

## Развитие специальной выносливости бегунов на средние дистанции в условиях обучения студентов НАУ

Цель этой работы – определить сравнительный уровень результатов на примере подготовки студентов-бегунов на средние дистанции (бег 1000 м у мужчин).

Испытуемые: 40 студентов, мужской пол, возраст 18-22 года.

Сроки проведения исследования: 2000-2002 г. и 2005-2007 г.

Методы исследования: опрос, анкетирование, работа с протоколами соревнований.

### *Характеристика состава и подготовки групп:*

«А». Студенты регулярно тренируются 3 раза в неделю. Выполняют дополнительную физическую нагрузку (домашние задание). Имеют мотивацию на достижение высоких спортивных результатов. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично.

«Б». Студенты занимаются 1 раз в неделю. Склонны пропускать тренировочные занятия по любому поводу. Индивидуальных дополнительных тренировок вне учебного занятия не проводят. Основная мотивация их – получить повышенную оценку по физическому воспитанию.

Для исследования взяты 10 лучших результатов в беге на 1000м у мужчин для группы «А» и «Б».

Таблица №1

### Группа «А». Бег 1000 м

Периоды	Лучший результат	Средний результат 10 бегунов	Худший результат
I. 2000-2002 г.г.	2'44,5''	2'51,7''	2'59,1''
II. 2005-2007 г.г.	2'44,1''	2'50,4''	2'58,2''
Разница:	1,4''	1,3''	0,9''

В группе «Б» разница в показателях существенная. В период, когда занятия начали производиться один раз в неделю, результаты резко ухудшились (табл. №2).

Таблица №2

### Группа «Б». Бег 1000 м

Периоды	Лучший результат	Средний результат 10 бегунов	Худший результат
I. 2000-2002 г.г.	2'59,4''	3'08,7''	3'17,2''
II. 2005-2007 г.г.	3'06,2''	3'24,7''	3'45,2''
Разница:	6,8''	16,0''	28,0''

Сравнивая полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Для студентов группы «А», где результаты практически одинаковые, не имеет значение количество занятий в неделю в обще подготовительных группах (табл. №1).

2. Комплектация сборной команды НАУ по легкой атлетике и кроссу осуществляется бегунами группы «А» и группы «Б». Поэтому ослабленный состав группы Б ухудшает уровень выступления команды.

3. Таким образом, проведение одного занятия в неделю в общеподготовительных группах, негативно влияет на уровень выступления сборной команды НАУ по легкой атлетике и кроссу.