

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Боханская детско-юношеская спортивная школа**



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

**Организация тренировочного процесса с гирями
направленного на развитие силовой
выносливости у юношей 10-11 лет**

Разработал: Бухаев Юрий Вячеславович,
тренер-преподаватель по гиревому спорту
МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»

Бохан 2020г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА | 3 |
| 1. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА | 6 |
| 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 7 |
| 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА | 8 |
| 3.1 ЭТАП - подготовительный. Выявление уровня развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет | 8 |
| 3.2 ЭТАП - основной. Организация работы по развитию силовой выносливости юношей 10-11 лет посредством упражнений с гирями | 14 |
| 3.3 ЭТАП заключительный | 22 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 23 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ | 25 |
| Приложение 1 | 28 |
| Приложение 2 | 31 |

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

На современном этапе развития образования каждое учебное заведение считает необходимостью создать оптимальные условия, для развития личности обучающегося, оказать ему помощь в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении широкого круга социального опыта, быстрой адаптации к реалиям учебного процесса. Внеурочная деятельность является той важной составляющей, которая способствует развитию личности подростков.

Секция гиревого спорта, как внеурочная деятельность - один из аспектов спортивно-оздоровительной направленности в образовательном учреждении (ОУ), направленный на воспитание подрастающего поколения. Секция гиревого спорта проводится в стандартной форме, с особым построением тренировочного процесса. Этот процесс, секции гиревого спорта, обеспечивается в рамках спортивно-оздоровительной службы ОУ, которая охватывает большой контингент обучающихся.

Для привлечения к занятиям гиревым спортом необходимо мотивировать юношей возможностью развития силы, силовой выносливости, успешной сдачи норматива ГТО в выполнении упражнения «рывок гири».

Важным в тренировочном процессе для юношей - будет развитие силовой выносливости, которая является приоритетом для спортсменов многих направлений. От уровня развития силовой выносливости во многом зависит успешность двигательной деятельности, в том числе и в достижении высоких результатов у гиревиков.

Цель проекта: разработать тренировочную программу по гиревому спорту для начинающих спортсменов и определить влияние упражнений с гирями на развитие силовой выносливости у юношей 10-11 лет.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по организации тренировочного процесса, по проблеме развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет.

2. Выявить методы диагностики силовой выносливости у юношей и влияние упражнений с гирями на ее развитие.
3. Измерить уровень развития силовой выносливости у юношей на начало исследования в экспериментальной и контрольной группах.
4. Разработать серию учебно-тренировочных занятий с включением упражнений с гирями.
5. Организовать работу и провести учебно-тренировочные занятия по развитию силовой выносливости с юношами 10-11 лет.
6. Проанализировать экспериментальную работу, опираясь на констатирующий эксперимент и итоговую диагностику, сформулировать выводы.

Гипотеза: применение адаптированной программы упражнений с гирями в тренировочном процессе будет способствовать повышению уровня силовых качеств и силовой выносливости.

Новизна проекта: вовлечение обучающихся в спортивно-оздоровительную деятельность в МБУ ДО «Боханская ДЮСШ».

Структура проекта: актуальность проекта, анализ исходной ситуации, организация проектной деятельности: подготовительный этап, основной этап (реализационный), заключительный этап, заключение, список используемых источников.

1. АНАЛИЗ ИСХОДНОЙ СИТУАЦИИ

В нашем образовательном учреждении секция гиревого спорта существует более 20-ти лет. В секции занимаются обучающиеся МБУ ДО «Боханская ДЮСШ» на протяжении пяти - семи лет (период учебы занимающихся в школе). Тренеру-преподавателю, как правило, за этот период необходимо подготовить смену спортсменов, которые будут выступать на соревнованиях районного, областного и Всероссийского уровней и при этом показывать высокие результаты.

Особенность занятий по гиревому спорту состоит в том, чтобы интенсифицируя процесс подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, создать такие тренировочные условия, которые не навредят здоровью молодого поколения. Гиревой спорт безопасный вид спорта, но необходимость соблюдать технику безопасности, соблюдать технику выполнения упражнений гиревого спорта всегда присутствует. Отсюда, существует потребность в обновлении подхода к тренировочным нагрузкам и в целом техничному исполнению упражнений гиревого двоеборья. Также, есть все основания, адаптированные упражнения гиревого спорта в проектной деятельности применять в учебно-образовательном процессе со школьниками на занятиях по физической культуре в разделе ОФП или силовой подготовки.

Предполагаемые риски и страхование

| Риски | Страхование |
|---|---|
| Состояние здоровья и физическое развитие занимающихся | Медосмотр в начале и в конце учебного года медицинским работником ОУ. |
| Не желание школьников заниматься специфическим видом спорта | Индивидуальный подход. |
| Слабая физическая подготовка | Повысить уровень физической подготовленности |

Возможные формы презентации проекта:

- согласование проекта на заседании отделения гиревого спорта;
- выступление на заседании отделения гиревого спорта;
- проведение открытого занятия .

Критерии реализации проекта

Показателем эффективности занятий занимающихся в секции гиревого спорта является показатель силовой выносливости и принятие участия в соревнованиях по гиревому спорту в образовательном учреждении.

План реализации проекта

| Этапы | Действия | Срок | Ответственный |
|-------|--|------------------------|---------------|
| 1 | Анализ научной и методической литературы | Сентябрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 2 | Составление плана работы | Сентябрь-октябрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 3 | Разработка программы | Октябрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 4 | Комплектование группы в секцию гиревого спорта из первокурсников | Сентябрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 5 | Подбор упражнений для занимающихся | Сентябрь-декабрь | Бухаев Ю.В. |
| 6 | Реализация программы | Ноябрь -декабрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 7 | Итоговое тестирование | Декабрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 8 | Участие в соревнованиях по гиревому спорту на уровне образовательного учреждения | Декабрь 2020г | Бухаев Ю.В. |
| 9 | Создание методических рекомендаций, презентация проекта | Февраль 2020г | Бухаев Ю.В. |

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Создание педагогического проекта по разработке программы тренировочного процесса по гиревому спорту для обучающихся новичков, начинающих заниматься в секции гиревого спорта. Проведение исследования результативности разработанной программы на примере развития силовой выносливости. Проект состоит из трех этапов:

1 этап – подготовительный

2 этап – основной (реализационный)

3 этап – заключительный

Необходимые условия для реализации проекта:

материально -технические:

- тренажерный зал
- гири весом от 4 до 16 кг
- тренажеры универсальные
- гантели от 2 до 10 кг
- маты
- штанга с блинами от 2,5 до 10 кг

педагогические условия:

- учет возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся
- учет требований ФГОС при организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.
- учебно-методическая литература

3. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

3.1 Этап - подготовительный. Выявление уровня развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Морозовская основная общеобразовательная школа. Образовательное учреждение имеет свой тренажерный зал, оснащенный гирями тренажером для атлетических видов спорта.

Для реализации проекта были привлечены добровольцы, обучающиеся 4-5 классов, в возрасте 10-11 лет в количестве 8 человек, из которых были сформированы экспериментальная и контрольная группы (ЭГ и КГ).

Сроки проведения: сентябрь-декабрь 2020 года.

Исследование состояло из 3 этапов:

1. Изучение учебно-методической литературы, семинары по гиревому спорту
2. Выявление уровня развития силовой выносливости на начало исследования (констатирующий эксперимент, октябрь 2020 г.).
3. Обработка показателей первичной диагностики.
4. Описание вывода по констатирующему эксперименту.

Цель констатирующего эксперимента: определить уровень развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет на начало исследования.

Задачи:

1. Определить экспериментальную группу и контрольную группы.
2. Выбрать диагностику для определения уровня развития выносливости.
3. Определить уровень развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет на начало исследования.

В констатирующем эксперименте участвовали 8 человек, обучающиеся 4-5 классов, которых поделили на две группы, список участников ЭГ и КГ для первичной диагностики на начало исследования уровня развития силовой выносливости представлен в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Список экспериментальной группы и антропометрические данные учеников в начале эксперимента

| № п/п | Ф.И.О. | Возраст, полных лет | Класс | Рост (см) | Вес (кг) |
|------------------|--------------------|---------------------|-------|-----------|----------|
| 1 | Гобунов Савелий | 10 | 4 | 141 | 33 |
| 2 | Маслов Данил | 10 | 4 | 141 | 33 |
| 3 | Бабкин Руслан | 11 | 5 | 155 | 45 |
| 4 | Тугулханов Дмитрий | 11 | 5 | 160 | 53 |
| Среднее значение | | | | 149,25 | 41 |

Таблица 2

**Список контрольный группы и антропометрические данные
учеников в начале эксперимента**

| № п/п | Ф.И.О. | Возраст, полных лет | Класс | Рост (см) | Вес (кг) |
|------------------|-----------------|---------------------|-------|-----------|----------|
| 1 | Бадашкеев Федор | 11 | 5 | 160 | 55 |
| 2 | Стоцкий Егор | 10 | 4 | 150 | 35 |
| 3 | Верещенко Вадим | 10 | 4 | 135 | 30 |
| 4 | Григорьев Антон | 10 | 4 | 140 | 30 |
| Среднее значение | | | | 146,5 | 37,5 |

Вывод: Показатели антропометрических данных по среднему значению в ЭГ и КГ соответствуют усредненным данным роста-весовых показателей у юношей согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (приложение 1). Ростовые показатели у юношей 10-11 летнего возраста имеют среднее значение 147 см, а среднее значение веса этого возраста 39 кг. Ориентируясь на данные значения ВОЗ, можно сказать, что юноши, участвующие в педагогическом эксперименте имеют нормальное физическое развитие и хорошую физическую форму.

Констатирующий эксперимент на начало исследования.

Первичная диагностика уровня развития силовой выносливости у юношей проводилось перед началом формирующего эксперимента в стандартных условиях - в тренажерном зале, на помосте. Было обследовано 8 юношей. Для диагностики были выбраны тесты, максимально отражающие работу тех групп мышц, которые задействованы в соревновательных упражнениях гиревого спорта:

1. Приседания за 2 минуты. Описание: исходное положение стойка ноги врозь, руки скреплены за головой, выполнить сгибание ног до приседа и разгибание ног, возвращаясь в и.п. (ноги полностью разгибать). Результат определяется в количестве раз;

2. Удержание гирь (8 кг.) в опущенных руках. Описание: исходное положение – стойка ноги врозь, участник приседает и хватом сверху за дужку поднимает одновременно две гири, полностью выпрямляется и удерживает гири в руках столько, сколько могут держать кисти (пока гири не упадут). Результат определяется в максимальном времени удержания гирь.

Критерием оценивания силовой выносливости по данным тестам служат показатели независимых участников эксперимента, занимающихся гиревым спортом:

- Петров К. (11 лет), занимающийся 2 года.
- Синетов Николай (10 лет), занимающийся 2 года.

Таблица 3

Критерии оценивания силовой выносливости

| Ф.И. | Возраст | Тесты | Результат |
|------------|---------|---------------------------|---------------------|
| Синетов Н. | 10 | Приседания за 2 минуты | 120 раза |
| Петров К. | 11 | Удержание гирь весом 8 кг | 9 мин.23сек. |

После организации и проведения первичной диагностики были получены следующие результаты показателей силовой выносливости у юношей ЭГ и КГ на начало исследования (табл. 4, 5). Полученные результаты сравниваются с критериями оценки силовой выносливости (см.табл. 3), в том числе и в процентном соотношении.

Таблица 4

Результаты первичной диагностики силовой выносливости экспериментальной группы

| № п/п | Ф.И.О. | Кол-во полных лет | Класс | Приседания за 2 мин, кол-во раз | Удержание гирь 32 кг. мин.сек |
|-------|-----------------|-------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Гобунов Савелий | 10 | 4 | 100 | 5,25 |
| 2 | Маслов Данил | 10 | 4 | 85 | 4,35 |

| | | | | | |
|--|--------------------|----|---|--------------|-------------|
| 3 | Бабкин Руслан | 11 | 5 | 80 | 4,15 |
| 4 | Тугулханов Дмитрий | 11 | 5 | 84 | 6,20 |
| Средний показатель | | | | 87,25 | 5,05 |
| <i>Максимальный показатель, согласно критериям</i> | | | | <i>120</i> | <i>9,23</i> |
| Соотношение в процентах | | | | 72 | 54 |

Из таблицы 4 видно, что наиболее лучшие показатели развития силовой выносливости в приседаниях показывают результаты Горбунова С. и Маслова Д., это объяснение находим в том, что Горбунов и Маслов с первого класса ходили на различные кружки и секции.

В удержании гирь выше показатели у Д. Тугулханова, возможно этот показатель отражает то, что он крупнее и тяжелее других участников эксперимента.

Таблица 5

**Результаты первичной диагностики силовой выносливости
контрольной группы**

| № п/п | Ф.И.О. | Кол-во полных лет | Класс | Приседания за 2 мин, кол-во раз | Удержание гирь 8 кг. мин.сек |
|--|-----------------|-------------------------|-------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Бадашкеев Федор | 11 | 5 | 60 | 7,05 |
| 2 | Стоцкий Егор | 10 | 4 | 65 | 3,15 |
| 3 | Верещенко Вадим | 10 | 4 | 78 | 3,05 |
| 4 | Григорьев Антон | 10 | 4 | 75 | 3,55 |
| Средний показатель | | | | 69,5 | 4,2 |
| <i>Максимальный показатель, согласно критериям</i> | | | | <i>120</i> | <i>9,23</i> |
| Соотношение в процентах | | | | 57 | 45 |

Из таблицы 4 видно, что наиболее лучшие показатели развития силовой выносливости в приседаниях показывают результаты Верещенко В. и Григорьева А. это объяснение находим в том, что Григорьев и Верещенко с первого класса ходили на различные кружки и секции.

В удержании гирь выше показатели у Ф. Бадашкеева, возможно этот показатель отражает то, что он крупнее и тяжелее других участников эксперимента.

Данные результаты тестирования значительно отличаются от критериев в меньшую сторону.

Вывод по констатирующему эксперименту: проведенная первичная диагностика у юношей ЭГ и КГ по определению уровня развития специальной выносливости без отягощения (приседания с собственным весом) показала, что результаты выше среднего по отношению к критерию. К примеру, средний процентный показатель ЭГ составляет 72% от критерия, а в КГ 57%.

В удержании гирь 8 кг средний процентный показатель в ЭГ 80% от критерия, а в КГ 67%. Такой низкий процент говорит о том, что 8 кг для юношей слишком большой вес и нет подготовленности к специфике гиревого спорта.

Таким образом, результаты тестирования привели нас к выводу, что экспериментальная работа по использованию целенаправленной работы по развитию скоростно-силовых качеств будет актуальна и интересна. Цель констатирующего эксперимента достигнута.

Дальнейшая деятельность исследования направлена на проведении формирующего эксперимента: теоретическое обоснование и разработку серии учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту, внедрение их в тренировочный процесс.

3.2 Этап - основной. Организация работы по развитию силовой выносливости юношей 10-11 лет посредством упражнений с гирями

Цель основного этапа: организовать работу по развитию силовой выносливости юношей 10-11 лет посредством упражнений с гирями Сроки проведения: с октябрь - ноябрь 2020 года.

Контрольная группа занималась по плану учебных и тренировочных занятий в рамках образовательного процесса (секция гиревого спорта).

Экспериментальной группе было предложено заниматься в течение месяца в тренажерном зале. Юноши посещали тренировочные занятия гиревого спорта по расписанию, три раза в неделю. Экспериментальная работа проводилась по разработанной программе с использованием на учебно-тренировочных занятиях упражнений с гирями.

Учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной структуре, которой придерживались на протяжении формирующего эксперимента.

На занятиях с занимающимися включались специальные упражнения гиревого спорта, подводящие и соревновательные упражнения (толчок и рывок гири).

План учебно-тренировочных занятий

Первая неделя

Понедельник,

Пример записи: 10/10 x 4 , где 10 - вес в кг, 10 - количество повторений и 4 - количество подходов.

1. Толчок штанги: 10 кг /10 повт. x 4 похода
2. Полуприсед со штангой:10/12 x 4
3. Рывок гири: 8/12 x 2; 10/12 x 4
4. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 10 x 3
5. Пресс (подъем туловища): мах x 3
6. Вис на перекладине хватом сверху: мах x 3

Среда,

1. Толчок штанги: 10/10 x 4
2. Рывок гири: 10/12 x 2; 12/12 x 4
3. Прыжки из приседа: 25 x 3
4. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 12 x 3
5. Пулловер: 5/ 10 x 3
6. Кисти, Пальцы, Вис (КПВ): 15/20, 15/30, мах x 2

Пятница, 15.11.18 г.

1. Толчок штанги:
2. Рывок гири: (10/15, 10/15, 10/15) x 3
3. Прыжки из приседа: 28 x 3
4. Брусья (отжимания на брусьях): 10 x 3
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 15 / 3
6. Пресс (подъем туловища): мах / 3
7. Вис на перекладине хватом сверху: мах / 3

Вторая неделя***Понедельник,***

1. Рывок гири: (8/12; 10/12; 12/20) x 2
2. Толчок штанги: 10/18 x 5
3. Прыжки из приседа: 30 x 3
4. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 18 x 3
5. Пулловер: 5/20 x 3
7. Вис на перекладине хватом сверху: мах x 2

Среда,

Соревнования. Первенство района по гиревому спорту (рывок гири).
Участники эксперимента приняли участие в соревнованиях.

Пятница

1. Толчок штанги: 10/20 x 4
2. Полуприсед со штангой: 10/25 x 4
3. Прыжки из приседа: 32 x 3
4. Жим гири, стоя: 10/12 x 4
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 18 x 3
6. Пресс (подъем туловища): мах x 3
7. Вис на перекладине хватом сверху: мах x 3

Третья неделя***Понедельник,***

1. Толчок штанги: 10/22 x 4
2. Полуприсед со штангой: 10/30 x 4
3. Рывок гири: (10/15; 12/15; 16/15) x 4
4. Прыжки из приседа: 34 x 3
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 22 x 3
6. Пулловер: 5/20 x 3

7. Кисти, Пальцы, Вис (КПВ): 17/20, 17/30, мах х 3

Среда

1. Толчок штанги: 10/22 х 4
2. Полуприсед с гирями: (8+8/15, 10+10/15) х 4
3. Прыжки из приседа: 36 х 3
4. Жим гири, стоя: 10/15 х 4
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 24 х 3
6. Пресс (подъем туловища): мах х 3
7. Вис на перекладине хватом сверху: мах х 3

Пятница

1. Толчок гири: (8+8/15, 10+10/15) х 4
2. Рывок гири: (10/12; 12/12; 16/18) х 4
3. Прыжки из приседа: 38 х 3
4. Тяга штанги к груди: 10/12, 10/12, 10/12, 0/12
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 26 х 3
6. Пулловер: 5/22 х 3
7. Кисти, Пальцы, Вис (КПВ): 20/20, 20/30, мах х 3

Четвертая неделя

Понедельник,

1. Толчок гири: (8+8/15, 10+10/15) х 4
2. Полуприсед с гирями: 12/20 х 4
3. Прыжки из приседа: 40 х 3
4. Брусья (отжимания): 12 х 3
5. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 28 х 3
5. Пресс (подъем туловища): мах х 3
7. Вис на перекладине хватом сверху: мах х 3

Среда,

1. Толчок гири: (8+8/15, 8+8/20) x 4
2. Рывок гири: (10/12; 10/12; 10/18) x 4
3. Прыжки из приседа: 42 x 3
4. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 30 x 3
6. Пулловер: 5/24 x 3
7. Кисти, Пальцы, Вис (КПВ): 20/20, 20/30, мах x 3

Пятница,

1. Толчок гири: (10+10/10, 8+8/22) x4
2. Полуприсед с гирями: 16/15x 4
3. Прыжки из приседа: 25 x 3
4. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 30 x 3
5. Пресс (подъем туловища): мах x 3

Пятая неделя***Понедельник***

Контрольный эксперимент (приседания 2 минуты, удержание гири 8 кг)

1. Толчок гири: (8+8/10, 10+10/10) x4
2. Наклоны на гимн. козле (гиперэкстензия): 32 x3.
3. Вис на перекладине хватом сверху: мах x 3

После проведения тренировочных занятий была проведена контрольная диагностика с обучающимися контрольной и экспериментальной группы.

Контрольная диагностика уровня развития силовой выносливости

Цель контрольной диагностики: проведение сравнительной диагностики после проведенной работы в формирующем эксперименте.

Задачи:

1. Провести контрольную диагностику у юношей ЭГ и КГ

2. Выявить динамику развития силовой выносливости у юношей ЭГ и КГ на окончание исследования с помощью оценки прироста показателей силовой выносливости.

3. Описать сравнительные результаты после проведенной работы и сделать выводы.

Сроки проведения: декабрь 2020

После окончания формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика по определению уровня развития силовой выносливости. Диагностика проводилась в тех же условиях и с теми же обучающимися. Для контрольной диагностики применялись тесты констатирующего эксперимента. Результаты повторной диагностики представлены в таблице 6 и 7.

Таблица 6

**Результаты повторной диагностики силовой выносливости
экспериментальной группы**

| № п/п | Ф.И.О. | Кол-во полных лет | Класс | Приседания за 2 мин, кол-во раз | Удержание гирь 8 кг. мин.сек |
|-------|--|-------------------|-------|---------------------------------|------------------------------|
| 1 | Горбунов Савелий | 10 | 4 | 120 | 8.15 |
| 2 | Маслов Данил | 10 | 4 | 115 | 7.40 |
| 3 | Бабкин Руслан | 11 | 5 | 110 | 7.15 |
| 4 | Тугулханов Дмитрий | 11 | 5 | 105 | 9.40 |
| | Средний показатель | | | 112,5 | 8,02 |
| | <i>Максимальный показатель, согласно критериям</i> | | | <i>120</i> | <i>9,23</i> |
| | Соотношение в процентах | | | 93 | 86 |

Таблица 7

**Результаты повторной диагностики силовой выносливости
контрольной группы**

| № п/п | Ф.И.О. | Кол-во полных лет | Класс | Приседания за 2 мин, кол-во раз | Удержание гирь 8 кг. мин.сек |
|-------|-----------------|-------------------|-------|---------------------------------|------------------------------|
| 1 | Бадашкеев Федор | 11 | 5 | 90 | 9,45 |
| 2 | Стоцкий Егор | 10 | 4 | 105 | 5,15 |
| 3 | Верещенко Вадим | 10 | 4 | 108 | 5,02 |
| 4 | Григорьев Антон | 10 | 4 | 107 | 6,04 |

| | | | |
|--|--|--------------|-------------|
| | Средний показатель | 102,5 | 6,41 |
| | <i>Максимальный показатель, согласно критериям</i> | <i>120</i> | <i>9,23</i> |
| | Соотношение в процентах | 85 | 69 |

Для сравнительного анализа проведенных выше экспериментов сопоставим значения первичной и контрольной диагностики в таблицах 8 и 9.

Таблица 8

Сравнительный анализ первичной и контрольной диагностики уровня развития силовой выносливости в ЭГ

| № п/ п | Ф.И.О. | Кол-во полных лет | Приседания за 2 мин, кол-во раз | | Прирост, кол-во | Удержание гирь 8 кг. сек (мин) | | Прирост сек |
|--|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|
| | | | начало | контроль | | начало | контроль | |
| 1 | Горбунов Савелий | 10 | 100 | 120 | 20 | 5,25 | 8.15 | 2,55 |
| 2 | Маслов Данил | 10 | 85 | 115 | 30 | 4,35 | 7.40 | 3,05 |
| 3 | Бабкин Руслан | 11 | 80 | 110 | 30 | 4,15 | 7.15 | 3 |
| 4 | Тугулханов Дмитрий | 11 | 84 | 105 | 31 | 6,20 | 9.40 | 3,20 |
| Средний показатель | | | 87,25 | 112,5 | 25,25 | 5,05 | 8,02 | 2,57 |
| Максимальный показатель, согласно критериям | | | 120 | 120 | | 9,23 | 9,23 | |
| Соотношение в процентах | | | 72 | 93 | | 54 | 86 | |

Таблица 9

Сравнительный анализ первичной и контрольной диагностики уровня развития силовой выносливости в КГ

| № п/ п | | Кол-во полных лет | Приседания за 2 мин, кол-во раз | | Прирост кол-во | Удержание гирь 8 кг. мин.сек | | Прирост сек |
|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------------------|----------|-------------------|---------------------------------|----------|----------------|
| | | | начало | контроль | | начало | контроль | |
| 1 | Бадашкеев Федор | 11 | 60 | 90 | 30 | 7,05 | 9,45 | 2,40 |
| 2 | Стоцкий Егор | 10 | 65 | 105 | 40 | 3,15 | 5,15 | 2 |
| 3 | Верещенко Вадим | 10 | 78 | 108 | 30 | 3,05 | 5,02 | 1,57 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------|----|-------------|--------------|----|------------|-------------|------|
| 4 | Григорьев Антон | 10 | 75 | 107 | 32 | 3,55 | 6,04 | 2,59 |
| Средний показатель | | | 69,5 | 102,5 | | 4,2 | 6,41 | |
| Максимальный показатель, согласно критериям | | | 120 | 120 | | 9,23 | 9,23 | |
| Соотношение в процентах | | | 57 | 85 | | 45 | 69 | |

Данные таблицы 8 и 9 представим для сравнения в виде диаграммы (см.рис. 1 и 2)

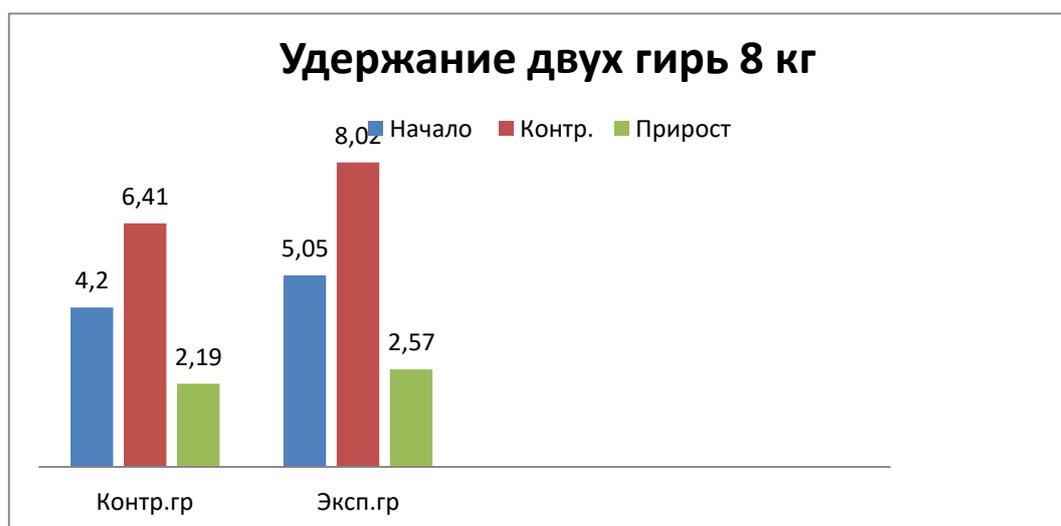


Рис. 1 Сравнительный анализ диагностики в удержании гирь 32кг на начало и конец педагогического эксперимента



Рис.2 Сравнительный анализ диагностики в приседаниях за 2 мин. на начало и конец педагогического эксперимента

Вывод:

Сравнительный анализ показывает, что результаты улучшились у обеих групп, однако в контрольной группе показатель, скорее всего, является случайным, а в экспериментальной группе закономерным в соответствии с принципами и методами физического воспитания.

Анализируя эти данные можно сказать следующее, что результаты экспериментальной группы подтверждают выдвинутую гипотезу на начало исследования в том, что разработанная нами методика проведения занятий с гириями на занятиях гиревым спортом существенно повлияла на уровень развития силовой выносливости у юношей 10-11 лет в сторону улучшения.

3.3 ЭТАП - заключительный

На заключительном этапе участники проекта приняли соревнования по гиревому спорту среди обучающихся МБУ ДО «Боханская ДЮСШ»

Разработана программа по гиревому спорту с учетом экспериментальной работы. Проведена работа по привлечению обучающихся к занятиям гиревым спортом.

Проведена подготовка доклада к выступлению на заседании педагогического совета.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном педагогическом проекте представлена программа тренировочного процесса и опыт по развитию силовой выносливости юношей 10-11 лет средствами гиревого спорта, упражнений с гирями.

Проект предусматривал три этапа.

На подготовительном этапе была изучена научно-методическая литература по теме работы. Выявлено, что юношеский возраст является сенситивным периодом для развития силовой выносливости. Основными средствами развития силовой выносливости юношей 10-11 лет на занятиях гиревого спорта являются упражнения с гирями и упражнения с собственным весом. На этом же этапе проведена начальная диагностика уровня развития силовой выносливости в статическом и динамическом режиме.

Основным этапом нашего проекта является педагогический эксперимент. Для данного этапа были разработаны: перспективный план занятий, комплексы упражнений, методы тренировочного процесса. На каждом занятии обучающимся предлагался комплекс упражнений с гирями, со штангой и собственным весом. Частота занятий силовой направленности должна была быть не менее трех раз в неделю.

Необходимо учитывать то, что вес гирь, контролировался с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. Вовремя занятий, необходимо было следить за правильной техникой выполнения упражнений с гирями и техникой общеразвивающих упражнений.

Для достижения результата в силовой выносливости уделялось внимание постепенному увеличению продолжительности и количеству выполненных упражнений. Вовремя занятий осуществлялся педагогический контроль результатов и на основе этого был обеспечен индивидуальный подход к занимающимся.

В контрольном эксперименте проведено повторное тестирование на выявление эффективности проделанной работы.

Рассматривая динамику результатов, хотелось бы заострить внимание на изменениях в экспериментальной группе. Динамика положительная во всех тестах.

Результаты улучшились за счет целенаправленной работы по использованию упражнений с гирями, в том числе «толчка» и «рывка».

В целом динамика значительная, не смотря на небольшой экспериментальный период.

Цель и задачи педагогического проекта достигнуты. Гипотеза подтвердилась.

Разработанный педагогический проект можно реализовывать в практической деятельности. Значимость проекта заключается в том, что разработанные материалы могут быть использованы учителями физической культуры, тренерами в практической деятельности для повышения уровня силы и силовой выносливости у старших школьников и у обучающихся среднего профессионального образования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт/ авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ Донецк: Сталкер, 2007. -191с.
3. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.
4. Гиревой спорт: правила соревнований. — 2018 г. <http://frs24.ru/st/pravila-girevoj-sport/>.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. — Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. — 108 с.: ил.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
7. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
8. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С.Каганов. – М.: Знание, 1990.
9. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть I Механика / В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
10. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.: ил.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. - 112 с.: ил.

12. Немов Р.С. Психология. Кн 2. Психология образования / Р.С. Немов. - М.: Просвещение: Владос, 1994. - 496 с.].
13. Носов Г.В. Гиревой спорт: учеб. пособие / Г.В. Носов. — Смоленск: СГИФК, 1998. - 55 с.
14. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки»: В.Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. ОАО «Издательство «Советский спорт».
15. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) / В.М. Пальцев. — Омск: ОГИФК, 1994. - 20 с.
16. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
17. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. - 33 с.
18. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. — Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
19. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.: ил.
20. Стамбулова Н.Б. Возрастные психологические особенности детей школьного возраста и их учет в физическом воспитании. Методические указания. - Л.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 20 с. 48
21. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2003. - 24 с.
22. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. А.Н. Воробьева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 240 с.: ил.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 480 с.

24. Фомин Н.А. Физиология двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. -224 с.: ил.

Интернет источники:

25. <https://tutknow.ru/bodyfitness/3997-metody-trenirovok-girevikov.html>

26. <http://girevoysport.ru/metodika-zanyatii.html>

27. <https://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/tablica-rosta-i-vesa-malchikov-pogodam.html/>

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Для одного занятия по методу круговой тренировки рекомендуются следующие упражнения:

1. Рывок каждой рукой (30-40% от максимума).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (макс количество раз).
3. Взятие двух гирь на грудь (5-10 раз).
4. Жим двух гирь от уровня головы (5-10 раз).
5. Лазание по канату с помощью ног (3 раза).
6. Толчок двух гирь (50-60 % от максимума).
7. Подъем переворотом на перекладине (3-5 раз).
8. Отжимания на брусьях (8-10 раз)

Для работы со штангой рекомендуются следующие упражнения:

1. Наклоны со штангой за головой.
2. Приседания.
3. Выпрыгивания со штангой на плечах.
4. Швунг толчковый из-за головы.
5. Рывок в стойку (хват штанги узкий).
6. Наклоны со штангой на вытянутых руках.
7. Поднимание на носки (штанга за головой).
8. Вращение туловищем (штанга на плечах).
9. Рывок в стойку (хват широкий).
10. Тяга от уровня бедер (хват узкий).

Комплекс тренировочного занятия по гиревому спорту:

1. Толчок двух гирь: 24 кг/80%/120сек/3
2. Рывок гири: 24 / 70% /120 сек / 2
3. Жим штанги из-за головы: 3x15
4. Приседания со штангой на плечах: 4x10
5. Наклоны через гимнастического коня: 3x20
6. Сгибания туловища в положении лёжа на полу: 2xтаж

Недельный микроцикл тренировочного процесса из трех занятий

| |
|---|
| <i>Понедельник</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания из низкого седа с гирей за головой: 6 кг x 10-15 раз / 2 2. Рывок гири двумя руками: 8 кг x 10-15 раз / 2 3. Швунгжимовой двух гирь: 6 кг x 10-15 раз / 2 4. Рывок гири одной рукой: 6 кг x 10-15 раз / 2 5. Тяга становаая двух гирь: 6 кг + 6 кг x 10-15 раз / 2 |
| <i>Среда</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с гирями на плечах: 8 кг + 8 кг x 8 раз / 2 2. Подъём двух гирь на грудь с пола: 8 кг + 8 кг x 10-15 раз / 3 3. Полуприседы с гирями на плечах: 6 кг + 6 кг x 10-15 раз / 3 4. Жим лёжа: 3 x 10-15 раз 5. Выталкивание гирь с выходом на носки: 6 кг + 6 кг x 10-15 раз / 3 6. Швунг толчковый из-за головы: 3x10-12 раз 7. Висы на перекладине на время: 2x1 мин |
| <i>Пятница</i> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Махи гирей со сменой рук: 10 кг x 10-15 раз / 2 2. Тяга гири к подбородку стоя: 6 кг x 10-15 раз / 2 3. Рывок одной гири двумя руками: 8 кг x 10-15 раз / 2 4. Рывок гири одной рукой: 6 кг x 10-15 раз / 2 5. Наклоны, стоя с гирей в руках: 10 кг |

Росто-весовые показатели согласно ВОЗ

| Возраст | Рост | | | | | | | | Вес | | | | | | | |
|---------------|--------------|--------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|--------------|--------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% | 3% | 10% | 25% | 50% | 75% | 90% | 97% | | |
| | очень низкий | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий | очень высокий | очень низкий | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий | очень высокий | | |
| новорожденный | 46,5 | 48,0 | 49,8 | 51,3 | 52,3 | 53,5 | 55,0 | 2,7 | 2,9 | 3,1 | 3,4 | 3,7 | 3,9 | 4,2 | | |
| 1 месяц | 49,5 | 51,2 | 52,7 | 54,5 | 55,6 | 56,5 | 57,3 | 3,3 | 3,6 | 4,0 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 5,4 | | |
| 2 месяц | 52,6 | 53,8 | 55,3 | 57,3 | 58,2 | 59,4 | 60,9 | 3,9 | 4,2 | 4,6 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | | |
| 3 месяц | 55,3 | 56,5 | 58,1 | 60,0 | 60,9 | 62,0 | 63,8 | 4,5 | 4,9 | 5,3 | 5,8 | 6,4 | 7,0 | 7,3 | | |
| 4 месяц | 57,5 | 58,7 | 60,6 | 62,0 | 63,1 | 64,5 | 66,3 | 5,1 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,2 | 7,6 | 8,1 | | |
| 5 месяц | 59,9 | 61,1 | 62,3 | 64,3 | 65,6 | 67,0 | 68,9 | 5,6 | 6,1 | 6,5 | 7,1 | 7,8 | 8,3 | 8,8 | | |
| 6 месяц | 61,7 | 63,0 | 64,8 | 66,1 | 67,7 | 69,0 | 71,2 | 6,1 | 6,6 | 7,1 | 7,6 | 8,4 | 9,0 | 9,4 | | |
| 7 месяц | 63,8 | 65,1 | 66,3 | 68,0 | 69,8 | 71,1 | 73,5 | 6,6 | 7,1 | 7,6 | 8,2 | 8,9 | 9,5 | 9,9 | | |
| 8 месяц | 65,5 | 66,8 | 68,1 | 70,0 | 71,3 | 73,1 | 75,3 | 7,1 | 7,5 | 8,0 | 8,6 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | | |
| 9 месяц | 67,3 | 68,2 | 69,8 | 71,3 | 73,2 | 75,1 | 78,8 | 7,5 | 7,9 | 8,4 | 9,1 | 9,8 | 10,5 | 11,0 | | |
| 10 месяц | 68,8 | 69,1 | 71,2 | 73,0 | 75,1 | 76,9 | 78,8 | 7,9 | 8,3 | 8,8 | 9,5 | 10,3 | 10,9 | 11,4 | | |
| 11 месяц | 70,1 | 71,3 | 72,6 | 74,3 | 76,2 | 78,0 | 80,3 | 8,2 | 8,6 | 9,1 | 9,8 | 10,6 | 11,2 | 11,8 | | |
| 1 год | 71,2 | 72,3 | 74,0 | 75,5 | 77,3 | 79,7 | 81,7 | 8,5 | 8,9 | 9,4 | 10,0 | 10,9 | 11,6 | 12,1 | | |
| 1,5 года | 76,9 | 78,4 | 79,8 | 81,7 | 83,9 | 85,9 | 89,4 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,5 | 12,4 | 13,0 | 13,7 | | |
| 2 года | 81,3 | 83,0 | 84,5 | 86,8 | 89,0 | 90,8 | 94,0 | 10,6 | 11,0 | 11,7 | 12,6 | 13,5 | 14,2 | 15,0 | | |
| 2,5 года | 84,5 | 87,0 | 89,0 | 91,3 | 93,7 | 95,5 | 99,0 | 11,4 | 11,9 | 12,6 | 13,7 | 14,6 | 15,4 | 16,1 | | |
| 3 года | 88,0 | 90,0 | 92,3 | 96,0 | 99,8 | 102,0 | 104,5 | 12,1 | 12,8 | 13,8 | 14,8 | 16,0 | 16,9 | 17,7 | | |
| 3,5 года | 90,3 | 92,6 | 95,0 | 99,1 | 102,5 | 105,0 | 107,5 | 12,7 | 13,5 | 14,3 | 15,6 | 16,8 | 17,9 | 18,8 | | |
| 4 года | 93,2 | 95,5 | 98,3 | 102,0 | 105,5 | 108,0 | 110,6 | 13,4 | 14,2 | 15,1 | 16,4 | 17,8 | 19,4 | 20,3 | | |
| 4,5 года | 96,0 | 98,3 | 101,2 | 105,1 | 108,6 | 111,0 | 113,6 | 14,0 | 14,9 | 15,9 | 17,2 | 18,8 | 20,3 | 21,6 | | |
| 5 лет | 98,9 | 101,5 | 104,4 | 108,3 | 112,0 | 114,5 | 117,0 | 14,8 | 15,7 | 16,8 | 18,3 | 20,0 | 21,7 | 23,4 | | |
| 5,5 лет | 101,8 | 104,7 | 107,8 | 111,5 | 115,1 | 118,0 | 120,6 | 15,5 | 16,6 | 17,7 | 19,3 | 21,3 | 23,2 | 24,9 | | |
| 6 лет | 105,0 | 107,7 | 110,9 | 115,0 | 118,7 | 121,1 | 123,8 | 16,3 | 17,5 | 18,8 | 20,4 | 22,6 | 24,7 | 26,7 | | |
| 6,5 лет | 108,0 | 110,8 | 113,8 | 118,2 | 121,8 | 124,6 | 127,2 | 17,2 | 18,6 | 19,9 | 21,6 | 23,9 | 26,3 | 28,8 | | |
| 7 лет | 111,0 | 113,6 | 116,8 | 121,2 | 125,0 | 128,0 | 130,6 | 18,0 | 19,5 | 21,0 | 22,9 | 25,4 | 28,0 | 30,8 | | |
| 8 лет | 116,3 | 119,0 | 122,1 | 126,9 | 130,8 | 134,5 | 137,0 | 20,0 | 21,5 | 23,3 | 25,5 | 28,3 | 31,4 | 35,5 | | |
| 9 лет | 121,5 | 124,7 | 125,6 | 133,4 | 136,3 | 140,3 | 143,0 | 21,9 | 23,5 | 25,6 | 28,1 | 31,5 | 35,1 | 39,1 | | |
| 10 лет | 126,3 | 129,4 | 133,0 | 137,8 | 142,0 | 146,7 | 149,2 | 23,9 | 25,6 | 28,2 | 31,4 | 35,1 | 39,7 | 44,7 | | |
| 11 лет | 131,3 | 134,5 | 138,5 | 143,2 | 148,3 | 152,9 | 156,2 | 26,0 | 28,0 | 31,0 | 34,9 | 39,9 | 44,9 | 51,5 | | |
| 12 лет | 136,2 | 140,0 | 143,6 | 149,2 | 154,5 | 159,5 | 163,5 | 28,2 | 30,7 | 34,4 | 38,8 | 45,1 | 50,6 | 58,7 | | |
| 13 лет | 141,8 | 145,7 | 149,8 | 154,8 | 160,6 | 166,0 | 170,7 | 30,9 | 33,8 | 38,0 | 43,4 | 50,6 | 56,8 | 66,0 | | |
| 14 лет | 148,3 | 152,3 | 156,2 | 161,2 | 167,7 | 172,0 | 176,7 | 34,3 | 38,0 | 42,8 | 48,8 | 56,6 | 63,4 | 73,2 | | |
| 15 лет | 154,6 | 158,6 | 162,5 | 166,8 | 173,5 | 177,6 | 181,6 | 38,7 | 43,0 | 48,3 | 54,8 | 62,8 | 70,0 | 80,1 | | |
| 16 лет | 158,8 | 163,2 | 166,8 | 173,3 | 177,8 | 182,0 | 186,3 | 44,0 | 48,3 | 54,0 | 61,0 | 69,6 | 76,5 | 84,7 | | |
| 17 лет | 162,8 | 166,6 | 171,6 | 177,3 | 181,6 | 186,0 | 188,5 | 49,3 | 54,6 | 59,8 | 66,3 | 74,0 | 80,1 | 87,8 | | |