

***ЛЫЖНЫЙ СПОРТ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ***

ВЫПОЛНИЛА:

Методист МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зен

ЛАГУНОВА СВЕТЛАНА АНАТОЛЬЕВНА

Цель исследования : изучить влияние занятий лыжным спортом на развитие скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет

Объект исследования: скоростно-силовые качества детей 12-13 лет.

Предмет исследования : лыжный спорт как средство развития скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет

Гипотеза исследования :

Занятия лыжным спортом могут развить скоростно-силовые качества детей 12-13 лет, если в тренировочном процессе:

- систематически использовать комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;
- учитывать анатомо-физиологические особенности детей 12-13 лет;
- методически правильно подобрать упражнения для комплексов.

Задачи исследования :

1. Изучить научно - методическую литературу по проблеме развития скоростно-силовых качеств .
2. Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств на констатирующем и контрольном этапе у детей 12-13 лет и сравнить полученные результаты.
3. Исследовать эффективность применения специальных упражнений на развитие скоростно - силовых качеств детей 12-13 лет.

Методы исследования :

- изучение научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- количественная и качественная обработка результатов.

База исследования :

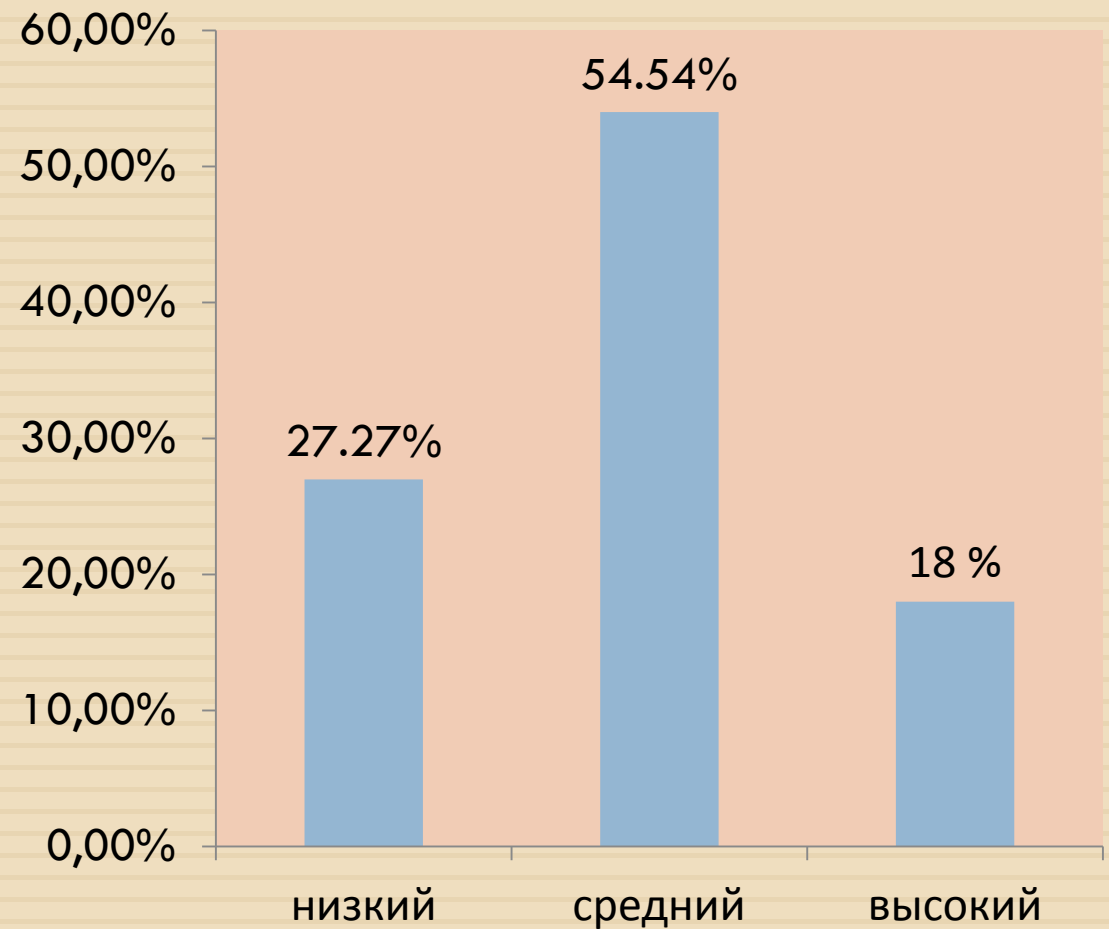
муниципальное образовательное
бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная
школа № 2 г.Зеи

Диагностические методики для определения уровня развития скоростно-силовых качеств

Название методики	Автор	Цель
Прыжок в длину с места (см)	Ж.К Холодов	Определить скоростно-силовые качества
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30с)	Нормативы ГТО	Определить скоростно-силовые качества
Бег на 30 метров с ходу (с)	Ж.К Холодов	Определить скоростно-силовые качества

Констатирующий этап «Прыжок в длину с места»

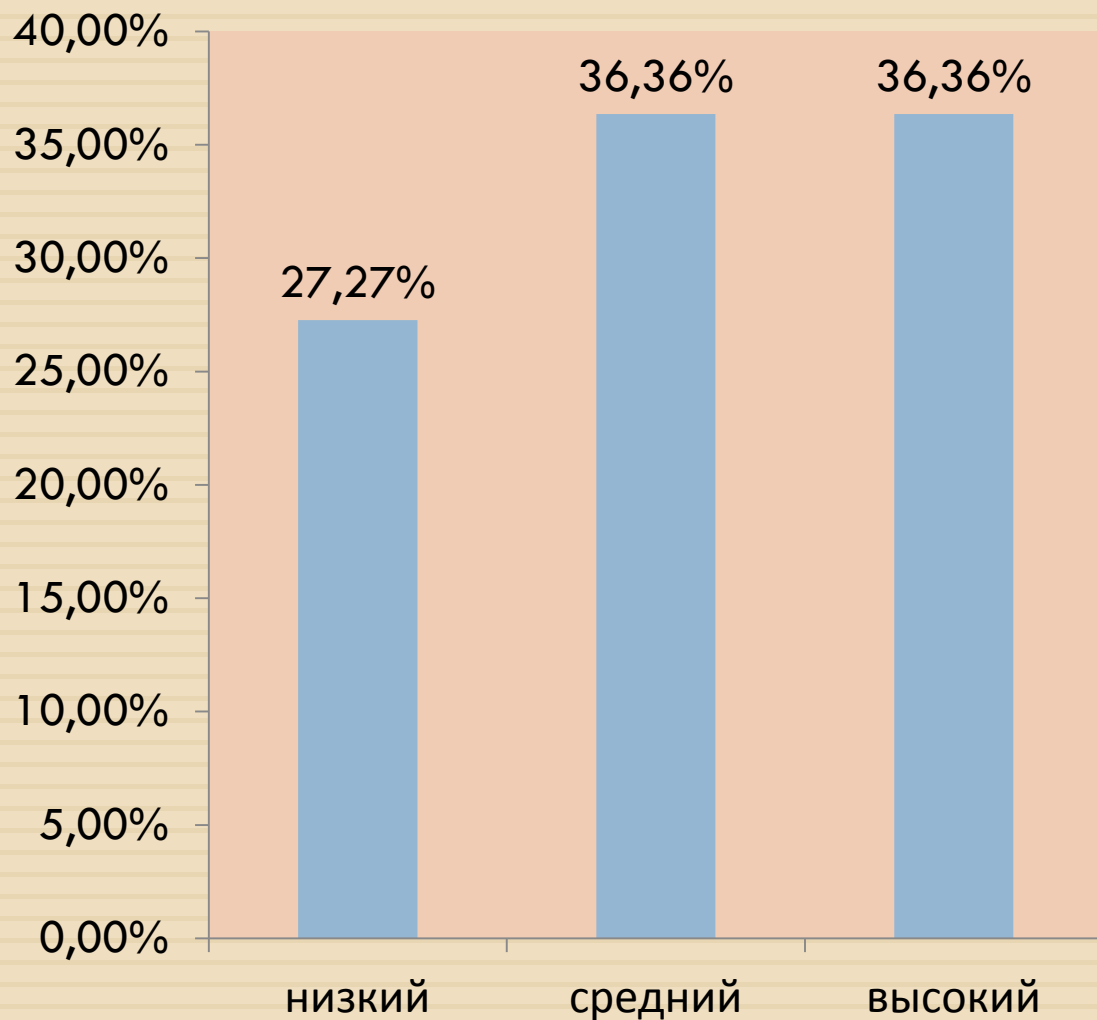
Уровень	Результат
Низкий	145-150
Средний	165-190
высокий	200-205



Констатирующий этап

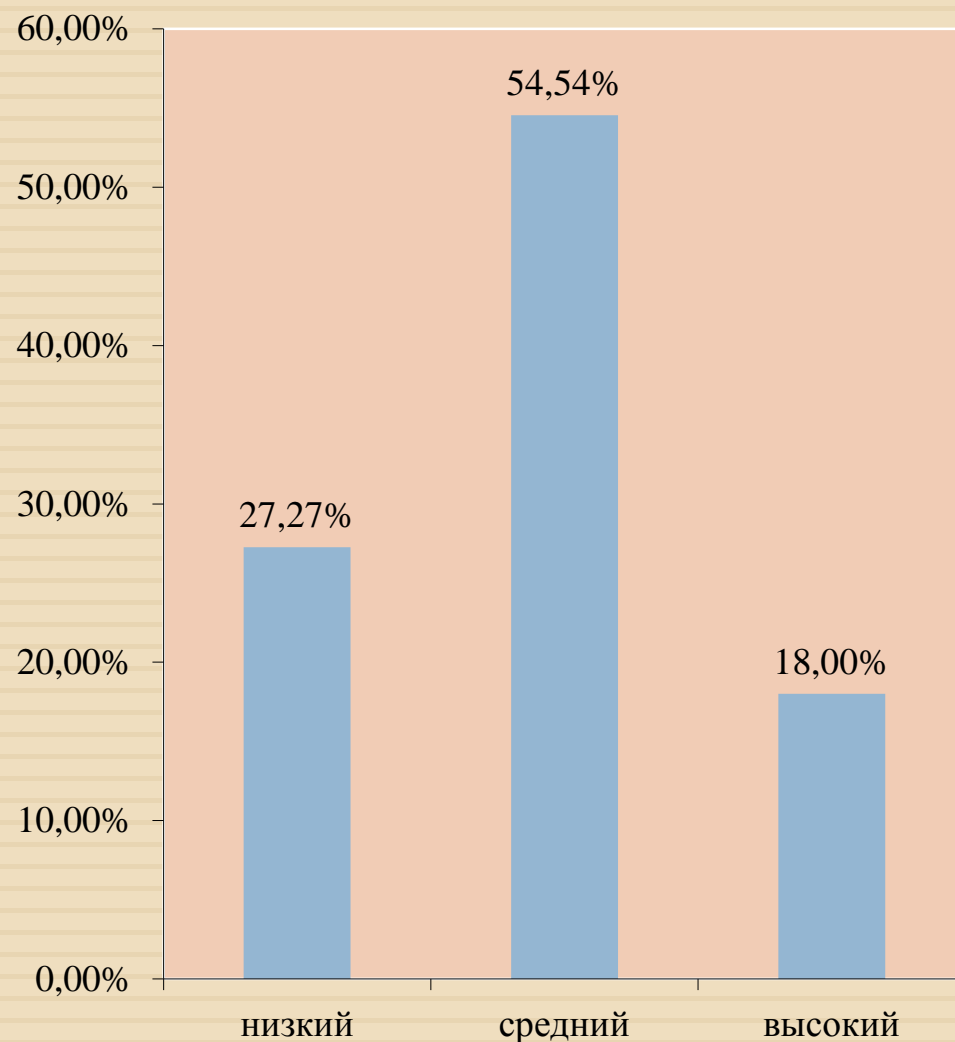
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Уровень	Результат
Низкий	12- 13
Средний	14 - 18
ВЫСОКИЙ	20 - 23



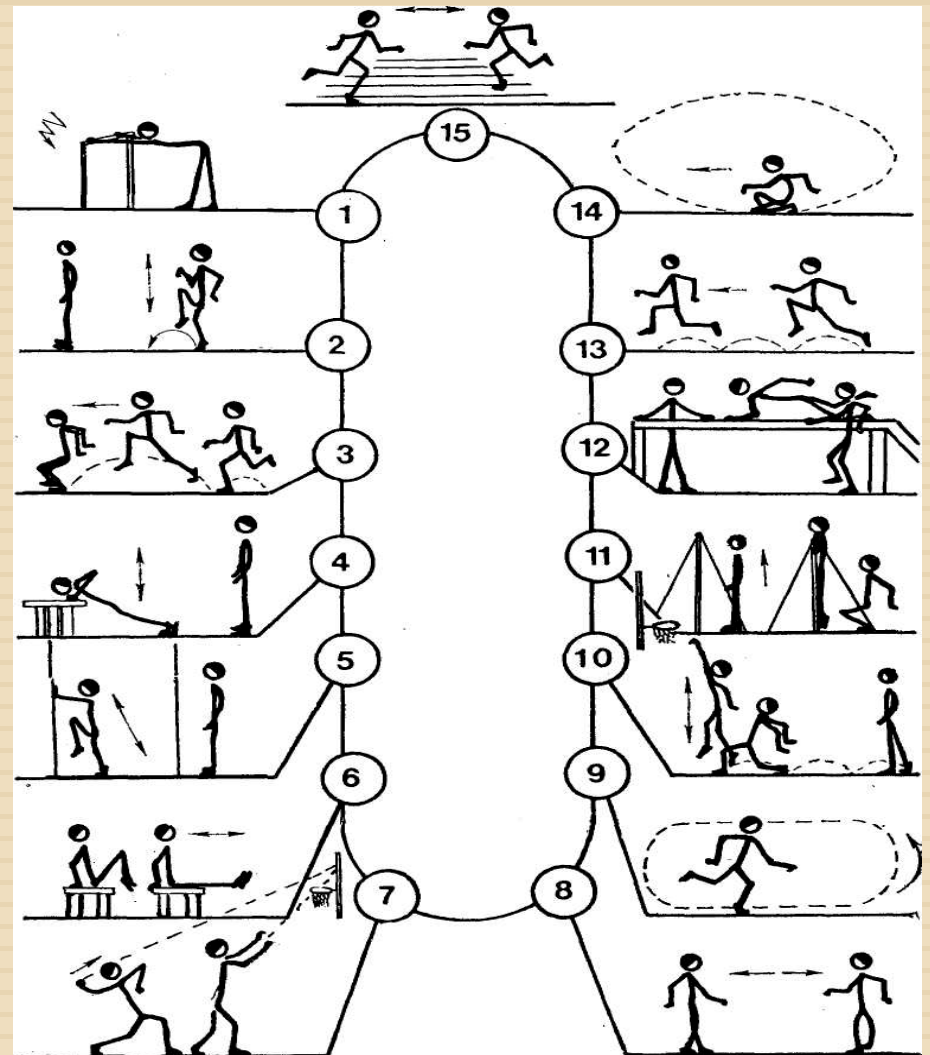
Констатирующий этап «Бег на 30 метров с ходу»

Уровень	Результат
Низкий	6,0-5,9
Средний	5,8-5,2
Высокий	4,9-4,8

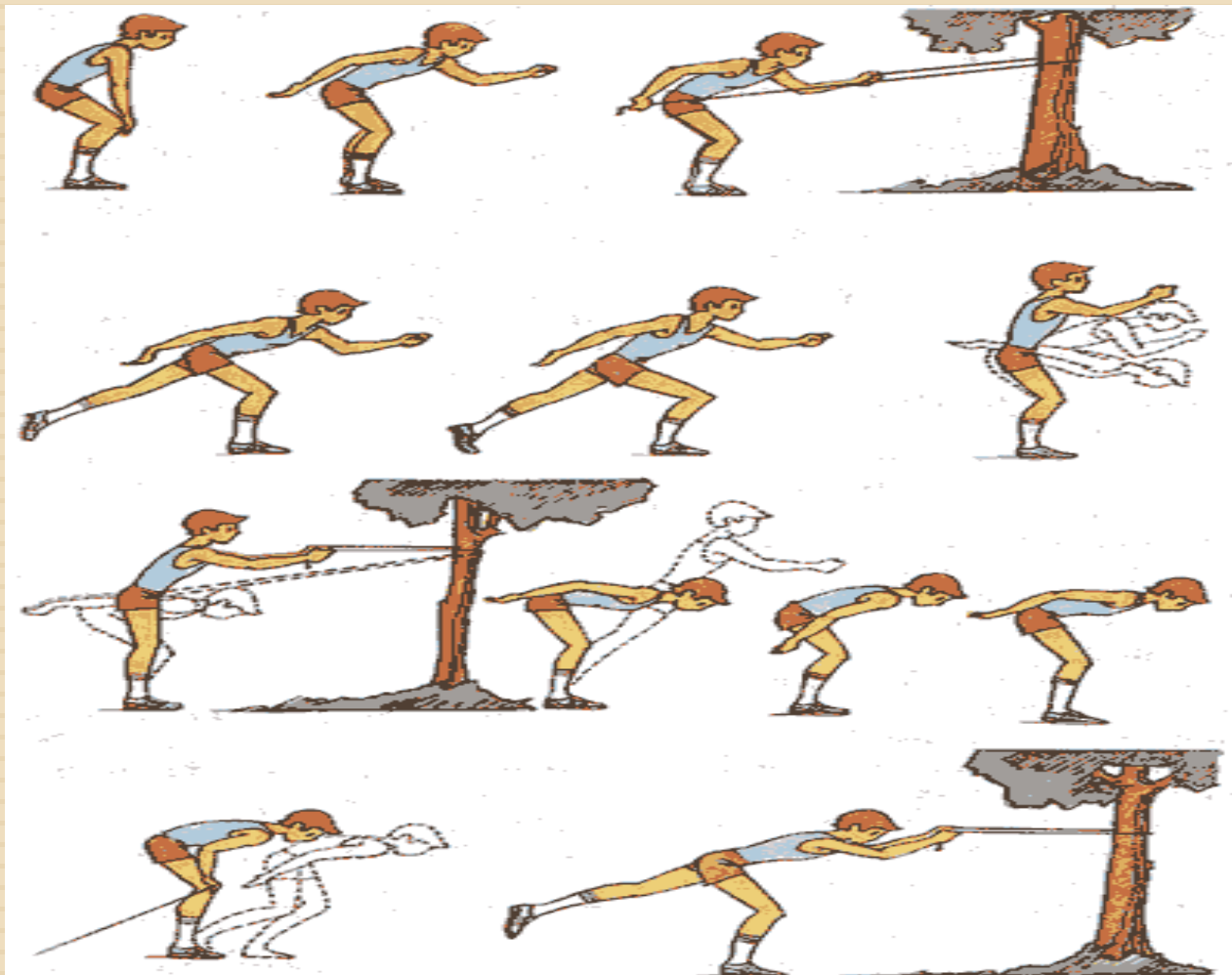


Формирующий этап

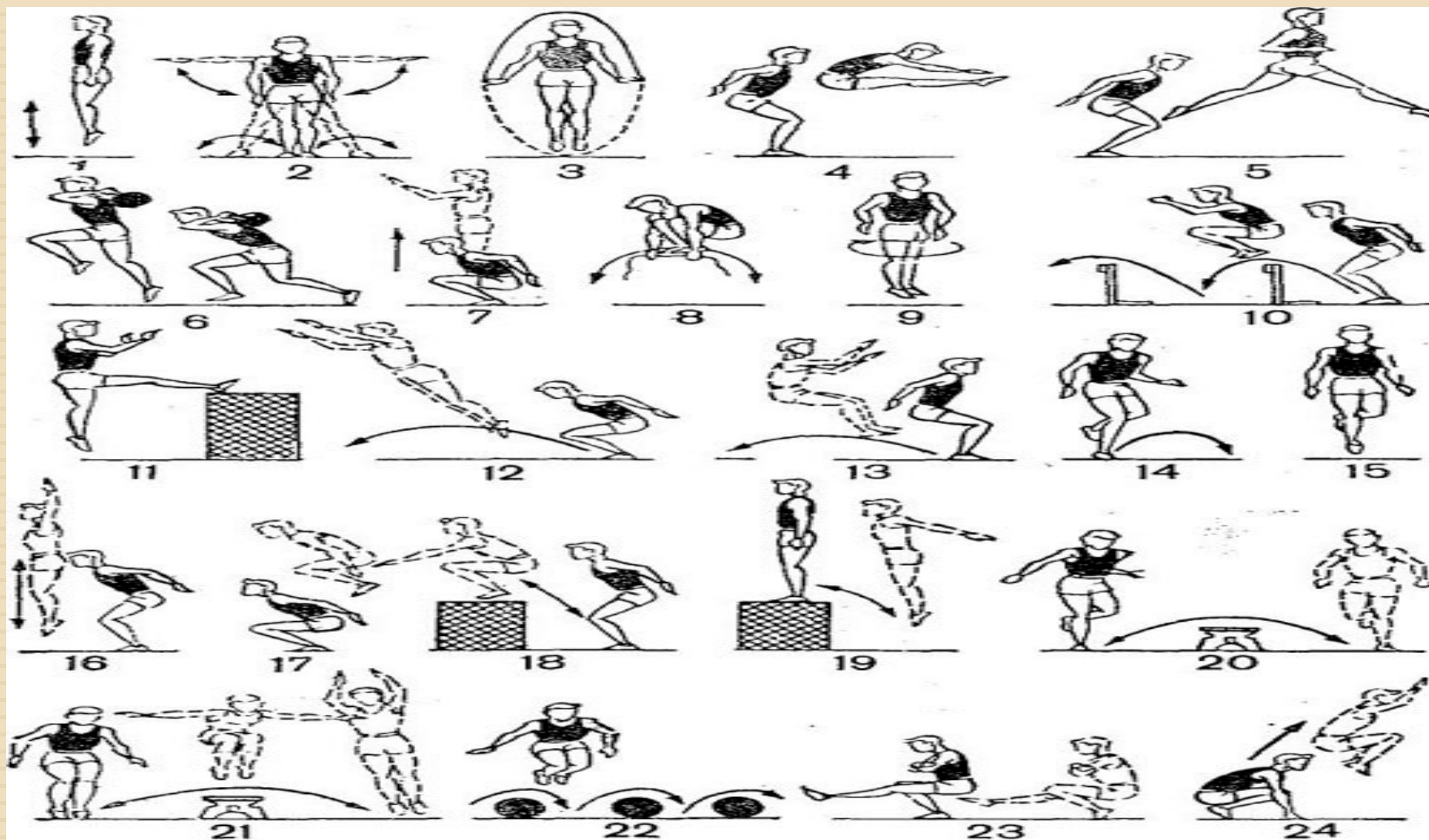
- **Цель:** повысить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей 12-13 лет.



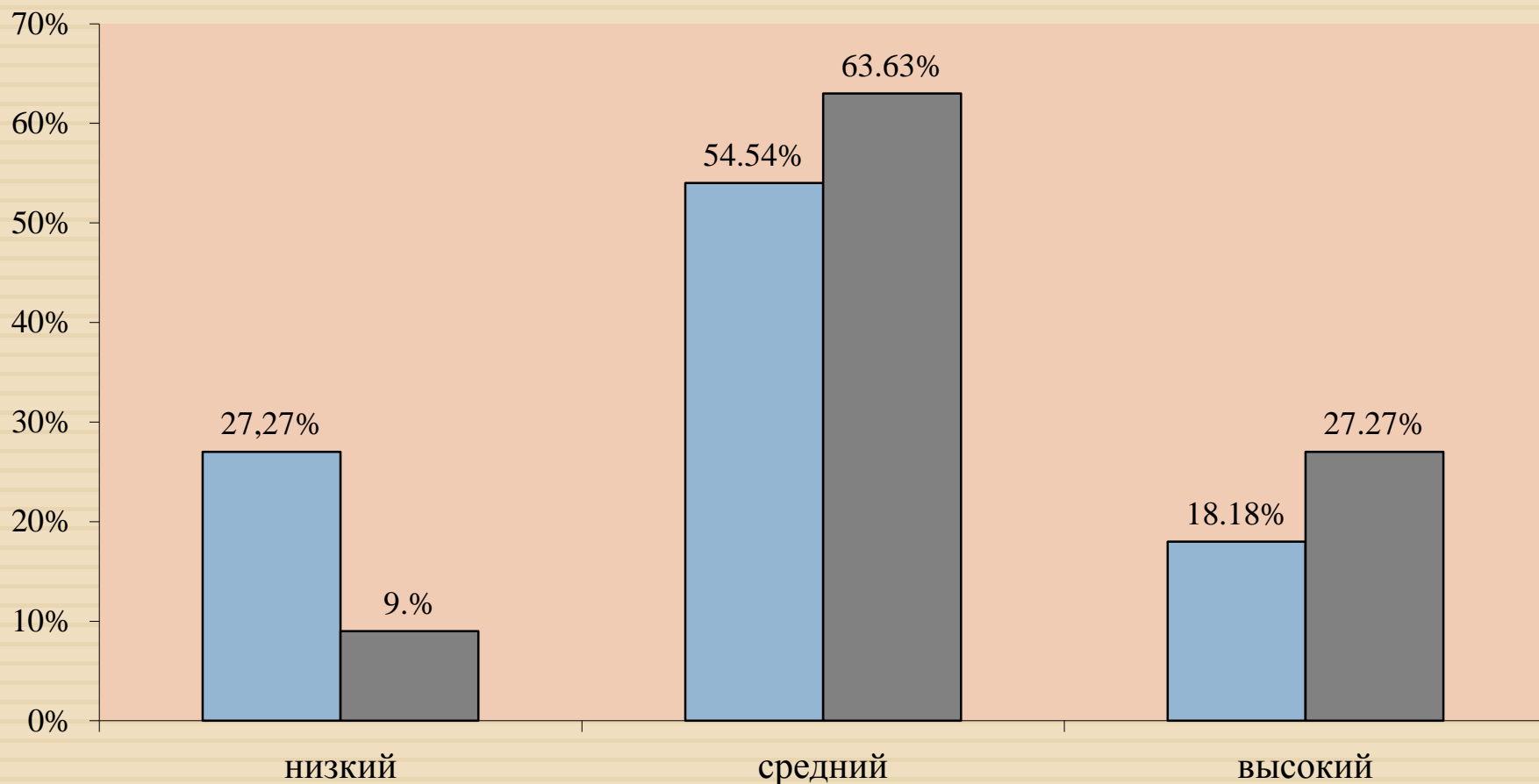
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц рук с резиновыми амортизаторами



Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств



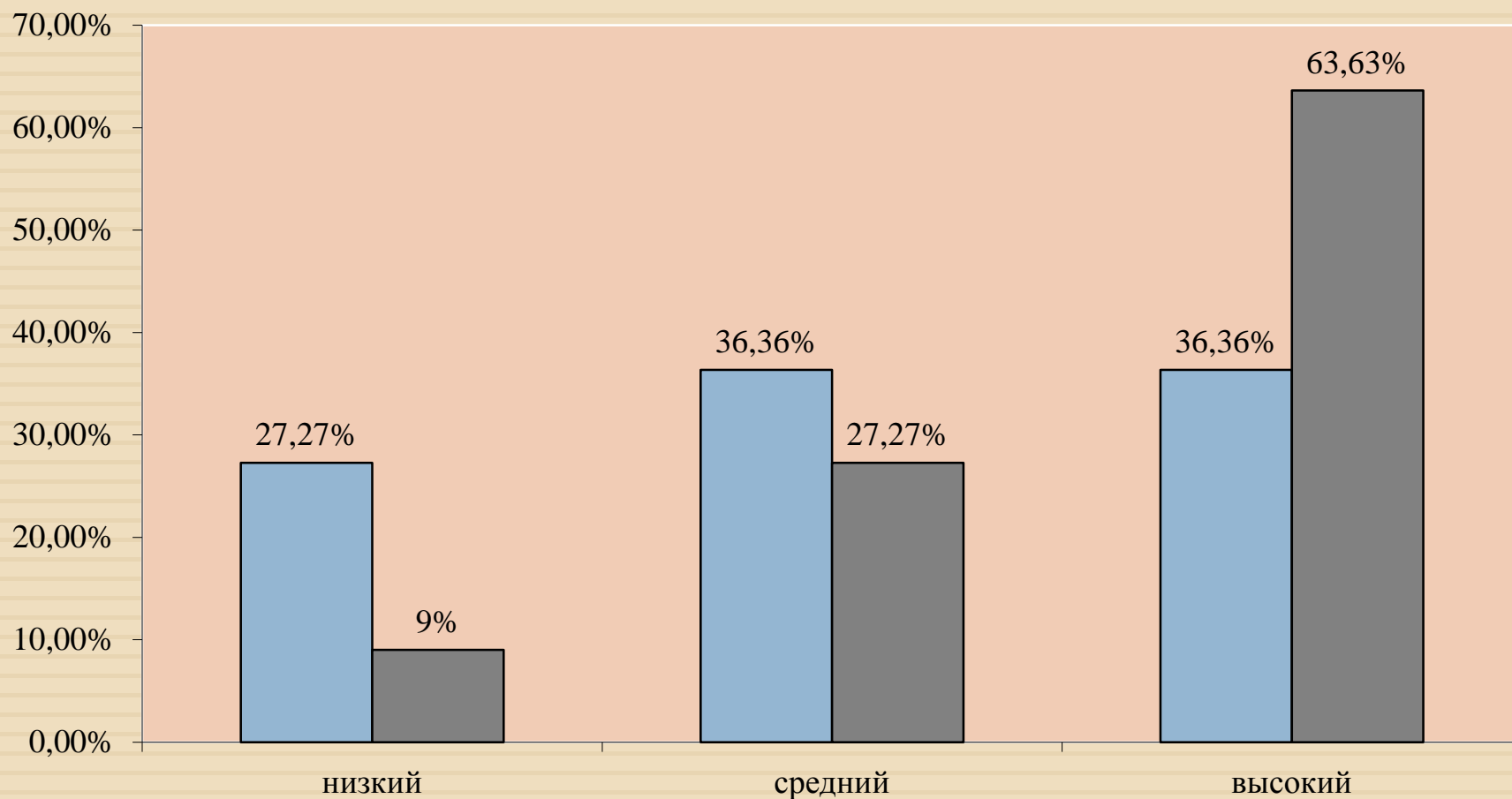
Динамика развития скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет по методике «Прыжок в длину с места»



■ констатирующий этап

■ контрольный этап

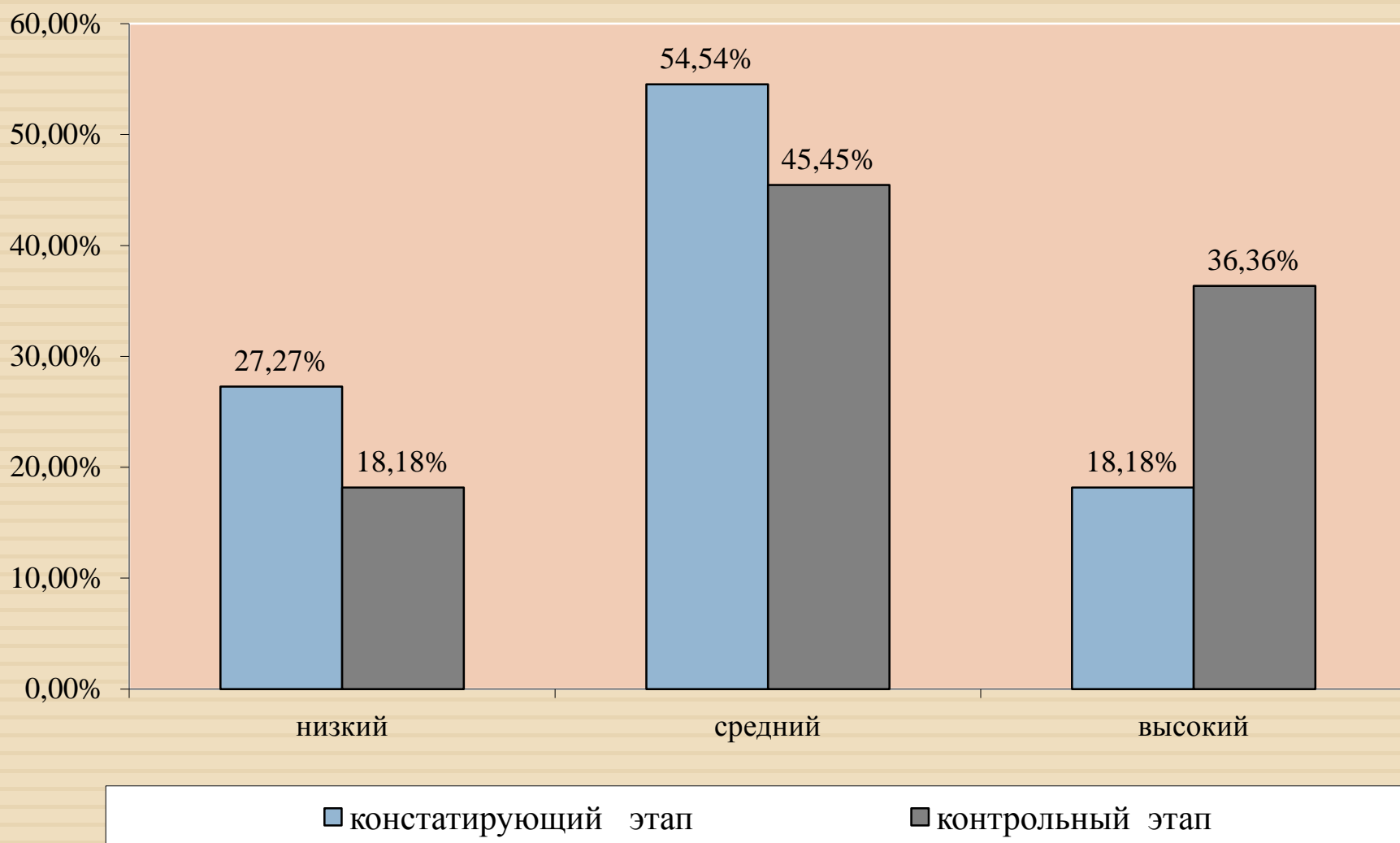
Динамика развития скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет по методике «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»



■ констатирующий этап

■ контрольный этап

Динамика развития скоростно-силовых качеств детей 12-13 лет по методике «Бег на 30 метров»



*Лыжный спорт
как средство развития
скоростно-силовых качеств детей
12-13 лет*

