

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БИАТЛОНИСТОВ *14-16* ЛЕТ

Кутырева Виктория Евгеньевна
студентка 41 группы ФК,
научный руководитель
канд.пед. наук В.Б Крутько

Противоречия:

Возникают противоречия между необходимостью повышения уровня специальной выносливости и недостаточностью комплексов упражнений по воспитанию данного качества биатлонистов 14-16 лет.

Гипотеза исследований:

Предполагалось, что процесс воспитания специальной выносливости у биатлонистов 14-16 лет будет проходить более эффективно, если в разработанный комплекс будут включены специально-подготовительные упражнения, направленные на воспитание скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Цель исследования:

Разработать и экспериментальным
путем проверить эффективность
комплекса упражнений, направленного
на воспитание специальной
выносливости у биатлонистов 14-16
лет.

Объект исследования:

Учебно-тренировочный
процесс биатлонистов 14-16
лет, направленный на
воспитание специальной
выносливости.

Предмет исследования:

Разработанный комплекс
упражнений, направленный
на воспитание специальной
выносливости у биатлонистов
14-16 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитание специальной выносливости у биатлонистов 14-16 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание специальной выносливости у биатлонистов 14-16 лет.

Положения выносимые на защиту:

1. В разработанный комплекс включены специально-подготовительные упражнения, направленные на воспитание скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливости.
2. Применение разработанного комплекса упражнений повышает уровень развития специальной выносливости у биатлонистов 14-16 лет.

Апробация:

Основные положения и результаты исследования представлялись на внутрифакультетской научно-практической конференции «Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта». Тема доклада: «Воспитание специальной выносливости биатлонистов 14-16 лет».

Организация исследования:

Педагогический эксперимент проводился на базе ГАУ СДЮШОР по биатлону г. Уфа. В эксперименте принимали участие 20 мальчиков - биатлонисты 14-16 лет.

Тесты:

- 1) Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками в подъем 100 м 10-15°. Определялся уровень развития скоростно-силовой выносливости.
- 2) Гонка на лыжероллерах на дистанции 6 км. Определялся уровень развития скоростной выносливости.
- 3) Кросс с имитацией попеременного двухшажного хода с палками на дистанции 4 км. Определялся уровень развития силовой выносливости.

Математическая статистика:

С целью количественного и качественного анализа использовалась математическая статистика. Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. В процессе математической обработки результатов определялись: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t -критерия Стьюдента. Все полученные результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов математической статистики, изложенных в соответствующих руководствах [3]. С помощью вышеперечисленных методов математической обработки результатов был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

Организация исследования:

Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	p
1. Прыжковая имитация 100 м в подъем 10–15° (время, с)	22,3±1,3	19,5±1,4	p<0,05
2. Гонка на лыжероллерах 6 км (с)	1134,1±6,9	1119,4±6,8	p<0,05
3. Бег с имитацией на 4 км (с)	1256,2±7,2	1240,6±7,4	p<0,05



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!