

## ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

А.С. Колодкин, старший преподаватель, аспирант

А.О. Батухтина, студент

И.И. Груцына, студент

Вятский государственный университет  
(Россия, г. Киров)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-1-135-139

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния занятия лыжными гонками на подготовку студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО. После окончания педагогического исследования учащиеся из экспериментальной группы, которые занимались лыжными гонками, значительно превосходили детей из контрольной группы по всем исследуемым показателям. Соответственно, среднегрупповые показатели скоростно-силовых и силовых способностей, которые показали студенты экспериментальной группы, позволили им приблизиться к знакам отличия ГТО или получить их, в отличие от учащихся из контрольной группы. Полученные результаты говорят об эффективности лыжных гонок на занятиях в спортивной секции. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям университетов и среднеспециальных учебных заведений, в которых культивируется система разных спортивных специализаций, в числе которых есть лыжные гонки.

**Ключевые слова:** студенты, лыжи, лыжные гонки, ГТО, физическая культура, физические качества.

В последние годы в России активно возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1; 2].

Одними из наиболее доступных и простых видов физических упражнений, которые входят в нормативную базу ГТО (7 ступень – от 18 до 19 лет), являются следующие нормативы [3]: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; поднятие туловища из положения лежа на спине.

Эти нормативы отражают уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств человека [4].

В ВятГУ для студентов есть спортивные секции, т. е. каждый студент выбирает тот вид спорта, которым он будет дополнительно заниматься в течение года. Одним из таких видов спорта являются лыжные гонки.

Следует отметить, что несмотря на многообразие и специфичность каждого вида спорта, которые культивируются в университетах, почти все студенты сдают нормативы комплекса ГТО.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что если студенты очной формы обучения ВятГУ будут заниматься лыжными гонками помимо занятий физической культурой, то показатели их силовых и скоростно-силовых способностей значительно улучшатся в сравнении с другими студентами, которые лыжными гонками не занимаются.

**Цель исследования** – определить влияние занятий лыжными гонками на развитие силовых и скоростно-силовых качеств у студентов очной формы обучения для сдачи нормативов комплекса ГТО.

**Методы исследования:** теоретический анализ, обобщение, сравнение, статистический метод.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты очной формы обучения ВятГУ: 20 юношей 1 курса (18-19 лет) были разделены на две равные группы по 10 человек в каждой. Экспериментальная группа (ЭГ) – это студенты, которые в течение 6 месяцев занимались лыжными гонками. Контрольная группа (КГ) – это учащиеся, которые в течение 6 месяцев занимались на занятиях

по физической культуре общей физической подготовкой (ОФП).

Всего за период педагогического эксперимента было проведено 23 учебных занятий по физической культуре в каждой группе и 68 занятий по лыжным гонкам в экспериментальной группе. Занятия по ФК проходили 1 раз в неделю по 90 минут, а занятия в секции по лыжным гонкам 3 раза в неделю по 90 минут.

До начала исследования и после него все студенты сдавали контрольные нормативы по физической культуре. Нормативы были основаны на комплексе ГТО. Всего было использовано 3 норматива.

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат прыжка измеряется с точностью до 1 см.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование проводится в спортивном зале.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение техники выполнения испытания; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; разновременное разгибание рук.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями коленей. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза; изменение прямого угла согнутых ног.

До начала исследования показатели во всех нормативах в обеих группах были разными (табл. 1).

Таблица 1.

Ф.И.	Группа	До экспери- мента	После экс- перимента	До экспери- мента	После эксперимен- та	До экспери- мента	После экс- перимента
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Поднимание туловища из положения лежа на спине. (кол-во, за 1 мин)	
1.Александр О.	эксперименталь- ная	236	240	35	42	45	52
2.Максим Б.		213	230	34	45	40	48
3.Вадим З.		210	215	25	39	34	40
4.Роман Н.		188	209	34	51	43	56
5.Ярослав К.		199	227	27	40	41	55
6.Вадим Л.		170	194	30	36	35	44
7.Лев К.		178	193	23	30	33	39
8.Константи н Д.		186	205	24	47	38	43
9.Матвей А.		174	197	31	41	35	47
10.Семен К.		175	200	19	37	42	50
<b>Прирост</b>		<b>192,9</b>	<b>211</b>	<b>28,2</b>	<b>40,8</b>	<b>39,5</b>	<b>47,4</b>
		<b>9,4%</b>		<b>44,7%</b>		<b>20%</b>	
1.Никита С.	контрольная	193	200	20	27	33	37
2.Артем К.		205	210	17	20	30	31
3.Михаил Я.		188	192	14	15	23	25
4.Иван Т.		170	179	18	23	34	38
5.Вадим Н.		153	175	29	34	38	43
6.Вадим Г.		176	180	31	37	37	46
7.Владимир Э.		170	180	20	28	36	39
8.Ярослав М.		227	230	10	14	18	21
9.Даниил К.		206	215	28	32	41	49
10.Арсений А.		208	214	35	40	39	43
<b>Прирост</b>		<b>189,6</b>	<b>197,7</b>	<b>22,2</b>	<b>27</b>	<b>32,9</b>	<b>37,2</b>
		<b>4,3%</b>		<b>21,6%</b>		<b>13%</b>	

После педагогического эксперимента показатели в обеих группах изменились. Из таблицы 1 видно, что после педагогического эксперимента показатели норматива прыжок в длину улучшились в обеих группах. Однако в КГ улучшение было менее значимым, лишь на 4,3%, в то время как в ЭГ этот показатель выше – 9,4%.

Если сравнивать отжимания в каждой группе, то учащиеся из ЭГ значительно

превзошли своих оппонентов из КГ: 44,7 против 21,6%.

В тесте на пресс также преимущество за учащимися из ЭГ, которые улучшили свои показатели на 20%. В то же время учащиеся КГ улучшили свои показатели на 13%.

Показатели в тестах дают общее представление о том, насколько

приблизительно к знакам ГТО группы учащихся сдали нормативы ГТО (табл. 2).

Таблица 2.

Тест	Знак	Норма	ЭГ	КГ
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Золото	233	1	
	Серебро	213	3	3
	Бронза	192	6	3
	-			4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Золото	43	3	
	Серебро	32	6	4
	Бронза	25	1	2
	-			4
Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Золото	51	3	
	Серебро	41	5	4
	Бронза	34	2	3
	-			3

Из таблицы 2 видно, что группа студентов ЭГ добилась больших успехов в получении знаков ГТО в отличие от студентов из КГ. В ЭГ во всех 3 теста студенты сдали на золотые, серебряные и бронзовые значки, а в КГ никто из студентов не смог сдать на золотой значок.

Таким образом, студенты ЭГ, которые занимались дополнительно лыжными гонками в секции 3 раза в неделю, превзошли по всем показателям студентов из КГ, которые занимались только физической культурой. Студенты ЭГ также значительно превзошли студентов из КГ по показателю получения знаков ГТО.

**Заключение (рекомендации).** Обобщая изложенное, можно заключить, что

#### Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ.
3. ГТО.ру. Официальный сайт. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru>.
4. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: учеб. пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

впервые была установлена взаимосвязь занятий лыжными гонками и сдачи контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!». Результаты, которые получены в ходе педагогического эксперимента, говорят об эффективности занятий лыжными гонками. Таким образом, цель исследования была достигнута, а гипотеза подтвердилась. Результаты исследования могут использоваться преподавателями университетов, в которых культивируется система разных спортивных специализаций, в числе которых есть лыжные гонки.

---

**THE IMPACT OF CROSS-COUNTRY SKIING ON THE IMPLEMENTATION OF TRP STANDARDS**

**A.S. Kolodkin**, *Senior Lecturer, Postgraduate Student*

**A.O. Batukhtina**, *Student*

**I.I. Grutsyna**, *Student*

**Vyatka State University**

**(Russia, Kirov)**

***Abstract.** The article is devoted to the study of the influence of skiing on the preparation of students for passing the standards of the TRP complex. After the end of the pedagogical study, the students from the experimental group who were engaged in skiing significantly outperformed the children from the control group in all the studied indicators. Accordingly, the average group indicators of speed, strength and strength abilities shown by the students of the experimental group allowed them to approach or receive the TRP insignia, unlike the students from the control group. The results obtained indicate the effectiveness of ski racing in the classroom in the sports section. The results of the study may be useful to teachers of universities and secondary specialized educational institutions, which cultivate a system of different sports specializations, including skiing.*

***Keywords:** students, skiing, cross-country skiing, TRP, physical culture, physical qualities.*