

## ОЦЕНКА ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ

---

О. Л. Гракович

---

*Белорусский государственный университет, г. Минск*  
axanahrakovich@mail.ru

Рассмотрены вопросы о подборе тестов и оценке общефизической подготовленности лыжников спортивного отделения вуза по дисциплине «Физическая культура».

The paper deals with the questions about the selection of tests and evaluation of general physical preparedness of skiers of sports department at the university on discipline «Physical training».

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** лыжный спорт; физическая подготовленность; тесты.

**К e y w o r d s:** skiing; physical fitness; tests.

**Введение.** В современных условиях без определенного уровня развития общефизической подготовленности лыжников достижение высоких спортивных результатов представляется весьма трудной задачей, так как от уровня развития силы, скорости, выносливости, координационных способностей в значительной степени зависит скорость передвижения на лыжах. Общефизическая подготовленность — основа развития специальной физической подготовленности.

В последнее десятилетие специалистами лыжного спорта для выявления и оценки индивидуального уровня общей физической подготовленности разработано и предложено достаточно много разных тестов [1–4].

Все предлагаемые специалистами тесты предназначены для лыжников-гонщиков, которые проходят централизованную подготовку в ДЮСШ, СДЮШОР, в центрах олимпийской подготовки.

Особенностью подготовки лыжников спортивного отделения вуза по дисциплине «Физическая культура» является то, что им приходится совмещать довольно напряженный график учебного процесса с тренировочными занятиями, которых намного меньше, чем у активно тренирующихся лыжников.

В типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» прописаны контрольные нормативы физической подготовленности студентов основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений, а для спортивного отделения таких нормативных оценок нет [5]. Поэтому, на наш взгляд, необходимо изучить вопрос о подборе тестов для оценки общефизической подготовленности лыжников спортивного отделения вуза.

Авторы сделали оценку общефизической подготовленности лыжников-гонщиков спортивного отделения по дисциплине «Физическая культура».

Анализ литературных источников показал, что авторы предлагают большое количество тестов и разные шкалы оценок результатов тестирования.

В учебно-методическом пособии Н. А. Демко с авторами описывает 30 тестов контроля общефизической подготовленности лыжников без результатов их оценки [4].

И. В. Листопад предлагает 8 нормативов для мужчин, женщин, юниоров, юниорок и их оценку по максимальному результату [2].

В программе по лыжным гонкам для ДЮСШ, СДЮШОР разработаны нормативные оценки уровня общефизической подготовленности лыжников 10–17 лет по 17 тестам [3]. Оценка результатов педагогического тестирования разработана в 5-балльной шкале. Каждому баллу соответствует определенный диапазон результатов. Все полученные оценки суммируются. Сумма баллов делится на количество тестов, а полученный балл соответствует определенному уровню физической подготовленности. Результаты педагогического тестирования физической подготовленности – основание для зачисления или перевода юных лыжников в учебно-тренировочные группы [3].

Лыжникам-любителям С. Гаскил предлагает 8 тестов [1]. Оценка результатов тестирования описана словесно на 5 уровнях: мировой, отличный, очень хороший, хороший, достаточный для легких тренировок. Оценка результатов одного теста (бег 2,4 км по стадиону) представлена на 10 уровнях [1].

Из всего многообразия тестов выбрали тесты, предложенные С. Гаскилом. Оценку результатов тестирования переделали на 10-балльную шкалу.

В исследованиях приняли участие 24 лыжника спортивного отделения. Из них: 16 мужчин и 8 женщин спортивной квалификации 1-го и 2-го разрядов в возрасте 18–25 лет.

Тестирование общефизической подготовленности проводилось по следующим тестам: бег 2,4 км по стадиону; 10-кратный прыжок с ноги

на ногу; подтягивание на полотенце; «лодочка»; сгибание и разгибание рук в упоре сзади, ноги на скамье; подъем туловища из положения лежа за 2 мин; прыжки через веревку за 2 мин; челночный бег из стороны в сторону за 1 мин.

Сила мышц спины определялась с помощью теста «лодочка», и результаты, показанные лыжниками, были оценены от 3 до 10 баллов у мужчин и от 5 до 10 баллов у женщин (рис. 1 и 2).

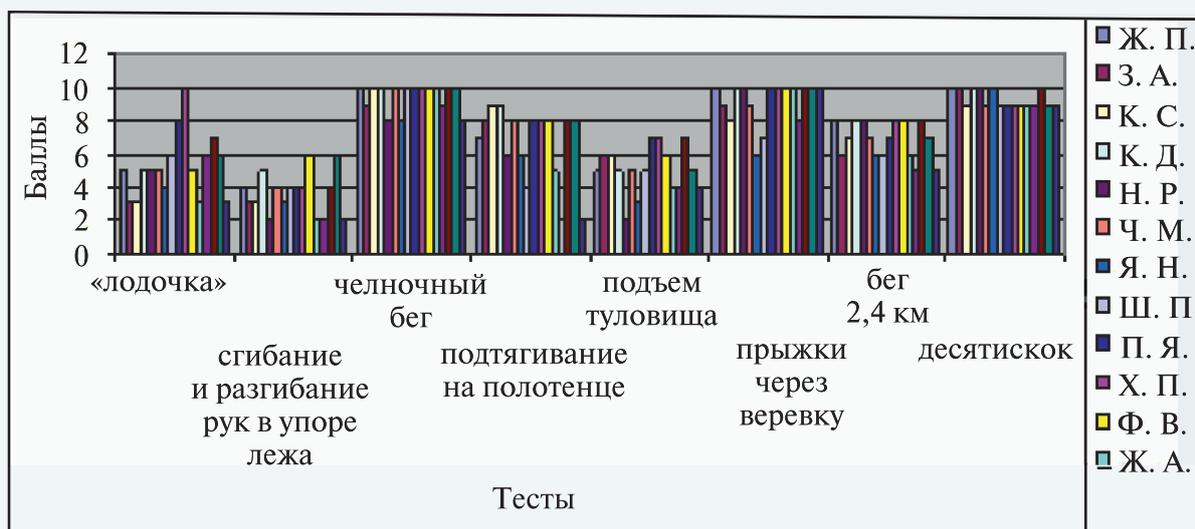


Рис. 1. Оценка общефизической подготовленности мужчин

Тест «сгибание разгибание рук в упоре сзади ноги на скамье» характеризует силу и выносливость трицепсов, мышц плечевого пояса и широчайших мышц спины. В этом тесте оценки распределились следующим образом: у мужчин от 2 до 6 баллов, у женщин от 1 до 2 баллов.

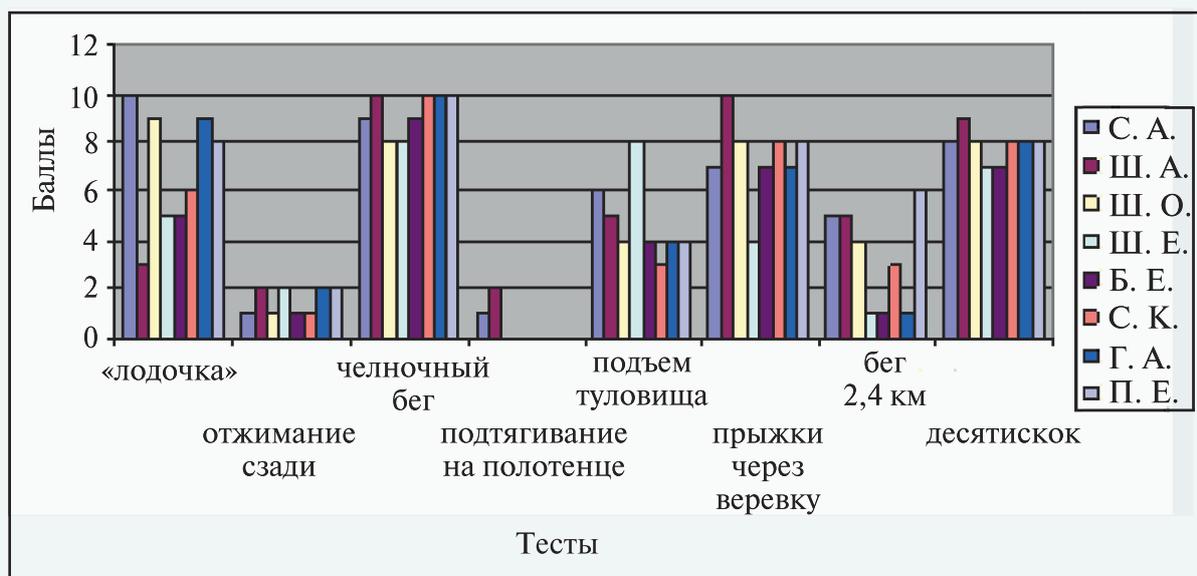


Рис. 2. Оценка общефизической подготовленности женщин

Силовую выносливость мышц брюшного пресса определяли с помощью теста «подъем туловища из положения лежа за 2 минуты». Мужчины получили оценки от 2 до 7 баллов, а женщины – от 3 до 8 баллов.

Достаточно высокие оценки получили лыжники в челночном беге, который характеризует координационные способности, оценки были от 8 до 10 баллов у мужчин и женщин.

Высокие оценки лыжники также получили за скоростно-силовые качества. Так, в прыжках через веревку от 8 до 10 баллов у мужчин и от 7 до 10 баллов у женщин (рис. 1, 2). Только двое лыжников получили оценки 6 и 7 баллов и одна женщина 4 балла, а в 10-кратном прыжке с ноги на ногу от 9 до 10 баллов – мужчины, женщины – от 7 до 9 баллов.

Сила рук определялась с помощью теста «подтягивание на полотенце». Результаты распределились у мужчин следующим образом: один не выполнил упражнение, по одному лыжнику выполнили на 2, 4, 5, 7 баллов, двое – на 6 баллов, а остальные – от 8 до 9 баллов. У женщин только двое смогли выполнить этот тест на оценки 1 и 2.

Аэробная работоспособность лыжников (бег 2,4 км по стадиону) была оценена в диапазоне от 5 до 8 баллов у мужчин, что свидетельствует о средней функциональной готовности и ниже средней у женщин – баллы от 1 до 6.

Таким образом, проведенное педагогическое тестирование показывает различные уровни общефизической подготовленности лыжников спортивного отделения.

#### **Выводы.**

1. Теоретико-библиографический анализ литературных источников позволил подобрать тесты для оценки общефизической подготовленности лыжников. Были переработаны критерии оценки результатов тестирования в 10-балльную шкалу оценок. Возможно, диапазон результатов тестирования требует по некоторым тестам корректировки.

2. Результаты тестирования общефизической подготовленности лыжников позволили разработать индивидуальные тренировочные программы.

#### **Библиографические ссылки**

1. *Гаскил С.* Беговые лыжи для всех : пер. с англ. Мурманск : Тулома, 2007. С. 177–183.
2. *Листопад И. В.* Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие. Минск : БГУФК, 2012. С. 334–336.

3. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. : Н. А. Демко, А. А. Томанов, О. Л. Гракович. Минск, 2003. С. 95–98.

4. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2014. С. 171–177.

5. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. Минск : РИВШ, 2008. С. 45.