

**Станиславчук Людмила
Владимировна
Студентка 39 группы**

**Развитие и оценка скоростно-
силовых способностей у
обучающихся среднего
школьного возраста на уроках
лыжной подготовки**

Руководитель: Сайбель Марина Николаевна

Актуальность проблемы исследования:

На данный момент практика физического воспитания школьников свидетельствует о том, что общая динамика двигательной и особенно скоростно-силовой подготовленности детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению.

Возникает необходимость уточнить, какие именно средства и методы наиболее эффективны для воспитания скоростно-силовых способностей у детей среднего возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования:

На основе анализа методической литературы выбрать комплекс тестов для оценки скоростно-силовых способностей и разработать программу для развития данного качества на уроках по лыжной подготовке для обучающихся средних классов

Методы исследования:

Носят теоретический характер:
анализ литературы,
обобщение и систематизация материала по теме работы.

Задачи исследования:

- Провести анализ научно-методической литературы по указанной теме.
- Подобрать комплекс тестов для оценки скоростно-силовых способностей.
- Подобрать комплекс игр и игр-эстафет, посредством которых будут развивать скоростно-силовые способности.

Глава 1. Оценка развития скоростно-силовых способностей учащихся среднего школьного возраста

1.1 Общая характеристика скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности – проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Внешне проявляемая в двигательных действиях сила и скорость связаны обратно пропорциональной зависимостью.

1.2 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

- Опорно-двигательный аппарат.
- Мышечная система.
- Процесс полового созревания.
- Сердечно-сосудистая система.
- Особенности изменения дыхательных функций.
- Особенности изменения энергетического обмена веществ.

1.3 Сенситивные периоды развития скоростно-силовых способностей

Автор	Возраст
А.А. Гужаловский	10-16 лет
Н.Н. Гончаров	12-15 лет
В.С. Фарфель	8; 14-15 лет

1.4 Факторы определяющие скоростно-силовые способности

Для эффективного развития более высоких скоростно-силовых показателей необходимо учитывать следующее:

- Подвижность нервных процессов.
- Соотношение различных мышечных волокон, их эластичности растяжимости.
- Эффективность внутримышечной и межмышечной координации.
- Совершенство техники движений.
- Степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости.
- Содержание АТФ в мышцах, скорости ее расщепления и восстановления

1.5 Средства воспитания скоростно-силовых способностей

- Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.
- Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая.
- Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.



Глава II РАЗВИТИЕ И ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Содержание школьной программы по лыжной подготовке у среднего школьного звена

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции.</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции .</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход.. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>

2.2 Средства лыжной подготовки для развития скоростно-силовых способностей

Игровые упражнения широко используются для функциональной подготовки, совершенствования техники выполнения упражнений и развития физических способностей детей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости).

Игры и игровые упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Игры и игровые упражнения определяются спецификой данной подготовки, в зависимости от раздела, который изучают ученики. Они направлены на дифференцированное воздействие, на воспитание физических качеств и навыков, необходимых современному школьнику.

2.2.1. Подвижные игры зимой на снегу

№ Урока	Содержание
1 Урок	1. «Лыжники, на места!»; 2. «Салки»
2 Урок	2. «Салки»; 3. «Догонялки»
3 Урок	3. «Догонялки»; 4. «Нападение акулы»
4 Урок	4. «Нападение акулы»; 5. «Охотники и утки на лыжах»
5 Урок	6. «Танки»; 7.«У какой елки меньше ветвей»
6 Урок	7.«У какой елки меньше ветвей»; 8. «Лыжная сороконожка»
7 Урок	9. «Охота на лис»; 10. «Занять место»
8 Урок	1. «Лыжники, на места!»; 10. «Занять место»

2.2.2. Игры-эстафеты зимой на снегу

№ Урока	Содержание
9 Урок	1. «Лыжные гонки» 2. «Гуськом на лыжах»
10 Урок	3. «На горку и с горки» 4. «Лыжные змейки»
11 Урок	5. «Подними предмет» 6. «Построй звезду»
12 Урок	Проведение оценочных тестов. 7. «Кто быстрее»

2.3 Оценка скоростно-силовых качеств обучающихся среднего школьного возраста

Оценка двумя способами:

- 1) с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств;
- 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Контрольные испытания:

- Челночный бег 3х10 м.
- Прыжки через скакалку 30 сек.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек/раз.
- Прыжок в длину с места с двух ног.
- Метание набивного мяча.
- Бег на лыжах 100 метров.

Выводы по II главе

В ходе исследования мы выяснили, что для эффективного развития скоростно-силовых способностей важно учитывать деятельность учеников на уроках физической культуры и в соответствии с этим подбирать средства для развития скоростно-силовых способностей, а также оценивать имеющиеся умения учеников посредством оценочных тестов.

В выпускной квалификационной работе мы планируем:

В выпускной квалификационной работе мы планируем на практике применить перечень подвижных игр и игр-эстафет зимой на снегу для развития скоростно-силовых качеств, а также оценить развитие этого качества у детей посредством оценочных тестов проведенных в начале и в конце практики.

Спасибо за внимание!

**Мы готовы ответить на
ваши вопросы!**