

Педагогический проект  
**«Средства и методы  
воспитания силы у юных  
лыжников-гонщиков в  
годовом цикле  
тренировки»**

Шиманова Ю.К.,  
тренера-преподавателя  
МОУ ДОД ДЮСШ №8  
г.Тамбова

# Актуальность проекта

- Зависимость улучшения результатов в лыжных гонках от уровня развития силовых способностей спортсмена.
- Длительность сохранения нужного уровня развития силы – залог успеха в гонках.
- Незаработанность проблем объема и интенсивности нагрузки.

## *Противоречия:*

- между возросшими требованиями к результативности лыжных гонок и снижением внимания к развитию силовых качеств спортсменов;
- между возможностями, предоставляемыми использованием разнообразных средств и методов воспитания силы у юных спортсменов в годичном цикле тренировки и недостаточной разработанностью теоретической и методологической базы данного процесса.

# *Проблема исследования*

- теоретическое осмысление и практическое подтверждение значимости использования разнообразных средств и методов для воспитания силы у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.

# Цель проекта

- обосновать целесообразность и эффективность применения различных средств и методов для формирования силы у юных лыжников-гонщиков

- *Объект исследования:*  
**процесс формирования и развития силовых способностей у юных лыжников учебно-тренировочной группы 1-го года обучения (15 человек).**
- *Предмет исследования:*  
**формирование силовых способностей путем использования различных средств и методов.**

## Гипотеза исследования:

- активизация использования системы средств и методов будет способствовать формированию на надлежащем уровне силовых способностей лыжников, а значит, повышению уровня спортивных результатов в лыжных гонках.

# Задачи проекта

- Изучить научно-методическую и специальную литературу по лыжным гонкам.
- Провести мониторинг развития силовых показателей у детей школьного возраста.
- Выявить основные показатели развития силовых способностей у юных лыжников-гонщиков.
- Обеспечить эффективность применения системы средств и методов воспитания силы.



## ***Методы исследования:***

аналитический, статистический, метод обработки результатов.

## ***Источники информации:***

- научная, специальная методическая литература;
- результаты тестирования;

## ***Способы обработки информации:***



# Новизна проекта

## В теоретическом плане:

- уточнено содержание понятий «сила», «силовые способности».

## В практическом плане:

- практически подтверждена эффективность применения системы средств и методов для формирования и развития силовых способностей юных лыжников.

# **Механизм реализации проекта.**

**1 этап (констатирующий):** (апрель –май 2007 г.); диагностики и планирования

**2 этап (формирующий):** (июнь 2007г. - март 2008 г.); реализация проекта

**3 этап (контролирующий):** (апрель 2008 г. – май 2008 г.); анализ и коррекция результатов

# Методики воспитания силовых способностей

```
graph TD; A[Методики воспитания силовых способностей] --> B[Воспитание собственно - силовых способностей]; A --> C[Воспитание скоростно- силовых способностей]; A --> D[Воспитание силовой выносливости];
```

Воспитание  
собственно -  
силовых  
способностей

Воспитание  
скоростно- силовых  
способностей

Воспитание  
силовой  
выносливости

# Воспитание собственно-силовых способностей



- Положительная сторона методики:

- не допускает большого общего перенапряжения, исключается возможность травмирования;
- исключает натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.



# Воспитание скоростно-силовых способностей

- Сущность методики заключается в создании максимальной мощности работы в упражнениях, выполняемых с предельно возможной скоростью (соответственно специфике соревновательного упражнения).



# Воспитание силовой выносливости

- Сущность данной методики заключается в многократном повторении упражнений.
- Для воспитания локальной и общей силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки.



# Средства и методы воспитания специальной силы в подготовительный период у юных лыжников:

- имитация работы рук с резиновым амортизатором (метод выполнения – игровой, кто дольше проимитирует или кто сможет выполнить больше движений с высокой частотой);
- передвижение на самокате по равнине и в подъем;
- ходьба и бег с имитацией попеременного двухшажного хода в воде;
- передвижение на лыжероллерах одновременными ходами (метод соревновательный).



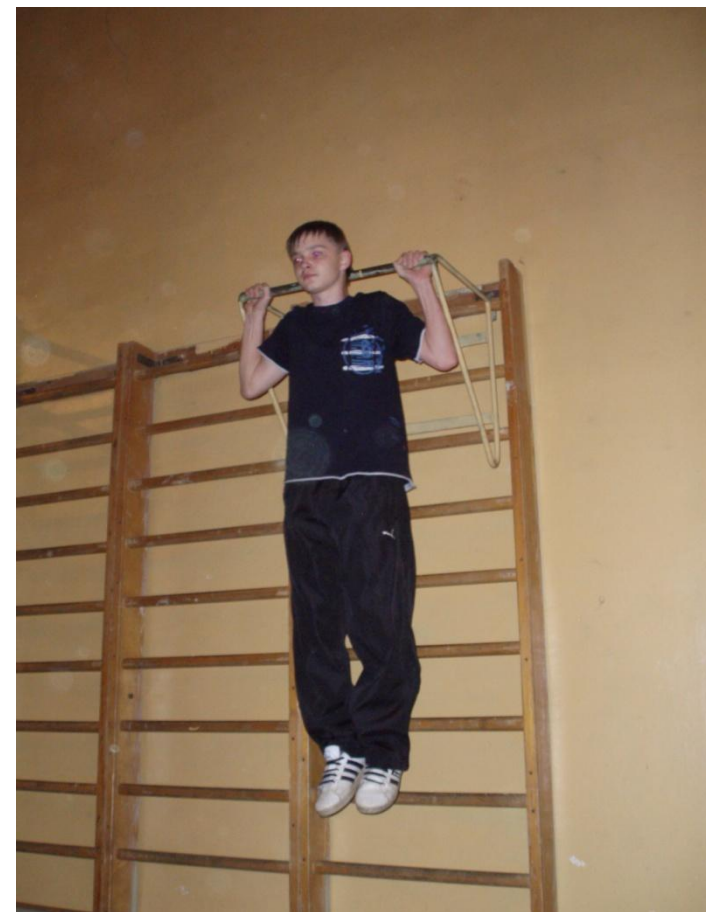


# Средства и методы воспитания силы у юных лыжников в соревновательный период:

- подъем в гору различными способами с акцентом на работе рук;
- ходьба на лыжах по глубокому снегу;
- передвижение на лыжах по укатанной лыжне за счет одновременного отталкивания руками.

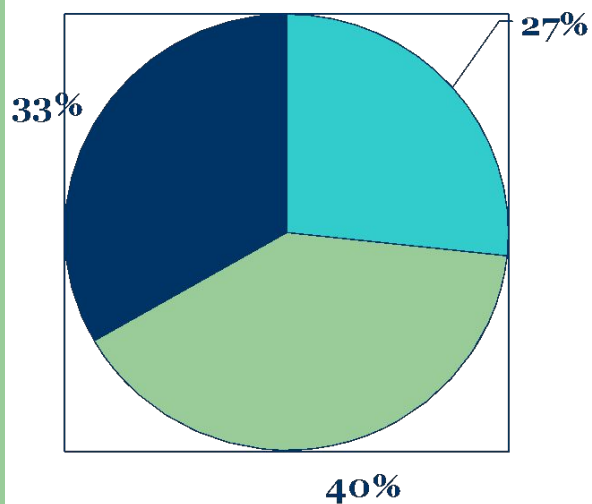


# Диагностика уровня развития силовых способностей:



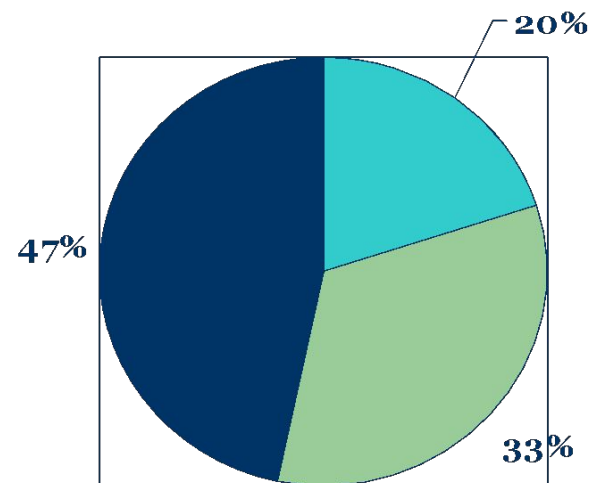
# Диагностика уровня развития силовых способностей

Отжимание



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

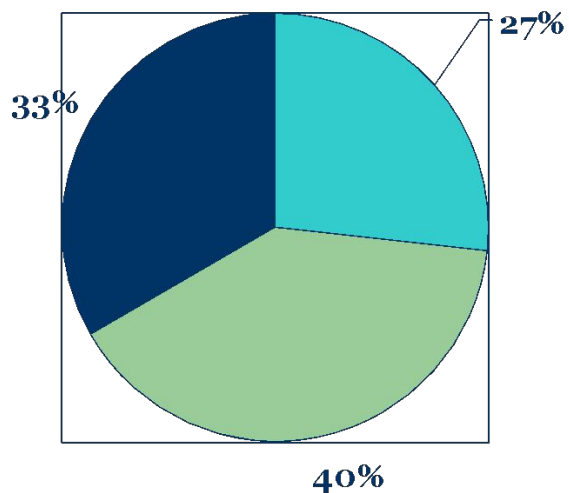
Подтягивание



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

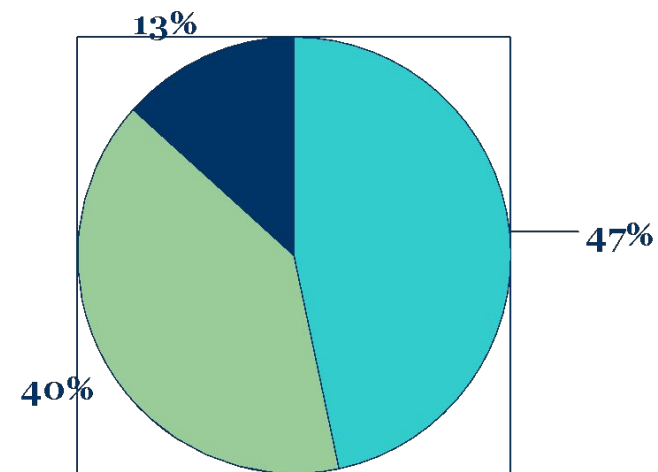
# Динамика показателей силы: ОТЖИМАНИЯ

В начале исследования



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

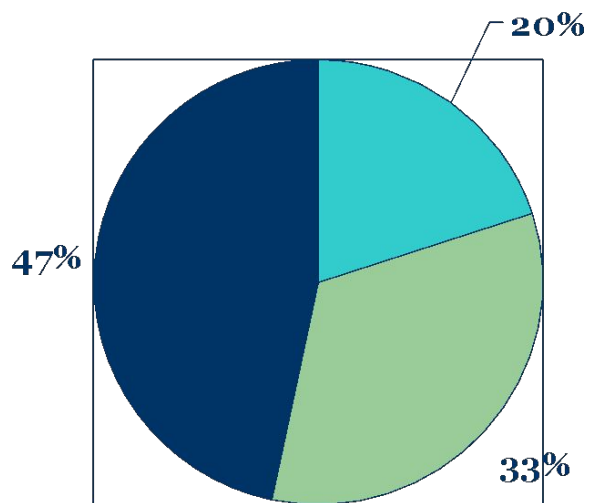
В конце исследования



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

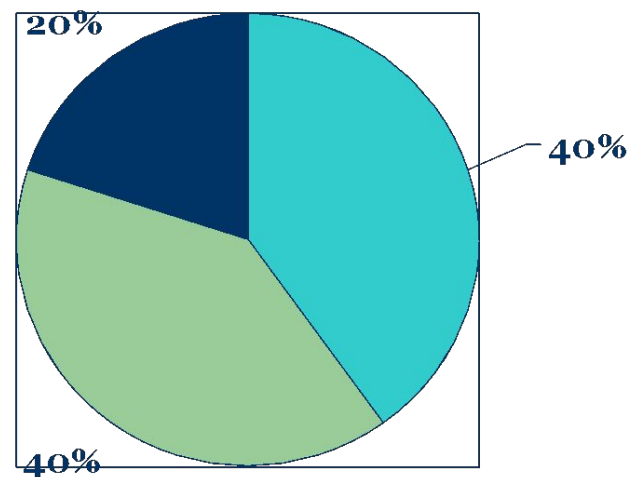
# Динамика показателей силы: ПОДТЯГИВАНИЯ

В начале исследования



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

В конце исследования



■ Высокий уровень ■ Средний уровень  
■ Низкий уровень

# Вывод:

- поставленная цель – развитие силовых способностей с помощью системы средств и методов достигнута, выдвинутая гипотеза о том, что активизация использования средств и методов в подготовке юных лыжников-гонщиков позволяет сформировать на надлежащем уровне силовые способности спортсменов, доказана, поставленные задачи решены
- представленные исследования могут быть рекомендованы спортсменам и тренерам-преподавателям с целью повышения эффективности тренировочного процесса и успешной реализации одного из главных принципов системы физического воспитания- оздоровительной направленности



# Литература.

- Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена: Методологические основы. – М., 1993. – 120 с.
- Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебник. – М., 2005. – 320 с.
- Раменская Т.И. Юный лыжник. – М., 2004. – 204 с.
- Соколик Ю. Современные проблемы спорта и диагностики спортивной одаренности. – Мн., 1998. – 110 с.
- Тихомиров А.К., Курапов Б.А. Проблема управления спортивной подготовкой: Учеб. пособие. – М., 1999. – 220.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991. – 224 с.
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2006. – 480 с.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

Шиманов Ю.К.