МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0178-1ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д. С. Смаль

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Смаль Дмитру Сергійовичу

1.Тема роботи (проекту): Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з використанням засобів гирьового спорту в позанавчальний час.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 30.06.2020 року № 925-с.

2. Срок подання студентом роботи 25 листопада 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи. Експериментальна перевірка експериментальної програми показала її ефективність, що підтверджується достовірно кращими показниками серед учнів експериментальної групи, порівняно з контрольною групою. У юнаків спостерігалося достовірне поліпшення не лише силових показників: сила кисті 36,31±2,20 кг (приріст 39,0%), вис на горизонтальній перекладині 151,13±0,13 с (47,8%), але і параметри, що характеризує змагальні вправи - ривок гирі однією рукою 33,90±0,18 раз(приріст 42,7%) і поштовх гирі двома руками 21,37±1,22 раз (приріст 79,7%).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Зробити аналіз науко-методичної літератури щодо проблеми дослідження та виявити особливості фізичного стануучнів старшого шкільного віку**.** Обгрунтувати й розробити програму занять гирьовим спортом учнів старших класів в позанавчальний час. Експериментально перевірити ефективність програми підвищення фізичної підготовленності учнів старших класів з використання гирьового спорту в позанавчальний час.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 63 сторінок, 8 таблиць, 67 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Літературний огляд | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2018 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2018-  січень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2020 | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д. С. Смаль

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер В. О. Коваленко

( підпис )

### ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат…………………………………………………………………… | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів..  Вступ……………………………………………………………………….. | 7  8 |
| 1 Огляд літератури ………………………………………………... | 10 |
| 1.2 Гирьовий спорт та його сучасні проблеми……………………  1.2 Розвиток фізичних якостей засобами гирьового спорту…….  1.3 Організація секції з гирьового спорту………………………..  2 Завдання, методи та організація дослідження…….…………. | 10  15  21  25 |
| 2.1 Завдання дослідження ................................................................. | 25 |
| 2.2 Методи дослідження .................................................................... | 25 |
| 2.3 Організація дослідження ............................................................. | 27 |
| 3 Результати дослідження ..............................................................  3.1 Мотивація та цінності фізичної культури юнаків старшого  шкільного віку……………………………………………………  3.2 Експериментальна програма занять учнів старших класів  гирьовим спортом в озанавчальний час………………………  3.3 Визначення ефективності експериментальної програми  щодо підвищення фізичної підготовленності учнів старших  класів з використання гирьового спорту в позанавчальний час  Висновки……………………………………………………………………. | 29  29  33  38  45 |

Перелік посилань……………………………………………………………. 47 Додатки………………………………………………………………………. 53

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 63 сторінок, 8 таблиць, 67 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – позанавчальні заняття учнів старших класів гирьовим спортом.

Метою дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності програми поліпшення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами гирьового спорту в позанавчальний час.

Методи дослідження: У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи були підібрані методи дослідження, використання яких, в практиці фізичного виховання, підтвердило їх інформативність та ефективність: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування (визначення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Обґрунтовано й розроблено програму спрямовану на підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів з використанням засобів гирьового спорту. Експериментальна перевірка експериментальної програми показала її ефективність, що підтверджується достовірно кращими показниками серед учнів експериментальної групи, порівняно з контрольною групою, у яких поліпшення було не лише силових показників: сила кисті 36,31±2,20 кг (приріст 39,0%), вис на горизонтальній перекладині 151,13±0,13 с (47,8%), але і параметри, що характеризує змагальні вправи - ривок гирі однією рукою 33,90±0,18 раз (приріст 42,7%) і поштовх гирі двома руками 21,37±1,22 раз (приріст 79,7%). Підсумкові результати контрольної групи набули позитивних змін, але були достовірно нижчими за показники учнів експериментальної групи.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, УЧНІ СТАРШИХ КЛАСІВ

ABSTRACT

Qualification work consists of 63 pages, 8 tables, 67 references.

The object of research is extracurricular activities for high school students in weightlifting.

The purpose of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the program to improve the physical fitness of high school students by weightlifting in extracurricular activities.

Research methods: In accordance with the objectives of the qualification work were selected research methods, the use of which, in the practice of physical education, confirmed their informativeness and effectiveness: theoretical analysis and generalization of literature, pedagogical testing (determination of physical fitness of high school students), pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The program aimed at improving the physical fitness of high school students with the use of weightlifting has been substantiated and developed. Experimental verification of the experimental program showed its effectiveness, which is confirmed by significantly better performance among students of the experimental group, compared with the control group, which improved not only strength performance: hand strength 36.312.20 kg (increase 39.0%), height on the horizontal bar 151.130.13 s (47.8%), but also the parameters that characterize the competitive exercises - jerk weight with one hand 33.900.18 times (increase 42.7%) and push the weight with both hands 21.371.22 times (increase 79.7%). The final results of the control group were positive, but were significantly lower than the students of the experimental group.

KEYBOARD, PHYSICAL PREPAREDNESS, SENIOR STUDENTS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ

ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФС | – | фізичний стан; |
| ЦНС | – | центральна нервова система; |
| ЧСС | – | частота серцевих скорочень; |
| МСУМК | – | майстер спорту України міжнародного класу; |
| СФП | – | спеціальна фізична підготовка. |

ВСТУП

Актуальність теми. Урбанізація, клімато-географічні та соціально-економічні умови проживання дітей і підлітків впливають на їхню адаптацію до навколишнього середовища та на руховий розвиток, що потребує диференційованого підходу до організаційно-методичних засад фізичного виховання.

Поряд із загальними вимогами до навчального процесу, навчальною програмою, в більшості закладах середньої освіти є своя специфіка проведення методико-практичних та навчально-тренувальних занять з фізичної культури, пов’язана з різними методами педагогічного впливу на контингент учнів. Для підвищення ефективності цих методів, враховуючи традиційно низьку відвідуваність більшістю студентів занять по фізичній культурі, ставляться завдання впровадження інноваційних технологій фізичного виховання, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом за допомогою індивідуалізації навчальних програм з урахуванням психологічних особливостей і фізичних кондицій студентів [10].

В якості однієї з привабливих форм прилучення учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом є, на наш погляд, гирьовий спорт, який відповідно силової спрямованості, відрізняється від інших видів спорту доступністю, простотою, широким віковим діапазоном, низьким рівнем травматизму, можливістю занять упродовж усього життя.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, важливістю якісної фізичної підготовки учнів шкіл, а з іншого – недостатністю теоретичної й методичної обґрунтованості змісту програми позаурочних занять в закладах середньої освіти.

Об’єкт дослідження – позанавчальні заняття учнів старших класів гирьовим спортом.

Суб’єкт – учні старших класів, які займаються гирьовим спортом

Предмет дослідження – програма поліпшення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами гирьового спорту в позанавчальний час.

Метою дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності програми поліпшення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку засобами гирьового спорту в позанавчальний час.

Гіпотеза дослідження. Передбачалось, що застосування засобів гирьового спорту в під час занять, в позанавчальний час позитивно впливатеме на фізичнуї підготовленость учнів старшого шкільного віку

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Гирьовий спорт та його сучасні проблеми

Гирьовий спорт – один з видів спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури українського народу, пов'язаної з культом сили. В усіх народів є легенди та перекази про людей, які наділені надзвичайною силою. Богатирів та їх подвиги обожнювали завжди, тому що вони були захисниками вітчизни, прикладом для юних поколінь [2, 7, 10 ].

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у сорока країнах світу. В Україні гирьовий спорт включено до більшості комплексних спортивних заходів [8, 20, 22 ].

За статистичними даними, в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб, більш ніж 1000 – представниць слабкої статі, серед яких 21 заслужений майстер спорту (18 чол., 2 жін.), понад 60 майстрів спорту міжнародного класу та близько 600 майстрів спорту України [47].

На сьогоднішній день ще не існує єдиної точки зору щодо організації тренувального процесу та підготовки спортсменів. Одні фахівці спираються на особистий спортивний досвід, інші використовують методичний потенціал важкої атлетики, треті знаходяться у пошуку оптимальних засобів і методів тренування [34, 48, 52].

Більшість фахівців «прийшли» саме з важкої атлетики, що й стало початком їх діяльності на терені гирьового спорту. Відомо, що з метою розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки класичних вправ у тренуванні штангістів широко застосовуються вправи з гирями [62, 66].

Очевидно методичний прийом фахівців важкої атлетики у використанні допоміжних снарядів підійшов і гирьовикам, тому більшість з них для розвитку необхідних якостей та оволодіння технікою гирьового спорту рекомендує застосовувати вправи зі штангою [6].

Найбільшого розвитку гирьовий спорт досягнув у силових структурах України та у закладах вищої освіти. Про це свідчить значна кількість учасників змагань різного масштабу – військовослужбовців, курсантів та студентів. Серед них є і члени збірної команди України, і рекордсмени України та світу, і чемпіони та призери чемпіонатів світу [50, 57, 65].

Сьогодні у закладах освіти організовуються гуртки та секції гирьового спорту, збільшується кількість бажаючих займатись гирьовим спортом, проводяться змагання різного рівня, розширюється їх географія. Протягом багатьох десятиріч ширико розвивається гирьовий спорт серед сільських спортсменів, особливо в аграрних навчальних закладах, де проводяться свої універсіади [30,31].

Аналіз існуючих навчальних посібників і книг з гирьового спорту показує, що практично за всі роки до їх змісту вводився матеріал з окремих питань підготовки спортсменів-гирьовиків, існує досить багато протиріч у їх підготовці, немає єдиної науково обґрунтованої системи підготовки. Найбільшого розвитку гирьовий спорт набув у Росії, Україні, Білорусії, Казахстані, Латвії [3, 5, 8].

В останні роки гирьовий спорт отримав визнання в Італії, Греції, Німеччині, СІІІА та інших країнах. На найпрестижніших змаганнях з гирьового спорту за всю історію незалежності збірна команда України ставала багато разів чемпіоном світу, а саме: двоборство - чоловіки - 8 разів (2004, 2006-2012), юніори - 7 разів (2006-2012); довгий цикл - чоловіки - 8 разів (2006-2013), юніори - 7 разів (2006-2008, 2010- 2013); ривок - жінки та юніорки - 7 разів (2006-2012), юнаки до 20 18 років - 8 разів (2006-2013), дівчата до 18 років - 7 разів (2006- 2009, 2011-2013) [17].

Популярність гирьового спорту у світі ставить високі вимоги до підготовки вітчизняних спортсменів, але показники більшості українських атлетів не дозволяють зайняти сьогодні місце в еліті світового гирьового спорту [11, 27].

Недостатня кількість наукових досліджень з проблем гирьового спорту змушує багатьох тренерів спиратися на особистий практичний досвід або «копіювати» програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці, спиратися на методики циклічних видів спорту, однак їхні програми не публікуються та не мають широкого практичного застосування [29, 32].

Вправи з гирями як засіб всебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма людьми: першими олімпійцями, козаками Запорізької Січі, військовими, атлетами цирку, а також багатьма видатними діячами науки та мистецтва [33].

Разом з тим гирьовий спорт переживає часи становлення та розвитку, що супроводжуються постійними змінами та вдосконаленням програми, правил змагань, розрядних нормативів. Це призводить до підвищення вимог до всіх сторін підготовленості гирьовиків та вимагає вдосконалення організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту [35, 35].

Узагальнення передового досвіду підготовки та участі гирьовиків у змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції як на вітчизняній, так і на міжнародній спортивній арені, що ставить все вищі вимоги до підготовки спортсменів [41].

Незважаючи на популярність спорту, якість побудови тренувального процесу гирьовиків різної кваліфікації залишається на недостатньому рівні, оскільки у практичній діяльності майже відсутні науково обґрунтовані програми підготовки до змагань [13].

Існуючі публікації з гирьового спорту більшою мірою основані на особистому тренерському або спортивному досвіді авторів або на науковому потенціалі важкої атлетики. До того ж більшість наукових досліджень з проблем гирьового спорту с застарілими, оскільки проводились у 80-90-х роках минулого 21 століття і не враховують змін, що відбулися у гирьовому спорті в останні роки, а отже й не відповідають фундаментальному принципу підготовки спортсменів - взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [1, 9, 19].

За даними низки вчених (М.М. Линець [43], Л.П. Матвєєва [46] та ін.), з метою досягнення високої спортивної майстерності у тренувальному процесі варто застосовувати принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній.

Аналіз спеціальної літератури (В.Я. Андрейчук [1], В.І. Воропасв [15], А.І. Воротинцев [17] та ін.) свідчить, що у фахівців гирьового спорту немає єдиного підходу щодо питань, пов'язаних з визначенням першочерговості розвитку найвагоміших фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді.

Так, в одних спортивних школах перевага надається розвитку силових якостей, в інших – силовій витривалості, але запропоновані комплекси тренувальних завдань не дозволяють досягти значних успіхів на змаганнях [53].

Поряд з цим недостатньо уваги приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей гирьовиків, а саме спеціальній витривалості, яка є основою для підвищення спортивної підготовленості атлетів [54].

У широкому загалі науково-методичної літератури не достатньо розробленими залишаються також питання, що стосуються визначення відмітностей у рівні розвитку фізичних якостей спортсменів різної кваліфікації; не розроблено модельних характеристик фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації; методики розвитку фізичних якостей побудовані без урахування вагових категорій гирьовиків; існують протиріччя у визначенні раціональної техніки змагальних вправ гирьового спорту тощо [12, 16, 23].

Працездатність гирьовиків відповідає рівню розвитку її у веслярів, колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти [23, 50]

У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, провідним гирьовикам країни лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдасться підняти до 10 тонн, то за енерговитратами їх роботу можна прирівняти до проходження дистанції 10-15 км у лижних гонках. Наведені обставини свідчать, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку кардіорсспіраторної системи [4].

У дослідженнях (В.І. Воропаєв [15], В.В. Шевцов [64]) підкреслюється, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційних співвідношеннях із показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Це свідчить, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на розвиток не тільки силових якостей, а й витривалості.

Аналіз планів підготовки найсильніших гирьовиків світу, заслужених майстрів спорту України В.Я. Андрейчука [1], показав, що, окрім застосування допоміжних вправ зі штангою, кросова підготовка посідає чільне місце у їх тренувальному процесі.

Порівнюючи техніку гирьового спорту з іншими силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг), необхідно вказати на особливості дихання під час виконання вправ. Вправи важкоатлетів виконуються із затримкою дихання, у гирьовому спорті навпаки – постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів [28].

Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, іцо гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних із розвитком фізичної витривалості [26].

Важливим питанням є також рівень травматизму у даних видах спорту. Приріст результату у важкій атлетиці залежить від ваги штанги, тоді як у гирьовому спорті, де вага снарядів постійна, - від кількості підйомів за 10 хвилин. Відповідно навантаження на хребет і суглоби спортсмена-гирьовика незмінне, тому й рівень травматизму у гирьовому спорті, на відміну від інших силових видів спорту, нижчий [14].

Таким чином, сучасний гирьовий спорт має ряд особливостей та відрізняється від інших силових видів специфічним характером спортивної діяльності. Юнаки, які займаються гирьовим спортом, мають високий рівень розвитку основних фізичних якостей (силових якостей, витривалості, гнучкості), високу працездатність та значні функціональні можливості кардіореспіраторної системи [21, 24].

1.2 Розвиток фізичних якостей засобами гирьового спорту

Останнім часом значного поширення серед студентської молоді набули силові види спорту.

Вчені Ю. Круцевич та Л.П. Пилипей [37] зазначають, що сучасні, відносно нові серед молоді, силові види спорту, такі як бодибілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства.

Значна частина учнівської молоді бажають займатися силовими видами спорту. Силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури [40].

Так, A.M. Чух [63] встановив, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб 15 із добре розвиненою м'язовою системою. Далі вчені стверджують, що оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Не менш важлива причина надання студентами переваги силовим видам спорту, на думку А.Н. Зянкіна [29], зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Автор зазначає, що саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я.

Вчений В.В. Баранов [9] упевнений, що пошук нових засобів і методів організації навчального процесу з фізичного виховання повинен враховувати потреби молоді до активних форм діяльності і стимулювати розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, таких як гирьовий спорт. Питання використання засобів гирьового спорту з метою розвитку фізичних якостей, покращання працездатності розглядались В.І. Воропаєвим [15], К.В. Пронтенком [53] та ін.

Регулярне проведення змагань з гирьового спорту на обласних та всеукраїнському рівнях; щорічне проведення обласних універсіад; значна кількість студентів-учасників міжнародних змагань; проведення першого чемпіонату України серед учнівської молоді та першого чемпіонату світу з гирьового спорту серед студентів – факти, які підтверджують високу популярність вправ гирьового спорту серед молоді.

Вчений A.B. Магльований [44], стверджує, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей молоді.

Дослідник А.І. Воротинцев [17] зазначає, що велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тіла. Таких нахилів 16 з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета».

В.II. Гомонов [19] із співавторами нідкреслюс, що позитивна відмітність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центра ваги відносно місця їх утримання, що надає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які мають вилив практично на всі м'язові групи.

У дослідженнях О.В. Зеленюка [28], Ю.В. ІЦербини [66 ]та інших науковців встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сирияють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіоресгііраторну систему та емоційний стан тих, хто займається.

Вчений В.В. Василевський [11] підкреслює, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень загальної витривалості та працездатності юнаків.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму спортсменів, P.A. Хайруллін та співавтори [60] виявили, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах 56,7^6,65 за 1 хв, що свідчить про позитивний вплив занять з гирями на серцеву діяльність.

Вчений В.І. Воропаєв [15] зазначає, що внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Результати досліджень В.В. Шевцова [64], який вивчав функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС) гирьовиків, 17 свідчать, що заняття з гирями сприяють зниженню ЧСС та стабілізації артеріального тиску.

У дослідженнях А.Ф. Фролова [58] встановлено наявність брадикардії у кваліфікованих гирьовиків - ЧСС у спокої становить 55-56 за 1 хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять з гирями. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан онорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Вчений А.І. Воротинцсв [17] вважає, що найпростіші вправи з гирями, які виконуються з нахилом тулуба, за багаторазового виконання прирівнюються до бігу у помірному темпі, що сприяє зміцненню ССС. Дослідник підкреслює, що нахили відмінно «прокачують» кров навколо хребта, що оздоровлює всі внутрішні органи, функціонування яких знаходиться у прямій залежності від стану хребта.

Нашими дослідженнями доведено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків.

У дослідженнях З.Й. Кульчицького [41] та інших учених указується, що систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, підвищується почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги.

Вчений С. І. Косьяненко [34] стверджує, що під час занять з гирями відбувається виховання сили волі, терпіння, самовідданості.Доведено, що у процесі занять з гирями відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, здобувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання.

Таким чином, можна визначити низку переваг застосування гирьового спорту у спортивно-орієнтованій формі організації занять з фізичного виховання зі студентми. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна ефективність.

Заняття з гирями можуть організовуватись як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодинці і групою. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяю«1 проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студент ів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники [59, 67].

Таким чином, фізичне виховання зі спортивною спрямованістю у закладах освіти із застосуванням засобів гирьового спорту дозволить розвивати силу, витривалість та функціональні можливості молоді, покращити стан їхнього здоров'я, розумову та фізичну працездатність, сприятиме формуванню психологічних та морально-вольових якостей.

Вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість, бистроту, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків, виховують вольові якості.

Широке використання вправ з гирями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність. Спортсмени високої кваліфікації піднімають в одній змагальній вправі ваіу в сумі до десяти тонн протягом 10 хв. Для виконання такої роботи необхідні добре розвинуті функціональні можливості організму.

У м'язах відбуваються суттєві біохімічні і морфологічні зміни: збільшується об'єм окремих м'язових волокон, покращується кровозабезпечення тренувальних м'язів, підвищується їх збуджуваність. Для гирьовика характерна робоча гіпертрофія серцевого м'яза, більш висока киснева ємність крові [12, 45].

IIa заняттях з фізичного виховання у навчальних закладах, з фізичної підготовки та у секціях з гирьового спорту спортсмени використовують понад 150 вправ з гирями.

Вправи з гирями досить широко застосовуються для розвитку сили і силової витривалості, рухливості у суглобах в інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодибілдинг, боротьба тощо).

IIa спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, чемпіонати України) та інших офіційних змаганнях виконуються 24 лише три змагальні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом).

Змагальні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир -16 кг (юнаки, жінки і жонглювання), 24, 32 кг (юніори, чоловіки) за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово праною і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом. Поштовх - перша змагальна вправа гирьового двоборства.

За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв.

Поштовх гир за довгим циклом включає такі ж технічні елементи, як і поштовх гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додається опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл.

Ривок гирі – друга змагальна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті.

За правилами змагань у ривку гиря з положення вису піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очок однією та другою рукою.

Гирьове двоборство – вправи, що входять до програми змагань з гирьового спорту: поштовх (поштовх двох гир двома руками), ривок (ривок гирі кожною рукою по черзі) [67].

Жонглювання – це різновид гирьового спорту. З силового жонглювання проводяться змагання включно до чемпіонату України за правилами, затвердженими Федерацією гирьового спорту України (ФГСУ) [67]. Крім того, жонглювання широко використовується на показових виступах та для ефективного розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань із гирьового спорту допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі – юнаки до 18 років, юніори до 22 років, чоловіки 23 років і старші, ветерани 40 років і старші.

Вагові категорії: юнаки - 55, 60, 65, 70, 75, 80 і понад 80 кг; чоловіки - 60, 65, 70, 75, 80, 90 і понад 90 кг; дівчата (до 18 років) - 50, 60, понад 60 кг; жінки - 60, 70, понад 70 кг. Кожен учасник має право виступати тільки в одній ваговій категорії. Гирьовикам підкоряються не тільки змагальні вправи. Проводиться досить багато різних змагань із гирями, які виходять далеко за рамки офіційних привил з гирьового спорту.

1.3 Організація секції з гирьового спорту

Для досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті краще займатися під керівництвом спеціалістів у спортивних секціях, на організованих навчальних і самостійних заняттях, у складі збірних команд різних рангів [51].

Основною ланкою, яка здійснює навчально-тренувальну роботу з гирьового спорту з широким загалом тих, хто займається, є спортивні секції узакладах освіти.

Навчально-тренувальні заняття проводяться тренерами, викладачами згідно з програмами з гирьового спорту для спортивних секцій. Навчальна програма основним документом, що визначає спрямованість і зміст мавчально-тренувальної та виховної роботи зі молодими спортсменами.

Для залучення учнівської молоді до секції з гирьового спорту необхідно загострити її увагу на тому, що заняття тим чи іншим видом спорту накладають відбиток на розвиток окремих м'язових груп, на зовнішність людини в цілому, на ходу, поставу, манеру триматися [61].

Одні види спорту забезпечують більш гармонійний розвиток усього тіла, інші розвивають переважно плечовий пояс і м'язи ніг. До ефективних засобів гармонійного розвитку м'язової системи належать вправи з навантаженнями, зокрема з гирями. З їхньою допомогою можна виправити як уроджені, так і набуті дефекти статури (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо).

Питання про те, з якого віку можна застосовувати вправи з навантаженнями, дуже важливе. Насамперед, має значення не паспортний, а біологічний вік. Бувають випадки, коли організм юнака 17 років недостатньо підготовлений до великих навантажень [13].

У період інтенсивного росту тіла спостерігаються відомі диспропорції в розвитку функцій організму.

Наприклад, до 16-17 років лінійні розміри серця людини збільшуються в три рази у порівнянні з його розмірами в немовлят, тому нерідко у підлітків зустрічається так звана юнацька гіпертрофія серця, пов'язана з підвищеними потребами організму, що розвивається. До того ж у хлопців у період статевого дозрівання відбувається природний інтенсивний приріст сили м'язів і їхньої маси. Зв'язки та сухожилля у своєму розвитку з деяким запізненням пристосовуються до збільшеної сили м'язів. У цей період місце прикріплення сухожиль у системі «м'яз - сухожилля – кістка» стає найбільш уразливим і чуттєвим до ушкоджень і перевантажень. Тому навіть сімнадцятшіітні студента можуть застосовувати силові вправи, але навантаження необхідно збільшувати поступово [59].

Методика навчально-тренувальних занять силовими вправами, в тому числі і гирями, повинна включати в себе поєднання занять силовими вправами із вправами, що розвивають витривалість, спритність, гнучкість, координацію рухів.

Дуже важливим для гирьовика є: розпорядок дня, режим харчування, самоконтроль і особиста гігієна. Ідеального часу для проведення тренувань з навантаженнями, особливо для учнів, майже не існує. Це залежить від розкладу занять, виробничих практик, місця проживання, умов для проведення занять тощо. Краще силові вправи виконувати вдень або ввечері, але ніяк не вранці.

Початківцям слід займатися через день, залишаючи час для активного відпочинку, прогулянок, спортивних ігор, занять різними видами спорту, а особливо корисно займатися циклічними видами спорту, які направлені на виховання витривалості (розвитку серцево-судинної і дихальної систем). Тривалість тренування для початківців починається від 30 до 40 хв і поступово збільшується до 1,5 год. І Іеобхідно збільшувати час занять по кілька хвилин на тиждень, а наван таження для початківців повинні бути нижчими від середньої величини і спрямовані більшою мірою на розвиток силової витривалості.

Велике значення має правильний підбір вправ і їхня черговіс ть у кожному тренуванні. Найбільш важкі вправи слід виконувати в середині заняття, коли м'язи розігріті і добре підготовлені для силових зусиль.

Для стимулювання навчально-тренувального процесу, після і ісвної підготовки тих, хто займається, можна проводити змагання за спрощеною програмою. Такі змагання повинні носити масовий характер, їх зміст має відповідати віку, статі, фізичній і технічній підготовленості учасників. Для студснтів-ночатківців програму змагань можна спрощувати, зменшивши ваіу гир.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи у спортивних секціях є:

- групові теоретичні заняття – лекції, бесіди;

- практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми;

- індивідуальні заняття відповідно до планів тренувальних занять;

- навчально-тренувальні заняття у процесі навчально-тренувальних зборів;

- перегляд та аналіз навчальних кіно- і відеоматеріалів;

- тренерська та суддівська практика;

- участь спортсменів у змаганнях, показових виступах та ін.

Планування навчально-тренувального процесу здійснюється на основі таких документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

Документи планування навчально-тренувальної роботи: перспективний план підготовки, річний груповий та індивідуальний плани підготовки спортсменів, розклад занять, списки студентів по групах. Документами обліку роботи є: журнал роботи тренера-викладача, особисті картки спортсменів, щоденники тренувань, протоколи змагань, книга реєстрації рекордів.

Для проведення тренувальних занять у навчальних закладах створюються навчально-тренувальні групи, що розрізняються за статтю, рівнем спортивної майстерності. Для кожної групи визначають свої завдання, методи та засоби тренування, перехідні нормативи з загальної таспеціальної підготовки, кваліфікаційні вимоги тощо. Кількість спортсменів у групах залежить від рівня їх кваліфікації - чим він вищий, тим менший склад групи. Заняття проводять за груповими або індивідуальними планами. Групова форма проведення занять дає можливість диференціювати тренувальне навантаження з урахуванням кваліфікації та вагової категорії спортсменів.

Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера з метою вдосконалення спортивної майстерності з фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

1. Зробити аналіз науко-методичної літератури щодо проблеми дослідження та виявити особливості фізичного стануучнів старшого шкільного віку**.**

2. Обгрунтувати й розробити програму занять гирьовим спортом учнів старших класів в позанавчальний час.

3. Експериментально перевірити ефективність програми підвищення фізичної підготовленності учнів старших класів з використання гирьового спорту в позанавчальний час.

2.2 Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети і завдань дослідження використовувалися наступні методи:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація теоретичних знань;

- емпіричні:бесіда, педагогічне спостереження; діагностичні методики, що адаптовані відповідно до завдань дослідження (анкетування, опитування, тестування) – з метою збирання фактичного матеріалу з теми дослідження; педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленої програми факультативних занять засобами гирьового спорту;

- статистичні: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту, зокрема застосування t-критерію Стьюдента нормального розподілу, кількісної та якісної обробки експериментальних даних.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.Використання теоретичних методів надало можливість визначити проблему, конкретизувати мету та завдання дослідження, виділити основні поняття. Вивчення науково-методичної літератури сприяло більш чіткому поданню методології дослідження та визначенню загальних теоретичних позицій, виявленню ступеня наукової розробленості даної проблеми.

Анкетування. У дослідженнях в галузі фізичного виховання і спорту, крім бесіди та інтерв’ю, найбільш поширеною формою опитування є анкетування. Анкетування проводилося згідно з основними положеннями і вимогами до соціологічних досліджень. Опитування проводилося з метою:

* визначення мотиво-ціннісного ставлення учнів до фізичної культури та здорового способу життя, організаційно-педагогічних факторів, які впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання (Додаток А). У всіх опитуваннях застосовувалася загально прийнята технологія збору та організації соціологічної інформації.

Учні заповнювали анкету в присутності дослідника, що забезпечило контроль за правильним заповненням анкети.

Педагогічне спостереження. У процесі проведення занять в експериментальних і контрольних групах проводилися відкриті спостереження. Безпосередні (прямі) спостереження доповнювалися непрямими. До проведення спостережень залучалися учителі фізичної культури Молочанського навчально-виховного комплексу «загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів – гімназія»

Метод педагогічного тестування фізичних здібностей. Основою методики комплексного педагогічного моніторингу єтестування. Застосування контрольних випробувань дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості учнів. У проведенні тестів керувалися положенням щодо однакових умов для всіх учасників, простотою вимірів і оцінки, принципом доступності для всіх учнів. Оцінка фізичної підготовленості та визначення рівня розвитку рухових здібностей учнів здійснювалися за допомогою рухових тестів, які рекомендовані навчальною програмою з фізичного виховання для учнів старшого шкільного віку (15-17 років).

За допомогою рухових тестів і нормативів передбачається визначення рівня розвитку: витривалості – біг 3000 м (для юнаків); швидкісних здібностей – біг 100 м; швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця; силових здібностей – підтягування на перекладині; підйом тулуба в сід за 1 хв; координаційних здібностей – човниковий біг 4х9 м; гнучкості – нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Методи математичної статистики. Застосовувалася для формалізації результатів наших досліджень: при обробці результатів анкетного опитування; при визначенні рівня фізичної підготовки; при математичній обробці результатів педагогічного експерименту.

2.3 Організація дослідження

Основний педагогічний експеримент проводився з вересняя по грудень 2019 року. В експерименті приймали участь учні Партизанського навчально-виховного комплексу «загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів – гімназія». Контрольна група займалися в пришкільній секції загальнофізичної підготовки, а експерментальна за авторською програмою з використанням гирьового спорту (Додаток Б). Заняття експериментальних і контрольних груп проводилися на спортивних спорудах з використанням необхідного обладнання та інвентарю. Їх проводили викладачі однакової кваліфікації з установкою на нейтральне відношення до результатів експерименту. В основу технології формувального педагогічного експерименту був покладений індивідуальний контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів експериментальної (n=10) та контрольної (n=11) груп чоловічої статі. Критеріями ефективності були приріст результатів в обох групах і вірогідність розходжень результатів учнів експериментальної та контрольної за період дослідження.

Дослідження за темою дисертаційної роботи проводилися у два етапи:

Перший етап (вересень 2019) був спрямований на пошук і вивчення наукової літератури, публікацій і наукових досліджень з метою з’ясування стану та дієвості чинної системи фізичного виховання у закладах середньої освіти; визначення причин недостатньої її результативності; пошуку ефективних засобів удосконалення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку; конкретизації напряму проведення дослідження. Визначено об’єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обґрунтовано методи досліджень.

Другий етап (жовтень 2019 – квітень 2020) – проведено формувальний експеримент. З метою експериментальної перевірки ефективності впливу розробленої програми факультативних занять з фізичної культури на розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку. Проведено аналіз і узагальнення результатів дослідження.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

В розділі розглядається теоретико-методичні основи позанавчальних занять учнів старшого шкільного віку засобами гирьового спорту. Ставлення школярів до фізичного виховання. Аналіз дослідження впливу авторської програми занять з фізичної культури на рівень фізичної підготовки юнаків старшого шкільного віку.

3.1 Мотивація та цінності фізичної культури юнаків старшого шкільного віку

Головною передумовою залучення молоді до занять фізичними вправами є формування у учнів мотивоційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя й фізичне самовдосконалення, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та спортом.

Незважаючи на те, що питанню фізичної культури й спорту в загальноосвітніх навчальних закладах завжди приділяється значна увага, перед нами також стоїть завдання подальшого покращення мотиваційно-ціннісного ставлення до системи фізичного виховання учнівської молоді.

З метою вивчення ціннісних орієнтацій учнів було проведено педагогічне дослідження. Використовувалось анкетування для порівняння отриманої інформації учнів експериментальної групи до результатів учнів контрольної групи.

Дослідження особливостей мотивації учнів до факультативних занять фізичною культурою та спортом до та після експерименту показало, що на початку експерименту основним мотивом відвідування факультативних занять з фізичної культури для учнів контрольної та експериментальної груп був мотив спілкування з друзями (82,6 % та 81,8 % відповідно).

Результати зміни мотивів до відвідування занять з фізичного виховання показано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Мотиви відвідування факультативних занять з фізичної культури

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотиви | Експериментальна група (n=10) | | Контрольна  група (n=11) | |
| початок експер. | наприкінці експер. | початок експер. | наприкінці експер. |
| Бажання підвищити рівень свого здоров’я | 61,1% | 77,1% | 61,8% | 66,5% |
| Спілкування з друзями | 81,8% | 39,0% | 82,6% | 70,6% |
| Бажання покращити стан фізичної підготовленості | 55,0% | 74,0% | 52,2% | 59,2% |
| Прагнення уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять | 23,1% | 11,2% | 22,0% | 18,5% |

Отримані результати до та після експерименту вказує на те, що в експериментальній групі значно зменшилась кількість учнів на 42,1 % (з 81,8% до 39,0 %), які вважають основним мотивом відвідування занять з фізичного виховання «Спілкування з друзями». В контрольній групі спостерігається аналогічна тенденція зменшення кількості учнів на 12,0 % (з 82,6 % до 70,6 %).

Велике значення має той факт, що значні зміни в учнів у сформованості таких мотивів, як: «Бажанняпідвищити рівень свого здоров’я» в експериментальній групі кількість учнів збільшилась з 61,1 % до 77,1 %, а в контрольній – з 61,8 % до 66,5 %; «Прагнення уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять» в експериментальній групі – з 23,1 % до 11,2 %, в контрольній – 22,0 % до 18,5 %.

У значимості мотиву «Бажання покращити стан фізичної підготовленості» спостерігається тенденція до збільшення кількості учнів в експериментальній групі – з 55,0 % до 74,0 %. Це вказує на те, що учні експериментальної групи почали сприймати фізичну культуру як життєво важливу цінність і мають виражену потребу у підвищенні стану своєї фізичної підготовленості.

Мотиви, які спонукають учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом до та після експерименту представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Мотиви учнів до самостійних занять фізичною культурою і спортом

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотиви | Експериментальна  група (n=10) | | Контрольна  група (n=11) | |
| початок експер. | наприкінці експер. | початок експер. | наприкінці експер. |
| Підвищення фізичної підготовленості | 61,2 % | 83,4 % | 62,4 % | 76,7 % |
| Вдосконалення тіло будови | 59,6 % | 66,4 % | 60,9 % | 84,3 % |
| Досягнення спортивних результатів | 10,5 % | 32,6 % | 11,7 % | 15,7 % |

Аналіз даних, показує, що учні експериментальної групи на перше місце ставлять мотив покращити рівень фізичної підготовленості, показник збільшився з 61,2 % до 83,4 %. Тоді як в контрольні групі на першому місці «вдосконалення тіло будови» – з 60,9 % до 84,3 %. Такий стан вибору мотиву можна пояснити тим, що учні експериментальної групи добре обізнані з позитивним впливом фізичних вправ на стан фізичної підготовленості.

Сформованість мотиву «досягнення спортивних результатів» вказує на те, що у учнів експериментальної групи підвищилась потреба у фізичному самовдосконаленні, прагненні до успіху. Показник підвищився з 10,5 % до 32,6 %. У учнів контрольної групи мотив «досягнення спортивних результатів» у відсотковому співвідношенні відповідей учнів змінився лише на 4 %, за рейтингом залишився на останньому місці.

Дані порівняння самооцінки фізичної підготовленості учнів експериментальної групи та контрольної групи наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Самооцінка фізичної підготовленості учнів контрольної та

експериментальної груп до та після експерименту, %

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Етап експерименту | Групи | Рівень фізичної підготовленості | | |
| низький | середній | високий |
| Початок експерименту | Експериментальна | 10 % | 54 % | 36 % |
| Наприкінці експерименту | 25 % | 46 % | 29 % |
| Початок експерименту | Контрольна | 14 % | 67 % | 19 % |
| Наприкінці експерименту | 12 % | 68 % | 20 % |

Після експерименту учнів обох груп змінили свою думку щодо оцінювання особистої фізичної підготовленості. Порівняння результатів самооцінки фізичної підготовленості показало, що учні експериментальної групи почали більш критично ставитись до розвитку своїх можливостей, що сприяє адекватному оцінюванню рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, результати досліджень підтверджують, що ефективність впровадженої авторської програми занять і застосування засобів для спрямованого розвитку окремих фізичних якостей позитивно сприяє на формування в учнів системи знань у галузі фізичної культури та стійкої мотивації, формуванню ціннісного ставлення до факультативних занять фізичною культурою.

## 3.2 Експериментальна програма занять учнів старших класів гирьовим спортом в позанавчальний час

Сучасні вимоги до організації фізичного виховання учнів дають змогу по-новому розглядати підготовку учнів старших класів, а саме приділяти особливу увагу періоду навчання у закладі середньої освіти. Це передбачає формування їх теоретичної і практичної готовності до виконання завдань, котрі висовуються умовами навчання і побуту, мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури і власного здоров’я.

## Розроблена експериментальна програма занять учнів старших класів гирьовим спортом в позанавчальний час, структурно й функціонально будувалася на основних положеннях традиційної факультативної програми з фізичної культури для закладів середньої освіти, яка є необхідною складовою частиною підготовки учнів.

Теоретичний розділ програми спрямований на засвоєння знань про загальні відомості з фізичної культури і спорту, основ здорового способу життя, фізичного вдосконалення людини, контролю та самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення.

Методичний розділ передбачає засвоєння учнями засобів перевірки і оцінки головних рухових якостей, загартовування.

Розділ з фізичної підготовки спрямований на зміцнення здоров’я, вдосконалення фізичного розвитку, корекції постави, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, швидкісно-силової витривалості).

Також розділ з фізичної підготовки формує особистість учня, готує його до вибору майбутньої професійної діяльності, установку на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу у регулярних заняттях фізичними вправами, систему знань з фізичної культури і здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, зміцнення здоров’я, сприяти всебічному розвитку організму, підтримці необхідного рівня роботоздатності протягом всього періоду навчання.

Аналіз наукових праць і власний досвід свідчить, що одним із ефективних засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню проблеми незадовільного рівня підготовленості учнів старших класів, може слугувати гирьовий спорт, який має ряд переваг над іншими видами спорту та низку позитивних рис:

1. *Доступність і достатня технічна простота виконуваних вправ*:

- відсутність жорстких вимог до місць організації тренувань та змагань (не потрібні спортивні зали, великі спортивні майданчики і вони можуть проводитись на підприємстві, в умовах обмеженого простору та на відкритому повітрі);

- широкі варіації положень про змагання (вага гирь від 8 кг до 100 кг, тривалість підйому від 1 хв до 1 години й більше, особиста/командна першість);

- можливість займатися як в групах, так і індивідуально**.** Кращою формою організації занять спортом є заняття в навчальній групі, секції. Однак робота по змінах і багато інших видів трудової діяльності фахівця не дають можливості тренуватися в секції, в групі, а змушують переходити на індивідуальні заняття. Для індивідуальних занять гирьовим спортом достатньо будь-якому місця, де є вільна площа 4-5 кв.м, де можна піднімати гирі (навіть в домашніх умовах, офісах).

- конструкція гирі надає можливість виконання широкого спектру загальноприйнятих силових вправ, доповнюючи їх елементами жонглювання;

- як показує практика,учень, незалежно від рівня фізичного розвитку опановує техніку вправ гирьового триборства протягом 3-6 місяців**.** Це дозволяє приділяти більше уваги розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ, їх видовищність дозволяють проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю.

*2. Професійно-прикладне значення.* Систематичні заняття вправами з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як мужність, наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, вміння працювати «через не можу», які є необхідними у навчанні та повсякденній діяльності та суттєво впливають на зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення роботоздатності. При виконанні технічно складних вправ з гирями таких, як поштовх довгим циклом, жонглювання гирею та інших, розвивається творче та логічне мислення, швидкість реакції та концентрація, стійкість та переключення уваги, ініціативність.

*3. Широкий віковий діапазон, відсутність протипоказань до занять та оздоровча направленість занять з гирями.* Цінність засобу фізичного виховання набагато зростає, якщо може бути використаний людьми різних вікових груп. Хоча питання про вікові межи занять гирьовим спортом в даний час ще не вивчений в повній мірі, однак практика показала, що вік атлетів коливається в досить широких рамках (від 6 до 60 років). Заняття з гирею доступні для осіб з різним фізичним рівнем розвитку і дозволяють ефективно вирішувати задачі формування тіла, виправлення недоліків статури, розвитку розвитку функціональних можливостей організму, силової спеціальної та статичної витривалості м’язів тулуба, гнучкості гнучкість хребта та координації рухів, підвищувати фізичну роботоздатність людини. Значна кількість вправ з гирями виконуються з нахилом та енергійним випрямленням тіла, що значно сприяє зміцненню м’язів ніг, спини, черевного пресу і служить профілактиці сколіозів.

*4.**Максимальне виключення випадків травматизму****.*** Вивчення вправ гирьового триборства, участь у змаганнях не вимагають сторонньої страховки спортсмена. Виконання вправ не пов’язано з елементами ризику. Як правило, травми з’являються у вигляді зривів ділянок шкіри на долонях, що виникають з причини незадовільної підготовки снаряда для виконання вправ (ручка гирі повинна бути гладкою, ретельно відполірованою, що не має іржі); трапляються такі травми і при добре підготовлених  гирях, але це буває, як правило, після значної перерви у тренуваннях, коли «ослабли» кисті. Адже, природа травм у гирьовому спорті лежить не в самій суті гирьового спорту, а в побічних факторах, які можна виключити. Крім того, гирьовий спорт не так небезпечний для хребта і суглобів, як інші силові дисципліни, так як тут немає позамежних ваг, що підіймаються під час тренувань та змагань.

*5. Матеріальне забезпечення****.*** У порівнянні з багатьма видами спорту гирьовий спорт найменш трудомісткий у матеріальному забезпеченні: гирі, костюм для тренувань і виступів – труси, майка, будь-які спортивні туфлі.

Слід зазначити довговічність гир як спортивного снаряда. Практично у гир не обмежений термін експлуатації. Це створює значну перевагу гирьового спорту перед багатьма іншими, де потрібні великі витрати на матеріальне забезпечення занять.

*6.* *Мотивація до спортивного успіху.* При систематичних заняттях в цьому виді спорту можна досить швидко домогтися прогресу. Середній період виконання нормативу кандидата в майстри спорту України складає біля 2 років, а майстра спорту України – 3-4 років, що є потужним стимулом для молодої людини до систематичних занять спортом.

Розроблена експериментальна програма фізичної підготовки учнів старших класів, на нашу думку, більш повно реалізує мету: підвищення достатнього рівня фізичної підготовки. Основні спільні ознаки та відмінності авторської програми порівняно з чинною.

*Спільні ознаки* фізичного виховання у дослідних групах: кількість навчальних годин (48 у семестрі); заняття проводились тричі на тиждень по 90 хв кожне; однакові умови занять (спортивний зал, інвентар тощо); викладачі фізичного виховання; система оцінювання.

*Особливості експериментальної програма полягають в тому що*:

* варіативний компонент розвитку фізичних здібностей експериментальної програми базується на використанні засобів гирьового спорту, доступність та простота яких дозволяє забезпечити високу щільність і ефективність занять;
* використання широкого діапазону ваги гир (8, 12, 16, кг) дозволяє раціонально дозувати навантаження на різних етапах підготовки;
* контрольоване підвищення обсягу й інтенсивності навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів сприяє цілеспрямованому розвитку м'язів ніг, спини, плечового пояса, що значно впливає на рівень фізичної підготовленості учнів.

Для виконання завдань програми застосовувалися такі засоби фізичного виховання і спорту:

* загальнопідготовчі вправи, які складали від 20% до 60% від загального обсягу вправ. В подальшому це дало змогу ефективно проводити освоєння спеціальної технічної та фізичної підготовки з гирьового спорту на базі високого рівня загальної фізичної підготовленості;
* статодинамічні вправи, які за своєю структурою впливають на окислювальні м’язові волокна;
* спеціально-підготовчі вправи на розвиток силових якостей – 70% (з них: 60% - вправи з гирями, 10% - вправи з вагою власного тіла та тіла партнера); вправи на розвиток витривалості – 30% (з них: 20% - вправи з гирями, 10% - кросова підготовка). Тобто, основний відсоток вправ, що застосовувались за нашою програмою, складали вправи з гирями;

- змагальні вправи (ривок та поштовх гир), які складали від 10% до 30% від загального обсягу вправ. Зміст програми наведено в додатку Б.

3.3 Визначення ефективності експериментальної програми щодо підвищення фізичної підготовленності учнів старших класів з використання гирьового спорту в позанавчальний час

Для аналізу адекватності розробленої програми до поставлених завдань використовувалися критерії визначення оцінки рівня фізичної підготовленості за показниками які наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Критерії визначення вихідного рівня фізичної підготовленості за рівнем розвитку фізичних якостей (Карабанов Є.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види вправ | Показники рівня фізичної підготовленості | | | | |
| Високий | Вище середнього | Середній | Нижче за середній | Низький |
| Оцінка | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| Біг 100 м., с. | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| Підтягування на перекладині, кількість разів. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів. | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| Стрибок в довжину з місця, см. | 260 | 241 | 224 | 207 | 190 |
| Човниковий біг 4х9 м, с. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |

Вибраний комплекс тестів дозволяє виконувати діагностику фізичної підготовленості за рівнем прояву найбільш важливих фізичних якостей. Характеризуючи зміни, що відбувалися протягом навчання з показниками фізичної підготовленості, слід розглянути динаміку отриманих результатів за кожним тестом (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Фізична підготовленість учнів контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту (*n*=21)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Експериментальна група  (*n*=10) | | Контрольна група  (*n*=11) | |
| до експерт. | після експерт. | до експерт. | після експерт. |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см. | 9,4±1,02 | 10,2±1,02 | 9,5±0,70 | 9,5±0,58 |
| t-2,49\* | | t-0,44 | |
| Біг 100 м., сек. | 15,0±0.47 | 14,4±0.68 | 15,1±0,45 | 14,9±0,15 |
| t-2,56\* | | t-1,04 | |
| Підтягування на перекладині, кількість разів. | 11,06±1,30 | 13,2±1,77 | 11,1±1,2 | 12,0±0,80 |
| t-2,87\* | | t-2,00 | |
| Біг 3000 м., хв., сек. | 14,42±0,45 | 13,27±0,43 | 14,32±0,12 | 14,25±0,48 |
| t-2,69 | | t-0,28 | |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів. | 42,42±2,21 | 44,63±2,765 | 42,44±1,4 | 43,7±1,3 |
| t-1,95 | | t-0,49 | |
| Стрибок в довжину з місця, см. | 229±5,56 | 231±5,15 | 232±2,26 | 242±2,15 |
| t-1,42 | | t-3,46\* | |
| Човниковий біг 4 х 9 м, с. | 10,2±0,36 | 9,8±0,36 | 9,5±0,13 | 9,4±0,11 |
| t-1,72 | | t-0,68 | |

\* - достовірні показники

Методичний підхід до оцінки фізичної підготовленості здійснювався на основі положень теорії і методики фізичного виховання, в яких відображаються необхідні вимоги до організації і правил проведення конкретних заходів у навчальному процесі.

У вправі «Нахили тулуба вперед з положення сидячи» у представників експериментальної групи показник не мав достовірної відмінності.

На початку дослідження учасники експериментальної групи мали початкові показники 9,4±1,02 см, а на завершенні експерименту – 10,2±1,02 см., що у відсотковому відношенні становить 7,8 %, цей показник має достовірний результат.

Згідно державних тестів встановлено, що показники гнучкості експериментальної та контрольної груп на початку експерименту знаходились в зоні оцінки «незадовільно».

Це дає право стверджувати, що навантаження навчально-тренувальних занять існуючої програми факультативних занять з фізичного виховання можна охарактеризувати як недостатнє задля розвитку цієї фізичної якості.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп на початку екперименту, зазначимо, що учні мають досить низький стан фізичної підготовленості. Показники тестування швидкості у бігу на 100 м у учнів експериментальної групи покращилися на 0,6±0,01 сек, що у відсотковому показнику склало 4 %, а у учнів контрольної групи показники мали покращення на 0,2±0,16 сек, що у відсотковому відношенні становить 1,2%.

На нашу думку, значне покращення показників швидкості учасників експериментальної групи пов’язане з використанням вправ з елементами гирьового спорту високої інтенсивності, які спрямовані на підвищення вибухової сили та швидкісно-силових якостей. Суттєвим є і високий рівень мотивації до можливого найкращого виконання тестових завдань.

Істотні зміни підтверджують результати в підтягуванні на перекладині, котрі характеризують силові якості учнів. Так, в експериментальній групі результати учнів покращилися на 2,0±1,47 разів, що склало 16,6 %, в той час, як результати контрольної групи лише на 0,9±0,12, що у відсотковому показнику має 7,5%. Це підтверджує правомірність застосування в експериментальній програмі вправ з обтяжуваннями котрі впливають на стан аеробних можливостей організму учнів. Суттєвим є і високий рівень мотивації до можливого найкращого виконання тестових завдань.

Тестування сили м’язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.) не мав достовірної відмінності.

Показники швидкісно-силових якостей (стрибок в довжину з місця) у учнів контрольної групи покращилися на 10±0,12 см., що склало 4,3 %, а у учнів експериментальної групи на 3±0,12 см (0,9%).

На нашу думку, значне покращення показників швидкісно-силових якостей учасників контрольної групи пов’язане з використанням вправ з елементами важкої атлетики високої інтенсивності, які спрямовані на підвищення вибухової сили та швидкісно-силових якостей (засоби пауерліфтингу).

Аналіз результатів тесту на витривалість (біг 3000 м) показав, що в період педагогічного експерименту рівень розвитку цієї якості у учнів експериментальної групи покращився на 7,97 % тобто на 1,15±0,11 хв, рівень показників контрольної групи майже був однаковий та не мав дострокових відмінностей.

Тестування координаційних здібностей (човниковий біг 4x9 м.) рівень розвитку цієї якості у учнів обох груп був практично однаковий.

Виконуючи основне завдання дослідження з поліпшення фізичної підготовленості учнів старших класів засобами гирьового спорту, нами виконувалася і головна мета фізичного виховання – залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою. З цією метою ми готували юнаків до участі в змаганнях з гирьового спорту, адже участь в змаганнях є сильною мотивацією до подальшого вдосконалення. Слід зазначити, що заняття гирьовим спортом достатньо вимогливий до сурового дотримання здорового способу життя.

Отже, в нашій програмі значна частина тренувального часу відводилася на підготовку до змагань з гирьового спорту, зокрема розвитку мязів які задіяні під час виконання змагальних вправ ривку та поштову гир (додаток Б).

##### Вивчення динаміки розвитку сили м’язів кистей та передпліч учнів старших класів, на різних етапах навчально-тренувального процесу має важливе значення для ефективності пропонованих тренувальних занять і можливості внесення відповідних коректувальних заходів в проведення тренувальних занять.

В таблиці 3.6 наведені дані показані юнаками контрольної групи по закінченню експерименту.

##### Таблиця 3.6

##### Показники юнаків контрольної групи на різних етапах експерименту (n=11)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показники | Етапи експерименту | | Приріст | |
| до | після | в кг | в % |
| 1 | Сила кисті (кг) | 27,34±5,32 | 30,25±4,16 | 2,9 | 10,6 |
| 2 | Вис на горизонтальній перекладині (с) | 104,53±0,11 | 136,18±0,21 | 31,65 | 30,2 |
| 3 | Ривок гирі 32 кг однією рукою (раз) | 24,82±0,10 | 28,31±0,13 | 3,49 | 14,1 |
| 4 | Поштовх гирі 32 кг двома руками (раз) | 12,67±1,64 | 16,25±1,88 | 3,58 | 28,3 |

По закінченню експерименту у юнаків контрольної групи спостерігалося достовірне поліпшення не лише силових показників: сила кисті 30,25±4,16 кг (приріст 10,6), вис на горизонтальній перекладині 136,18±0,21с (30,2%), але і параметри, що характеризує змагальні вправи - ривок гирі однією рукою 28,31±0,13 раз (приріст 14,1%) і поштовх гирі двома руками 16,25±1,88 раз (приріст 28,3%).

В таблиці 3.7 наведені дані показані юнаками експериментальної групи по закінченню експерименту.

##### Таблиця 3.7

##### Показники юнаків експериментальної групи на різних етапах експерименту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показники | Етапи експерименту | | Приріст | |
| до | після | в кг | в % |
| 1 | Сила кисті (кг) | 26,12±3,11 | 36,31±2,20 | 10,19 | 39,0 |
| 2 | Вис на горизонтальній перекладині (с) | 102,22±0,12 | 151,13±0,13 | 48,9 | 47,8 |
| 3 | Ривок гирі 32 кг однією рукою (раз) | 23,75±0,14 | 33,90±0,18 | 10,15 | 42,7 |
| 4 | Поштовх гирі 32 кг двома руками (раз) | 11,89±1,34 | 21,37±1,22 | 9,48 | 79,7 |

У юнаків спостерігалося достовірне поліпшення не лише силових показників: сила кисті 36,31±2,20 кг (приріст 39,0%), вис на горизонтальній перекладині 151,13±0,13 с (47,8%), але і параметри, що характеризує змагальні вправи - ривок гирі однією рукою 33,90±0,18 раз(приріст 42,7%) і поштовх гирі двома руками 21,37±1,22 раз (приріст 79,7%).

Отримані дані свідчать про значний приріст показників як в контрольній так і експериментальні групах, але в експериментальній групі, юнаки якої застосовували комплекс додаткових вправ на розвиток м’язів кисті і передпліч, значно кращі ніж в контрольній групі, підтверджуючи тим самим безперечну ефективність цієї форми організації навчально-тренувального процесу на початковому етапі.

В таблиці 3.8 наведені порівняльні дані показані юними гирьовиками на протязі дослідження.

##### Таблиця 3.8

##### Порівняльні величини показників у юнаків контрольної і експериментальної груп на різних етапах експерименту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показники | Етапи експерименту | | | |
| початок | | завершення | |
| контрольна  група | | експериментальна група | |
| кг | % | кг | % |
| 1 | Сила кисті (кг) | 2,9 | 10,6 | 10,19 | 39,0 |
| 2 | Вис на горизонтальній перекладині (с) | 31,65 | 30,2 | 48,9 | 47,8 |
| 3 | Ривок гирі 32 кг однією рукою (раз) | 3,49 | 14,1 | 10,15 | 42,7 |
| 4 | Поштовх гир 32 кг двома руками (раз) | 3,58 | 28,3 | 9,48 | 79,7 |

Таким чином, в результаті аналізу даних фізичної підготовленості учнів встановлено, що експериментальна програма фізичної підготовки з використанням засобів гирьового спорту позитивно впливає на рівень розвитку важливих фізичних якостей. У виконанні більшості контрольних нормативів учні експериментальної групи достовірно перевершили показники фізичної підготовленості учасників контрольної групи. Результати спостереження за станом фізичної підготовки учнів вказують, що адаптаційні можливості в контрольній групі знижуються.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, проведених педагогічних спостережень у закладах середньої освіти за діяльністю учнів виявив складний процес повсякденної діяльності, який супроводжується істотною перебудовою психічних і фізіологічних станів, високим темпом навчання, значним обсягом навчальної інформації та низькою руховою активністю, що, зі свого боку, призводить до зниження їх функціональних і психофізіологічних можливостей, перевтоми, захворювань, зниження розумової та фізичної працездатності й негативного впливу на ефективність засвоєння навчальних програм. Це дає підстави стверджувати, що проблема вдосконалення фізичної підготовки учнів потребує подальших досліджень.

2. Обґрунтовано й розроблено програму спрямовану на підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів з використанням засобів гирьового спорту. Відмінною особливістю експериментальної програми від програм інших авторів є: варіативний компонент експериментальної програми базується на використанні засобів гирьового спорту, доступність і простота яких дозволяє забезпечити високу щільність та ефективність занять із фізичного виховання; використання широкого діапазону ваги гирь (8, 12, 16, кг) дозволяє раціонально дозувати навантаження на різних етапах навчання; контрольоване підвищення обсягу й інтенсивності навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів сприяє цілеспрямованому розвитку м'язів ніг, спини, плечового поясу, що значно впливає на ефективність навчання.

3. Експериментальна перевірка експериментальної програми показала її ефективність, що підтверджується достовірно кращими показниками серед учнів експериментальної групи, порівняно з контрольною групою. У юнаків спостерігалося достовірне поліпшення не лише силових показників: сила кисті 36,31±2,20 кг (приріст 39,0%), вис на горизонтальній перекладині 151,13±0,13 с (47,8%), але і параметри, що характеризує змагальні вправи - ривок гирі однією рукою 33,90±0,18 раз(приріст 42,7%) і поштовх гирі двома руками 21,37±1,22 раз (приріст 79,7%). Підсумкові результати контрольної групи набули позитивних змін, але значно кращий приріст результатів за досліджуваними показниками належить учням експериментальної групи.

4. Результати досліджень дозволяють рекомендувати розроблену експериментальну програму для широкого впровадження в практику фізичного виховання закладів середньої освіти.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібник. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Ануров В. Л. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис. канд. …пед. наук: 13.00.04. Москва, 2008. 23 с.
3. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 Львів, 2006. 20 с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология. Ростов н / Д.: Феникс, 2000. 248 с.
5. Архипов О. А. Теорія та методика викладання атлетизму: метод. посібник. Київ, 2009. 68 с.
6. Баймухаметов Р. М. Гиревой спорт: учебн. пособие. СПб.: ВДКИФК, 1996. 110 с.
7. Байда О. Г. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту: метод. рекомендації. Черкаси: ЧНУ, 2008. 124 с.
8. Балогх М. Реабилитационный эффект занятий гиревым спортом при заболеваниях плечевых суставов. Алушта: МФГС, 2007. С. 21-22.
9. Баранов В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: метод. указания. Оренбург: ОрГУ, 2005. 37 с.
10. Борисов А.А. Гиревой спорт как средство физической подготовки военных инженеров. *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2009. № 12. С. 20-23.
11. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Львів: НП, 2004. 52 с.
12. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 654 с.
13. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
14. Вольова підготовка як основний напрямок психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті. Пронтенко, Р. В. Михальчук, С. М. Безпалий. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-но імені М. II. Драгоманова, 2013. Вип. 12 (39) С. 100-107.
15. Воропаев В. И. Гиревой спорт – доступное средство физического воспитания студентов. Воронеж: Воронеж ГИФК, 1997. С. 8-9.
16. Воропаев В. И. Гиревой спорт как средство повышения работоспособности студентов. Воронеж: ВГУ, 1998. С. 65-69.
17. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. Москва: Советский спорт, 2002. 272 с.
18. Гирьовий спорт: навчальний посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 880 с.
19. Гомонов В. Н. Техника и методика тренировки в гиревом спорте. Брянск: БПУ, 1999. 28 с.
20. Горев Ю. П. Пошук оптимальних шляхів сприяння розвитку основних фізичних якостей у студентів в умовах навчання у вищих навчальних закладах. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX міжнар. наук. конгресу. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 22.
21. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 304с.
22. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. пос. для студентів ВНЗ. Житомир: Рута, 2014. 399 с.
23. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2005. 600 с.
24. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры: учеб. пособие. Донецк: Донбас, 1996. 328 с.
25. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. Київ: ДВПП,1996. 32 с.
26. Заброцький М.М.Основи вікової психології: навч. посіб. Тернопіль: Богдан, 2004. 112 с.
27. Зайцев Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом. Москва: Советский спорт, 1991. 48 с.
28. Зеленюк О. В. Гирьовий спорт як дієвий засіб формування маскуліішості у студентів-юнаків. Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. Керчь: МФГС, 2009. С. 33-38.
29. Зянкин А.Н. Сила: ее развитие и динамика у студенческой молодёжи в период обучения в вузе. *Физическое воспитание студентов.* 2011. №2. С. 44-47.
30. Карабанов Є.О. Вплив занять гирьовим спортом на фізичний стан майбутніх інженерів-механіків. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 3(112) / 2016. С. 34-40.
31. Карабанов Є.О. Щоденник гирьовика: навчально-методичні рекомендації. Запоріжжя: Вид-во «Кругозір», 2013. 150 с.
32. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 174-181.
33. Конох А. П. Карабанов Є. О. «Гирьовий спорт в системі фізичної підготовки студентів»: навч.-метод.посіб. Запоріжжя: «СТАТУС», 2016. 131 с.
34. Косьянепко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков*. Гиревой спорт : справочник*. Рыбинск: ВФГС, 2001. С. 54-60.
35. Коханець П. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. *Спортивний вісник* Придніпров’я. 2006. № 2. С. 103-105.
36. Краснов В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. Київ: Здоровья, 1990. 120 с.
37. Круцевич Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51-55.
38. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
39. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высш. учеб. заведений физ. воспит. и спорта: в 2-х т. Київ: Олимпийская литература, 2008. 300 с.
40. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: навч. метод. посіб. [для самостійного вивчення дисциплін]. Київ: КНЕУ, 2002. 182 с.
41. Кульчицький З. Й. Особливості психологічних показників у спортсменів гирьового спорту за різних погодних умов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : науковий журнал. 2011. № 6. С. 67-70.
42. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2011. 348 с.
43. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для фізкультурних ВУЗів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
44. Маглеваный А.В. Характеристика показателей кардио-респираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту* : науковий журнал. 2011. № 2. С. 78-80.
45. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. пос. для студ. ВНЗ. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
46. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших спец. физкультурных учеб. заведений. СПб: Лань, 2004. 160 с.
47. Меньших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
48. Методики тренувань спортсменів-гирьовиків у різних школах України з гирьового спорту. В. В. Пронтснко, К. В. Пронтенко, С. В. Романчук: зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств». Харків: Акад. ВВ МВС України, 2010. С. 142-146.
49. Наскалов В. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по специальности «Химическое производство» : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 1991. 23 с.
50. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ: Олімпійська література, 1999. 287 с.
51. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання: навч. посібник. Житомир:ЖДУ, 2010. 471 с.
52. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
53. Пронтенко К. В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичне здоров’я курсантів ВВНЗ операторського профілю у процесі навчання: зб.нак. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НФ Українські технології, 2008. Вип. 12. Т.4. С.183-188.
54. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання : автореф. дис. … канд. пед. наук з ф. і с. 24.00.02. Львів, 2009. 20 с.
55. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
56. Сергіенко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посіб. Миколаїв: УДМТУ, 2001.360 с.
57. Слімаковський О. В. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні студентів: автореферат дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Рівне, 2001. 20 с.
58. Фролов А. Ф. Гиревой спорт и здоровье. Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : матер. 1-й Всерос. науч.-нракт. конф. Ростов н/Д.: РГСУ, 2003. С. 96-99.
59. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2010. № 2. С. 78-80.
60. Хайрулин Р. А. Гиревой спорт. Казань: ООО «Центр оперативной печати», 2004. 96 с.
61. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 480 с.
62. Чернявський Ю. Д. Використання вправ з гирями в заняттях атлетичною гімнастикою для студентів ВНЗ. Алушта: АДУ, 2007. С. 61.
63. Чух А. М. Розвиток сили. Харків : ХДАФК, 2003. 163 с.
64. Шевцов В. В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом. Сибирь и олимпийское движение: тезисы регион, науч.-нракт. конф. Омск, 1993. С. 70-72.
65. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт. К., 1998. 105 с.
66. Щербина Ю. В. З історії гирьового спорту. *Наукові записки Національного університету "Києво-Могилянської академії".* Київ: Видавничий дім «Академія», 2001. Т. 19: Спеціальний випуск.– Ч. 2. С. 337-338.
67. Международная федерация гиревого спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.igsf.biz .

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної робота магістра**

на тему:  **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0178-1ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Д. С. Смаль

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

Додаток А

Анкета оцінки мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом

*1. Ваші мотиви відвідування занять із фізичного виховання?*

а) бажання поліпшити стан свого здоров’я;

б) отримання заліку;

в) гарна організація занять;

г) отримання додаткових консультацій для самостійних занять;

д) прагнення уникнути неприємностей у зв’язку з пропусками занять.

*2. Які мотиви спонукають Вас до самостійних занять фізичною культурою і спортом?*

а) укріплення здоров’я;

б) вдосконалення тіло будови;

в) активний відпочинок;

г) досягнення спортивних результатів.

*3. Яка, на Вашу думку, має бути мета фізичного виховання у загальноосвітніх закладах:*

а) підготовка спортсменів-розрядників;

б) зміцнення здоров'я;

в) професійно-прикладна фізична підготовка;

г) формування рухових умінь і навичок;

д) формування спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту;

е) розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

*4. Самооцінка Вашої фізичної підготовленості?*

а) високий рівень;

б) середній рівень;

в) низький рівень.

*5. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?*

а) здоров’я добре;

б) здоров’я задовільне;

в) доров’я погане.

*6. Ваш інтерес до факультативних занять?*

а) високий;

б) середній;

в) низький.

Додаток Б

Програми поліпшення фізичної підготовленості учнів старших класів засобами гирьового спорту занять в позанавчальний час

Заняття №1,вівторок, тривалість проведення – 45 хв.

*Завдання***:** ознайомлення юнаків з технікою виконання вправ з гирями, розучування вправ з гирями, розвиток сили м’язів ніг та спини, залучення юнаків до систематичних занять фізичною підготовкою і спортом.

*Підготовча частина (5-7 хв)*: стройові прийоми; вправи для загального розвитку – для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (35 хв):*

1. Взяття гирі на груди. Для м’язів спини, ніг та рук. Вихідне положення (В. п.) – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, рука на дужці гирі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги і тулуб й підняти гирю на груди. Випрямлення тулуба – вдих, згинання – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати кожною рукою 5\* (10\*\*), 10 (15) разів.

2. Присідання з гирею за головою. Для м’язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма. Присісти на всій ступні, зберігаючи спину прямою – вдих, встати – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати 6 (10), 10 (15), 12 (17) разів.

3. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м’язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма. Нахилити тулуб уперед, трохи зігнувши ноги у колінах, спина при цьому прогнута – вдих, енергійно випрямитись – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20) разів.

4. Напівприсідання з гирею на грудях. Для м’язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла. Зігнути ноги, не змінюючи положення тулуба та рук – вдих, випрямити – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, утримуючи гирю по черзі кожною рукою 10 (15), 15 (20) разів.

*Заключна частина (3-5 хв):* ходьба, вправи для розслаблення м’язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.

*\* - для юнаків в.к. до 70 кг; \*\* - для юнаків в.к. понад 70 кг;*

Заняття №2, четвер, тривалість проведення – 45 хв.

*Завдання*: розучування нових вправ з гирями, розвиток м’язів верхнього плечового поясу та тулуба, загальне зміцнення організму.

*Підготовча частина (5-7 хв)*: стройові прийоми; вправи для загального розвитку – для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (35 хв):*

1. Піднімання гирі двома руками до плеча. Для м’язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю й дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та підняти гирю до плеча – вдих, опускання гирі – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати кожною рукою 6 (10), 10 (15) разів.

2. Махи однією гирею двома руками. Для м’язів спини, ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю й дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух, швидко випрямити ноги й тулуб та маховим рухом підняти гирю до рівня голови. Випрямлення тулуба – вдих, згинання – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (15), 12 (16), 15 (20) разів.

3. Жим гирі двома руками. Для м’язів верхнього плечового поясу та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря перед собою. Вижати гирю та зафіксувати її вверху на прямих руках, тулуб назад не відхиляти – вдих, опустити – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу тримаючи тіло гирі по черзі кожною рукою 5 (10), 8 (12) разів.

4. Тяга станова однієї гирі. Для м’язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки на дужці гирі. Випрямитись з гирею в опущених руках, прогинаючись у поперековій частині – вдих, зігнутись – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (15), 12 (16), 15 (20) разів.

*Заключна частина (3-5 хв):* ходьба, вправи для розслаблення м’язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.

Заняття №3, субота, тривалість проведення – 45 хв.

*Завдання*: розучування нових вправ з гирями, розвиток м’язів спини, рук та ніг, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; привиття поваги та любові до занять фізичною підготовкою і спортом.

*Підготовча частина (5-7 хв)*: стройові прийоми; вправи для загального розвитку – для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

*Основна частина (35 хв):*

1. Згинання рук з гирею. Для м’язів тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених донизу руках. Зігнути руки – вдих, опустити гирю – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, тримаючи гирю за дужку хватом зверху, 8 (12), 10 (15) разів.

2. Згинання-розгинання тулуба з малою амплітудою з гирею за головою. Для розвитку статичної витривалості м’язів тулуба. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря за головою. Виконати неповний нахил тулуба, трохи зігнувши ноги у колінах, спина при цьому прогнута – вдих, виконати неповне розгинання тулуба – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м’язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених руках. Виконати напівприсідання на всій ступні, зберігаючи спину прямою. Випрямляючи ноги у колінах та відштовхнувшись ступнями, вистрибнути вертикально вгору – вдих, опуститись – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 5 (10), 10 (15), 12 (18) разів.

4. Тяга гирі у нахилі двома руками. Для м’язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, гиря в опущених руках. Не змінюючи положення тулуба та ніг, зігнути руки у ліктях, підтягнувши гирю до грудей – вдих, опустити у в. п. – видих. Вага гирі – 16 кг, виконати 10 (15), 15 (20) разів.

*Заключна частина (3-5 хв):* ходьба, вправи для розслаблення м’язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість, вис на перекладині.

Заняття №4, вівторок.

1. Жим гирі двома руками догори дном. Вага гирі – 16 кг, виконати 5 (10), 8 (12) разів.

2. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 6 (10), 12 (18), 15 (20) разів.

3. Присідання з гирею в опущених донизу руках. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 5 (10), 10 (15), 14 (18) разів.

4. Повороти тулуба, гиря в руках перед собою. Вага гирі – 16 кг, виконати повороти в кожен бік 5 (8), 10 (14), 15 (18) разів.

Заняття №5, четвер.

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Руки на ширині плечей, виконати вправу 10, 15 разів.

2. Махи гирею двома руками до висоти підборіддя. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (12), 15 (18) разів.

3. Присідання з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати 8 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

4. Тяга станова однієї гирі. Вага гирі – 16 кг, виконати 15 (20), 20 (25) разів.

5. Присідання у розніжці з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 5 (8), 8 (12), 10 (14) разів.

Заняття №6, субота.

1. Згинання рук з гирею. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, тримаючи гирю за боки дужки, 8 (12), 12 (15) разів.

2. Напівприсідання з гирею на грудях. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, утримуючи гирю у лівій, потім у правій руці, 12 (15), 15 (18) разів.

3. Тяга гирі у нахилі двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 12 (15) разів, 2 підходи.

4. Вистрибування з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 6 (10), 8 (12), 10 (14) разів.

Заняття №7, вівторок.

1. Взяття гирі на груди. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу кожною рукою 10 (12), 12 (15) разів.

2. Присідання з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 12 (15) разів, 3 підходи.

3. «Протяжка» гирі двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати 5 (8), 10 (12), 12 (15) разів.

4. Нахили тулуба в сторони з гирею в руці. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу у кожну сторону 6 (10), 10 (14), 12 (16) разів.

Заняття №8, четвер.

1. Вистрибування вверх. Ноги на ширині плечей, руки на поясі, виконати вправу 10 разів, 3 підходи.

2. Тяга гирі до рівня підборіддя. Вага гирі – 16 кг, виконати 10 (12), 12 (15) разів.

3. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (15), 12 (18), 15 (20) разів.

4. Махи однією гирею двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (15), 15 (20), 18 (25) разів.

Заняття №9, субота.

1. Піднімання гирі двома руками до плеча. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу кожною рукою 10 (12), 12 (15) разів.

2. Присідання з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати 10 (15), 12 (18), 15 (20) разів.

3. Повороти тулуба, гиря в руках перед собою. Вага гирі – 16 кг, виконати повороти в кожен бік 12 (15), 15 (18) разів.

4. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 12 (15) разів, 3 підходи.

Заняття №10, вівторок.

1. Жим гирі двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, тримаючи тіло гирі по черзі кожною рукою, 8 (10), 10 (12) разів.

2. «Протяжка» гирі двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати 10 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

3. Присідання у розніжці з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

4. Тяга станова однієї гирі. Вага гирі – 16 кг, виконати 15 (20) разів, 3 підходи.

Заняття №11, четвер.

1. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 15 (20) разів, 2 підходи.

2. Вистрибування з гирею за головою. Вага гирі – 16 кг, виконати 10 (15), 15 (18) разів.

3. Згинання рук з гирею. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, тримаючи гирю за дужку хватом зверху, 10 (14) разів, 2 підходи.

4. Повороти тулуба, гиря в руках перед собою. Вага гирі – 16 кг, виконати повороти в кожен бік 15 (20) разів, 2 підходи.

5. Ходьба з товаришем на спині. Виконувати вправу протягом 1 хв.

Заняття №12, субота.

1. Піднімання ніг до перекладини. Ноги прямі, виконати вправу 10, 12 разів.

2. Махи гирею з різною амплітудою. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу з перехватом гирі на рівні підборіддя з необмеженою кількістю разів протягом 1 (2), 2 (3) хвилин.

3. Тяга гирі у нахилі двома руками. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу 15 (18) разів, 2 підходи.

4. Напівприсідання з гирею вверху на прямій руці. Вага гирі – 16 кг, виконати вправу, тримаючи гирю спочатку лівою, потім правою рукою, 5 (8), 10 (15) разів.

Додаток В

Обладнання та інвентар, необхідні для занять

гирьовим спортом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | Обладнання та інвентар | Кіль­кість |
| 1. | Поміст | 5 шт. |
| 2. | Гирі вагою 8 кг | 4 шт. |
| 3. | Гирі вагою 16 кг | 2 шт. |
| 4. | Лава гімнастична | 1 шт. |
| 5. | Ємність для магнезії | 1 шт. |
| 6. | Гирі вагою 12 кг | 2 шт. |
| 7. | Перекладина | 1 шт. |