



Актуальность. В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением условий соревнований, появлением качественно нового инвентаря возникла необходимость улучшать показатели выносливости у юных лыжников-гонщиков 12-13 лет в круглогодичном периоде.

Цель исследования: выявить влияние подобранной методики на развитие выносливости лыжников-гонщиков подросткового возраста.

В работе предстояло решить следующие задачи:

- 1) проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по данной теме;
- 2) подобрать методику по развитию выносливости в тренировочном процессе у лыжников-гонщиков подросткового возраста;
- 3) опытно-педагогическим путем выявить влияние подобранной методики на развитие выносливости в тренировочном процессе.

Объект исследования -тренировочный процесс лыжников-гонщиков подросткового возраста.

Предмет исследования -развитие выносливости у лыжников-гонщиков подросткового возраста в тренировочном процессе.

Гипотеза :

предположение о том, что уровень выносливости повысится если:

- осуществить оптимальный подбор средств и методов для развития выносливости;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности лыжников;
- придерживаться принципа систематичности.

## Методы исследования:

- теоретический анализ литературы;
- метод наблюдения;
- метод тестирования;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

## **Практический эксперимент по выявлению эффективности влияния скоростно-силовой подготовки лыжников гонщиков**

В эксперименте участвовали 14 лыжников в возрасте 12-13 лет. Занятия по лыжным гонкам проводились 5 раз в неделю у занимающихся

Продолжительность занятия 1 ч 30 мин.

Тест № 1. 12-минутный беговой тест Купера.

Тест № 2 сгибание и разгибание туловища лежа на спине за 2 минуты.

Тест № 3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

## Упражнения, направленные на развитие выносливости

- 1) В качестве традиционных средств нами были использованы: упражнения на тренажёрах, бег, шаговая имитация,
- 2) Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, из упора сзади, на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине (силой); приседание на одной и двух ногах; поднятие ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднятие туловища в положении лежа, ноги закреплены; отталкивание от перекладины; прыжки из глубокого приседа и полу приседа на месте и в движении.
- 3) С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками с предметами, приседание и наклоны с грузом .

Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Исследование было проведено с целью проверки выдвинутой нами гипотезы. Оно проводилось на базе Детско Юношеской спортивной школы в городе Риддер, младшей сборной команды области по лыжному спорту. В исследовании принимало участие 14 человек (6 мальчиков и 8 девочек) подросткового возраста.

Для сравнения эффективности подобранной методики, взяла результаты лыжников прошлого 2017-2018 года, где использовала тесты, что и в опытно-педагогическом исследовании. Опытно-педагогическая работа, по выявлению уровня развития выносливости у лыжников-гонщиков подросткового возраста в тренировочном процессе, проводилась в период с 5.09.2017 по 10.05.19гг. состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего, контрольного.

Основными задачами нашего исследования были:

1. Проведение констатирующего замера, по выбранным тестам для определения первоначального уровня развития выносливости у лыжников гонщиков;
2. Проведение формирующего эксперимента;
3. Проведение контрольного замера по использованным тестам на констатирующем этапе.

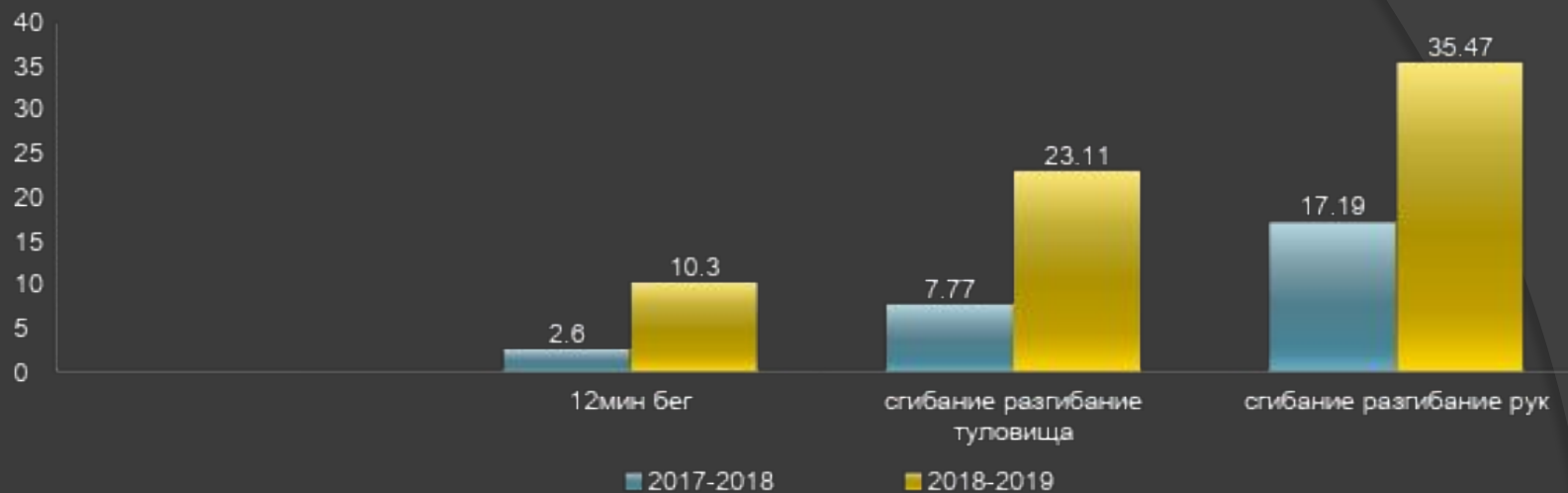


Рисунок 1 - Годовой процентный рост уровня развития выносливости у девочек (2017-2018г.г. и 2018-2019г.г.)



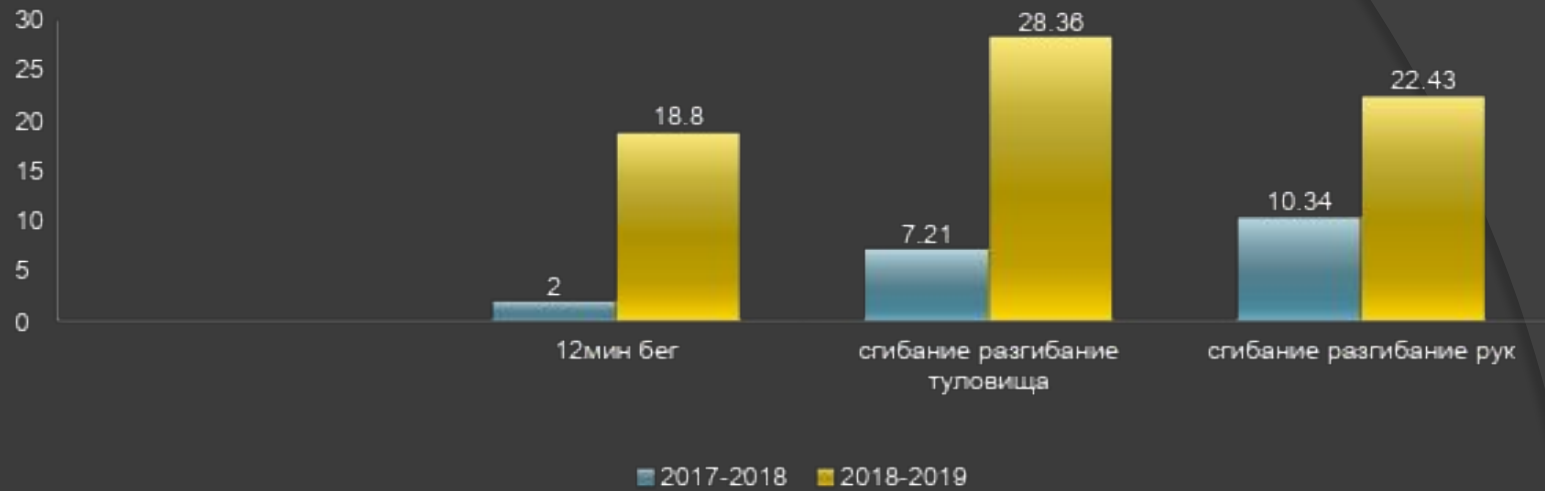


Рисунок 2 - Годовой процентный рост уровня развития выносливости у мальчиков (2017-2018г.г. и 2018-2019г.г.)

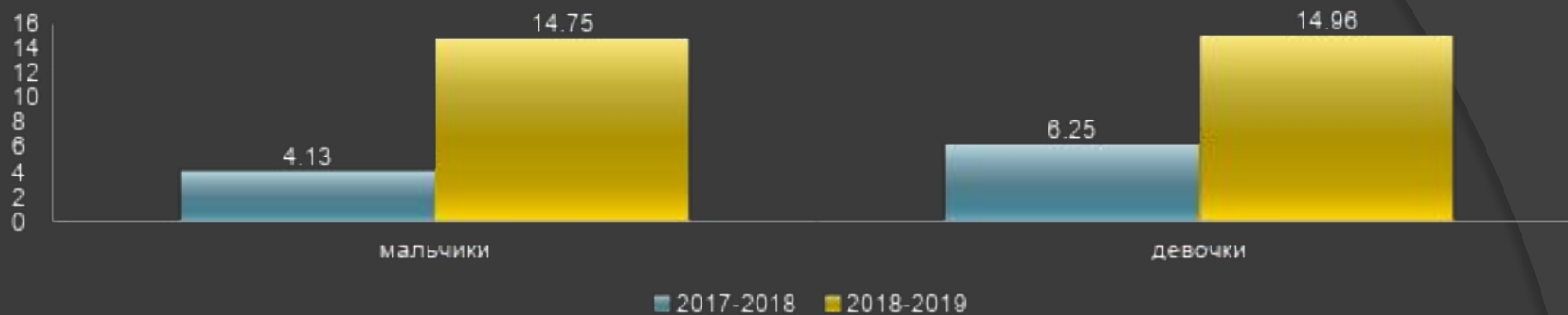


Рисунок 3 – Средний годовой процентный рост уровня развития выносливости (2017-2018г.г. и 2018-2019г.г.)

Выводы. Результаты тестирования показали, что уровень развития выносливости у лыжников-гонщиков повысился. В 2018-2019г.г. процентный рост уровня развития выносливости оказался выше, чем в 2017-2018г.г. В работе было обосновано то, что подобранная методика применяемая в 2018-2019 году, является достаточно эффективной и ее можно использовать в тренировочном процессе с занимающимися. Это дает основания утверждать, что поставленная нами цель исследования: выявить влияние подобранной методики на развитие выносливости - достигнута. А сформулированная нами рабочая гипотеза доказана на практическом уровне.