

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол №4 от 25.12.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 25.12.2024г.2024 №139-д



Инновационный проект

Совершенствование физических качеств юных лыжников гонщиков в летний
период, на основе разработанных комплексов упражнений

Закирзянова Евгения Алексеевна,
тренер-преподаватель первой квалификационной категории
по лыжным гонкам

г. Карпинск

Введение

Лыжные гонки являются одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Лыжные гонки характеризуются высокой интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, что превращает спортивный год в непрерывный циклический процесс. Для спортсменов, чья соревновательная деятельность приходится на зимний сезон, летний период приобретает стратегическое значение. Это не время пассивного отдыха или простого «поддерживания формы», а важнейший этап фундаментальной подготовки, от качества которого напрямую зависят успехи в основном сезоне. Лето становится фазой активного созидания физического, функционального и психологического потенциала, своеобразным «резервуаром», из которого спортсмен будет черпать силы зимой, что и является **актуальностью** данного проекта.

Цель: повышение уровня физической подготовленности юных лыжников-гонщиков за счёт систематического применения специализированных комплексов упражнений

Задачи:

- разработать комплексы упражнений для развития физических качеств юных лыжников;
- внедрить и применить в тренировочном процессе разработанные комплексы упражнений;
- обеспечить индивидуальный подход с учётом возраста, уровня подготовки и динамики развития физических качеств;
- оценить эффективность предложенных упражнений через мониторинг показателей физической подготовленности.

Основные компоненты тренировочного процесса в летний период

Летний подготовительный период у лыжников длится с мая по сентябрь и решает ряд универсальных задач.

Во-первых, это развитие и поддержание общей физической подготовленности. ОФП служит базой, на которую наслаивается вся специальная работа. Она включает в себя развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости.

Во-вторых, лето — идеальное время для силовой подготовки без отвлечения на технические нюансы основного вида спорта. Акцент смещается с локальной мышечной гипертрофии на развитие функциональной силы, плиометрики и, что критически важно, силовой выносливости и стабильности.

В-третьих, это развитие координационных способностей и баланса. Данные качества лежат в основе любого двигательного навыка.

Наконец, летний период используется для психологической разгрузки и переключения. Монотонная зимняя специализация может привести к психическому выгоранию. Разнообразие летней активности, постановка новых, отличных от зимних целей, помогают поддержать мотивацию и подойти к новому сезону со свежим взглядом.

Внедрение комплекса упражнений в тренировочный процесс юных лыжников в летний период

На спортивно-оздоровительном этапе обучения воспитанники показывали низкие показатели по общей физической подготовленности, поэтому мною было принято решение разработать комплексы упражнений и внедрить их в тренировочный процесс для дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

Для роста физических качеств в тренировочном процессе использовались следующие комплексы упражнений:

Комплекс упражнений на развитие функциональной силы, силовой выносливости и стабильности:

1. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа
2. Выпрыгивания вверх из полу приседа с отягощением
3. Силовая работа на эспандерах, имитирующие работу с палками
4. Вбивание с силой баскетбольного мяча в пол с последующим его подбором и вбиванием

5. Статодинамические упражнения для удержания низких поз

Комплекс упражнений для улучшения координации и равновесия:

1. Имитация лыжных ходов на месте: классический, коньковый через шаг, коньковый под каждый шаг
2. Имитация лыжных ходов в движении с сохранением равновесия: классический, коньковый через шаг, коньковый под каждый шаг
3. Передвижения по узкой опоре с выполнением движений руками и туловищем
4. Комбинация упражнений на нестабильных платформах
5. Прыжки с поворотом

Комплекс имитационных упражнений для развития выносливости и техники:

1. Шаговая имитация с палками классическим стилем
2. Шаговая имитация с палками коньковым стилем
3. Прыжковая имитация с палками классическим стилем
4. Прыжковая имитация с палками коньковым стилем
5. Бег с палками с элементами ускорений

Так же для развития выносливости использовала:

1. Лыжероллеры - как одно из основных средств летней подготовки лыжников;
2. Кроссовый бег по пересечённой местности;
3. Езда на велосипеде

Дозировка при планировании применяемых упражнений учитывалась от уровня общей физической подготовленности, возраста и тренировочного цикла.

Система контроля

Педагогическое наблюдение и внедрение разработанных комплексов упражнений началось с детьми группы спортивно-оздоровительного этапа в количестве 15 человек в 2022 г. и закончилось в 2024 г.

Для отслеживания роста показателей и эффективности моих разработанных комплексов были использованы тесты:

- 1) Прыжок в длину с места
- 2) Бег 1000 м
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4) Одновременная работа на эспандере 1 мин

2022 год - группа СОЭ

Тест	Кол-во чел.	Применение комплекса упражнений	Лучший показатель	Худший показатель	Среднее значение
Прыжок в длину с места (см)	15	май	149	109	132,33
		сентябрь	151	111	134,53
Одновременная работа на эспандере 1 мин	15	май	64	48	59,19
		сентябрь	70	52	65,32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	май	7	0	4,93
		сентябрь	13	4	7,51
Бег 1 км (мин.)	15	май	5,21	5,36	5,29
		сентябрь	5,08	5,24	5,19

2023 год - группа ЭНП 1 года

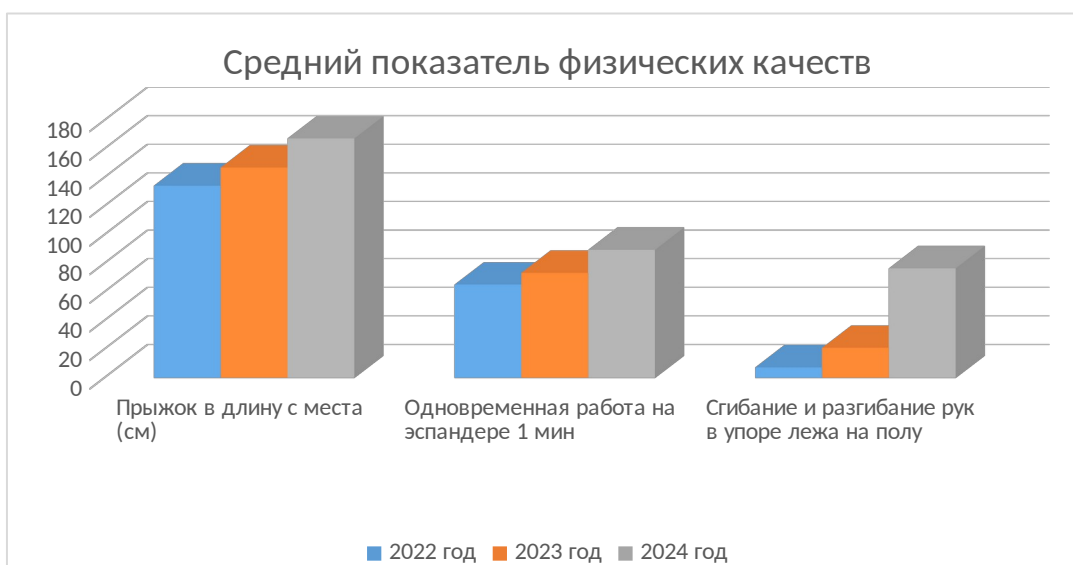
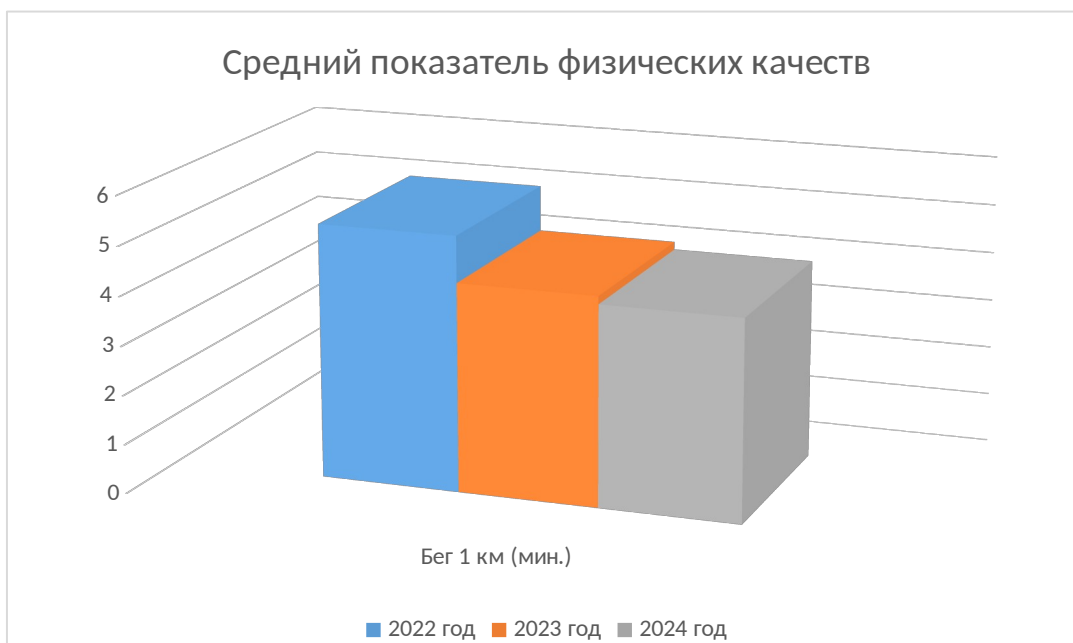
Тест	Кол-во чел.	Применение комплекса упражнений	Лучший показатель	Худший показатель	Среднее значение
Прыжок в длину с места (см)	12	май	159	114	135,43
		сентябрь	167	126	147,19
Одновременная работа на эспандере 1 мин	12	май	76	59	62,45
		сентябрь	85	66	73,58

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	май	17	8	11,93
		сентябрь	30	10	21,14
Бег 1 км (мин.)	12	май	4,37	4,53	4,42
		сентябрь	4,19	4,39	4,25

2024 год - группа ЭНП 2 года

Тест	Кол-во чел.	Применение комплекса упражнений	Лучший показатель	Худший показатель	Среднее значение
Прыжок в длину с места (см)	12	май	175	129	154,23
		сентябрь	192	135	167,47
Одновременная работа на эспандере 1 мин	12	май	95	69	81,25
		сентябрь	103	71	89,67
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	май	30	9	18,41
		сентябрь	100	12	76,73
Бег 1 км (мин.)	12	май	4,16	4,27	4,13
		сентябрь	3,57	4,23	4,09

Для более демонстративного вида средние показатели по годам переведены в диаграммы:



По диаграмме виден прирост средних показателей по нормативам за каждый год, а также проанализировав данные из таблиц, можно сделать **вывод**, что средние показатели воспитанников занимающаяся по предложенным мною комплексам, несколько прибавили в уровне физической подготовки по развитию важных качеств лыжников.

Следовательно, предложенные упражнения дали положительный эффект, и можно их использовать для повышения уровня развития любого качества, как в отдельности, так и в целом.

Таким образом для достижения положительных результатов по физической подготовке необходимы инновационные подходы к тренировочному процессу, особенно в плане технического оснащения с применением методики развития силовых качеств.