



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.921

Использование подвижных игр на лыжах для улучшения физических и технических способностей студентов

¹Колдашов И.А., ¹Федичкина А.О., ¹Колдашова А.И., ¹Сушко В.М., ¹Байко Ю.О.,
¹Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Аннотация: для развития лыжной подготовки в высших учебных заведениях используются различные средства и методы, разрабатываются и апробируются новые методики, позволяющие более эффективно проводить учебный процесс. В ходе исследования проводилась проверка влияния использования подвижных игр на лыжах для совершенствования физических и технических способностей студентов. Как показывает практика, использования подвижных игр в обучении передвижению на лыжах помогает не только в развитие необходимых физических способностей, но и позволяет заинтересовать студентов и привлечь их к занятиям на лыжах.

Ключевые слова: лыжные гонки, студенты, технические способности, подвижные игры

Для цитирования: Колдашов И.А., Федичкина А.О., Колдашова А.И., Сушко В.М., Байко Ю.О. Использование подвижных игр на лыжах для улучшения физических и технических способностей студентов // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 248 – 253.

Поступила в редакцию: 15 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

The use of outdoor skiing games to improve students' physical and technical abilities

¹Koldashov I.A., ¹Fedichkina A.O., ¹Koldashova A.I., ¹Sushko V.M., ¹Bayko Yu.O.,
¹Bauman Moscow State Technical University

Abstract: various tools and methods are being used to develop ski training in higher education institutions, and new methods are being developed and tested to make the learning process more effective. The study tested the impact of using outdoor skiing games to improve students' physical and technical abilities. As practice shows, the use of outdoor games in ski training helps not only to develop the necessary physical abilities, but also allows students to be interested and involved in skiing.

Keywords: skiing, students, technical skills, outdoor games

For citation: Koldashov I.A., Fedichkina A.O., Koldashova A.I., Sushko V.M., Bayko Yu.O. The use of outdoor skiing games to improve students' physical and technical abilities. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 248 – 253.

The article was submitted: June 15, 2025; Approved after reviewing: August 12, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

Физическая культура, в современном обществе играет важную роль и направлена на оздоровление и улучшение физического психологического и

эмоционального здоровья людей. Еще с раннего возраста дети, ведущие более активный образ жизни, много двигаются играют в подвижные игры в том числе и на улице, как правило в меньшей

степени подвержены различным заболеваниям (ОРВИ, грипп и т.д.). в системе образования необходимо прививать любовь к физической культуре у детей еще с детского сада и начальных классов и в течении всего пути обучения в школе и ВУЗе молодые люди должны поддерживать активный образ жизни и свою физическую форму. К сожалению, в современном обществе физическую культуру не воспринимают как основной и важный предмет, делая акцент на другие направления образования [1, 2, 3].

Подробней остановимся на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях. Подразумевается, что абитуриенты, поступающие в ВУЗы, имею определенные навыки в легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, спортивных и подвижных играх и т.д. все необходимые знания они должны получить в школе на уроках физкультуры. Но в реальности студенты, поступившие на первый курс, далеко не всегда владеют базовыми двигательными навыками и достаточным развитием физических способностей. В данном случае задача преподавателей найти подход ко всем занимающимся студентам, независимо от их уровня подготовки.

В данном исследовании рассматривается конкретно лыжная подготовка студентов на занятиях по физической культуре. В ВУЗах, где есть возможность проводить занятия на лыжах, активно ведется совершенствование процесса обучения техники передвижения на лыжах, преподаватели используют разнообразные средства и методы для улучшения физических и технических способностей студентов в данном направлении. Одним из основных и эффективных средств, для улучшения техники лыжных ходов, являются подвижные игры на лыжах. Использование подвижных игр позволяет более эффективно обучать технике лыжных ходов, а также заинтересовать студентов, чтобы у них появилось желание кататься на лыжах. Игры способствуют появлению мотивации к занятиям, так как между студентами возникает соперничество, что приводит к их желанию развиваться и выигрывать у своих конкурентов [4, 5].

Материалы и методы исследований

Передвижение на лыжах оказывает положительное комплексное воздействие на развитие всех важных двигательных способностей студентов. Так как лыжные гонки являются сложнокоординационным видом спорта, то у студентов развиваются все основные физические способности, что способствует гармоничному развитию организма. Подвижные игры же позволяют заинтересовать студентов и вовлечь в процесс обучения техники передвижения на лыжах. В игровой форме, для

людей не занимающихся профессионально, легче освоить двигательные действия направленные на улучшение техники [6, 7].

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания МГТУ им. Н.Э. Баумана в период 2024/2025 учебного года. Процесс исследования был разделен на три этапа:

На первом (сентябрь-декабрь) этапе проводился сбор и анализ литературных источников, а также консультации со специалистами в области подготовки лыжников-гонщиков. Также на данном этапе проходило формирование контрольной и экспериментальной групп, для проведения педагогического эксперимента. В эксперименте участвовали студенты МГТУ основной и подготовительной групп здоровья, не имеющие ограничений к занятиям физической культурой, в частности к занятиям на лыжах. Всего принимало участие 60 юношей, которые были разделены на две группы по 30 человек. Для формирования контрольной и экспериментальной групп и оценки физической подготовки студентов проводились контрольные тестирования: бег 60 метров, сгибание-разгибание рук на высокой перекладине (подтягивания), бег 3000 метров, тестирование на гибкость.

На втором этапе (декабрь-март) проводился непосредственно педагогический эксперимент. В ходе эксперимента контрольная группа занималась лыжной подготовкой, под руководством квалифицированных специалистов. Подготовка включала в себя изучение основ техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами, совершенствование специальных двигательных действий и развитие физических способностей. Экспериментальная группа проходила лыжную подготовку по той же программе, что и контрольная группа, но в ходе занятий использовались подвижные игры на лыжах. Так же для оценки технических способностей студентов контрольной и экспериментальной групп, в начале и в конце второго этапа, проводились контрольные тестирования на оценку уровня совершенствования техники передвижения.

Третий этап (апрель-май) был посвящен анализу и обобщению результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента, а также второй срез контрольных тестирований, направленных на оценку динамики развития физических способностей студентов контрольной и экспериментальной групп. Также путем математической обработки данных были выявлены показатели прироста результатов контрольных тестирований, что позволит сделать вывод о значимости используемой методики. Данная информация позволит провести

анализ и выявить значимость использования подвижных игр в лыжной подготовке студентов.

Результаты и обсуждения

На основании анализа результатов контрольных тестирований, проводимых в начале и в конце эксперимента, можно проследить динамику изменения уровня физических и технических способностей студентов в лыжной подготовке. Результаты контрольных тестирований позволяют дать оценку значимости использования подвижных игр при

обучении лыжным ходам и развитию физических способностей студентов. Результаты контрольных тестирований, для контрольной и экспериментальной групп, представлены ниже. В табл. 1-2 представлены результаты тестирования развития физических способностей для контрольной и экспериментальной групп, аналогично в табл. 3-4 отражаются результаты совершенствования технического аспекта обучения и подготовки студентов.

Таблица 1

Результаты тестирования физических способностей контрольной группы.

Table 1

Results of testing physical abilities of the control group.

контрольные тестирования	начало исследования	конец исследования	прирост результата
Бег 60м, сек	8,9	8,6	3,4%
Бег 3000м, мин/сек	14:31	13:48	5,1%
Подтягивания, кол-во раз	8	11	37%
Тест на гибкость, см	10	13	30%

На основании данных из первой таблицы видно, что контрольная группа имеет положительную динамику развития физических способностей в конце эксперимента. Больше всего результативность повысилась в тестировании «подтягивания» 37%, также большой прирост результата студенты показали в развитии гибкости – 30% с начала эксперимента.

Однако наименьший показатель прироста результата выявился в тестировании «бег 60м», здесь положительная динамика составила всего 3,4%. Данные результаты могут быть связаны с особенностями обучения и подготовки студентов на занятиях по физической культуре [8, 9, 10].

Таблица 2

Результаты тестирования физических способностей экспериментальной группы.

Table 2

Results of testing the physical abilities of the experimental group.

контрольные тестирования	начало исследования	конец исследования	прирост результата
Бег 60м, сек	8,8	8,6	2.4%
Бег 3000м, мин/сек	14:37	13:51	5,3%
Подтягивания, кол-во раз	9	12	34%
Тест на гибкость, см	9	13	45%

В результатах контрольных тестирований экспериментальной группы также выявились положительная динамика. Основной прирост наблюдается в teste на гибкость – 45%, по сравнению с контрольной группой на 15% больше, а также в подтягиваниях на высокой перекладине – 34%, а соответствующий показатель в контрольной группе на 3% больше. В тестированиях «бег 60м» и «бег

3000м» прирост результатов и в контрольной, и в экспериментальной группах примерно одинаковый, 3,4% и 2,4% для бега на 60 метров и 5,1% и 5,3% для бега на 3000м.

Данные, представленные в табл. 1 и 2, позволяют судить о том, что использование подвижных игр на лыжах не несет негативного воздействия на развитие физических способностей студентов.

Таблица 3

Результаты тестирования технических способностей контрольной группы.

Table 3

Results of testing technical abilities of the control group.

контрольные тестирования	начало исследования	конец исследования	прирост результата
Время скольжения на одной ноге (сек.)	2.5	3.3	32%
Частота шагов (кол-во раз за минуту)	37	28	24.5%
Длина шага (см.)	97	113	16.5%

Помимо оценки физических способностей проводились тестирования для оценки технических способностей и уровня овладения двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах. В табл. 3 представлены результаты контрольной группы. Здесь наибольший прирост результата выявился в тестировании «время скольжения на од-

ной ноге» – 32%. В тестированиях «частота шагов» и «длина шага» также высокий прирост результатов, 24.5% и 16.5% соответственно.

Это показывает правильность обучения техники передвижения на лыжах и уровень усвоемости полученных знаний студентами.

Таблица 4

Результаты тестирования технических способностей экспериментальной группы.

Table 4

Results of testing technical abilities of the experimental group.

контрольные тестирования	начало исследования	конец исследования	прирост результата
Время скольжения на одной ноге (сек.)	2.6	3.9	50%
Частота шагов (кол-во раз за минуту)	38	24	37%
Длина шага (см.)	95	121	27.5%

По сравнению с контрольной группой, в экспериментальной прирост результатов составил еще больший процент. Во всех трех тестированиях прирост результатов в экспериментальной группе минимум на 11% выше, чем в контрольной. Так, например, в тестировании «время скольжения на одной ноге» разница в показателях 18%, 50% в экспериментальной и 32% в контрольной группах. В двух других тестированиях разница составляет 12.5% и 11%.

Данные результаты показывают эффективность использования подвижных игр на лыжах для обучения студентов и дают возможность судить о значимости выбранной методики для подготовки студентов и развития их физических и технических способностей.

Выводы

Как уже было сказано выше, лыжная подготовка является неотъемлемой частью обучения сту-

дентов, в регионах, где есть возможность проводить занятия на лыжах. И задача преподавателей максимально доступно и продуктивно донести необходимый обучающий материал до студентов. От того какие средства и методы выберет преподаватель зависит качество усваиваемой, студентами, информации, а также мотивация и желание заниматься лыжной подготовкой.

Исходя из данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, видно, что использование подвижных игр на лыжах дает положительную динамику в обучении студентов технике передвижения и лыжным ходам, а также положительно влияет на динамику развития физических способностей. Использование подвижных игр также позволяет более эффективно вовлечь студентов в образовательный процесс. В форме игры студенты с большей охотой воспринимают и усваивают, предлагаемый преподавателем, материал.

Список источников

1. Якушин С.А., Чибриков Э.А., Иванов В.А., Колдашов А.И. Различие уровня подготовки студентов МГОПУ при занятиях в зале и на открытых площадках // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2023. С. 216 – 220.
2. Крякина Е.В., Разова Е.В. Педагогическая практика как интегрирующий фактор в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры // В сборнике: Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2016. С. 142 – 145.
3. Крякина Е.В., Кулишенко И.В., Разова Е.В. Формирование профессиональной готовности студентов факультета физической культуры МГОУ (уровень бакалавриат) к реализации компетенции "физическая культура, спорт и фитнес" по стандартам worldskills russia // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Москва, 2020. С. 120 – 125.
4. Якушин С.А., Чибриков Э.А., Колдашов А.И., Чибрикова М.Э., Бакланов В.Д. Подготовка студентов московского государственного областного университета с помощью игрового метода на занятиях физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 607 – 611.
5. Колдашов А.И., Чибриков Э.А., Якушин С.А., Лифанова Е.С., Никитинская В.Н., Иванов В.А. Анализ интегральной подготовки биатлонистов 16-20 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 204 – 207.
6. Чибриков Э.А., Якушин С.А., Колдашов А.И., Чибрикова М.Э. Кинематические показатели передвижения попеременным двухшажным классическим ходом у студентов МГОУ // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 1. С. 52 – 58.
7. Кривенцов А.Л., Колдашов А.И. Проектирование целевых программ мезоциклов в спортивной деятельности биатлонистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). С. 221 – 225.
8. Колдашов А.И., Солдатенкова О.А., Колдашова А.И., Щукина Г.Х., Нагейкина С.В. Спортивные игры как средство развития физических способностей и адаптации к работе в коллективе в ВУЗе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 4 (230). С. 39 – 42.
9. Борисова О.А., Бойко А.И., Колдашов А.И., Стеценко М.В., Колдашова А.А. Использование проектной деятельности студентов как одно из условий повышения мотивации к занятиям физической культурой в ВУЗе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 34 – 36.
10. Колдашов А.И., Якушин С.А., Чибриков Э.А., Мошков А.Д. Физическая подготовленность лыжников-гонщиков МГОУ // В сборнике: современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: Материалы в всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ФГБОУ во «Московская государственная академия физической культуры» союз биатлонистов России. Москва, 2022. С. 117 – 123.

References

1. Yakushin S.A., Chibrikov E.A., Ivanov V.A., Koldashov A.I. Difference in the level of training of MGOPU students during classes in the hall and on open grounds. In the collection: Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education: Proceedings of the V National scientific and practical conference with international participation. Moscow, 2023. P. 216 – 220.
2. Kryakina E.V., Razova E.V. Pedagogical practice as an integrating factor in the professional training of students of the Faculty of Physical Education. In the collection: Actual issues of the theory and practice of physical education and sports in general, additional and professional physical education. Moscow, 2016. P. 142 – 145.
3. Kryakina E.V., Kulishenko I.V., Razova E.V. Formation of professional readiness of students of the Faculty of Physical Education of Moscow State Regional University (bachelor's degree level) for the implementation of the competence "physical education, sports and fitness" according to the standards of worldskills Russia. In the collection: Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education. Moscow, 2020. P. 120 – 125.
4. Yakushin S.A., Chibrikov E.A., Koldashov A.I., Chibrikova M.E., Baklanov V.D. Preparation of students of Moscow State Regional University using the game method in physical education classes. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 11 (189). P. 607 – 611.
5. Koldashov A.I., Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Lifanova E.S., Nikitinskaya V.N., Ivanov V.A. Analysis of integrated training of 16-20 year old biathletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 11 (225). P. 204 – 207.

6. Chibrikov E.A., Yakushin S.A., Koldashov A.I., Chibrikova M.E. Kinematic indicators of movement in alternating two-step classical walking among students of Moscow State University. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. No. 1. P. 52 – 58.
7. Kriventsov A.L., Koldashov A.I. Design of target programs of mesocycles in sports activities of biathletes. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 5 (183). P. 221 – 225.
8. Koldashov A.I., Soldatenkova O.A., Koldashova A.I., Shchukina G.Kh., Nageykina S.V. Sports games as a means of developing physical abilities and adaptation to teamwork at a university. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 4 (230). P. 39 – 42.
9. Borisova O.A., Boyko A.I., Koldashov A.I., Stetsenko M.V., Koldashova A.A. The use of students' project activities as one of the conditions for increasing motivation for physical education at the University. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 12 (202). P. 34 – 36.
10. Koldashov A.I., Yakushin S.A., Chibrikov E.A., Moshkov A.D. Physical fitness of cross-country skiers of Moscow State University. In the collection: modern trends in the development of the theory and methodology of physical education, sports and tourism: Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. Ministry of Sports of the Russian Federation, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Moscow State Academy of Physical Culture, Russian Biathlon Union. Moscow, 2022. P. 117 – 123.

Информация об авторах

Колдашов И.А., старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Федичкина А.О., старший преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Колдашова А.И., преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Сушко В.М., преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Байко Ю.О., преподаватель, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

© Колдашов И.А., Федичкина А.О., Колдашова А.И., Сушко В.М., Байко Ю.О., 2025