в тренировки и заменяются последовательно. Каждую неделю вводится или заменяется один новый блок. Кроме того, на блочном варианте построена программа занятий с гирями для учащихся 8-9-х классов (см Программу занятий) [43].

#### *Пирамидный вариант*

Предназначен для увеличения веса поднимаемых гирь и включается в тренировки только после того, как упражнения выполняются в 3-5 подходов по 8-10 повторений. Суть его в том, что от подхода к подходу увеличивается вес гирь, а затем аналогично снижается (таблица 3).

Таблица 3 - Пирамидный вариант

Подход	Нагрузка	Вес гири, кг			
		Пример №1	Пример №2	Пример №3	Пример №4
1	Легкая	10	14	18	18
2	Средняя	14	18	20	22
3	Тяжелая	18	22	24	24
4	Средняя	14	18	22	24
5	Легкая	10	14	18	18

Тяжелая (Т) нагрузка – когда занимающийся может выполнить упражнение не более 3–5 раз. Средняя (С) нагрузка – когда занимающийся может выполнить упражнение 6–10 раз. Легкая (Л) нагрузка – когда занимающийся может выполнить упражнение 15 и более раз.

Пример постепенного увеличения количества повторений показан в таблице 4 (в столбиках приводятся разные занятия).

Таблица 4 – Постепенное увеличение количество повторений

Подход	Пример 1					Пример 2				
1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	4
	0	0	0	0	0					
2	6	1	9	8	8	5	6	5	5	5
		0								
3	4	3	6	8	1	6	8	6	5	5
					0					
4	1	6	4	3	5	4	6	4	4	6
	0									
5	6	1	1	1	1	6	6	6	6	8

		0	0	0	0					
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--

Примеры постепенного увеличения веса гирь приведены в таблице 5 (в столбцах ниже приведены примеры разных занятий) [15, 23, 26].

Таблица 5 – Постепенное увеличение веса гирь

Подход	Вес гири, кг				
1	10	14	14	14	16
2	14	14	18	18	18
3	18	18	18	18	22
4	14	14	14	20	20
5	10	10	10	12	12

#### *Программа занятий*

Предложенная ниже программа занятий спортсменов по гиревому спорту рассчитана на 2 года 8 –9 классы. Программа включает основные упражнения с гирями, сложность которых постепенно увеличивается от начала к концу программы.

Если учащиеся начинают заниматься с гирями не в 8-м, а в 9-м классе, то начинают с программы 8-го класса. Весь предложенный материал разбит на блоки, а каждый блок состоит из двух упражнений. Еженедельно в занятия вводится один новый блок. К 4-й неделе количество блоков, выполняемых на одном занятии, доходит до четырех, а количество упражнений – до восьми, что составляет один комплекс. Начиная с 5-й недели блоки поочередно заменяют, не меняя их количества в комплексе. В итоге получается, что комплекс упражнений, который выполняют учащиеся, еженедельно изменяется [29].

Программа каждого класса рассчитана на 28 недель. Начиная с 16-й

недели в 8-м классе и с 17-й – в 9-м классе некоторые упражнения начинают повторяться. Можно увеличить вес снарядов и выполнять упражнения с более высокой нагрузкой.

Для занятий с гирями в начале каждого урока отводится 10-15 минут. Все упражнения выполняются в 1-2 подхода. Занятие проводится в определенном ритме. Учащиеся разбиваются на пары, примерно равные по силам. Один спортсмен выполняет упражнение, а второй в это время отдыхает, и наоборот. Таким образом, продолжительность отдыха равна времени выполнения упражнения партнером. На таких занятиях у спортсменов пульс может быть в пределах 160–170 уд. /мин. Т.е. после выполнения упражнения пульс не должен превышать 170 уд. /мин., а в конце отдыха не должен быть ниже 140 уд. /мин.

Это позволяет поддерживать определенный ритм тренировки и добиваться оздоровительного и тренировочного эффекта. Если пульс выше указанного, то необходимо снизить вес гирь или уменьшить количество повторений [56].

Применяемые в тренировке гиревиков методы подразделяются на две группы: непрерывные – равномерный и переменный; прерывистые – интервальный, повторный, контрольный и соревновательный [48].

#### *Равномерный метод*

Равномерный метод тренировки характеризуется тем, что гиревик продолжительное время (не менее 30 минут) выполняет упражнение, стремясь сохранить постоянный темп и ритм, величину усилий и амплитуду движений. С помощью этого метода решаются задачи повышения экономичности движений, преимущественное развитие аэробных и частично анаэробных возможностей организма. К преимуществам метода следует отнести возможность выполнить значительный объем работы, то, что он способствует стабилизации двигательного навыка и закрепляет взаимодействие всех основных систем организма гиревика, производит стойкие функциональные сдвиги в

организме. Однако выполнение упражнений с гирями данным методом может позволить себе только спортсмен с хорошей подготовленностью. [56].

#### *Переменный метод*

Переменный метод тренировки характеризуется непрерывным выполнением упражнения со сменой темпа, ритма, веса снарядов.

Задачи, решаемые переменным методом:

- расширение диапазона двигательного навыка;
- повышение координационных способностей организма, эффективности регуляции движений; развитие быстроты, специальной силы и выносливости;

- тактическая подготовка гиревиков.

Регуляторные особенности работы спортсмена заключаются, прежде всего, в непрерывной смене степени воздействия на отдельные системы, плавном переводе организма из одного режима работы в другой, наличии не только устойчивых, но и переходных состояний организма.

Все это способствует развитию широкой адаптации гиревика к различным условиям выполнения упражнения, в том числе и к условиям, близким к соревновательным. Интенсивность выполнения упражнений изменяется в пределах ЧСС от 140 до 180 ударов в минуту и определяет направленность метода тренировки.

К достоинствам метода можно отнести также его направленность на совершенствование всех регуляторных процессов – как двигательных, так и функциональных, совершенствование процессов самоуправления в системе «гиревик - гири», содействие расширению диапазона двигательного навыка [17, 19].

#### *Интервальный метод*

Интервальный метод тренировки характеризуется четкой дозировкой продолжительности выполнения упражнений – не более 2 минут; четким планированием интервала отдыха 30-120 секунд между подходами и 4-5

минут между сериями подходов. Показатели ЧСС используются в качестве критерия оценки интенсивности упражнения и продолжительности интервала отдыха. Количество повторений в подходе должно быть таким, чтобы частота пульса к его завершению была в пределах 170-180 ударов в минуту, а следующий подход начинался при снижении пульса до 120-130 ударов в минуту.

В процессе тренировки применяются разные комбинации длительности рабочих фаз и интервалов отдыха. Наиболее приемлемые:

- 30 секунд – работа, 30 секунд – отдых;
- 60 секунд – работа, 60 секунд – отдых;
- 60 секунд – работа, 30 секунд – отдых.

Применение интервального метода обеспечивает высокую плотность нагрузки, быстрое вхождение в спортивную форму. Ввиду быстрого роста спортивной формы за короткий срок наступает адаптация к этому методу тренировки – снижается его эффективность. Кроме того, спортивная форма, приобретенная посредством интервального метода, утрачивается быстрее, чем достигнутая с помощью других методов тренировки [16, 43, 47].

#### *Повторный метод*

Применение повторного метода позволяет решать разнообразные задачи:

- развитие скоростных возможностей (при толчке с небольшим количеством повторений);
- развитие специальной выносливости с повышением устойчивости тканей к пониженному содержанию кислорода в крови (при толчке с предельным количеством повторений);
- тактическая подготовка – закрепление равномерного темпа выполнения упражнений, воспитание психической устойчивости.

Повторное выполнение работы увеличивает энергетические ресурсы в мышцах, способствует более экономичному расходованию энергозапасов

мышц. Благодаря повторному методу тренировки, с одной стороны, возрастает мышечный потенциал, а с другой – способность мышцы работать при низком содержании кислорода, что значительно расширяет анаэробные и скоростные возможности гиревиков [16, 56, 62].

#### *Контрольный метод*

Контрольный метод тренировки используется для проверки эффективности применяемых тренировочных средств и методов. Обычно для этого применяется контрольное выполнение соревновательного упражнения в течение определенного промежутка времени. Сущность метода состоит в том, чтобы условия контроля были максимально приближены к соревновательным.

#### *Соревновательный метод*

Соревновательный метод является разновидностью контрольного и отличается от последнего наличием элемента соревнований в процессе проведения контроля. Как тот, так и другой методы требуют, чтобы они органически вписывались в систему тренировки и контрольные упражнения отражали сущность тренировочного процесса.

#### *Пример занятий первой недели для 8-х классов*

1. Толчок одной гири. И.п.: выпрямленные ноги на ширине плеч, спина прямая, локоть руки с гирей опущен и прижат к туловищу, гиря лежит на предплечье, дужка гири на груди, свободная рука отведена в сторону. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног вытолкнуть гирю вверх. Сделав подсед и «подхватив» гирю на прямую руку, выпрямить ноги, зафиксировав гирю вверху. Опустить гирю к плечу, затем повторить упражнение. В конце выталкивания – короткий вдох, в положении фиксации – выдох-вдох, во время опускания – выдох, в и.п. – вдох-выдох. После отдыха повторить другой рукой.

2. Махи гирей до уровня плеч с резиной. И.п.: ноги на ширине плеч, гиря ручкой поперек поставлена впереди ног на расстоянии 20–30 см. Резина протянута под ногами через ручку гири. Сгибая ноги и наклоняя

туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибая спину и ноги, маховым движением поднять гирю до уровня плеч. Наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гирю назад между ногами, на обратном движении повторить упражнение. Выпрямляя туловище – вдох, наклон.

*Пример занятий первой недели для 9-х классов*

1. Круговые движения гирей вокруг туловища (вправо и влево). И.п.: стоя ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках, ручка продольно, кисти одна на другой. Немного раскачав гирю из стороны в сторону, поднять маховым движением на уровне бёдер и вращать вокруг туловища на вытянутых руках. После отдыха – вращение в другую сторону. Темп средний. Перемещая гирю назад – вдох, перемещая вперед – выдох.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гирями опущены вниз, хват снизу. Согнуть руки, притягивая гири к груди телом вниз. Туловище стараться держать прямо. Сгибая руки – выдох, выпрямляя – вдох. Сгибать – в среднем темпе, разгибать – в медленном [16, 17, 19].

Эффективность работы по внеурочной деятельности, следует строить исходя из психологических, анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

*Методика развития силовой выносливости спортсменов на секционных занятиях по гиревому спорту.*

Цель методики: развитие физических качеств спортсменов по средствам гиревого спорта на секционных занятиях.

Содержание тренировки разнообразно: упражнения скоростно-силового характера сменяются циклической работой на выносливость. Интенсивность и длительность выполняемой работы зависят от педагогической задачи данной тренировки, микроцикла или целого периода подготовки к соревнованиям.

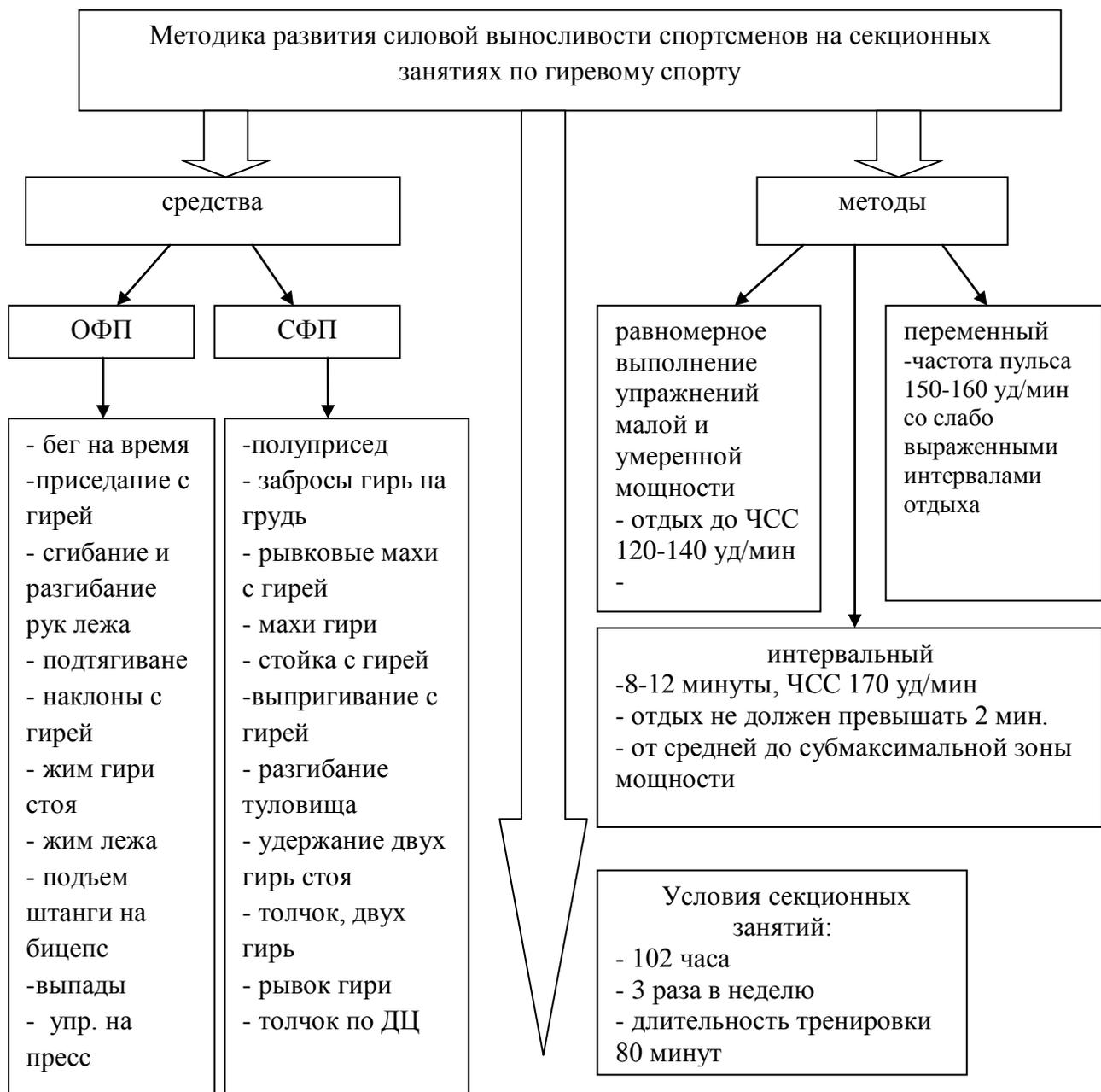


Рисунок 5 - Методика развития силовой выносливости спортсменов на секционных занятиях по гиревому спорту

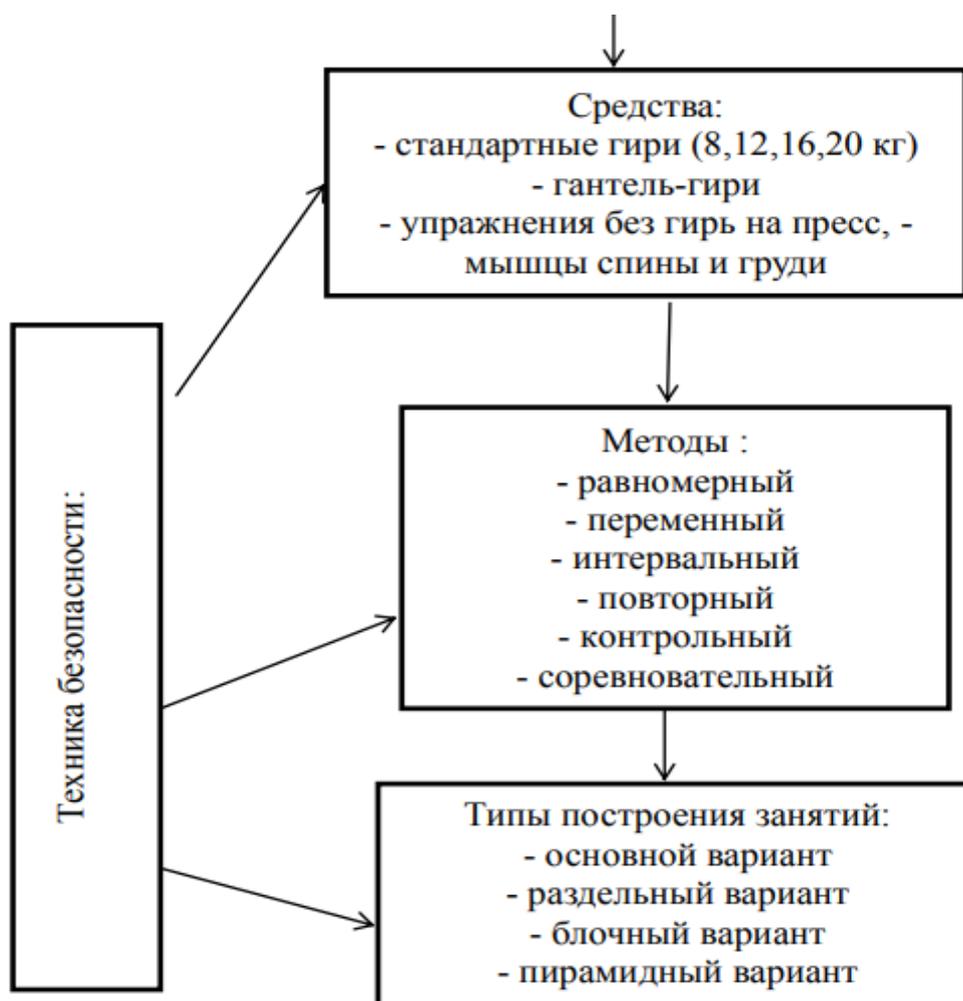


Рисунок 6 - Развитие физических качеств спортсменов средствами гиревого спорта на секционных занятиях.

### 2.3 Оценка эффективности методики тренировочного процесса в гиревом спорте для развития физических качеств спортсменов 14-17 лет

Оценка уровня развития физических качеств спортсменов проводилась в 2 этапа до и после реализации методики гиревого спорта.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Уровень развития физических качеств до реализации методики гиревого спорта

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег на 60 м (с)	60 м (с) $9,9 \pm 0,2$	$10,0 \pm 0,2$	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места	$180,0 \pm 5,0$	$184,0 \pm 5,4$	$p > 0,05$
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	$180,0 \pm 5,0$	$184,0 \pm 5,4$	$p > 0,05$
Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	$4,0 \pm 1,5$	$5,0 \pm 1,6$	$p > 0,05$
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	$22,0 \pm 4,$	$221,0 \pm 4,5$	$p > 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на полу (кол-во раз)	$33,0 \pm 3,9$	$34,0 \pm 5,0$	$p > 0,05$
Метание мяча весом 150 гр (м)	$29,0 \pm 5,2$	$31,0 \pm 6,0$	$p > 0,05$

Упражнения «толчок» двоеборье гиря 12 кг (кол-во раз)	21,0 ± 2,0	20,0 ± 2,5	p>0,05
Упражнения «рывок» двоеборье гиря 12 кг (кол-во раз)	22,0 ± 1,9	21,0 ± 2,4	p>0,05

Результаты, полученные на этапе констатирующего эксперимента, свидетельствуют об уровне развития физических качеств спортсменов 8-9 классов ниже среднего. Достоверно значимых различий не наблюдалось. Дополнительные занятия по гиревому спорту проводились в течение 2 месяцев. После реализации методики уровень развития физических качеств оценивался повторно.

Данные отражены в таблице 7 и на рисунках 7-15.

Таблица 7 – Динамика уровня развития физических качеств после реализации методики гиревого спорта.

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег на 60 м (с)	9,0 ± 0,1	9,6 ± 0,2	p>0,05
Прыжок в длину с места	208,0 ± 4,5	192,0 ± 5,0	p>0,05
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	11,0 ± 1,4	6,0 ± 1,5	p>0,05

Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу (кол-во раз)	37,0 ± 3,8	24,0 ± 4,0	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	9,0 ± 1,0	4,0 ± 1,2	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа на полу (кол-во раз)	50,0 ± 3,5	37,0 ± 4,0	p>0,05
Метание мяча весом 150 гр (м)	51,0 ± 4,5	34,0 ± 5,5	p>0,05
Упражнение «толчок» двоеборье гиря 12 кг (кол-во раз)	32,0 ± 1,9	24,0 ± 2,2	p>0,05
Упражнение «рывок» двоеборье гиря 12 кг (кол-во раз)	32,0 ± 1,7 24,0 ± 2,1	24,0 ± 2,1	p>0,05

Данные таблицы 7 показывают, что у юношей экспериментальной группы под влиянием занятий гиревым спортом значительно повысились и имели достоверно значимые различия с данными контрольной группы силовые возможности. Стоит отметить, что высокий уровень развития силовых способностей послужил хорошей базой для воспитания скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств. Об этом свидетельствуют статистически значимые различия показателей теста. У

спортсменов экспериментальной группы отмечалась значительная динамика уровня физической подготовленности за период реализации методики гиревого спорта. Результаты отражены на рисунках 7-15.

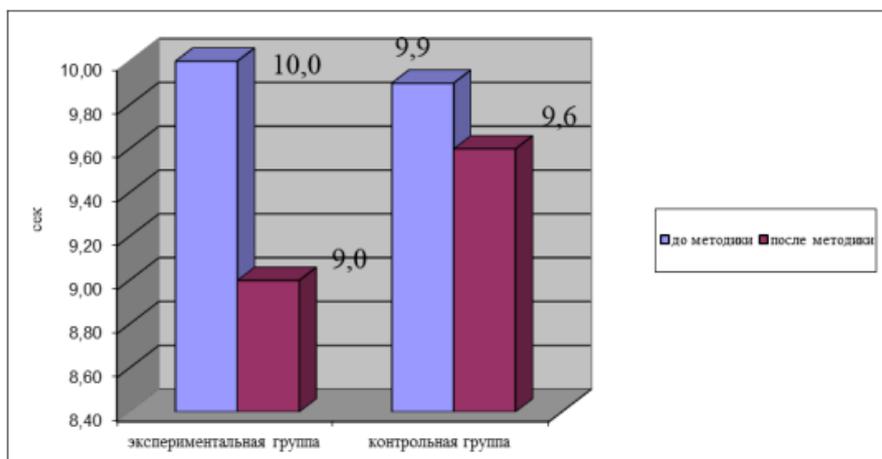


Рисунок 7 – Динамика показателей по тесту «бег на 60 м» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта.

Данные рисунка 7 свидетельствуют о достоверно значимом повышении скорости пробегания дистанции 60 м среди спортсменов экспериментальной группы на 10,52%. Повышение результата произошло с 10,0 до 9,0 сек, результата произошло с 10,0 до 9,0 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе данный показатель улучшился на 3,07%.

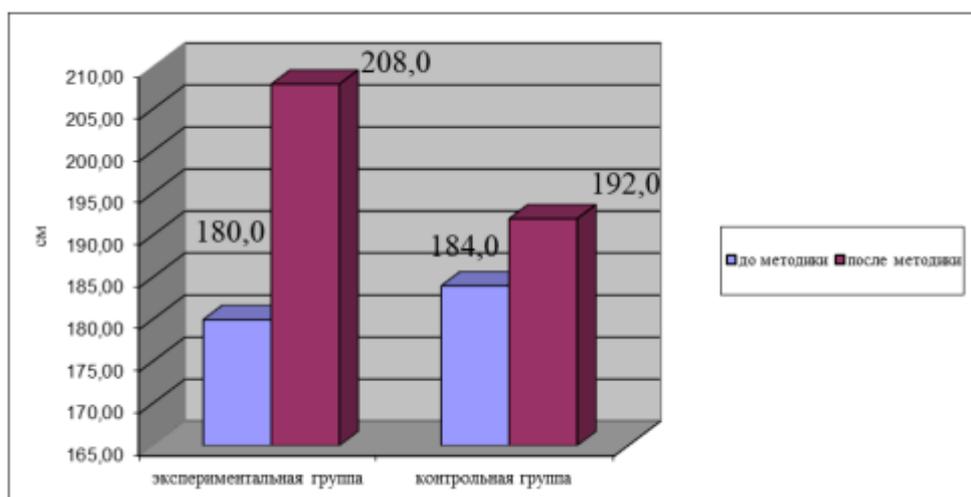


Рисунок 8 – Динамика показателей по тесту «Прыжок в длину с места» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта.

Согласно данным рисунка 8, в экспериментальной группе произошла значительная динамика скоростно-силовых способностей, которая достигла степени статистической значимости. Результаты теста «Прыжок в длину с места» выросли с 180,0 до 208,0 см,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост составил 4,25%. Занятия гиревым спортом оказывают значительное воздействие в первую очередь на воспитание силовых качеств.

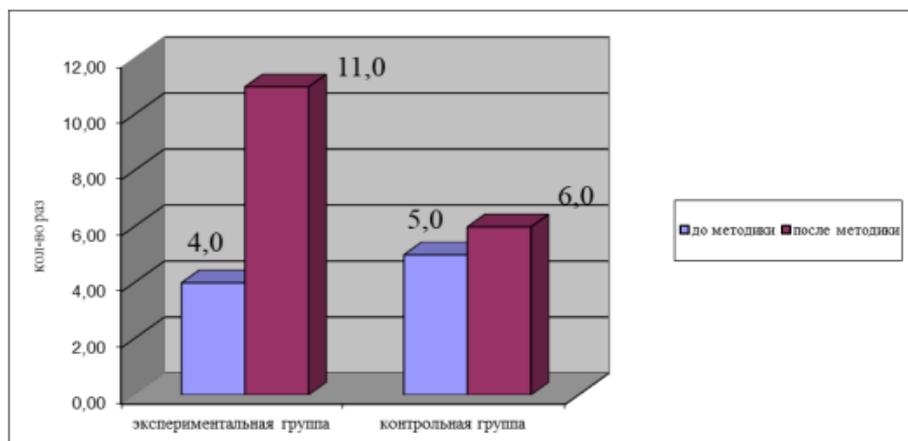


Рисунок 9 – Динамика показателей по тесту «Подтягивание из виса на перекладине» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Так, после реализации методики в экспериментальной группе прирост силовых качеств по тесту «Подтягивание из виса на перекладине» составил 93,33%, т.е. количество подтягиваний увеличилось с 4,0 до 11,0 раз,  $p$ . В контрольной группе улучшение было лишь на 18,18% (рисунок 9).

Схожая динамика отмечалась и по тесту «Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу».

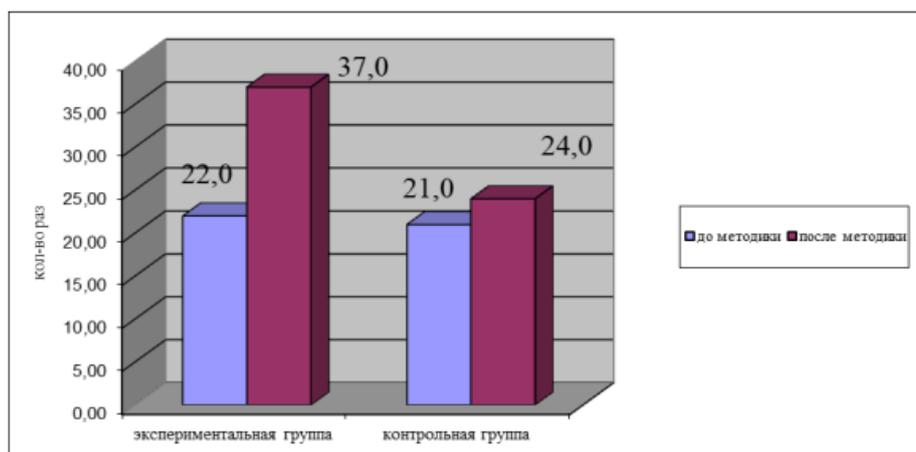


Рисунок 10 – Динамика показателей по тесту «Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу» (отжимания от пола) у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта.

Так, у спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента количество отжиманий от пола достоверно выросло с 22,0 до 37,0 раз,  $p < 0,05$  (на 50,84%). В контрольной группе результат улучшился на 13,33% (рисунок 10).

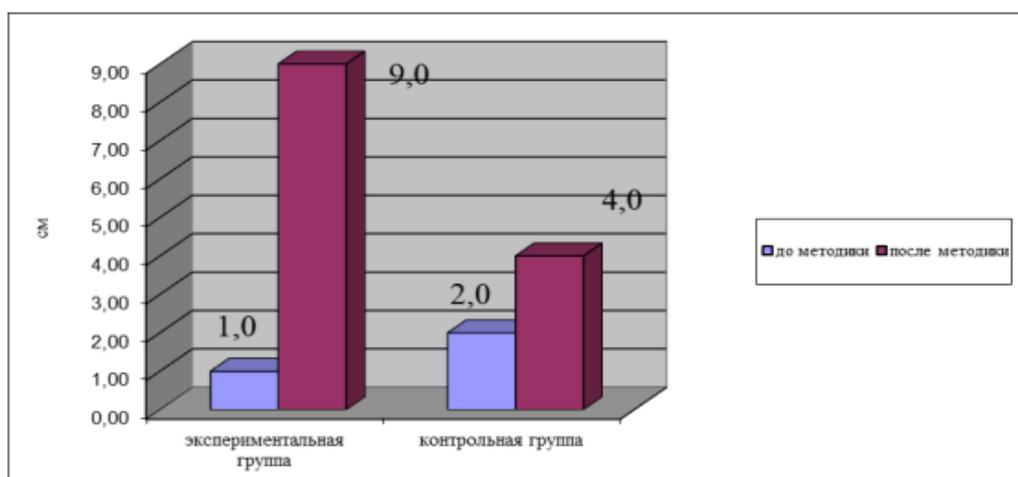


Рисунок 11 – Динамика показателей по тесту «Наклон вперед из положения сидя на полу» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Занятия гиревым спортом способствуют развитию подвижности суставов и позвоночника. Так, у спортсменов экспериментальной группы в конце методики результаты теста «Наклон вперед из положения сидя на полу» улучшились с 2,0 до 9,0 см (127,27%), достигли статистической значимости (рисунок 11). В контрольной группе прирост уровня гибкости не был достоверным (66,67%).

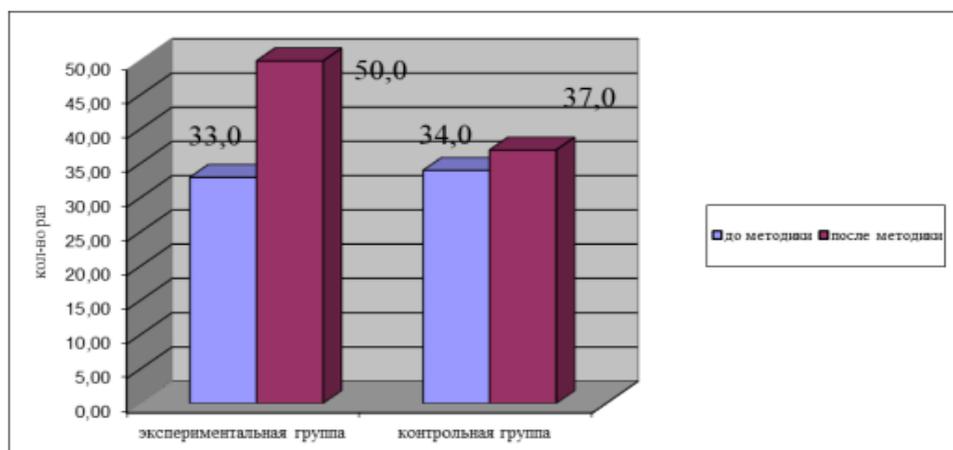


Рисунок 12 – Динамика показателей по тесту «Подъем туловища из положения лежа на полу» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Данные рисунка 12 также свидетельствуют о росте силовых способностей мышцы корпуса. Об этом указывает достоверное повышение результата выполнения теста «Подъем туловища из положения лежа на полу» в экспериментальной группе после методики. Так, количество повторений увеличилось с 33,0 до 50,0 раз,  $p < 0,05$  (на 40,96%). В контрольной группе прирост был лишь на 8,45%.

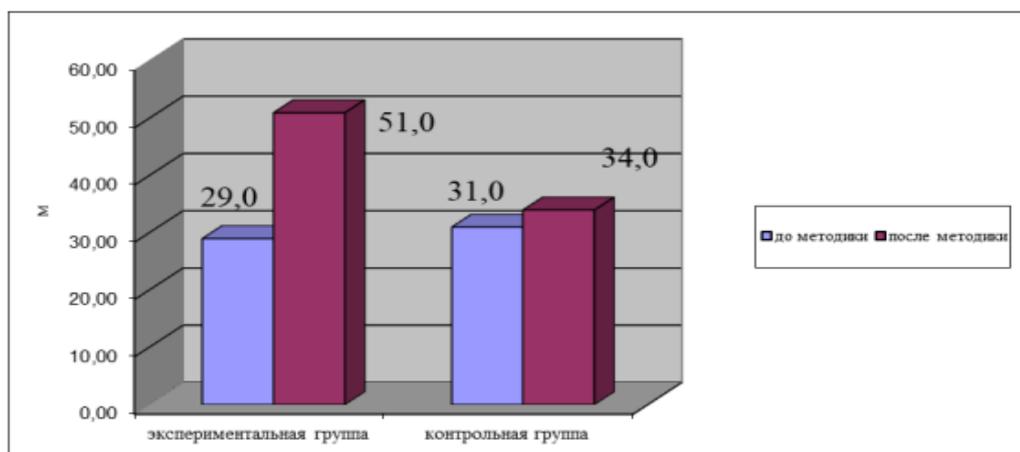


Рисунок 13 – Динамика показателей по тесту «Метание мяча весом 150 гр. «у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Хороший уровень силовых качеств оказывает существенное влияние и на проявление координационных способностей. Так, после методики у спортсменов экспериментальной группы достоверно повысился результат в тесте «Метание мяча весом 150 г» с 29,0 до 51,0 м,  $p < 0,05$  (на 55,0%). В контрольной группе прирост оставил 9,23% (рисунок 13). У спортсменов экспериментальной группы наблюдались значительные улучшения и при выполнении основных упражнений гиревиков.

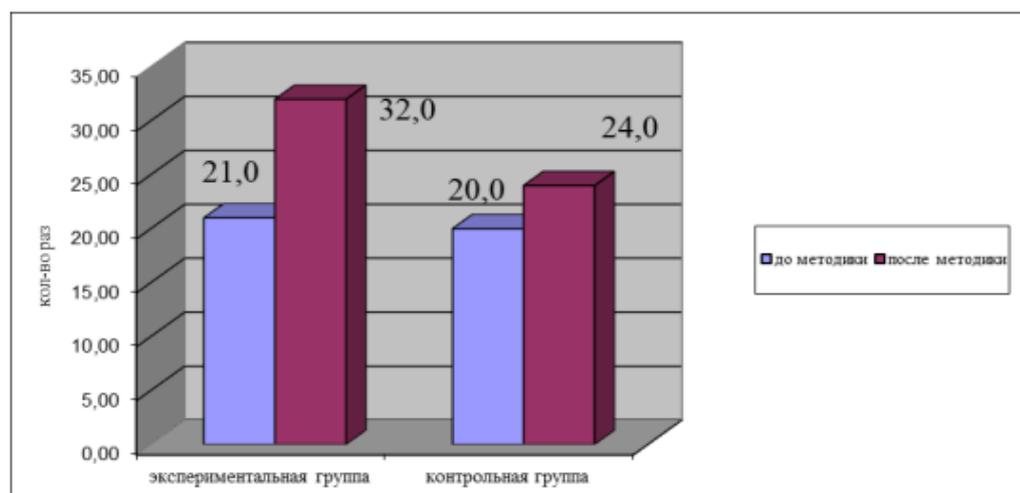


Рисунок 14 – Динамика показателей по тесту «Упражнение «толчок» двоеборье гиря 12 кг» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Так, исходя из данных рисунка 14 у спортсменов экспериментальной группы за период реализации методики прирост показателей по тесту «толчок двоеборье гиря 12 кг» составил 41,50%, количество повторений достоверно увеличилось с 21,0 до 32,0 раз,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика была на 18,19%.

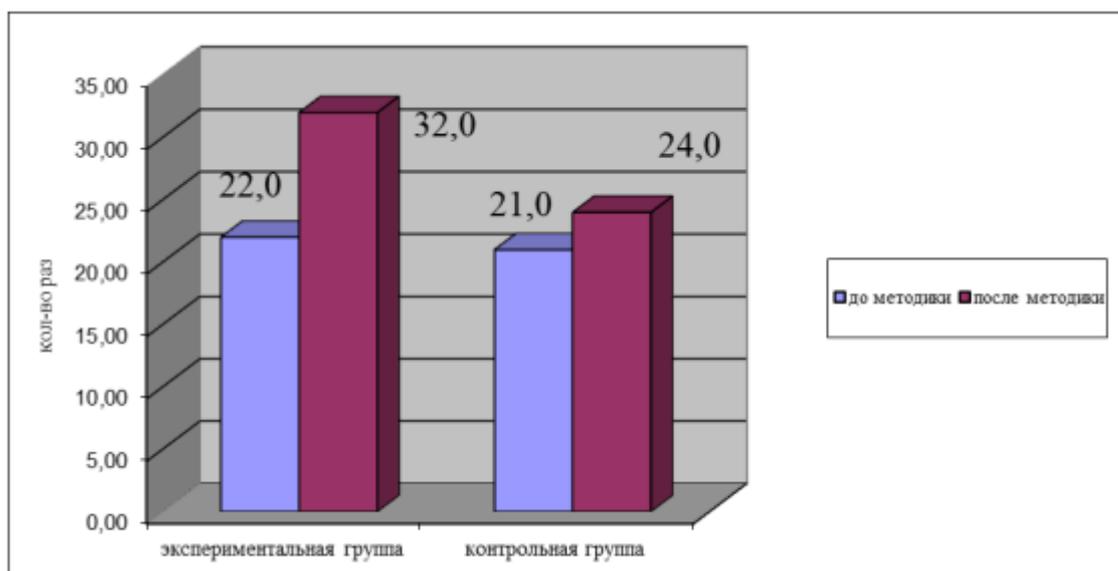


Рисунок 15 – Динамика показателей по тесту «Упражнение «Рывок» гиря 12 кг» у спортсменов экспериментальной и контрольной групп в период реализации методики гиревого спорта

Согласно данным рисунка 15, у спортсменов экспериментальной группы на этапе контрольного эксперимента динамика показателей теста «рывок гиря 12 кг» была положительной, достигла статистической значимости и составила 37,03%. Прирост результатов бы с 22,0 до 32,0 раз,  $p < 0,05$ . В контрольной группе также отмечалась положительная динамика (13,34%), которая не достигла степени достоверности. Таким образом, полученные данные педагогического эксперимента подтверждают эффективность методики гиревого спорта для развития физических качеств школьников 14-17 лет.

## Выводы по второй главе

1. На базе МКОУ «Потаповская ООШ» Челябинской области, Еткульского района, д. Потапово, ул. Совхозная, д.26 приводилось педагогическое исследование с участием спортсменов (юношей и девушек 8-9 классов в количестве 20 человек, 18 юношей, 2 девушки).

2. Нами была разработана и реализована методика тренировочного процесса в гиревом спорте, направленная на повышение уровня физической подготовленности спортсменов. Особенность методики явилось применение разных типов занятий с учетом возрастных психологических особенностей, уровня подготовленности.

3. Сравнение данных до и после реализации методики тренировочного процесса в гиревом спорте позволяет нам говорить о ее эффективности для спортсменов 14-17 лет экспериментальной группы, что подтверждается следующими результатами. Так, уровень скоростных качеств вырос на 11,52%; уровень скоростно-силовых повысился на 14,43%; уровень гибкости вырос на 127,27%; уровень координационных качеств увеличился на 55,0%; уровень силовых качеств повысился на 93,33% (по данным теста «подтягивание из виса на перекладине»), на 50,84% (по данным теста «сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу»), на 40,96% (по данным теста «подъем туловища из положения лежа на спине»), на 41,50% (по данным теста «толчок двоеборье гиря 12 кг»), на 37,03% (по данным теста «рывок гиря 12 кг»).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Состояние здоровья и уровень физической подготовленности современных старшеклассников ухудшается с каждым годом. Известно, что основным способом сохранения и поддержания хорошего уровня функциональных возможностей организма остаются занятия физической культурой. Однако, современная система физического воспитания старшеклассников постепенно изживает себя, что в первую очередь связано с несоответствием ее содержания уровню подготовленности и интересам подростков.

В связи с этим перед специалистами стоит вопрос выбора современных направлений массовых видов спорта как вариативной части программы по физической культуре для решения задач физического воспитания школьников.

На занятии в гиревом спорте представлены упражнения, направленные на развитие практически всех мышечных групп. Разнообразные упражнения гиревого спорта в первую очередь позволяют развивать разные виды силовых возможностей: собственно, силу, скоростно-силовые, силовая выносливость. Однако, высокий уровень развития силы служит отличным фундаментом для совершенствования скоростных качеств и подвижности суставов.

Большим преимуществом занятий гиревым спортом является их доступность при использовании инвентаря и простыми требованиями к организации места занятий. Учитывая вышесказанное нами была сформулирована цель исследования: экспериментально обосновать применение методики гиревого спорта для развития физических качеств у школьников старших классов. На базе МКОУ «Потаповская ООШ» Челябинской области, проводилось педагогическое исследование с участием спортсменов 8-9 классов в количестве 20 человек.

Особенностью методики тренировочного процесса в гиревом спорте явилось применение 4-х видов построения тренировочных занятия (основной, раздельный, блочный, пирамидный) с учетом психофизиологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

После реализации методики нами был проведен сравнительный анализ показателей динамики развития физических качеств за период педагогического эксперимента. Полученные данные свидетельствуют об эффективности методики, что подтверждается достоверно значимыми различиями показателей тестов между экспериментальной и контрольной группами.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза о том, что применение тренировочного процесса в гиревом спорте в процессе физического воспитания спортсменов позволит более эффективно развивать физические качества при учете психофизиологических особенностей и при условии выбора типа занятия в зависимости от уровня физической подготовленности и темпов развития физических качеств подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов [Текст]/ Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2009. – 624 с.
2. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
3. Ануров, Л. В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом [Текст] / Л. В. Ануров // Сборник тезисов ОКР. – М., 2010. – 186 с.
4. Архангородский В. Р. Гиревой спорт [Текст]/ В. С. Архангородский. – Киев: Здоров'я, 2005. – 132 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]/ Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 178 с.
6. Балакшин, В. Н. Физическое воспитание: Учеб. пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей [Текст]/ В. Н. Балакшин, С. В. Моренченко. – Саратов: Издво Саратовск. гос. техн. ун-та, 2011. – 66 с.
7. Баранов, В. В. Гиревой спорт в ВУЗе [Текст]/ В. В. Баранов. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 130 с.
8. Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей [Текст]/ Е. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
9. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсмен-гиревиков высокой квалификации: автореф. Дис.канд. пед. наук [Текст]/ С. А. Борисевич; – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
10. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник [Текст]/ А. А. Васильков. – М.: Феникс, 2008. – 384 с. 57

11. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений [Текст]/ Г. П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
12. Воропаев, В. И. Программа тестовых испытаний при организации спортивного отделения по гиревому спорту [Текст]/ В. И. Воропаев // Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: Сборник материалов II-ой межрегион. научн. -метод. конф. – Воронеж: Издво ВГАУ им. К. Д. Глинки, 2001. – С. 132-134.
13. Воротынцев, А. И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений [Текст] / А. И. Воротынцев. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
14. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст]/ А. И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
15. Гиревой спорт [Текст] / под ред. А. М. Горбов. – М.: АСТ Сталкер, 2005. – 191 с.
16. Гиревой спорт: Правила соревнований. [Текст] – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
17. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция [Текст] / сост. И. В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с.
18. Гомонов, В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук [Текст] / В. Н. Гомонов; – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с.
19. Гомонов, В. Н. Методика организации учебно-тренировочного процесса [Текст]/ В. Н. Гомонов // Информационный материал № 1. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
20. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст] / Л. С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2019. – 125 с.

21. Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика: Учебник для студентов вузов [Текст]/ Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 597 с.
22. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 384 с.
23. Дмитриев, А. А. Атлетизм без железа [Текст]/ А. А. Дмитриев. – М.: Эксмо, 2008. – 196 с.
24. Добровольский, С. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие [Текст]/ С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.
25. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров [Текст]/ А. О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2015. – 527 с.
26. Жирнов, А. Н. Гиревой спорт: Методическое пособие [Текст]/ А. Н. Жирнов. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
27. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом [Текст]/ Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В.К. Перов. – М.: Советский спорт, 2011. – 146 с.
28. Зубов, А. З. Гиревой спорт как универсальное средство гармоничного развития личности [Текст]/ А. З. Зубов // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн. -практ. конф. – Красноярск: 2012. – С. 38.
29. Кадилов, Н. Н. Учебная программа по гиревому спорту [Текст]/ Н. Н. Кадилов, М. Г. Абдуллин. – Уфа: Изд-во БИРО, 2012. – 123 с.
30. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие [Текст]/ Ю. В. Корягина. – Омск: СибГУФК, 2003. – 60 с.
31. Кулагин, С. И. Использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе гиревиков: автореф. дис... канд. пед. наук [Текст]/ С. И. Кулагин; – Малаховка: МГАФК, 2010. – 24 с. 59

32. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст]/ Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
33. Литвинович, С. М. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте [Текст]/ С. М. Литвинович, А. Н. Флерко, В. Е. Телеш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 7-ой междунар. научн. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научн. - исслед. работы за 2003 г. – Минск: Изд-во БГУФК, 2004. – С. 89-90.
34. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 [Текст] / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М.: Владос, 2004. – 304 с.
35. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие [Текст]/ Н. Ф. Лысова. – М.: Инфра-М, 2015. – 352 с.
36. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
37. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте [Текст]/ сост. И. В. Морозов // Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.
38. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров): учебное пособие для ВУЗов [Текст] / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – М.: КноРус, 2015. – 144 с.
39. Носов, Г. В. Гиревой спорт: Учебное пособие [Текст]/ Г. В. Носов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 2008. – 156 с.
40. Павлов, В. Ю. Физическая подготовка гиревиков 14 лет на основе применения модельных характеристик [Текст]/ В. Ю. Павлов, М. Д. Кудрявцев // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – № 7 (9). – С. 48-53.
41. Пальцев, В. М. Гиревой спорт в вузе [Текст]/ В. М. Пальцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 148 с. 60

42. Пальцев, В. М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис... канд. пед. наук [Текст]/ В. М. Пальцев; – Омск: Изд-во ОГИФК, 2004. – 19 с.

43. Пилипко, В. Ф. Значение ведущих факторов в становлении специальной физической подготовленности гиревиков высокой квалификации [Текст] / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2004. – № 5. – С. 34-38.

44. Пилипко, В. Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте [Текст]/ В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 2. – С. 16-23.

45. Пилипко, В. Ф. Адаптационные проявления у спортсменогиревиков при развитии физических качеств силы и выносливости [Текст]/ В. Ф. Пилипко, А. И. Клименко, О. В. Трубицына // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2012. – № 7. – С. 14-18.

46. Поляков, В. А. Гиревой спорт: Методическое пособие [Текст]/ В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 80 с.

47. Полянский, В. С. Силовая подготовка гиревиков высокой квалификации [Текст]/ В. С. Полянский, Г. А. Данилов. Л. П. Канакова // Наука и образование: Материалы I-ой всеросс. конф. студентов, аспирантов и молодых учёных. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2007. – Т. 3. Педагогика, психология, физическая культура и спорт. Ч. 1. Общая педагогика, физическая культура и спорт. – С. 292-295.

48. Полянский, В. С. Пути развития специальной выносливости в гиревом спорте [Текст]/ В. С. Полянский. Ю. Т. Ревякин // Современные педагогические и информационные технологии в физической культуре и б1 спорте: Материалы III-ой всеросс. научн.-практ. конф. – Томск, 2010. – Ч. 2. – С. 109-112.

49. Рассказов, В. С. Из истории гиревого спорта [Текст]/ В. С. Рассказов // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 2012. – № 1. – С. 50-55.

50. Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт. Техника, методика обучения, тренировки и планирование [Текст] / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 2012. – № 1. – С. 3-44.

51. Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт: учеб. -метод. пособие [Текст] / Ю. А. Ромашин, Р. А. Хайруллин. А.П. Горшенин. – Казань: Феникс, 2010. – 66 с.

52. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах [Текст]/ С. П. Рябинин, Н. П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2013. –114 с.

53. Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие [Текст]/ И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. –140 с.

54. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук [Текст]/ В. Ф. Тихонов; – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. –24 с.

55. Ткачёв, В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: учебное пособие [Текст]/ В. В. Ткачев. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.

56. Тихонов В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст]/ В. Тихонов, А. Суховей, Д. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 86 с. 62

57. Уайдер, Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс Джо Уайдера [Текст]/ Дж. Уайдер. – М.: Фаир, 2009. – 628 с.

58. Учебно-методическое пособие по гиревому спорту [Текст]/ под ред. Р. Д. Хуснутдинова, Н. Н. Кадилова. – Уфа: Изд-во Уфим. гос. нефт. техн. ун-та, 2010. – 32 с.

59. Хабаров, А. А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов [Текст] / А. А. Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 73 с.

60. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст]/ Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

61. Шикунов, А. Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся [Текст] /А. Н. Шикунов // Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании: Материалы всеросс. научн. -практ. конф. (заочной). – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. – С. 136-138.

62. Шикунов, А. Н. Становление гиревого спорта в системе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре [Текст] / А. Н. Шикунов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: Материалы междунар. научн. -практ. конф. – Курск: Изд-во КГУ, 2014. – С. 126-129.

63. Шикунов, А. Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте: методическое пособие [Текст]/ А.Н. Шикунов, А.А. Кузьмин. – Тамбов: Академия, 2013. – 24 с.

64. Шикунов, А. Н. Гиревой спорт: зарождение и развитие [Текст] / А. Н. Шикунов, А. Н. Пахомов, А. А. Кузьмин // Актуальные проблемы современной науки: Сб. трудов 3-ей междунар. конф. молодых б3 учёных и студентов. – Самара: Изд-во СамГТУ, 2012. – Гуманитарные науки. Ч. 29. Секция: педагогические науки. – С. 40-41.

65. Ягодин, В. В. Основы теории гиревого спорта: учебное пособие для вузов [Текст]/ В. В. Ягодин. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 2014. – 218с.

Характеристика соревновательных движений в гиревом спорте:

Соревновательные движения в гиревом спорте	Характеристика упражнения	Примечание
<p><b>Толчок</b></p> <p>В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы:</p> <p>Во время выполнения толчка не разрешается:</p>	<p>Выполняется от груди И.П, ноги и туловище выпрямлены, а гири лежат на предплечьях и плечах. При этом плечи прижаты к туловищу. Участник соревнований должен вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации руки, ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости</p> <p>старт; - взятие гирь на грудь; - исходное положение перед выталкиванием;- подсед перед выталкиванием; - выталкивание; - подсед; - фиксация; - опускание гирь на грудь в исходное положение перед выталкиванием</p> <p>менять положение рук и гирь в момент выталкивания; - доталкивать или дожимать гири; - попеременно толкать гири от груди; - опускать гири на плечи и толкать с плеч; - опускать гири с груди</p>	<p>Обучение выталкиванию следует начинать с освоения подседа: сначала без гирь (имитация), затем, с одной гирей, и наконец, с двумя облегченными снарядами.</p> <p>Характерной особенностью этой части толчкового упражнения является медленное сгибание ног в коленях (с постепенным нарастанием напряжения мышц) и резкое их выпрямление с выходом на носки.</p> <p>Характерными ошибками являются: приподнятые локти, согнутые ноги или туловище, расслабленная поясница</p>
<p>При обучении необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, что гири при фиксации следует держать ближе друг к другу.</p>		
<p><b>Рывок</b></p>	<p>Выполняется в один прием. непрерывными движениями поднять гирю вверх до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение. Ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. После счета судьификсатора участник непрерывным движением, не касаясь гирей плеча, туловища, должен опустить ее вниз для выполнения</p>	<p>Следует обратить внимание занимающихся на положение ног и спины. После подрыва рука незначительно сгибается в локтевом суставе и затем выпрямляется навстречу остановившейся в «мертвой точке» гире.</p>

<p>Рывок гири одной рукой выполняется в один прием. Полный цикл этого упражнения условно можно разделить на несколько технических элементов:</p>	<p>очередного цикла.          старт; замах; подрыв; подсед; фиксация; опускание гири.</p>	<p>Происходит фиксация - неподвижное положение системы «спортсмен - снаряд», которое свидетельствует о завершении упражнения.</p>
<p>При выполнении рывка начинающие спортсмены не могут сразу освоить подхват гири рукой в «мертвой точке» и после подъема вверх она всей тяжестью «ударяет» по предплечью. Изучению этого технического приема необходимо уделять как можно больше внимания, чтобы переход от полета снаряда к фиксации осуществился плавно и безболезненно.</p>		

**Комплекс упражнений спортивной тренировки для максимально  
возможного сохранения спортивной формы в гиревом спорте с 14-17 лет**

**ДЕНЬ 1: ТРЕНИРОВКА НА ГРУДЬ И ТРИЦЕПС**

<b>Название упражнения</b>	<b>В чем польза</b>	<b>Техника выполнения</b>	<b>Дозировка</b>
1.Отжимание	Это базовое упражнение для дома, являющееся одним из самых популярных среди упражнений с весом собственного тела. Оно эффективно развивает объемы и силу груди и трицепсов, являясь при этом минимально травмоопасным упражнением.	1.ИП упор лежа; 2. расположив ладони немного шире уровня ключиц; 3.отжимание выполняйте до уровня, пока грудь не окажется в 2-3 см от пола. 3.локти старайтесь прижимать к бокам и направлять назад.	8-10 повторений в 4-5 подходов.
<b>Рекомендации:</b> Отжимания можно выполнять как от скамейки, так и с возложенными на поверхность ногами. Такие вариации необходимы для активации различных участков грудной мускулатуры. Рекомендуем варьировать виды отжиманий на разных наклонных поверхностях. <i>Например, первый и второй подход отжиманий выполняйте от пола (классический вид), третий и четвертый подход – с ногами на скамье, пятый подход – с руками на скамье.</i>			
2.Жим гантелей лежа	Представленное упражнение в домашних условиях также относится к разряду базовых. Жим гантелей практически ничем не отличается от жима штанги, становясь отличной альтернативой в домашних условиях.	1.ИП лежа на специальной скамейке, возложите вес на грудь продольным хватом, 2.с усилием выжимайте его перед собой; 3. не допуская закрытия локтевого замка; 4. опускайте гантели обратно медленно, без резких движений или бросков.	6-8 повторений в 4-5 подходов.
<b>Рекомендации:</b> <i>В домашних условиях вместо скамьи можно соединить между собой табуретки либо использовать фитбол.</i>			
3.Разведение гантелей лежа	Целевой группой при работе являются большие грудные мышцы. Они практически полностью изолируются в процессе работы. Поскольку бицепс и трицепс помогает удерживать гантели в определенном положении, на них тоже приходится определенная часть нагрузки.	1.ИП Лежа на скамье 2. Разводите вес до уровня, пока не почувствуете приличное натяжение в области груди. Не нужно перенапрягаться, опуская снаряды до боли в плечах — это опасно. 3.Разведение выполняется в среднем темпе без резких рывков. Руки всегда держите в слегка согнутом положении.	6-8 повторений в 4-5 подходов.
4.Разгибание	Это изолирующее	1. ИП Сидя на скамье	4-6

гантелей из-за головы	упражнение для развития силы. Дополнительно прокачиваются мышцы-стабилизаторы.	2.Спина прямая (поддерживая правильную осанку) 3.Возьмите гантель и поднимите ее над головой с выпрямленной рукой. 4.Опускайте вес за затылок, сгибая верхнюю конечность в локте. 5.После — с усилием выпрямляйте руку, акцентируя напряжение в трицепсе. Свободной ладонью придерживайте плечо работающей конечности.	повторений в 3-4 подхода на каждую руку.
5.Разгибание рук в наклоне	В качестве агонистов выступают локтевые мышцы и трицепсы. В качестве стабилизаторов используются задние пучки дельт, а также разгибатели плеча. Статической нагрузке поддается поясничная группа мышц.	Упражнение, делается в наклоне. Соблюдайте небольшой полуприсед. Руки необходимо держать прижатыми к бокам корпуса. Разгибайте верхние конечности до уровня, пока они не образуют прямую линию. Напряжение при этом сосредотачивается в трицепсах.	4-6 повторений в 4-5 подходов.
6.Кубковые приседания (Габлет) гиря 16 кг	Такие упражнения с гирей 16 кг. В первую очередь направлены на развитие мышц нижней части тела. Прорабатывается передняя часть бедра (квадрицепс), задняя часть, большие ягодичные мускулы, икроножные мышцы и поясница. Кроме того, бицепсы и плечи испытывают статичное напряжение за счет того, что снаряд удерживается перед собой.	Встаньте ровно, стопы установите чуть шире плеч, носки разверните слегка наружу. Удобнее сразу взять гирю двумя руками закрытым хватом по бокам дужки. Держать ее нужно прямо перед грудью согнув локти, недалеко от тела. На выдохе присядьте, держа спину ровно с естественным прогибом. На выдохе поднимитесь, опираясь пятками в пол.	8 – 10 подходов

**Рекомендации:** Глубину приседа рекомендуется четко контролировать очень тщательно. Лучше присесть не глубже параллели с полом. Глубокие приседы можно делать только подготовленным, чтобы не получить травму коленных суставов.

## **ДЕНЬ 2: ТРЕНИРОВКА НА ПРЕСС**

<b>Название упражнения</b>	<b>В чем польза</b>	<b>Техника выполнения</b>	<b>Дозировка</b>
1.Подъемы прямых ног	Подъемы прямых ног является отличным упражнением для проработки нижней части брюшной мускулатуры. В отличие от подъемов	1. ИП положения лежа на коврик. 2.Руки по швам, ноги подняты под прямым углом к корпусу. 3.После этого начинайте неспешно опускать и возвращать обратно сначала одну ногу, а потом и	по 8-10 повторений на каждую ногу

	обеих ног, такой вариант снижает нагрузку на поясничный отдел.	другую ногу. 4. Для упрощения можно подложить руки под ягодицы.	
2.Скручивание с касанием колен	Одно из базовых элементов в тренировке укрепление мускулатуры пресса. Благодаря дополнительному движению руками работать становится чуть сложнее, что позволяет максимально нагрузить брюшную мускулатуру.	1. ИП В положении лежа с подогнутыми ногами распрямите руки вверх. 2. В то время, когда выполняется скручивание, вам необходимо провести верхние конечности через стороны и в пиковой точке дотронуться до колен. 3 По обратной амплитуде осуществите движение в стартовую фазу.	8-10 повторений
3.Велосепед	Представленный элемент в домашних условиях нацелен на акцентированную нагрузку косых мышц. Данная группа имеет огромное значение для формирования подтянутого пресса.	1. ИП из положения лежа. Сложите руки за головой с развернутыми в разные стороны локтями. 2 Теперь одновременно совершайте подъем левого колена и тянитесь к нему правым локтем, поднимая и скручивая корпус. 3Подобные движения совершаются на каждый подход разноименными конечностями.	по 6-8 повторений на каждую сторону.
4. Пловец	Это многофункциональное упражнение, которое одновременно задействует мышцы спины, дельты. Основная нагрузка приходится на верхнюю часть пресса и поясничный отдел. За счет дополнительной работы руками нагружается задний пучок дельтоидов.	1Лягте на живот и максимально распрямите тело. 2.Ваша задача — одновременно поднимать разноименные конечности с небольшими задержками в пиковых точках. 3.Старайтесь поднимать руки и ноги как можно выше, чтобы увеличить нагрузку на мышцы.	по 8-10 повторений на каждую сторону.
5. Подъемы в планке вверх вниз	Еще одно многофункциональное упражнение, нагружающее абсолютно все тело. Здесь задействованы мышцы руки, и спина, и стабилизаторы. Благодаря элементу вы развиваете как физическую силу, так и свою выносливость.	1.ИП Планка; примите позицию на локтях; 2.после чего начинайте переходить в упор лежа и обратно. 3.Тело при этом находится в постоянном напряжении. Не расслабляйте колени, не раскачивайте корпус и смотрите строго перед собой. 4.Не забудьте выполнить подъемы сначала с правой руки, потом с левой руки (либо чередуйте стороны).	6-8 повторений сначала на одну сторону, потом 6-8 повторений на другую сторону.
6.Повороты корпуса с касанием пола	упражнение прокачивает боковые стороны корпуса, Это своеобразная	1Начните с сидячего положения. 2.Ноги слегка подогните, а руки сведите перед собой с	по 8-10 повторений на каждую

	вариация классических скручиваний, разнообразит тренировочный процесс.	развернутыми локтями. 3.Теперь начинайте отклоняться назад, одновременно поворачивая корпус. 4. Как только локоть коснется пола — возвращайтесь обратно. 5.И так на каждую сторону по очереди.	сторону.
7. Турецкий подъем гири 16 кг	Это достаточно сложное упражнение. Оно поможет сделать суставы более подвижными, а связки эластичными. Укрепляются в первую очередь мышцы рук, но задействованы будут также мускулы спины и ног. Так можно научиться держать равновесие и баланс.	1.Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, опорная нога согнута в колене, гиря стоит за плечом с той же стороны, как на картинке. 2.Слегка поверните корпус к гире, возьмитесь за дужку обеими руками, притяните к себе. 3.Выжмите руку со снарядом вертикально вверх. 4.Взгляд направьте на гирю. Не опуская инвентарь, опритесь на свободную руку и приподнимитесь. 5.Выровняйте опорную руку и приподнимитесь за счет пресса, чтобы таз был в воздухе. 6.Свободную ногу подогните под корпус и привстаньте, после чего поднимитесь в полный рост, не опуская руку с гирей. 7.Произведите все движения в обратном направлении.	6-8 подходов

### **ДЕНЬ 3: ТРЕНИРОВКА НА НОГИ**

<b>Название упражнения</b>	<b>В чем польза</b>	<b>Техника выполнения</b>	<b>Дозировка</b>
1.Приседание с гантелями	Как и при выполнении любых других приседаний, сед с гантелями оказывает колоссальный эффект на развитие силы и объемов мускулатуры нижних конечностей. Работа с гантелями менее травмоопасна для позвоночника, нежели работа со штангой.	Гантели необходимо возложить на плечи. После этого приседайте до параллели бедер с полом, отводя таз назад. Колени не выходят за носки. Глубоко садиться не нужно — это травмоопасно для коленных связок и суставов. После с усилием вставайте, не допуская полного закрытия коленного замка.	8-10 повторений в 3-5 подходов.
2.Выпады вперед с гантелями	Выпады с гантелями развивают не только мускулатуру ног. Они также благотворно воздействуют на косые мышцы живота и кор в	Взяв вес в обе руки, сделайте широкий шаг вперед, одновременно опускаясь коленом к полу. Но касаться поверхности не нужно, останавливайтесь на расстоянии	6-8 повторений на каждую сторону в 3-4 подхода.

	целом. Многие профессиональные атлеты рекомендуют выпады даже как альтернативу приседаниям.	5 см до него. Каждое новое повторение сопровождается сменой сторон для органичного и симметричного развития ног.	
3. Румынская тяга с гантелями	Румынская тяга с гантелями в первую очередь направлена на развитие ягодиц и задней поверхности бедра. Кроме того, упражнение способствует укреплению мышц спины, особенно поясничного отдела. Также этот элемент программы для мужчин на неделю укрепляет кистевой хват.	Снаряды необходимо удерживать по типу грифа штанги, то есть продольно. Зафиксировав вес перед собой, немного подогните ноги в коленях, после чего аккуратно наклоняйтесь корпусом вперед, достигая позиции прямого угла. После этого аккуратно и без рывков возвращайтесь в начальное положение.	8-10 повторений в 4-5 подходов.
4. Махи ногами с разведенными руками	Представленное упражнение для мужчин в домашних условиях одновременно развивает квадрицепсы и косые брюшные мышцы. За счет удержания рук в Т-образной позе, элемент увеличивает статическую силу плечей, что подготовит их к более серьезным нагрузкам с весами.	Примите Т-образную позицию и расставьте ноги по уровню ключиц. Теперь выполните подъем ноги перед собой, одновременно скручивая корпус и касаясь конечности рукой противоположной стороны (левая нога — правая рука). После этого вернитесь в исходную фазу и смените сторону.	8-10 повторений на каждую сторону в 2-3 подхода.
5. Подъем на носочки с гантелями	Это завершающее упражнение для ног поможет вам прокачать икроножные мышцы, которые зачастую являются отстающей мышечной группой. Упражнение несложное, но важное в мужских силовых тренировках на ноги.	Возьмите степ-платформу, блин от гантелей или штанги или любой подходящий предмет. В крайнем случае можно подниматься на носки без дополнительного инвентаря, просто на полу. Возьмите в обе руки гантели. Поставьте носки на возвышенность, пятки остаются на полу. Оттолкнитесь пятками от пола и поднимитесь на носки. Затем возвращайтесь назад.	8-10 повторений на каждую сторону в 2-3 подхода.
6. Болгарские выпады	С точки зрения эффективности подобный вид выпадов следует рассматривать как проработку рельефа нижних конечностей. Это довольно сложная в исполнении техника,	Встав вперед скамьи или стула, закиньте на нее одну ногу, после чего поднимите снаряды и распрямитесь. Выпад осуществляется до момента, пока колено не окажется на расстоянии 10-15 см от поверхности пола. Руки,	8-10 повторений в 2 подхода на каждую сторону.

	поэтому настоятельно рекомендуется работать со снарядами небольшого номинала.	удерживающие вес, должны быть прижаты вдоль корпуса.	
7.Свинги гири 16 кг	не подразумевают поднятия гири выше головы. Они задействуют постуральные мышечные слои и охватывают практически все группы мышц, ввиду смещения центра тяжести. Однако основная нагрузка ложится на спину, плечи и ноги.	1. Установите ноги чуть дальше, чем ширина плеч. 2. Гиря при этом должна стоять перед ступнями в 5-10 сантиметрах. 3. Присядьте, слегка наклонившись вперед, обхватите ручку закрытым хватом. 4. Приподнимитесь, при этом оставив спину наклоненной. Оторвав гирю о пола, нужно слегка последовать за ней назад, куда она уйдет по инерции. В крайней точке, плавно разогните спину, качнув гирю вперед. 5. Поднимайте гирю, слегка придавая ей ускорение, до уровня груди. Прежде чем снаряд уйдет вниз, нужно перехватить ее свободной рукой и повторить все те же движения.	8-10 повторений в 2 подхода на каждую сторону.
<b>Примечание:</b> Если перехватывать инвентарь в висе на первых порах тяжело, то можно выполнять свинги одной рукой, а потом ставить ее на место. После этого, берите его другой рукой и повторяйте упражнение.			

#### **ДЕНЬ 4: ТРЕНИРОВКА НА ПЛЕЧИ (ДЕЛЬТЫ)**

<b>Название упражнения</b>	<b>В чем польза</b>	<b>Техника выполнения</b>	<b>Дозировка</b>
1. Жим гантелей сидя	Это технически простое движение, не оказывающее лишней нагрузки на позвоночник. С легким весом можно работать каждый день — никаких перегрузок вы не испытаете.	1. Для работы желательно использовать стул с высокой спинкой. 2. Сядьте на него, выпрямите спину. 3. Вес поднимите так, будто удерживаете гриф штанги. 4. После этого выжимайте снаряды над головой, не допуская защелкивания локтевого замка. В процессе движения предплечья всегда перпендикулярны полу.	6-8 повторений в 2-3 подходов
2. Классическая разводка гантелей	Самое популярное упражнение для развития плечевой мускулатуры. Акцент	1. Работа ведется стоя. 2. Удерживайте спину прямо, избегая перекосов корпуса. 3. Возьмите вес перед собой так,	10-12 повторений в 4-5 подходов.

	движения приходится на средний пучок дельт.	чтобы гантели находились параллельно друг другу. 4.Поднимайте снаряды через стороны, соблюдая небольшой сгиб в локте. 5.В пиковой точке внешние стороны гантели должны оказаться немного выше внутренних.	
3.Разводка гантелей в наклоне	Данный тип разводки акцентировано нагружает мышечную группу, а также укрепляет мускулатуру поясничного отдела.	Наклоните корпус вперед, находясь в небольшом полуприседе. Спина должна удерживаться в естественном прогибе. После этого поднимите с пола снаряды и разводите их до тех пор, пока не примите Т-образную форму. Чтобы лучше прочувствовать напряжение, делайте паузы в пиковых точках.	8-10 повторений в 4-5 подходов.
4.Жим гири 12 кг	Направлено на проработку бицепсов и дельтовидных мышц. Задействуются и другие группы. По сути, это обычный жим стоя, но с утяжелением гирей, которая имеет смещенный центр тяжести. Движение можно существенно разнообразить, выполняя одной рукой, сразу двумя руками или поочередно.	1.Встаньте прямо, спина ровная, ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты наружу. 2. Выполните подъем снаряд на грудь. Выполняя жим, нужно слегка проворачивать кисть, чтобы в верхней точке он была направлена вперед. 3.Опуская снаряд на выдохе, нужно слегка наклониться вперед и спружинить коленями. 4.Чтобы не спровоцировать травму позвоночника, надо опускать гирю не на плечо, а на грудь.	
5.Становая тяга с гирей 8 кг	При помощи такого упражнения качественно прорабатывается поясничный отдел спины, укрепляются бицепсы бедра, ягодичные мышцы, квадрицепсы, а также дельты. При этом в статическом напряжении держаться мускулы брюшного пресса и разгибателей позвоночника.	Ноги слегка шире плеч, носки развернуты наружу, спина прямая. Наклонитесь слегка вперед, согните колени, захватите гирю двумя руками. Не отклоняясь вперед или назад, поднимитесь, выпрямляя колени, сохраняя упор на пятки. Вернитесь в исходное положение.	10 – 15 по 3 подхода
6. Наклоны на одной ноге	Также в работе задействована верхняя	Возьмите гирю одной рукой. Медленно наклоняйтесь вперед,	10 – 15 по 3 подхода

румынская тяга с гирей 8 кг	часть грудных мышц. Способствует развитию силы хвата.	держат снаряд в висе, одновременно отводя противоположную ногу максимально назад. Следя за тем, чтобы спина была ровной, вернитесь в исходное положение. Для равновесия свободную руку допустимо отвести в сторону.	
7. Выпады с передачей гири 8 кг или 12 кг	акцентирует нагрузку на ягодичных и приводящих мышцах, которые зачастую являются отстающими. Другие мышцы ног тоже включаются в рабочий процесс.	Возьмите инвентарь в одну руку. Сделайте выпад по стандартной схеме. В нижней точке передайте гирю из одной руки в другую. Поднимитесь в исходное положение.	10 – 15 по 3 подхода

Примечание

**Следует ответственно соблюдать: режим дня, гигиену, закаливание, режим питания.** Гигиену жилища и места занятий спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от ростовых показателей.

**Фармакологические средства восстановления и витамины: Рекомендуется принимать Витамин D, Омега 3, Витамин С**

Фармакологические препараты и ВИТАМИНЫ в том числе, назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена, категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты.

**Специально-подготовительные упражнения с гирями.**

*Для тренировки толчка*

1. Поднимание одной гири на грудь. И.П. - ноги на ширине плеч, взять гирю за ручку хватом сверху. Выполнить замах назад между ног и поднять гирю на грудь. Повторить упражнение заданное количество раз (рисунок 1).

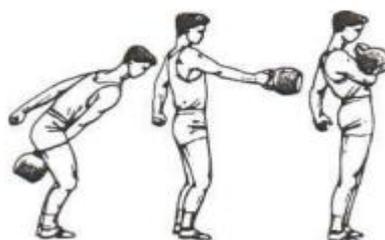


Рисунок 1 - Поднимание одной гири на грудь

2. Поднимание двух гирь на грудь. И.П. - ноги чуть шире плеч, взять гири за ручки хватом сверху. Выполнить замах назад между ног, маховым движением вперед с небольшим подседом взять гири на грудь (рисунок 2).

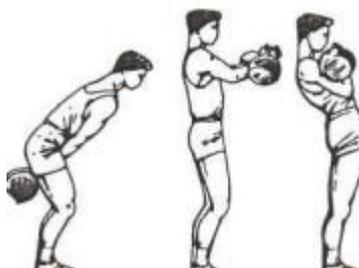
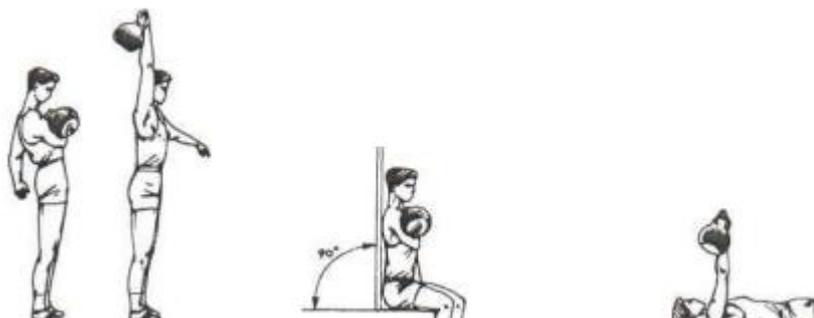


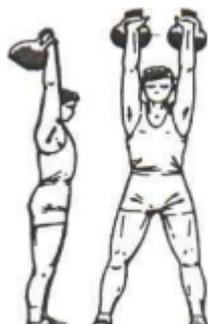
Рисунок 2 - Поднимание двух гирь на грудь

3. Жим гири одной рукой стоя, сидя, лежа (рисунок 3).



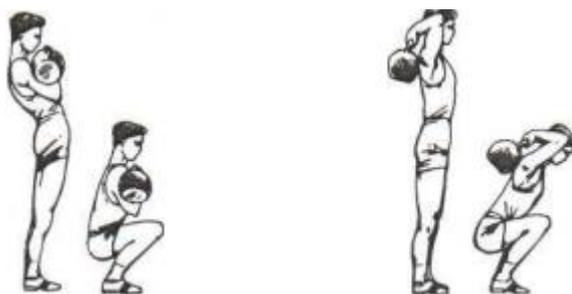
### Рисунок 3 - Жим гири одной рукой

4. Жим двух гирь стоя, сидя и лежа с груди и от уровня головы.
5. Удержание гирь (гири) на груди в статическом положении.
6. Удержание гирь (гири) на прямых руках в статическом положении
7. Толчок гири одной рукой. (рисунок 4).



### Рисунок 4 - Удержание гирь на прямых руках

8. Приседание с гирей (гирями) за головой и на груди (рисунок 5), ноги вместе или на ширине плеч.



### Рисунок 5 – Приседание с гирей

9. Толчок одной (двух) гирь без подседа — «швунг».
10. Полуприседание с гирей (гирями) на груди.
11. Выпрыгивание из полуприседа с гирями на груди (рисунок 6).



### Рисунок 6 - Выпрыгивание из полуприседа с гирями на груди

12. Приседание с гирями на прямых руках вверх (рисунок 7).



Рисунок 7 - Приседание с гирями на прямых руках вверх

13. Жим гирь из положения приседа. И.П. – стоя гири на груди. Приседая выполнить жим гирь, вставая - взять гири на грудь.

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

15. Тяга толчковая. Выполняется из положения замаха гирями между ног до полного выпрямления ног и разгибания туловища (рисунок 8). Применяется для развития необходимой силы мышц, участвующих в подъёме гирь на грудь.

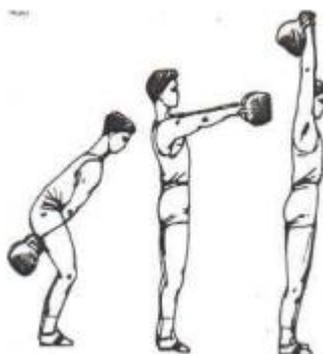


Рисунок 8 - Тяга толчковая

16. Толчок облегчённых гирь.

*Для тренировки рывка.*

1. Махи одной гирей (рисунок 9).

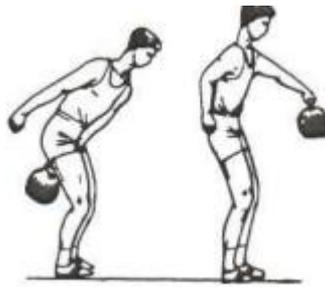


Рисунок 9 - Махи одной гирей

2. Махи одной гирей со сменой рук, с перехватом (рисунок 10).

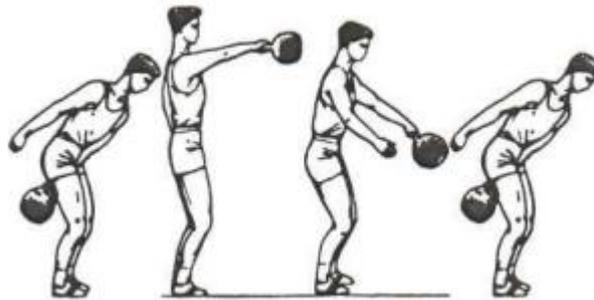


Рисунок 10 - Махи одной гирей со сменой рук

3. Рывок одной гири двумя руками (рисунок 11).

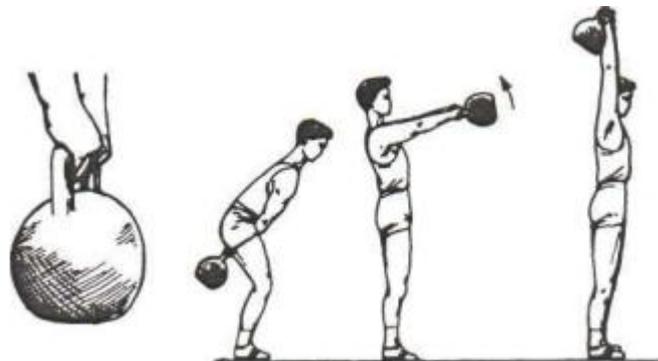


Рисунок 11 - Рывок одной гири двумя руками

4. Рывок двух гирь двумя руками (рисунок 12).



Рисунок 12 - Рывок двух гирь двумя руками

5. Тяга гири рывковая (рисунок 13).



Рисунок 13 - Тяга гири рывковая

6. Удержание гири на прямой руке вверху.
7. Ходьба с гирями в руках.
8. Вис на перекладине с гирей.
9. Наклоны туловища вперед с гирей за головой.
10. Поднимание гирь поочередно к груди за счет сгибателей рук.

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 груди и плечах.
6. Тяга штанги узким хватом с вися от уровня бедер.
7. Выпрыгивание со штангой на плечах из полуприседа.
8. Поднимание штанги двумя руками на грудь.
9. Приседание со штангой над головой в выпрямленных руках.

Для тренировки рывка.

1. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах за головой.
2. Рывок штанги узким хватом в стойке.
3. Повороты туловища в стороны со штангой на плечах.
4. Вращение туловища со штангой на плечах.