

**ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ**
Башкирский институт физической культуры
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания

Низамутдинов Руслан Рамилевич
студентка 601 группы ФК,
научный руководитель
канд.пед. наук, доцент
Р.М. Козырева

Противоречие:

Возникает противоречие между необходимостью воспитывать выносливость у лыжников-гонщиков и недостаточной разработанностью комплексов упражнений для воспитания данного качества.

Гипотеза исследований:

Предполагалось, что уровень развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков повысится, если в тренировочном процессе использовать разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание данного качества.

Цель работы - разработать и определить эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 15-16 лет, направленный на воспитание специальной выносливости.

Предмет исследования – разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить средства и методы воспитания специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет.
3. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитание специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет.
4. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание специальной выносливости лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Положения выносимые на защиту

1. Содержание разработанного комплекса, направленного на воспитание специальной выносливости лыжников 15-16 лет, включает в себя выполнение упражнений на TRX - тренажере.

2. Реализация разработанного комплекса упражнения в тренировочном процессе позволит повысить уровень развития специальной выносливости лыжников 15-16 лет.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

- 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) метод опроса;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) тестирование;
- 5) методы математической статистики.

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной группы до и после педагогического эксперимента,
($M \pm m$)

№	Контрольные упражнения	до эксперимента	после эксперимента	p
1	800м. классическим стилем (одновременными ходами)	232,1±5,8	210,2±3,7	p<0,05
2	800м. коньковым стилем	199,7±4,1	183,3±3,9	p>0,05
3	Многоскоки (10 прыжков с места) (м)	18,2±6,4	19,1±1,2	p<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – среднее квадратичное отклонение; p – достоверность различий.

Таблица 2

Результаты тестирования экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

№	Контрольные упражнения	до эксперимента	после эксперимента	p
1	800м. классическим стилем	230,3±5,7	180,3±3,6	p<0,05
2	800м. коньковым стилем	200,9±4,2	172,9±3,8	p<0,05
3	Многоскоки (10 прыжков с места)	18,1±6,9	19,8±0,7	p<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – среднее квадратичное отклонение; p – достоверность различий

Таблица 4

Результаты лыжной гонки на дистанции 800м
классическим стилем ($M \pm m$)

Ср. ар.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (сек)	ЭГ (сек)	КГ (сек)	ЭГ (сек)
	232,1±5,8	230,3±5,7	210,2±5,7	180,3±3,6
p	>0,05		<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – среднее квадратичное отклонение; p – достоверность различий.

Таблица 5

Результаты лыжных гонок на дистанции 800м коньковым стилем ($M \pm m$)

Ср. ар.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (сек)	ЭГ (сек)	КГ (сек)	ЭГ (сек)
	199,7±4,1	200,9±4,2	183,3±3,9	172,9±3,8
р	>0,05		<0,05	
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – среднее квадратичное отклонение; р – достоверность различий.				

Таблица 6
 Результаты многоскоков (10 прыжков с места) ($M \pm m$)

Ср. ар.	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ (м)	ЭГ (м)	КГ (м)	ЭГ (м)
		18,2±6,4	18,1±6,9	19,1±1,2
р	>0,05		<0,05	
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое; m – среднее квадратичное отклонение; р – достоверность различий.				



* Спасибо за внимание