

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение
Дополнительного Образования Детей
Специализированная Детская Юношеская Спортивная Школа Олимпийского Резерва
по зимним видам спорта «Кедр»

ПРОЕКТ
«Лыжным гонкам все возрасты покорны»

Разработчик: тренер-преподаватель
по лыжным гонкам
Горбунова Екатерина Сергеевна

дата

Горбунова Е. С.

Сургут, 2015

Содержание

1. Описание проекта	3
1.1. Аннотация проекта	3
1.2. Обоснование необходимости разработки и реализации проекта	3
1.3. Цели и задачи проекта	4
1.4. Содержание проекта	5
1.5. Ресурсное обеспечение	6
1.6. Целевая аудитория проекта	6
1.7. План реализации проекта	7
1.8. Ожидаемые результаты	8
2. Результаты реализации проекта	
Библиографический список	
Приложение	

1.1. Аннотация проекта

Проект предназначен для тренеров-преподавателей, организующих учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам. Проект представляет собой систематическое проведение открытых для родителей учебно-тренировочных занятий, где в роли тренера выступают дети, из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах первого и последующих годов обучения отделения лыжных гонок, родители же примеряют на себя роль занимающихся. Предпринята попытка повысить мотивацию и стремление к достижению высоких спортивных результатов воспитанников, через заинтересованность родителей, а так же поиск способов повышения эффективности тренировочного процесса. Предполагаю, что данный в проекте материал может быть полезен всем специалистам в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Обоснование необходимости разработки и реализации проекта

В стратегии развития, в том числе и дополнительного образования, в ХМАО-Югре до 2020 года, обозначена задача создания условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитания культуры здоровья, здорового образа жизни. При этом, направлениями деятельности являются:

- введение многообразия форм организации образовательного процесса;
- внедрение инновационных образовательных технологий сохранения и развития здоровья детей и молодежи, основанных на самоорганизации здорового образа жизни;
- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой и спортом;
- реализация системы мер по организации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей.

Кроме того, поставлена задача создания условий для формирования духовно-нравственного, социально активного и успешного поколения Югры.

Современные тенденции развития спорта высших достижений, введение в программу соревнований по лыжным гонкам спринтерских дистанций и, в связи с

этим, увеличение количества разыгрываемых медалей, усилила конкуренцию на международной арене. Это вызывает необходимость дальнейшего поиска и научного обоснования эффективных технологий построения и реализации тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки высококвалифицированных лыжников так и юных спортсменов. В частности на начальных этапах подготовки.

1.3. Цели и задачи проекта.

Цель проекта: создание предпосылок для улучшения дальнейшего взаимодействия родителей с тренером и ребенком, для создания стабильной мотивации детей к достижению высоких результатов в спорте.

Задачи проекта:

1. Популяризация лыжных гонок, как вида спорта.
2. Приобщение родителей к занятию спортом с детьми.
3. Содействие улучшению взаимопонимания и взаимоотношений родителей с детьми.
4. Создание условий для заинтересованности родителей к достижению высоких результатов в спорте детьми.
5. Создание осознанного отношения к учебно-тренировочному процессу.
6. Создание способа улучшения эффективности тренировочного процесса.

Объект исследования: условия для создания мотивации к достижениям спортивных результатов лыжников 9-13 лет, улучшение эффективности тренировочного процесса.

Предмет исследования: систематически организованные и проводимые открытые учебно-тренировочные занятия для родителей детей, занимающихся в СДЮСШОР «Кедр» на отделении лыжных гонок у тренера-преподавателя по лыжным гонкам Горбуновой Е.С. и Флусова А.С..

На основании анализа специальной и методической литературы, собранной информации и обобщения опыта тренировочной работы были выдвинуты следующие предположения:

- предполагается зависимость между мотивацией детей к достижению значимых спортивных результатов и заинтересованностью их родителей в успехах своих детей;

- для более эффективной организации подготовки юных лыжников и повышения их спортивного результата, предполагается необходимость создания специальных условий для мотивации юных спортсменов;

- вероятно, что эффективность подготовки юных лыжников 9-13 лет может быть достигнута в процессе взаимодействия тренера с родителями в целях улучшения взаимопонимания между родителями и детьми;

- предполагается, что дети, поучаствовав в открытых учебно-тренировочных занятиях в роли тренера, создаст предпосылки для создания осознанного отношения к учебно-тренировочному процессу.

В следствии чего, была выдвинута **гипотеза исследования:** предполагалось, что привлечение родителей к совместным занятиям спортом с детьми, занимающимся в СДЮСШОР лыжными гонками, будут способствовать заинтересованности родителей к увлечениям ребенка, к улучшению взаимоотношений и взаимопонимания родителей с детьми и родителей с тренером, что способствует созданию предпосылок для мотивации детей к достижению высоких результатов в спорте. А так же увеличит эффективность тренировочного процесса.

1.4. Содержание проекта

Редко можно встретить в нашей стране человека, не знающего, что такое лыжные гонки. Не случайно в нашем регионе он является одним из самых популярных зимних видов спорта. По мнению специалистов (К.С. Дунаев, Я.И. Савицкий), подготовка спортсменов представляет собой многокомпонентную

систему, все части которой (физическая, техническая, тактическая, психологическая и др.) находятся в строгом взаимодействии, в то же время каждый из компонентов решает свой определенный круг задач. Существенно и такое обстоятельство: заинтересованность родителей в занятии спортом своих детей и их спортивных достижениях, совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимопонимания, столь необходимую для решения любых воспитательных задач. Благодаря сотрудничеству тренера с родителями, увеличивается эффективность влияния на мотивацию ребенка и стремление к достижению значимых спортивных результатов. А значит и растет эффективность тренировочного процесса.

Благодаря совместным занятиям спортом достигается целый ряд целей. Самый главный результат, как утверждают детские психологи [7, 3], совместные занятия спортом с детьми зарождают в детях осознанного отношения к своим интересам.

В связи с вышеизложенными аргументами, при совместной деятельности с родителями, мы попытались:

- создали представление о деятельности детей на учебно-тренировочных занятиях;
- создали представление об учебно-тренировочном процессе, как системе воспитания и физического развития детей;
- донести до сознания взрослых значение необходимости тренировки детей для достижения значимых результатов в спорте;
- создать предпосылки для формирования здорового образа жизни;
- развить интерес к систематическим занятиям спортом, в частности лыжными гонками или прогулкам на лыжах.

1.5. Ресурсное обеспечение.

Материально-технические ресурсы:

1. Лыжная база «Локомотив», лесопарк, СК «Олимпия».
2. Спортивный инвентарь: лыжное снаряжение, скакалки, мячи.

1.6. Целевая аудитория проекта

- спортсмены в возрасте 9-13 лет, занимающиеся лыжными гонками в учебно-тренировочных группах первого и последующих годов обучения (УТГ-1,2,...);
- родители детей, занимающихся в спортивной школе или секции;
- тренеры-преподаватели по видам спорта, заинтересованные в улучшении эффективности тренировочного процесса и мотивации детей к достижению высоких спортивных результатов.

1.7. План реализации проекта

Сроки выполнения проекта 2012 - 2016г.г.

Подготовительный этап: учебный год 2012-2013гг. Сбор информации, анализ специально методической литературы и обобщение опыта своей тренерской работы, а так же работы коллег. Определение содержания деятельности МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», поиск способов реализации проекта.

Основной этап: учебные года 2013-2014гг., 2014-2015гг. Пересмотр функциональных обязанностей участников учебно-тренировочного процесса в ходе практической деятельности. Проведение проблемно-ориентированного анализа состояния условий, обеспечивающих реализацию проекта. Работа и ориентирование родителей и детей. Агитация к участию в проекте родителей и детей. Подготовка плана мероприятий по реализации проекта. Организация и проведение открытых учебно-тренировочных занятий для детей и их родителей.

Заключительный этап: учебный год 2015-2016гг. Обобщение эффективного опыта внедрения данного проекта в практику и распространение его в коллективе. Подготовка отчетной документации.

1.8. Ожидаемые результаты

Планируемые результаты реализации проекта имеют долгосрочный эффект поскольку организация активного досуга родителей воспитанников могут способствовать формированию спортивной культуры и культуры здоровья в семье, расширению сферы межличностных взаимоотношений воспитанников и родителей. При этом благодаря заинтересованности родителей создаются условия для

достижения значимых спортивных результатов занимающихся. С другой стороны, в ходе реализации проекта будут созданы «новые результаты-продукты», такие как:

- разработанная система мероприятий для совместной активной деятельности родителей и детей, занимающихся в спортивной школе лыжных гонок (план внеучебной деятельности, положения и т.д.);
- методические материалы (планы конспектов занятий, сценарии, методические указания) адресованные тренерам – преподавателям по лыжным гонкам, методистам и другим заинтересованным лицам.

2. Результаты реализации проекта

В результате реализации проекта повысилась заинтересованность детей в своих спортивных достижениях, стало проявляться более осознанное отношение к тренировочному процессу и занятию спортом: они стали реже пропускать тренировки, появилась мотивация и стремление к достижению спортивных результатов. Улучшилось отношение и понимание детей к работе тренера, появились зародыши взаимоуважения. Повысилась уверенность детей в своих силах. Улучшились взаимоотношения детей со своими родителями, т.к. родители стали разделять интересы детей и поддерживать их морально-эмоциональный настрой на достижение высоких результатов. На сегодняшний день наладила и отработала взаимодействие с родителями детей, они активно принимают участие в организации внеучебной деятельности («Весёлые старты», чаепития, «Дни здоровья», праздники и т.д.), поддерживают детей на соревнованиях, осуществляют помощь в поддержании морально-эмоционального настроения в промежутках отдыха в тренировочном процессе. В результате апробирования проекта повысилась эффективность учебно-тренировочного процесса, увеличился рост спортивных результатов детей.

Количество участников и призовых мест на соревнованиях различного уровня.

Учебный год	Кол-во участников		Кол-во призовых мест	
	Муниципальные соревнования	Окружные соревнования	Муниципальные соревнования	Окружные соревнования

2011/2012 уч. г.	6	--	1	--
2012/2013 уч. г.	18	--	2	--
2013/2014 уч. г.	65	--	10	--
2014/2015 уч. г.	68	2	16	2

Результатом участия детей и родителей в проекте, можно так же считать успешные выступления занимающихся в соревнованиях, а так же выполнения ими спортивных разрядов: Чехлов Е. – I вз., Уляшева Ж. – I вз., Чехлов М. – II вз., Телегина И. – I юн., Зыков Е. – II юн., Нигматулина М. – II юн., Борзых В. – I юн., Дудкин В. – I юн., Мукминов М. – II юн.. А еще достойные выступления семей на семейных спортивно-массовых соревнованиях в рамках спартакиад предприятий и городских спортивно-массовых мероприятиях. Например: семья Чехловых заняла первое место в «Лыжне России»; семьи Вульчиных, Чехловых и Мукминовых участвовали в спартакиаде работников ОАО «РЖД» в г.Екатеринбурге; семья Харрасовых, Вульчиных, Мукминовых, Чехловых и Уляшевых неоднократно участвовала в соревнованиях работников Сургутского филиала «РЖД».

Библиографический список

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях — М. : «Просвещение», 2007. - 48с.
5. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев — М. : Физкультура и спорт, 1985. - 244с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин — М. : Астрель, 2002. - С. 50-58.
7. 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.
8. Раменская, Т. И. Теория и методика лыжного спорта [Текст] / Т. И. Раменская. - М. , 2004. - 39с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Аркадия, 2000. - С. 477- 489.

Конспект открытого учебно-тренировочного занятия
по проекту «Лыжным гонкам все возрасты покорны»
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»

Дата: 13.09.2015г.

Время: 12:00 – 13:00

Продолжительность: 40' - 55'

Место: л/б «Локомотив», лесопарк.

Температура: + 8°с

Группа: УТГ – 1 и их родители.

Инвентарь: скакалки.

Кол-во присутствующих: 10 детей и 5 родителей.

Организатор: тренер-преподаватель по лыжным гонкам Горбунова Е. С.

Проводящие: Рябов Алексей (2003г.р.), имеет 1 вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских и районных соревнований по лыжным гонкам, призер окружных соревнований (3 место в эстафете);

Чехлов Егор (2004г.р.), имеет 1 вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских и районных соревнований по лыжным гонкам, призер окружных соревнований (3 место в эстафете);

Уляшева Жанна (2003г.р.), имеет 1 вз. разряд, неоднократный призер городских и районных соревнований по лыжным гонкам, призер окружных соревнований (1 место в эстафете);

Чехлов Михаил (2006г.р.), имеет 2 вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских соревнований по лыжным гонкам.

Цель: создание предпосылок для улучшения дальнейшего взаимодействия родителей с тренером и ребенком.

- Задачи: 1. Популяризация лыжных гонок, как вида спорта.
2. Приобщение родителей к занятию спортом с детьми.
3. Содействие улучшению взаимопонимания родителей с детьми.
4. Создать представление о деятельности детей на тренировочных занятиях.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
П	1. Собрание, сообщение задач тренировки.	1'	На л/б «Локомотив».
О	2. Бег равномерный;	5' - 6'	Спокойный равномерный бег по кругу 1км.
Д	3. Общеразвивающие		На месте.
Г	упражнения:		
О			

Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>- Наклоны головой.</p> <p>И.п. – основная стойка, руки на поясе,</p> <p>1- наклон головой вперед,</p> <p>2- наклон головой назад,</p> <p>3- наклон головой влево,</p> <p>4- наклон головой вправо,</p> <p>- Круговые движения головой.</p>	30"-40"	Спину держим прямо, наклоны ниже.
Ч А С Т Ь	<p>И.п. – основная стойка, руки на поясе,</p> <p>1-4 – круговые движения головой влево,</p> <p>5-8 – круговые движения головой вправо;</p> <p>- Рывки руками.</p> <p>И.п. – основная стойка, правая рука вверх,</p> <p>1-2 – рывки руками,</p> <p>3-4 – смена рук;</p> <p>- Рывки руками перед грудью.</p>	30"-40"	Спину держим прямо, круговые движения с большей амплитудой.
	<p>И.п. – основная стойка, руки перед грудью,</p> <p>1-2 – рывки руками перед грудью,</p> <p>3-4 – рывки прямыми руками.</p> <p>- Наклоны.</p>	30"-40"	Спину держим прямо, локти не опускаем, руки прямые, рывки активней.
	<p>И.п. широкая стойка, руки на поясе,</p> <p>1 – наклон вперед,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3 – наклон влево,</p> <p>4 – и.п.,</p> <p>5 – наклон вправо,</p> <p>6 – и.п.,</p> <p>7 – прогиб назад,</p> <p>8 – и.п..</p> <p>- Выпады вперед.</p>	30"-40"	Ноги не сгибаем, спину держим прямо, наклон как можно ниже.
	<p>И.п. – выпад вперед,</p> <p>1-2 – пружинящие движения,</p> <p>3-4 – смена прыжком;</p> <p>- Прыжки на месте.</p>	30"-40"	Выпад глубокий, сзади стоящая нога прямая, спину держим прямо.
	<p>И.п. – узкая стойка, руки на поясе.</p> <p>1-2 – прыжки на левой ноге,</p> <p>3-4 – прыжки на правой ноге.</p>	40"-50"	Стараемся приземляться мягче на носок, стараемся прыгать на одном месте.

<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>1.Общая физическая подготовка: круговая – силовая работа (первая серия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от опоры, - приседания, - отжимания в упоре сзади, - зашагивание, <p>- бег или ходьба.</p> <p>Круговая-силовая работа (вторая серия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - все те же упражнения, что и в первой серии. <p>2. Кардио: прыжки на скакалке.</p>	<p>2'-3'</p> <p>2'-3'</p> <p>2'-3'</p> <p>2'-3'</p> <p>3'-4'</p> <p>11'-16'</p> <p>2'-3'</p>	<p>Две серии. Упражнения выполняются строго в указанном порядке.</p> <p>10 раз. Стараемся отжиматься как можно ниже, ладони рук параллельно друг другу.</p> <p>10 раз. Спину держим прямо, стопы параллельно.</p> <p>10 раз. Сгибаем руки до 90° (прямого угла), ноги держим прямо.</p> <p>По 5 раз на каждую ногу. Спину держим прямо, зашагиваем с одной ноги и спускаемся с этой же ноги.</p> <p>По кругу 100м. Спокойно. Все так же, как в предыдущей серии.</p> <p>По индивидуальным возможностям, прыжки не высокие.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С</p>	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Дыхательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны головой. <p>И. п. – широкая стойка, руки на поясе.</p> <p>1-2 – наклон головой назад, глубокий вдох;</p> <p>3-4 – наклон головой вперед, выдох.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Махи руками. <p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1-4 – махи руками вверх, вдох;</p> <p>5-8 – махи руками вниз, выдох.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны. <p>И.п. – широкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1- вдох, руки отводим назад,</p> <p>2- наклон вперед, выдох,</p> <p>3- прогиб назад, руки вверх,</p>	<p>3' - 4'</p> <p>30"- 35"</p> <p>30"- 35"</p> <p>30"- 35"</p>	<p>Спокойный, медленный, равномерный шаг, дыхание спокойное.</p> <p>Спина прямая, наклоны медленные, глаза закрываем, вдох и выдох медленные.</p> <p>Спину держим прямо, движения плавные, вдох и выдох медленные.</p> <p>Спина держим прямо, прямая, движения плавные. Ноги не сгибаем. Растягиваем мышцы спины.</p>

Т Б	вдох; 4- наклон вперед, выдох 2. Подведение итогов, переодевание.	1'-2'	На л/б «Локомотив».
--------	--	-------	---------------------

Выводы: учебно-тренировочное занятие прошло в динамичном равномерном темпе. Все упражнения (облегчены) продуманы и подобраны для данного контингента занимающихся, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовки. И соответствуют задачам тренировки: получение представление о тренировочной деятельности и нагрузке.

АНКЕТА
для родителей

Фамилия Имя Отчество (родитель)			
Фамилия Имя Отчество (ребенка)			
Понравилось ли участие в проекте?			
Какие результаты были достигнуты в результате участия в проекте?			
Ваше мнение о проекте?			
Хотели бы и в дальнейшем участвовать в данном проекте?			
Дата:		Подпись:	