

Развитие общей выносливости у подростков 13-14 лет в школьной секции общей физической подготовки

Матвиенко Максим Сергеевич

**Научный руководитель:
Преподаватель
Смирнов Р.В.**

Объект исследования – учебный процесс по развитию общей выносливости у подростков 13 -14 лет в школьной секции ОФП.

Предмет исследования – разработанная методика развития общей выносливости у подростков 13 -14 лет в школьной секции ОФП.

Цель работы – состояла в определении эффективности разработанной методики по развитию общей выносливости у подростков 13 -14 лет в школьной секции ОФП.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме развития общей выносливости;
- 2) разработать и апробировать методику развития общей выносливости у подростков 13-14 лет занимающихся в школьной секции общей физической подготовки средствами легкой атлетики;
- 3) определить эффективность разработанной методики, направленной на развитие общей выносливости у подростков 13-14 лет занимающихся в школьной секции общей физической подготовки средствами легкой атлетики.

Рабочая гипотеза

Предполагалось, что разработанная методика развития общей выносливости у подростков 13-14 лет занимающихся в школьной секции общей физической подготовки будет эффективной если:

- 1) в качестве основных средств воспитания общей выносливости будут использоваться беговые упражнения в рамках аэробной (бег с равномерной скоростью) и аэробно-анаэробной направленности (бег с переменной скоростью);
- 2) тренировочная нагрузка будет повышаться посредством увеличения времени бега только в аэробном режиме.

Методы исследования . Для решения задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка результатов исследования.

1. Подготовительный этап (сентябрь 2013 года) носил констатирующий характер и был посвящен анализу особенностям развития общей выносливости.

2. Основной этап (октябрь – декабрь 2013 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента.

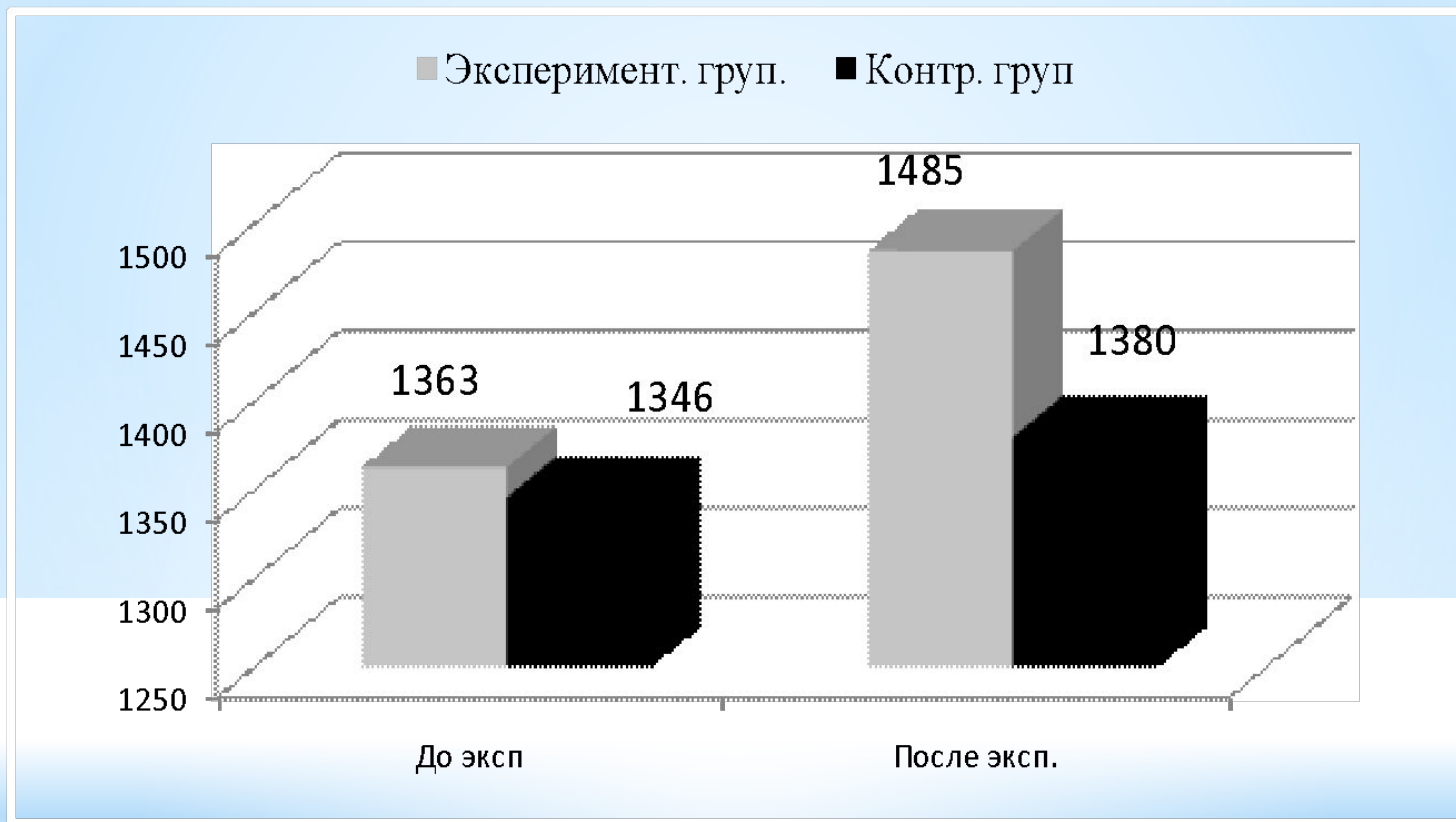
3. Заключительный этап (январь— май 2014года) имел обобщающий характер.

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализа исходных показателей занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Группы	n	\bar{x}	δ	m	t	p
6-минутный бег (м)	Экспериментальная группа	6	1363	123	39,1	0,34	> 0,05
	Контрольная группа	6	1346	100	31,6		
Гарвардский степ-тест	Экспериментальная группа	6	73	11,1	3,51	0,17	> 0,05
	Контрольная группа	6	73	12,3	3,93		

Таблица 3 - Сводная таблица динамики показателей занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Эксперимент	Экспер. группа	Контр. группа	P
		n = 6	n = 6	
		X ± m	X ± m	
6-минутный бег (м)	до	1363 ± 39,1	1346 ± 31,6	> 0,05
	после	1485 ± 27,6	1380 ± 33,7	< 0,05
Гарвардский степ-тест	до	73 ± 3,51	73 ± 3,90	> 0,05
	после	85,2 ± 2,06	76,4 ± 3,54	< 0,05



**Рисунок 1 Динамика показателей выносливости в тесте
« 6-минутного бега»**

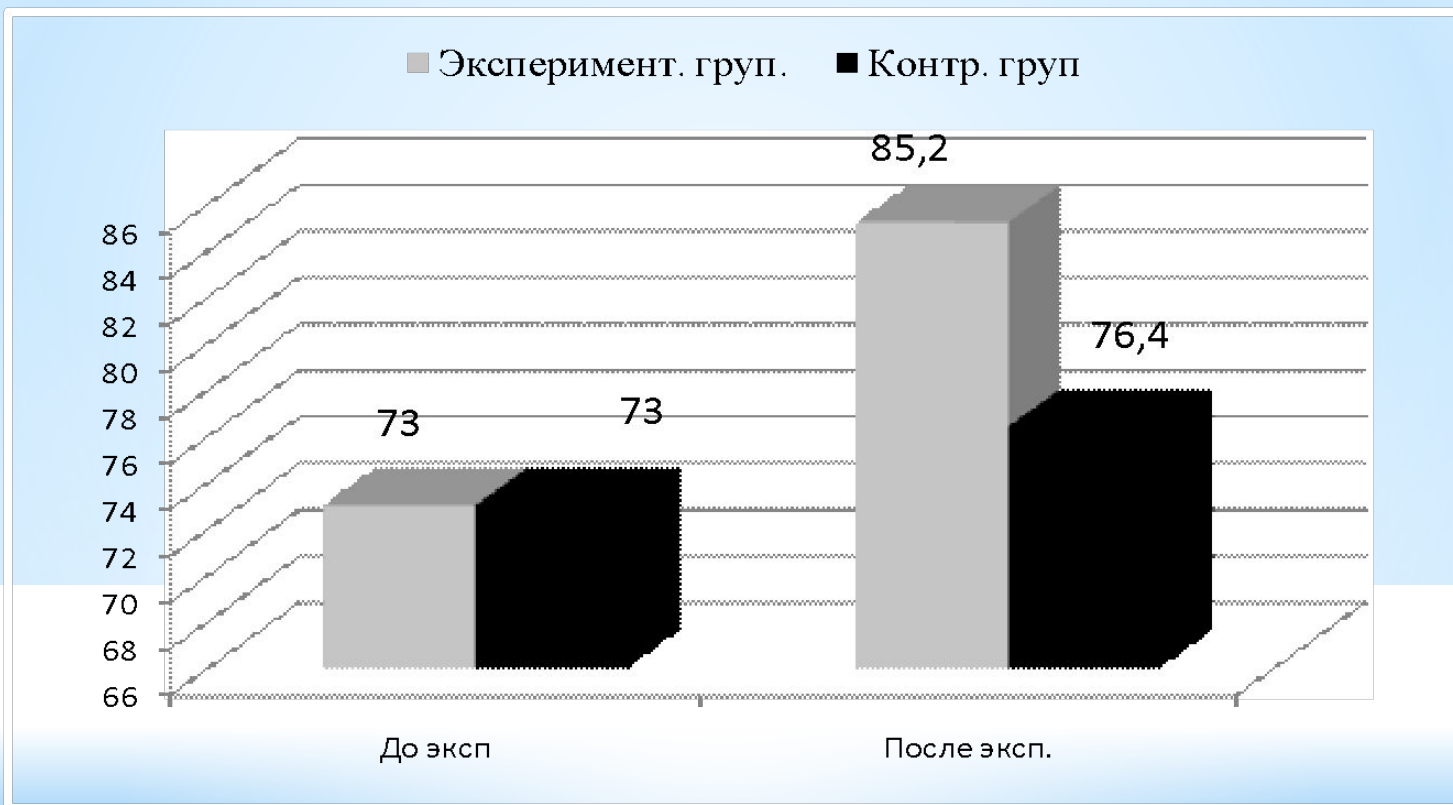


Рисунок 2 Динамика показателей Гарвардского степ-теста

Спасибо за внимание