

Библиографический список

1. *Беляцкая, Н. А.* К вопросу о личностном воспитании студентов ссузов / Н. А. Беляцкая. Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2005. № 11. С. 34-35.
2. *Ильнич, В. И.* Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильнич. Москва: Гардарики, 1999. 128 с. Текст: непосредственный
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-duhovno-nravstvennoy-kultury-studenta-v-polikulturnoy-obrazovatelnoy-srede> Текст: электронный

УДК 796.921

Гоберман Н. Х., Ноговицына Н. П.
Goberman N.H., Nogovitsyna N.P.

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь
Perm state national research University, Perm
zt-zd@bk.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
РАЗВИТИЕ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
STUDY OF THE EFFECT OF SKI TRAINING TO DEVELOP
PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS

Аннотация. В статье приведены результаты исследования влияния лыжной подготовки на развитие у студентов Пермского государственного национального исследовательского университета силовых, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Abstract. The article presents the results of the study of the impact of ski training on the development of strength, speed-strength qualities, general and special endurance in students of the Perm State University.

Ключевые слова: лыжная подготовка, кондиционные способности, студенты.

Keywords: ski training, certified skills, the students.

В Пермском крае занятия лыжами являются одним из самых доступных видов физической культуры для всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи. Лыжная подготовка способствует укреплению сердечно сосудистой и дыхательной систем, формированию мышечного корсета, закаливанию и повышению резистентности организма, развитию кондиционных способностей: выносливости, силы, быстроты. Занятия лыжным спортом способствует формированию личностных качеств таких как собранность, дисциплинированность, стремление к успеху и лидерству. Высокая физическая нагрузка во время тренировок требует от студентов не только знаний, но и привычек к здоровьесбережению. Это способствует не только общему укреплению здоровья студентов, но и успешному овладению ими профессиональными

компетенциями. Значимость повышения уровня здоровья, адаптационных и морфофункциональных возможностей организма студентов по-прежнему актуальна в настоящее время [2, с. 91].

Во многом физическое развитие определяет кондиционные способности обучающихся [1, с. 115]. Тренировка и поддержание кондиционных способностей в студенческие годы актуально не только для длительного сохранения достигнутого уровня их развития в течение жизни, но и нормального функционирования организма, полноценной жизнедеятельности [1, 3].

Целью данного исследования является выявление влияния занятий лыжными гонками на развитие кондиционных способностей студентов Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ).

В исследовании приняли участие 14 студентов ПГНИУ, 1 – 3 курсов, по состоянию здоровья отнесенных к основной медицинской группе, посещающих секцию по лыжным гонкам в рамках занятий спортивного клуба «Универ».

Занятия в спортивной секции проходили 4-5 раз в неделю продолжительностью по 2 часа на протяжении всего учебного года. Исследования проводились с сентября 2017 года по май 2019 года. Испытуемые каждую осень на протяжении трех лет выполняли контрольные тесты. Для контрольных тестов были выбраны следующие упражнения: бег на 1000м (оценка выносливости); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (оценка силы); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей).

В результате исследования было выявлено, что занятия по лыжной подготовке оказали положительное влияние на развитие кондиционных способностей студентов (см. таблицу 1). Все испытуемые улучшили результаты в контрольных тестах к третьему курсу.

Средний прирост результатов в прыжках в длину с места у испытуемых составил 3,20 %, т.е. в среднем обучающиеся к концу исследования стали прыгать на 6 см дальше. Прирост результатов в беге на 1000 м к 2019 году, составил 5,59 %, т.е. в среднем скорость бега обучающихся увеличилась на 14,3 секунды. Так же, положительная динамика роста результатов наблюдается и в упражнении «сгибания и разгибания рук в упоре лежа», где количество, раз увеличилось на 8,7, что в процентном соотношении составило 37,70%, таблица 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей оценки уровня развития кондиционных способностей спортсменов-лыжников ПГНИУ в начале и в конце исследования

Контрольные тесты	2017 г.	2019 г.	$\pm\Delta^*$	$\pm\Delta \%$
Прыжок в длину с места (см)	189 \pm 20,6	195 \pm 18,6	6	3,20 %

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	23,1 ± 10,6	31,8 ± 10,6	8,7	37,70 %
Бег 1000 м (сек)	256 ± 37,1	241,7 ± 34,4	14,3	5,59 %

Δ* - изменение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия лыжной подготовкой положительно влияют на развитие кондиционных способностей студентов ПГНИУ. Развитие этих способностей создает предпосылки для успешного профессионального становления студентов и совершенствования их личностных качеств.

Библиографический список

1. Загrevская, А.И. Физическая культура в вузе как основа формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности / А.И. Загrevская. Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт, туризм: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15 – 16 мая 2014г.; г. Пермь: Астер, 2014. С. 115 - 116.

2. Чедова, Т.И., Соловьев С.В. Направленность деятельности спортивного клуба на популяризацию здорового образа жизни среди студентов / Т.И. Чедова, С.В. Соловьева. Текст: непосредственный // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм. Научно-методическое сопровождение – 2017», 17-19 мая 2017 г. Пермь. – 2017 г. – С. 91-94.

3. Чедов, К. В. Обеспечение преемственности в формировании культуры здоровья старшеклассников и студентов // К.В. Чедов Текст: непосредственный //Теория и практика физической культуры. 2018. № 10. С. 36-38.

УДК 796.011.3

Горшенина А. Р.

Gorshenina A. R.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg

ikaliuta@mail.ru

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

DETERMINATION OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY IN THE STUDENT VOLLEYBALL TEAM

Аннотация. Рассмотрена проблема взаимоотношений в женской волейбольной студенческой команде. Выявлено отношение игроков к сборной команде университета для создания хорошего психологического климата.

Abstract. Rassmotrena problema vzaimootnosheniy v zhenskoy voleybol'noy studencheskoy komande. Vyyavleno otnosheniye igrokov k