

УДК796

## **ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ВОСПИТАНИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ВОЗРАСТЕ 17-19 ЛЕТ**

*Шабулкина Е.Ю., студентка 2 курса факультета ветеринарной медицины  
Научный руководитель - Кузнецова Ю.Н., старший преподаватель  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

**Ключевые слова:** *Лыжники-гонщики, методика, тесты, бег, выносливость*

*В настоящее время в теории и методике управления тренировочным процессом, значительное место отводится изучению потенциальных возможностей работоспособности будущих спортсменов. Её можно оценивать как по конкретным упражнениям - тестам, отражающим уровень развития тех или иных физических качеств, так и по тестам PWC, характеризующих общую физическую работоспособность [2].*

Актуальность нашей статьи стало изучение вопроса, касающегося работоспособности лыжников-гонщиков 17-19 лет и ее определения в естественных и лабораторных условиях.

Исследования проводились в двух спортивных группах лыжного отделения Ульяновской Государственной Сельскохозяйственной академии, в которых занимались 20 студентов. Продолжительности отдельных занятий, проводимых 3 раза в неделю, составляла от 60 до 90 минут.

Отличие в методиках при подготовке лыжников-гонщиков 17-19 лет заключается в следующем.

В 1-й группе (опытная) воспитание общей выносливости осуществлялось преимущественно путем использования следующих средств: бег и ходьба на лыжах умеренной интенсивности с учетом формы лыжни и рельефа местности в сочетании с подвижными спортивными играми [1]. Объём нагрузки, направленный на воспитание общей выносливости, в подготовительном периоде составляет до 50%, в основном-до 70% времени[2].

Во 2-й группе (контрольная) воспитание общей выносливости решалась с помощью включения в занятие в общей мере спортивных и подвижных игр, и в меньшей бега и ходьбы на лыжах умеренной интенсивности [3].

Уровень работоспособности оценивался таким образом. В естественных условиях - по результатам выполнения следующих контрольных тестов: в подготовительной периоде-бега на 300 м; в основном периоде - прохождения 500 и 1000-метров дистанций в условиях равнины. Эти тесты позволяют в определён-

**Таблица 1 - Результаты показателей по тестам, характеризующим уровень работоспособности студентов лыжных ков-гонщиков**

| Тесты             | 1-я группа |        |      |         | 2-я группа |        |      |        | р          |            | р опытной и контрольной группы |        |        |        |
|-------------------|------------|--------|------|---------|------------|--------|------|--------|------------|------------|--------------------------------|--------|--------|--------|
|                   | Ноябрь     | Январь | Март | Апрель  | Ноябрь     | Январь | Март | Апрель | 1-я группа | 2-я группа | Ноябрь                         | Январь | Март   | Апрель |
| 300м, сек.        | 80,32      |        |      | 63,8    | 78,38      |        |      | 66,80  | <0,001     | <0,01      | <0,1                           |        |        | <0,01  |
| 500м, сек.        |            | 3,19   | 2,50 |         |            | 3,30   | 3,18 |        | <0,01      | <0,05      |                                | <0,1   | <0,001 |        |
| 1000м, мин., сек. |            | 5,44   | 4,55 |         |            | 6,11   | 5,36 |        | <0,001     | <0,05      |                                | <0,05  | <0,01  |        |
| РWC150, КГМ       |            |        |      | 1060,33 |            |        |      | 810,01 |            |            |                                |        |        | <0,01  |

ной мере судить о спортивной работоспособности студентов-лыжников как в специфических, так и в неспецифических условиях. В условиях лаборатории - по объективной оценке выполнения степ-теста PWC150, позволяющего судить об общей физической работоспособности студентов [4].

Анализ наших наблюдений свидетельствует о значительном улучшении результатов, показанных по контрольным тестам в обеих группах. Наибольшие сдвиги были в естественных условиях, отражающие уровень спортивной работоспособности студентов, были установлены в 1-й группе (таб. 1).

На основании проведенных исследований и имеющихся литературных данных можно считать, что определение количественных характеристик физической работоспособности, в частности у лыжников-гонщиков, позволяет более точно планировать тренировочные требования в возрастном аспекте.

#### **Библиографический список**

1. Байченко, И.П. Теория и практика физической культуры / И.П. Байченко, Е.И. Степанов, Е.Н. Федоров. - М.: Колос, 1972.- №1.- С.60-63.
2. Вайнбаум, Я.С. Методика оценки физической работоспособности спортсменов /Я.С. Вайнбаум. - М.,1969.-24 с.
3. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у спортсменов/ Р.Е. Мотылянская. - ФиС, 1969. –12 с.
4. Разумов, С.А. Моторно- висцеральные и позновегетативные рефлексы/ С.А. Разумов.- Пермь, 1965. –19 с.

## **TEST TO ASSESS THE PERFORMANCE BY VOSPITANII GENERAL ENDURANCE SKIERS AGED 17-19 YEARS**

*Shabulkina E.*

**Keywords:** *Skiers-racers, methods, tests, running, endurance*

*Currently, the theory and methodology of management of the training process, a significant place is given to the potential future health of athletes. It can be estimated as specific exercises, tests, reflecting the level of development of physical qualities and tests PWC characterizing the overall physical performance.*