

УДК 796

С.Ю. Иванова, Ю.В. Гребенникова

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»***Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, г. Кемерово*

Любое двигательное действие человека можно выполнить только при хорошей физической подготовленности – при достаточном уровне развития физических качеств. Поэтому для успешного проведения учебно-тренировочного процесса подготовки лыжниц-гонщиц необходимо знать уровень развития их физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения изучаемых движений.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, студенты спортивного отделения «лыжные гонки».

S.Yu. Ivanova, Yu.V. Grebennikova

**LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS
(MAJOR SKI RACE DEPARTMENT)***Kemerovo Technological Institute of Food Industry*

Any physical human action can only be performed with good physical fitness is at a sufficient level of development of physical qualities. So long a successful training process training skiers-racers need to know the level of development of their physical fitness necessary for the successful execution of the studied movements.

Key words: level of physical training, students, ski race.

При воспитании физических качеств и совершенствовании функциональных возможностей организма лыжниц-гонщиц различной квалификации и возраста спортивная тренировка предполагает использование определенных рекомендаций положительной динамики больших тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки лыжниц-гонщиц в отдельных занятиях на этапах годовых циклов тренировочного процесса.

Совершенствование управления процессом физической подготовки лыжниц-гонщиц диктует необходимость оптимизации развивающих тренировочных нагрузок циклических средств физической подготовки, способных обеспечить достижение достаточного уровня общей разносторонней физической подготовленности, общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности спортсменов к успешному освоению необходимых объемов соревновательных нагрузок в годовых циклах тренировки. Тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма



спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне (Бойко, 1987).

Любое двигательное действие человека (в том числе и спортивное) можно выполнить только при хорошей физической подготовленности – при достаточном уровне развития физических качеств. Поэтому для успешного проведения учебно-тренировочного процесса подготовки лыжниц-гонщиц необходимо знать уровень развития их физических качеств, физической подготовленности, необходимой для успешного выполнения изучаемых движений. Обычно оценка уровня физической подготовленности лыжников-гонщиков осуществляется тренером-преподавателем на контрольных занятиях, на соревнованиях и на основе результатов выполнения специальных тестовых упражнений, проводимых в различных условиях.

Цель исследования – определить уровень физической подготовленности студенток, занимающихся в спортивном отделении «лыжные гонки». В соответствии с целью объектом исследования является определение уровня физической подготовленности студентов. Предметом исследования – физические упражнения, определяющие уровень физической подготовленности студенток, занимающихся в спортивном отделении «лыжные гонки».

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- тестирование.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждения полученных результатов. Педагогические наблюдения за студентами проводились в процессе тренировочных занятий для визуального определения ошибок при исполнении различных двигательных движений (Иванова, 2013).

Нами уровень физической подготовленности студенток, занимающихся в спортивном отделении «лыжные гонки» определялся в весеннем семестре 2013/2014 уч.г с помощью контрольных упражнений, позволяющих оценить уровень общей и специальной физической подготовленности. Исследовались следующие физические способности: скоростные, скоростно-силовые, силовые, общая выносливость. Всего принимало участие в исследовании 14 студенток.

Результаты исследования обработаны с помощью методов математической статистики. Показатели основных физических способностей студенток отражены в табл. 1.

Таблица 1. Показатели физическиз способностей студенток

Виды упражнений	Средний результат физической подготовленности в весеннем семестре 2013/14 уч.г.
Контрольные упражнения общей специализированной и специальной физической подготовленности	
I. Контрольно-тренировочный бег (соревновательные скорости по дистанциям). Пульс 180 уд/мин. и выше	
1. Кроссовый бег (равнина):	
1 км –	4'36"
1,5 км –	6'50"
2 км –	8'43"
3 км –	13'58"
5 км –	22'47"
2. Бег с прыжковой имитацией в подъемы в ОЦ «Бор»:	
500 м –	2'10"
II. Контрольные нормативы силовых упражнений	
1. Отжимания - (сгибание рук в упоре лежа)	35 раз
2. Приседания	50 раз
III. Контрольно-тренировочный бег на лыжах (соревновательные скорости по дистанциям). Пульс 180 уд/мин. и выше	
5 км – (классический ход) –	
	22'31"
(коньковый ход) –	
	20'46"
3 км – (классический ход) –	
	14'32"
(коньковый ход) –	
	13'21"
2 км – (классический ход) –	
	10'05"
(коньковый ход) –	
	9'34"

Таким образом, проведенное исследование выявило средний уровень развития основных физических качеств студенток, за исключением силовых способностей. Результаты исследования будут учтены при разработке программы для спортивного отделения «лыжные гонки» (девушки). Дальнейшее исследование планируется провести в январе 2015 года.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- Иванова С.Ю. Анализ уровня физической подготовленности студентов вуза сборник научных трудов world // Материалы международной научно-практической конференции «Современные направления теоретических и прикладных исследований / Выпуск 1. – Одесса: КУПРИЕНКО, 2013. – ЦИТ: 113-0687. – С.79-81.

**Как цитировать:**

Иванова, С.Ю., Гребенникова, Ю.В., (2015). Исследование уровня физической подготовленности студенток спортивного отделения «Лыжные гонки» *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 59-62.

© *Иванова, Гребенникова, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)