Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»,
филиал (МАУДО «ДПШ»)

Проект «Дневник тренировок – ключ к успеху» (Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка»)

Автор:
Похвалина Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Челябинск 2025

Пояснительная записка

В современном мире физическая активность и здоровье показывают свою значимость не только в спорте, но и повседневной жизни. Особенно это актуально для молодежи, которая стремится к самосовершенствованию, улучшению физического состояния и укреплению здоровья.

В ходе осуществления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – ДООП) «Силовая подготовка» для детей от 12 лет, я как педагог, встретилась со следующими трудностями: силовая подготовка, как важный аспект физического воспитания предполагает достижение определенных результатов у обучающихся, связанных с увеличением мышечной силы, выносливости и общей физической активности, однако многие обучающиеся сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной мотивацией, отсутствием четкой системы тренировок и трудностями в оценке своего прогресса. Без надлежащего инструмента для анализа результатов, многие воспитанники могут потерять интерес к занятиям, что, в свою очередь снижает эффективность программы.

С целью оптимизации тренировочного процесса и повышения его качества в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Силовая подготовка», было принято совместное решение, что одним из инструментов, способствующих освоению программы, будет внедрение дневника тренировок. Это поможет структурировать процесс обучения и повысить мотивацию обучающихся.

Паспорт проекта: «Дневник тренировок - ключ к успеху»

1. **Общая информация**
   ***Название проекта*:** «Дневник тренировок - ключ к успеху».
   ***Тип проекта*:** Образовательный.
   ***Система*:** Дополнительное образование.
   ***Программа*:** ДООП «Силовая подготовка».
   ***Руководитель проекта*:** Похвалина Анастасия Александровна.

2. Цели и задачи проекта

***Цель*:** создание системы ведения дневника тренировок для повышения эффективности силовой подготовки.

Задачи:

1. Разработать структуру дневника тренировок.
2. Обучить участников правильному ведению дневника.
3. Оценить прогресс участников на основе данных из дневника.
4. Провести анализ результатов и внести коррективы в программу тренировок.

3. Целевая аудитория

- обучающиеся, занимающиеся силовой подготовкой в рамках дополнительного образования;
- педагоги-тренеры, работающие с данной аудиторией.

4. Ожидаемые результаты

- Участники смогут отслеживать свои достижения и прогресс.
- Повышение мотивации и ответственности за собственные тренировки.
- Улучшение физической формы и результатов в силовой подготовке.

5. Методы и формы работы

-Проведение мастер-классов по ведению дневника.
- Индивидуальные консультации с обучающимися.
- Регулярные проверки и анализ дневников тренировок.

6. Ресурсы

***Материальные*:** блокноты, ручки, доступ к интернету для онлайн-дневников.

***Человеческие*:** педагог-тренер, методисты, психолог.

***Финансовые*:** бюджет на закупку материалов и оплату труда специалистов.

7. Сроки реализации

***Начало проекта*:** 01.09.2024.

***Окончание проекта*:** 31.05.2025.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап (1 месяц).
2. Основной этап (8 месяцев).
3. Завершающий этап (1 месяц).

8. Оценка эффективности

Оценка будет проводиться на основе анализа заполненных дневников, опросов участников и педагогов-тренеров, а также сравнительного анализа результатов до и после реализации проекта.

9. Проектный продукт:

дневник тренировок обучающихся по ДООП «Силовая подготовка».

Дорожная карта проекта: «Дневник тренировок - ключ к успеху»

I. Введение

Проект «Дневник тренировок - ключ к успеху» направлен на систематизацию тренировочного процесса и повышение его эффективности через ведение дневника, что позволит участникам достичь лучших результатов в силовой подготовке. Ведение дневника тренировок является

важным инструментом для обучающихся по ДООП«Силовая подготовка», и вот несколько причин, почему это помогает в достижении успеха:

1) отслеживание прогресса. Дневник позволяет фиксировать результаты каждой тренировки, включая количество повторений, вес отягощения и время на восстановление. Это помогает видеть прогресс и мотивирует продолжать тренировки.

2) анализ и корректировка. Записывая свои тренировки, обучающиеся могут анализировать, что работает, а что нет. Это позволяет вносить изменения в программу тренировок для достижения лучших результатов.

3) установка целей. Ведение дневника помогает ставить конкретные, измеримые и достижимые цели. Это создает четкий план действий и повышает мотивацию.

4) психологическая поддержка. Запись своих успехов и достижений может служить источником вдохновения и уверенности для обучающихся. Это помогает преодолевать трудности и сохранять позитивный настрой.

5) систематизация знаний. Дневник может включать не только физические результаты, но и теоретические знания о силовой подготовке, что способствует более глубокому пониманию процесса тренировок.

6) поддержка дисциплины. Регулярное ведение дневника требует ответственности и дисциплины, что является важным аспектом успешной тренировки.

Таким образом, дневник тренировок становится не только инструментом для отслеживания физического прогресса, но и важным элементом психологической и образовательной поддержки обучающихся по ДООП«Силовая подготовка».

II. Методология

Методы сбора данных:

1. *Опросы*: проводились регулярные опросы среди обучающихся, чтобы выяснить их мнение о тренировочном процессе, уровне сложности упражнений и общем самочувствии. Опросы включали как закрытые, так и открытые вопросы, что позволяло получить как количественные, так и качественные данные.

2. *Наблюдения:* педагог-тренер проводил наблюдения за тренировками, фиксируя поведение и прогресс обучающихся. Это включало оценку техники выполнения упражнений, уровень мотивации и взаимодействие в группе. Наблюдения помогали выявить индивидуальные особенности и потребности каждого обучающегося.

3. *Анализ дневников тренировок*: обучающиеся вели дневники тренировок, где записывали свои достижения, выполненные упражнения, количество повторений и подходов, а также самочувствие после каждой тренировки. Эти записи анализировались для выявления тенденций в прогрессе, а также для корректировки тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных результатов.

Вывод: Собранные данные позволили создать полное представление о тренировочном процессе, выявить сильные и слабые стороны, а также

адаптировать ДООП «Силовая подготовка» для достижения максимальных результатов.

III. Участники:

Группа обучающихся, участвовавшая в проекте «Дневник тренировок - ключ к успеху» по ДООП «Силовая подготовка», состояла из 15 человек в возрасте от 14 до 17 лет. Уровень подготовки участников варьировался от начинающих, которые только начали заниматься силовыми тренировками, до более опытных спортсменов, имеющих базовые навыки и опыт в данной области.

Основная цель группы заключалась в улучшении физической формы, развитии силы и выносливости, а также в формировании привычки к регулярным тренировкам через ведение дневника, что способствовало более осознанному подходу к тренировочному процессу.

IV. Результаты

1)Все воспитанники, участвовавшие в проекте, обучены основам ведения дневника тренировок. Были разработаны четкие рекомендации по записи результатов тренировок, включая дату, выполненные упражнения, количество повторений и подходов, а также время на восстановление.

2) В наш дневник тренировок для обучающихся были включены новые элементы, такие как цели на тренировку, субъективная оценка (настроение, самочувствие, ощущения, уровень усталости), визуальные элементы (например, графики прогресса), а также цели на будущее: запись новых целей на следующий месяц, в то время как традиционный дневник больше сосредотачивается на выполненных упражнениях и их количестве.

3)В нашем дневнике тренировок появились новые страницы:

А) Самооценка: страница для саморефлексии, где подростки могут оценивать свое настроение, мотивацию и уровень энергии перед тренировкой и после нее.

Б) План питания:

- Советы по здоровому питанию и возможность записать свои приемы пищи и ощущения от еды.

В) Страница необходимых разминок и заминок с описанием, почему они важны.

Г) Страница с информацией о различных силовых упражнениях, их правильной технике выполнения и пользе.

Д) Физическая активность вне зала:

- Записи о других видах активности, например, спортивные игры, велопрогулки, походы, и их влияние на физическую активность.

Е) Мотивационные цитаты:

- Пространство для записи вдохновляющих цитат и советов от известных спортсменов.

Ж) Отдых и восстановление:

- Страницы для записи методов восстановления, таких как сон, растяжка, плавание, массаж, баня и их влияние на результаты.

3) Обсуждения/вопросы:

- Записи вопросов или тем, которые хочется обсудить с педагогом-тренером или другими подростками.

Вывод: в нашем дневнике тренировок больше акцента на положительном подкреплении и мотивации.

4) В процессе реализации проекта «Дневник тренировок – ключ к успеху» были внедрены элементы геймификации, такие как система баллов или наград за регулярные записи и достижения, чтобы стимулировать интерес обучающихся к физической активности и самосовершенствованию.

Создание системы баллов и наград для подростков — это отличный способ мотивировать их к регулярной практике и записи результатов.

Пример системы, которая может подойти для обучающихся в возрасте 14-17 лет по ДООП «Силовая подготовка»:

Система баллов

1. Ежедневные записи:

- Запись тренировок в дневник: 2 балла за каждую запись.
- Полная запись всех параметров тренировки (упражнения, количество повторений, вес и т.д.): +1 балл за детальную запись.

2. Регулярность:

- Запись тренировок в течение 5 дней подряд: 5 дополнительных баллов.
- Запись тренировок в течение 2 недель без пропусков: 10 дополнительных баллов.

3. Достижения:

- Увеличение веса на любом упражнении: 3 балла.
- Достижение новых личных рекордов (например, большее количество повторений или веса): 5 баллов за каждое достижение.
- Участие в соревнованиях (например, школьные турниры или местные соревнования): 10 баллов.

4. Общая активность:

- Учеба о тренировках и питании (например, прочтение книги или статьи, просмотр видео): 3 балла за каждую выполненную задачу.
- Помощь другим участникам (например, помощь в обучении): 5 баллов за каждую помощь.

Награды

1. Награды за баллы:

- 20-39 баллов: значок «2 недели активности».
- 40-59 баллов: наклейка или магниты на холодильник.
- 60-79 баллов: спортивная форма (футболка или браслет) с логотипом группы.
- 80-99 баллов: участие в мастер-классе совместно с педагогом-тренером.

- 100+ баллов: крупная награда, например, спортивный инвентарь (шейкер, эспандер или книга по силовой подготовке).

Командные награды:

- Если группа достигает определенного общего количества баллов, можно организовать совместное мероприятие.

Советы по внедрению системы

- Регулярно напоминать о цели и достижениях.

- Отмечать достижения каждого участника групповыми обсуждениями или презентациями.

- Создать визуальную таблицу или график прогресса, чтобы обучающиеся могли видеть свои достижения и стремиться к новым целям.

Вывод: Эта система поможет подросткам не только развивать физическую активность, но и прививать навыки самодисциплины и ответственности, что будет полезно в будущем.

V. Оценка результатов обучающихся осуществляется следующим образом:

1. Обратная связь: регулярные встречи для обсуждения записей, корректировка планов тренировок.
2. Контроль прогресса: периодическая аттестация (раз в месяц).
3. Анализ дневника: дискуссия о достигнутых успехах и трудностях, внесение коррективов в тренировочный процесс.
4. Участие в соревнованиях: возможность применить полученные знания и навыки на практике.
5. Статистика: демонстрация данных о прогрессе участников (увеличение силы, выносливости и т.д.).

В рамках реализации проекта «дневник тренировок – ключ к успеху» я использую 2 вида графиков:

График прогресса по неделям (пример №1)

ФИО обучающегося: _____

Период: _____

Цели: _____

Дата	Упражнение	Подходы	Повторения	Вес (кг)	Оценка прогресса	Примечание
02.09	Приседания с штангой	3	10	60	+1/увели-чение	Чувствовал свою силу
02.09	Становая тяга	3	8	50	=/без измене-ний	Нужно работать над техникой
04.09	Жим лёжа	4	6	50	+2/	Лёгкое

					увеличен вес	выполнение
04.09	Разведение гантелей наклонной на скамье	3	12	10	+1/ увеличен вес	Хорошая форма
04.09	Приседания со штангой	4	10	40	-1/ уменьшен вес	Усталость после дня

Общие выводы по окончании месяца

- Улучшение выносливости: заметное увеличение числа повторений в сравнении с предыдущим периодом.
- Увеличение силовых показателей: вес снарядов был увеличен в большинстве упражнений.
- Необходимы коррекции: стоит обратить внимание на технику выполнения, особенно в становой тяге.

Рекомендации на следующий месяц

1. Увеличить интенсивность тренировок.
2. Добавить новые упражнения для разнообразия.
3. Обратить внимание на восстановление и режим питания.

Этот пример можно адаптировать под индивидуальные потребности и цели каждого обучающегося, добавляя или изменяя упражнения и параметры.

График прогресса (пример №2)

Рекомендации: в дневнике тренировок по силовой подготовке можно использовать различные параметры.

Вот один из возможных вариантов:

Описание графика

1. Ось X – Время: Время можно разбить на недели или месяцы в зависимости от длины тренировочного цикла.
2. Ось Y – Прогресс: Уровень Strength (силы) в различных упражнениях. Можно использовать разные линии для разных упражнений.

Пример подтем для графика

- Приседания: максимальный вес, с которым может присесть обучающийся (в кг).
- Жим лёжа: максимальный вес.
- Тяга: максимальный вес.
- Планка: время, проведённое в положении планки (в секундах).
- Количество отжиманий: максимальное количество повторений.

Примерные данные для графика

Неделя	Приседания (кг)	Жим лёжа (кг)	Тяга (кг)	Планка (сек)	Отжимания (раз) |

1	30	20	40	30	5
2	32	22	42	35	5
3	32	25	45	40	6
4	33	27	47	40	7
5	34	30	50	45	8
6	35	32	52	47	10
7	37	32	53	50	10
8	38	34	55	53	12

Графическое представление
Можно создать линейные графики для каждого из показателей. Это позволяет быстро увидеть прогресс по каждому из упражнений:
- Линия для приседаний
- Линия для жима лёжа
- Линия для тяги
- Линия для планки
- Линия для отжиманий

Дополнительные советы
- Добавьте комментарии к изменениям в подходах, когда обучающийся выполнял новые упражнения или увеличивал число тренировок.
- Используйте цветовые кодировки для лучшей визуализации (например, зеленый для улучшений, красный для падений производительности).
- Рассмотрите возможность добавления заметок о самочувствии, отдыхе и питании, что поможет увидеть связь между тренировками и общим состоянием.

Вывод: такой подход позволит визуально отслеживать прогресс и мотивировать обучающегося на дальнейшие достижения в силовой подготовке!

VI. Анализ

Ведение дневника тренировок в рамках ДООП «Силовая подготовка» предоставляет уникальные возможности объединения педагога и обучающихся:

Во-первых, дневник тренировок служит средой для активного общения между педагогом и обучающимся. Я оставляю комментарии, рекомендации и оценки, а обучающиеся задают вопросы и делятся своими переживаниями. Это способствует более глубокому взаимопониманию и укрепляет связи.

Во-вторых, дневник тренировок позволяет мне отслеживать прогресс каждого воспитанника, выявлять сильные и слабые стороны, а также адаптировать тренировки под индивидуальные потребности. Это создает атмосферу внимания и заботы, которая способствует объединению участников.

В-третьих, я и обучающиеся, работаем над достижением общих целей – повышение физической формы, улучшения результатов в силовых упражнениях и освоения новых навыков. Совместные усилия и поддержка

друг друга в этом процессе укрепляют командный дух и создают чувство единства.

В-четвертых, ведение дневника тренировок позволяет каждому обучающемуся отслеживать свой прогресс, ставить цели и видеть результаты, что способствует росту мотивации и ответственности за собственные достижения.

Могу привести примеры целей обучающихся и результатов из дневников тренировок:

До: *Цель – «Увеличить количество подтягиваний на перекладине до 10 за один подход».*

После: *Результат –«Успешно выполнил 12 подтягиваний за один подход, чувствую себя сильнее и увереннее».*

До*:Цель – «Научиться правильно выполнять приседания».*

После*: Результат – «Теперь могу выполнять приседания с правильной техникой и небольшим отягощением в виде штанги».*

Как педагог-тренер, я регулярно просматриваю заполненные дневники, обращая внимание на прогресс в выполнении упражнений, изменения в самочувствии и настроении; отмечаю успехи своих воспитанников и поощряю их на продолжение работы, что также создает позитивный и поддерживающий климат.

В-пятых, ведение дневника помогает обучающимся развивать чувство ответственности за свои тренировки. А я становлюсь наставником, который направляет и поддерживает их в этом процессе.

В-шестых, обсуждение результатов и обмен опытом ведения дневника среди обучающихся способствует формированию сообщества, где каждый может поделиться своими находками, рекомендациями и поддержать других участников. Это усиливает связь между ними и мной.

И, наконец, ведение дневника тренировок стимулирует участие родителей. Я предложила родителям участвовать в процессе, например, периодически (раз в месяц) обсуждать с детьми их записи. И могу отметить, что такая работа улучшила эмоциональную поддержку и заинтересованность родителей в процессе силовой подготовки.

В целом, ведение дневника тренировок не только помогает в организации и планировании занятий, но и активно способствует созданию взаимопонимания, доверия и командного духа между педагогом и обучающимися.

Использование дневника тренировок в ДООП «Силовая подготовка» является актуальным и необходимым шагом для достижения высоких результатов как в спорте, так и в личностном развитии обучающихся. Ведение такого дневника способствует повышению мотивации, формированию навыков планирования и самоконтроля, что в конечном итоге ведет к более эффективному обучению и подготовке.