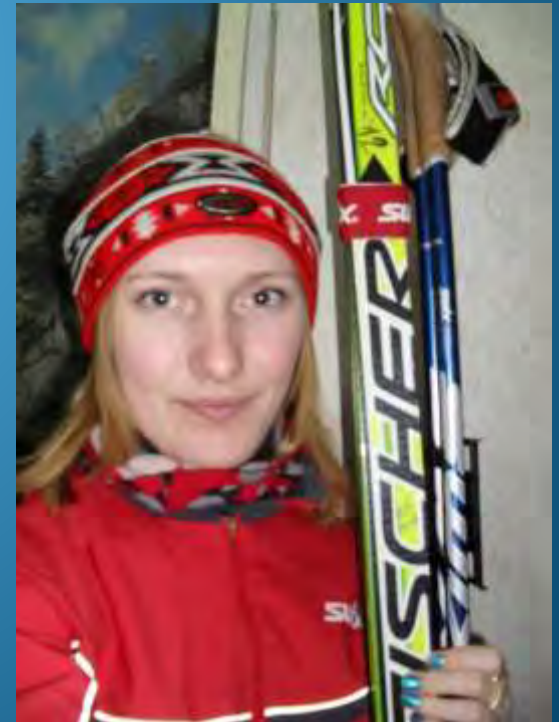


Разработка

**«Методика применения упражнений из фитнеса
на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам
для детей учебно-тренировочных групп первого
и последующих годов обучения»**

**Разработчик:
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам
Горбунова Екатерина Сергеевна**



Аннотация разработки

Данная разработка предназначена для дальнейшего рассмотрения и изучения тренерско-преподавательским составом, методистам, инструкторам, может даже и спортсменам, а также всем интересующимся лицам и использования. Разработка представляет собой использование в тренировочном процессе новых нестандартных упражнений из фитнеса. Была предпринята попытка повысить эффективность развития физических качеств юных лыжников, улучшения учебно-тренировочного процесса подготовки ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ.

Обоснование актуальности разработки

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целям рядом факторов. Основными причинами вышеуказанного являются отсутствие общей теоретической концепции использования средств и методов подготовки в различные периоды, этапы спортивной тренировки юных лыжников на начальных этапах спортивной подготовки и специализации, а также недостаточная разработанность методических аспектов проблемы. В силу этого, до сих пор не создано целостное представление о системе физической подготовки юных спортсменов в достижение запланированного спортивного результата в будущем, это характеризует актуальность поиска и разработки и внедрения, в уже действующие методики, новых неординарных и современных способов и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки юных лыжников в летний и межсезонный.

Цель разработки: поиск и обоснование новых неординарных способов и методов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в межсезонный период для юных лыжников 9 – 14 лет.

Задачи разработки:

- 1.** Создание благоприятных условий для развития физических качеств юных спортсменов;
- 2.** Подбор эффективных упражнений из фитнеса для общего физического развития детей на начальных этапах спортивной специализации;
- 3.** Разработать эффективную методику для создания базового уровня физической подготовки детей.

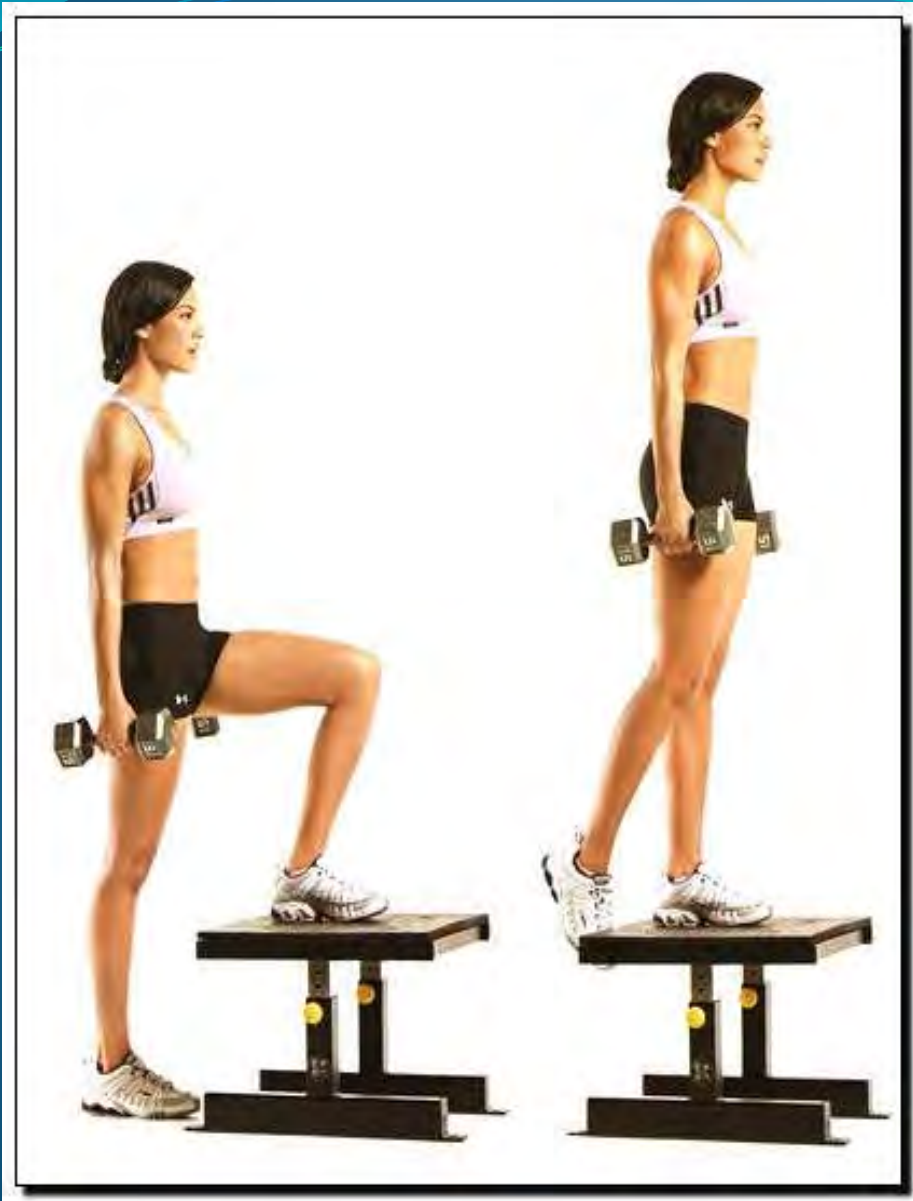
Содержание разработки

Тренировки по предлагаемой разработке от простых отличаются большой вариативностью упражнений, т.е. содержания тренировок должны очень часто меняться, ведь одна и та же работа может заключаться в разных упражнениях. Большая вариативность и разнообразие тренировок способствует разностороннему физическому развитию детей, закладывает фундамент для лучшего усвоения техники лыжных ходов, уменьшению времени восстановления организма после физической нагрузки, способствует развитию и укреплению мышц и связок. Предлагаемые ниже упражнения можно использовать как в комплексах ОФП, так и в конце тренировочных занятий (в восстановительном режиме).

Описание упражнений из фитнеса.

Зашагивание. Техника выполнения упражнения: сначала с одной ноги зашагиваем на возвышенность (скамейку, колесо, стул, ступеньку), высота не ниже уровня колена. Становимся одной ногой на колесо и поднимаемся на выпрямленную ногу, только тогда приставляем вторую ногу, спускаемся так же с той же ноги. Спину держим прямо. Кол-во повторений зависит от высоты возвышенности и уровня физической подготовки.

Со временем увеличиваем число повторения, кол-во подходов, высоту возвышенности, можно добавить утяжелители (гантели в руки). В данном упражнении задействованы те же группы мышц, что при классическом ходе (попеременном, одновременно-одношажном), а так же оно содействует развитию координационных способностей.



Запрыгивание. Техника выполнения упражнения: строго на двух ногах, запрыгиваем на возвышенность (скамейку, колесо, ступеньку), высота возвышенности должна быть не ниже уровня колена. Запрыгивать стараемся на всю стопу, а не только на носок. Запрыгнуть и выпрямиться на прямые ноги. При отталкивании активно работаем передней частью стопы, потом включаем колени (пружинящая работа в коленном суставе). Спрыгиваем мягко, на переднюю часть стопы и потом постановка на всю стопу. Кол-во повторений зависит от высоты возвышенности и уровня физической подготовки.

Данное упражнение задействует группы мышц ног и спины, участвующие в коньковом ходе у лыжников. Укрепляет коленный сустав, способствует развитию координационных способностей, развитию «взрывной» силы.



Планка. Техника выполнения упражнения: принимается упор лежа на предплечьях, спину держим прямо (от затылка до пяток туловище должно держаться в одной прямой линии), напрягаем мышцы спины и пресса, удерживаем это положение определенное время. Время удержания зависит от уровня физической подготовленности. Начинать лучше с 10 секунд. Можно усложнять упражнения подниманием одной ноги .

Данное упражнение укрепляет мышцы спины (которые активно участвуют при одновременном без шажном и одновременно-одношажном ходах), брюшного пресса, способствует развитию координации и статической выносливости.



Выпрыгивание из выпада. Техника выполнения упражнения: делается выпад на одну ногу, нога согнута в колене под прямым углом (90°), сзади стоящая нога опускается на две точки опоры носок стопы и колено. При этом впереди стоящая нога ставится параллельно сзади стоящей ноге (бедру). Резким отталкиванием и взмахами рук нужно выпрыгнуть вверх, при этом сзади стоящую ногу выполняет роль маховой, а впереди стоящая - толчковой. Выталкиваемся как можно сильнее. Количество повторений зависит от возраста и уровня физической подготовки. Со временем упражнение усложняется – толчковая нога ставится на возвышенность.



Данное упражнение

способствует развитию координационных способностей, силовой выносливости, а так же развитию «взрывной силы». В этом упражнении задействованы группы мышц ног, участвующие в коньковом ходе, при прохождении подъемов «ёлочкой», забегании при плохом держании. Положительно влияет на совершенствование техники лыжных ходов, устойчивости на лыжах.

Методика применений упражнений из фитнеса.

Данные упражнения наиболее эффективны при использовании их в межсезонный (переходный) и летний периоды. Но можно использовать так же в подготовительном и соревновательном периодах, как: средства поддержания уровня физической подготовки, средства восстановления после нагрузок, способ укрепления связок и тонизирования мышц, т.к. они очень легко дозируются (кол-во повторений, кол-во раз, скорость выполнения, амплитуда, утяжелители).

План апробирования разработки.

Подготовительный этап: (2013 год) анализ и обобщение литературы, поиск информации, подбор упражнений из фитнеса, изучение техники выполнения упражнений.

Основной этап: (2013-2015гг.) применение разработки в учебно-тренировочном процессе.

Заключительный этап: (июнь-август) анализ эффективности данной разработки, обобщение результатов, подготовка отчетной документации, обоснование выводов.

Эффективность разработки. Выводы.

В результате апробирования проекта повысилась эффективность учебно-тренировочного процесса, увеличился рост спортивных результатов детей. Так как данная методика отличается большой вариативностью, у детей появился больший интерес (нежели к ежедневной монотонной работе). Данные новые упражнения особенно стали интересны им, еще и по причине их более широкого применения. Данная ниже таблица показывает эффективность применяемой методики.

Количество участников и призовых мест на соревнованиях различного уровня.

Учебный год	Количество участников		Количество призовых мест	
	Муниципальные соревнования	Окружные соревнования	Муниципальные соревнования	Окружные соревнования
2011 – 2012 учебный год	6	---	1	---
2012 – 2013 учебный год	18	---	2	---
2013 – 2014 учебный год	65	---	10	---
2014 – 2015 учебный год	68	2	16	2



Чехлов Егор (2004г.р.)

в сезоне 2012-2013гг. выполнил

1 юношеский разряд, в сезоне 2013-

2014гг. выполнил 2 взрослый,

а в зимнем сезоне 2014-2015гг.

уверенно выполнил 1 взрослый разряд, стал неоднократных победителем и призером городских и районных соревнований, отобрался на окружные соревнования в составе сборной команды города. Достоинно выступил в индивидуальных гонках (9 место классикой, 4 место коньком) и стал призером в эстафете 4×2км (3 место).



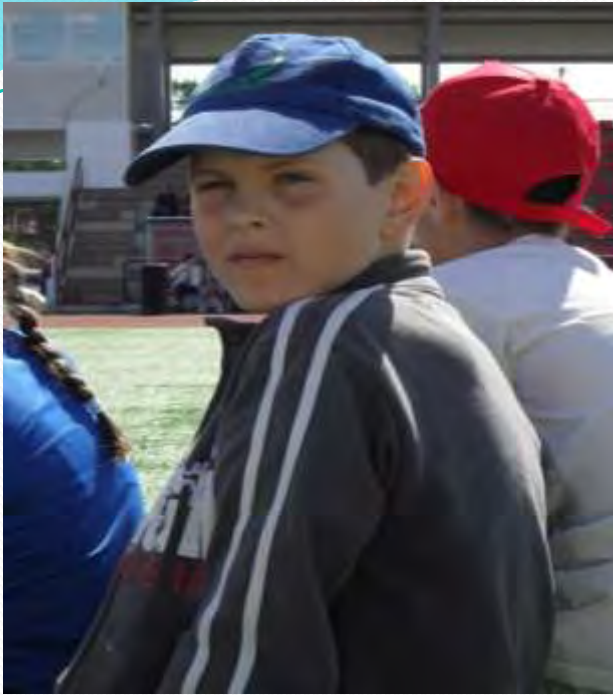
Уляшева Жанна (2003г.р.)

в сезоне 2012-2013гг. выполнила I юношеский разряд, в сезоне 2013-2014гг. выполнила III взрослый разряд, в сезоне 2014-2015гг. выполнила I взрослый разряд, стала неоднократным призером городских и районных соревнований, отобралась на окружные соревнования в составе сборной команды города. Достоинно выступила в индивидуальных гонках (6 место в классике, 9 место в коньке) и стала победителем в эстафете 4×1км (1 место).



Чехлов Михаил (2006г.р.)

в сезоне 2013-2014гг. выполнил 3 юношеский разряд,
а в 2014-2015гг. выполнил II взрослый разряд. В
своем возрасте является одним из лидеров.



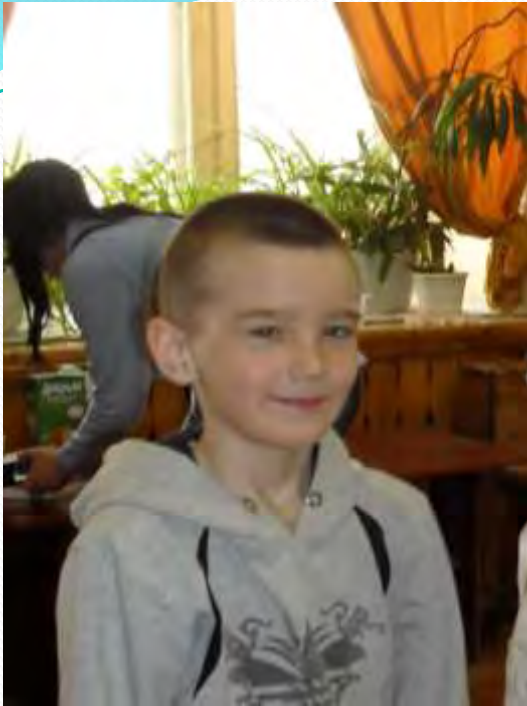
Дудкин Владислав (2003г.р.)

в сезонах 2011-2012гг. и 2012-2013гг. не имел спортивного разряда, в сезоне 2013-2014гг. выполнил 2 юношеский разряд, в сезоне 2014-2015гг. уверенно выполнил 1 юношеский разряд, стал призером городского «Кросса лыжника».



Борzych Веселина (2004г.р.)

в сезонах 2011-2012гг. и 2012-2013гг. не имела разряда, стала призером соревнований городских, в сезоне 2013-2014гг. сразу уверенно выполнила 1 юношеский разряд.



Мукминов Марк (2004г.р.)

в сезонах 2011-2012гг. и 2012-2013гг. не имел спортивный разряд, в сезоне 2013-2014гг. сразу уверенно выполнил 2 юношеский разряд.

Библиографический список

- Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий [Текст] : учеб. пособие / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонов. – Екатеринбург : Урал. гос. ун-т физической культуры, Екатеринбургский филиал, 2006. – 166 с.
- Дунаев, К. С. Подготовка сборной команды России по биатлону к XXI зимним Олимпийским играм в Ванкувере (Канада) : практическое пособие / К. С. Дунаев, Д. Я. Алексагин. – М. : Издательско-полиграфический центр МИКХиС, 2007. – 62 с.
- Дунаев, К. С. Программа тренеров по биатлону / К. С. Дунаев, В. К. Ефимов, В. К. Кузнецов // Программа для тренеров по лыжному спорту / Спорткомитет РСФСР. – М. , 2001. – 14 с.
- Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях — М. : «Просвещение», 2007. - 48с.
- Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки [Текст] /Л. П. Матвеев — М. : Физкультура и спорт, 1985. - 244с.
- Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин — М. :Астрель, 2002. - С. 50-58.
- Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
- Раменская, Т. И. Теория и методика лыжного спорта [Текст] / Т. И. Раменская. - М. , 2004. - 39с.
- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Аркадия, 2000. - С. 477- 489.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**