

## Тема курсовой работы

# **Особенности развития силовой выносливости лыжников-гонщиков 12-14 лет в подготовительный период**

Выполнила студентка гр.ВФК15-04Б  
Батура Ю.Н.  
Научный руководитель  
Винникова Е.В.

# Актуальность

Достижения современного спорта предъявляют высокие требования физической к подготовке спортсменов.

Лыжные гонки относятся к видам спорта, где результат в большей степени обусловлен уровнем развития выносливости, поэтому развитие и совершенствование данного физического качества-одна из главных задач в общей системе подготовки лыжников-гонщиков, в том числе и молодежи.

Выносливость вообще необходима всем спортсменам без исключения. К тому же выносливость нужна спортсменам не только в процессе соревнований, но и для выполнения большого объема тренировочной работы.

Из этого следует, что преимущество будет иметь тот спортсмен, который обладает высоким уровнем силовой выносливости.

Поэтому поиск путей развития кондиционных возможностей для достижения высоких результатов у лыжников-гонщиков остается актуальным.

## Объект исследования:

Годичный тренировочный цикл подготовки лыжников-гонщиков 12-14 лет.

## Предмет исследования:

Силовая выносливость лыжников гонками 12-14 лет в подготовительный период.

## Цель исследования:

Оценить эффективность комплекса упражнений для развития силовой выносливости спортсменов 12-14 лет, как составной специальной выносливости лыжников гонщиков.

## Гипотеза

Мы предположили, что применение предложенной системы по развитию силовой выносливости в подготовительный период будет способствовать достижению наивысших результатов в соревновательном периоде у лыжников-гонщиков 12-14 лет.

# Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по подготовке спортсменов в годичном цикле.
2. Выявить исходные показатели развития силовой выносливости у лыжников-гонщиков 12-14 лет.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность использования комплекса подготовки для силовой выносливости лыжников-гонщиков 12-14 лет.

# Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания.
4. Математическая статистика.

# Практическая значимость

закключается в том, что применение предложенного комплекса по развитию силовой выносливости у лыжников-гонщиков 12-14 лет в подготовительном периоде может быть использовано тренерами-преподавателями в их практической деятельности.