

# **АНАЛИЗ СДАЧИ НОРМ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НЧИ К(П)ФУ В РАМКАХ ПОЛУЧЕНИЯ ОБЪЕКТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ О ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**И.С. Ихсанов, Г.С. Садыкова**  
Набережночелнинский институт К(П)ФУ

Для повышения эффективности педагогического процесса необходимо получение полной и объективной информации о физическом состоянии обучающихся, позволяющей планировать, контролировать и анализировать процесс физической подготовки студентов.

Оценка уровня развития физических качеств студентов позволяет своевременно вносить корректировки в педагогический процесс физического воспитания.

В связи с тем, что процесс физической подготовки студентов в основном является традиционным, необходима разработка дифференцированной системы оценки уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей организма.

**Объектом исследования** является процесс физического воспитания студентов ВУЗа.

**Предметом исследования** является уровень физической подготовленности студентов ВУЗа.

**Целью исследования** является оценка уровня физической подготовленности студентов ВУЗа.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на кафедре Физического воспитания и спорта Набережночелнинского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета.

В исследовании приняли участие студенты 1–го и 2–го курсов всех шести отделений названного ВУЗа, относящиеся к основной и подготовительной медицинским группам.

Для определения уровня физической подготовленности использовался метод тестирования. Тестирование проводилось на лыжной трассе парка «Прибрежный» и заключалось в сдаче норм по лыжной подготовке: у девушек на дистанции 3км, у юношей на дистанции 5км.

Контрольные испытания физической подготовленности студентов проводились с 11ого по 19 марта 2015года в парке «Прибрежный».

Погодные условия во время тестирования были различными: температура менялась от –10 до +5 °С, облачность в основном небольшая (малооблачно), ветер не превышал 4 м/сек.

Тестирование проводилось во время занятий по физической культуре согласно учебной программы.

Для анализа результатов исследования использовались 10ти очковые таблицы оценки результатов в лыжных гонках у юношей и девушек, на дистанциях 5 и 3 километра соответственно, принятые на кафедре ФВиС в 2005 году. (Табл.1)

Таблица 1 – Таблица определения физической подготовленности у юношей и девушек в лыжных гонках.

| Тест            | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 3км,<br>девушки | 14.00           | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 | 25.00 |
| 5км,<br>юноши   | 19.40           | 21.00 | 22.20 | 23.40 | 25.00 | 26.20 | 27.40 | 29.00 | 32.00 | 35.00 |

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Всего в тестировании приняло участие 869 человек, из них 504 юноши и 365 девушек .

В результате обработки результатов тестирования были получены следующие результаты.

У девушек в лыжных гонках на 3км лучший результат – 10.17 сек  
худший результат – 41.13 сек  
средний результат – 22.32 сек  
средний балл – 2.55 сек

У юношей в лыжных гонках на 5км лучший результат – 13.36 сек  
худший результат – 47.10 сек  
средний результат – 27.41 сек

средний балл – 4.27 сек

Результаты тестирования, обработанные по таблице определения физической подготовленности, представлены ниже.

Таблица 2

| Лыжные гонки | Девушки 3км                     |      | Юноши 5км                       |      |
|--------------|---------------------------------|------|---------------------------------|------|
|              | Участники, уложившиеся на баллы |      | Участники, уложившиеся на баллы |      |
|              | Кол-во                          | %    | Кол-во                          | %    |
| 10           | 8                               | 2,2  | 58                              | 11,5 |
| 9            | 5                               | 1,4  | 29                              | 5,8  |
| 8            | 8                               | 2,2  | 28                              | 5,6  |
| 7            | 10                              | 2,7  | 28                              | 5,6  |
| 6            | 24                              | 6,6  | 41                              | 8,1  |
| 5            | 25                              | 6,8  | 36                              | 7,1  |
| 4            | 29                              | 7,9  | 40                              | 7,9  |
| 3            | 32                              | 8,8  | 25                              | 5,0  |
| 2            | 68                              | 18,6 | 86                              | 17,1 |
| 1            | 54                              | 14,8 | 57                              | 11,3 |
| 0            | 102                             | 28,0 | 76                              | 15,0 |

**Выводы.** Результаты исследований показали, что и у юношей и у девушек разброс результатов оказался значительно шире, чем предлагался в оценочных таблицах. Так у девушек более четверти результатов (28% – 102чел.) оказался ниже 1балла, а у юношей таких результатов оказалось 15% – 76чел. Но при этом результат выше 10 баллов у юношей показало более 11% – 58чел. В целом использованные таблицы оценки результатов показали свою недостаточную эффективность и требуют корректировки.

Предлагаемые скорректированные таблицы.

Таблица 3 – Таблица определения физической подготовленности у юношей и девушек в лыжных гонках.

| Тест         | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|              | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 3км, девушки | 13.00           | 14.45 | 16.30 | 18.15 | 20.00 | 22.00 | 24.00 | 26.00 | 28.00 | 31.00 |
| 5км, юноши   | 16.00           | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 | 27.00 | 30.00 | 33.00 | 36.00 | 40.00 |

Результаты тестирования, обработанные по скорректированной таблице, представлены ниже.

Таблица 4

| Лыжные гонки | Девушки 3км                     |      | Юноши 5км                       |      |
|--------------|---------------------------------|------|---------------------------------|------|
| Баллы        | Участники, уложившиеся на баллы |      | Участники, уложившиеся на баллы |      |
|              | Кол-во                          | %    | Кол-во                          | %    |
| 10           | 3                               | 0,8  | 10                              | 2    |
| 9            | 8                               | 2,2  | 21                              | 4,2  |
| 8            | 14                              | 3,8  | 33                              | 6,5  |
| 7            | 34                              | 9,3  | 41                              | 8,1  |
| 6            | 50                              | 13,7 | 45                              | 8,9  |
| 5            | 59                              | 16,2 | 84                              | 16,7 |
| 4            | 70                              | 19,2 | 83                              | 16,5 |
| 3            | 56                              | 15,4 | 76                              | 15,1 |
| 2            | 27                              | 7,4  | 48                              | 9,5  |
| 1            | 30                              | 8,2  | 40                              | 7,9  |
| 0            | 14                              | 3,8  | 23                              | 4,6  |

Средний балл, определенный по новым таблицам составляет у девушек – 4,33 балла, у юношей – 4,42 балла. За пределы таблицы выходит менее 5% участников тестирования. В связи с тем, что в лыжных гонках большое влияние на результат имеют погодные условия и состояние трассы, а так же качество инвентаря, новая таблица будет более объективно определять физическую подготовленность тестируемых студентов.