

**Влияние занятий лыжными  
гонками на показатели  
выносливости в среднем  
школьном возрасте**

# Цель работы

---

**изучить влияние занятий  
лыжными гонками на  
показатели выносливости в  
среднем школьном возрасте.**

# Объект исследования

---

учебно-тренировочный и  
учебно-воспитательный  
процессы.

# Предмет исследования

---

**показатели выносливости в  
среднем школьном возрасте.**

# Гипотеза исследования

---

предполагается, что занятия лыжными гонками позволят повысить показатели выносливости в среднем школьном возрасте.

# Задачи исследования

---

1. Определить показатели выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся в начале и в конце исследования.
2. Провести сравнительный анализ результатов показателей выносливости детей старшего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся спортом, за весь период исследования.

# Методы исследования

---

1. Определить показатели выносливости детей среднего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся в начале и в конце исследования.
2. Провести сравнительный анализ результатов показателей выносливости детей старшего школьного возраста, занимающихся лыжными гонками и не занимающихся спортом, за весь период исследования.

# Организация исследования

---

- МАОУ Гостиловская ООШ
- Мальчики 12-13 лет;
- КГ-8 мальчиков, не занимающихся спортом;
- ЭГ-8 мальчиков, занимающихся в секции лыжных гонок с начала учебного года.



Показатели выносливости детей среднего школьного  
возраста, занимающихся лыжными гонками (ЭГ) и не  
занимающихся спортом (КГ),  
в начале исследования

Название теста	ЭГ	КГ
Бег 1000 м (мин, с)		
Тест Купера 6 мин (м)		
ИГСТ (уд/мин)		

Показатели выносливости детей среднего школьного  
возраста, занимающихся лыжными гонками (ЭГ) и не  
занимающихся спортом (КГ),  
в конце исследования

Название теста	ЭГ	КГ
Бег 1000 м (мин,с)		
Тест Купера 6мин (м)		
ИГСТ (уд/мин)		

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**