**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

***Влияние занятий биатлоном на сдачу норм ГТО у юношей 13-15 лет***

Актуальность возрождения комплекса ГТО состоит в том, что в наше время большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни [1]. В результате, это приводит к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т.д. Поэтому массовый спорт должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста [2]. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями. Возвращение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Тренировочный процесс у школьников подростков — это очень интересный и занимательный процесс, который развивает физические навыки школьника, воспитывает волю, и в целом улучшает состояние здоровья, что, очень немаловажно, для подрастающего поколения.

Безусловно, занятия спортом будут способствовать успешной сдачи норм ГТО. Однако существуют виды спорта, занятия которыми позволяют показать результаты, соответствующие возрасту контингента, гораздо выше. Одним из таких видов спорта является биатлон.

Целью исследования являлось: доказать, что занятия биатлоном благотворно влияют на сдачу норм ГТО у мальчиков 13-15 лет.

Для решения поставленной цели были отобраны две группы мальчиков 13-15 лет, по 15 человек в каждой. В одну группу входили легкоатлеты, в другую биатлонисты. Этот возраст соответствует 4 ступени. Нами было выбрано 5 тестов ГТО [3]:

1) Подтягивание из виса на высокой перекладине (обязательный тест).

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (тест по выбору).

3) Бег на 60 м. (обязательный тест).

4) Бег на лыжах 3 км. (тест по выбору).

5) Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол (тест по выбору).

В таблице 1 представлены результаты сдачи норм ГТО испытуемыми (средние значения по группе).

Из таблицы 1 видно, что биатлонисты и легкоатлеты показали достоверно одинаковые результаты в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». В тесте «Бег на 60м» результаты легкоатлетов оказались достоверно выше, чем результаты биатлонистов. Однако в тестах «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол» и «Бег на лыжах 3 км» результаты биатлонистов оказались достоверно выше, чем результаты легкоатлетов. При этом можно отметить большое превосходство в тестах «Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол» и «Бег на лыжах 3 км» у биатлонистов по отношению к легкоатлетам.

Таблица 1

Результаты сдачи норм ГТО биатлонистами и легкоатлетами

Тесты Биатлонисты Легкоатлеты ^расч ^таб

Х±т У ± т

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) 202,07±2,86 202,0±2,88 0,02 2,13

Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 11,8±0,79 9,1±0,46 3,06 2,13

Бег на 60 метров (сек.) 9,2±1,14 8,5±0,11 2,93 2,13

Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол (очки) 39,8±1,07 23,6±1,63 12,81 2,13

Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.) 11,14±0,15 15,8±0,34 8,57 2,13

В таблице 2 представлены результаты выполнения нормативов ГТО биатлонистов и легкоатлетов на золотой, серебряный и бронзовый значки.

Таблица 2

Результаты выполнения нормативов ГТО биатлонистов и легкоатлетов на

золотой, серебряный и бронзовый значки

Тесты Биатлонисты Легкоатлеты

Золото Серебро Бронза Золото Серебро Бронза

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 8 6 1 8 7 0

Подтягивания из виса на высокой перекладине 11 4 0 5 10 0

Бег на 60 метров 5 7 3 11 4 0

Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол 15 0 0 6 5 3

Бег на лыжах 3 км. 15 0 0 9 4 2

Всего значков 54 17 4 39 30 5

Прежде всего, это касается таких тестов, как «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол» и «Бег на лыжах 3 км». В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» обе группы испытуемых показали практически одинаковые результаты по количеству значков. Однако, в тесте «Бег на 60м» легкоатлеты почти в два раза опережают биатлонистов по количеству золотых значков.

В ходе исследования нами был проведён эксперимент, в результате которого было доказано, что систематические занятия биатлоном у мальчиков 13-15 лет положительно влияют на сдачу норм ГТО. Результаты эксперимента показывают высокую готовность к сдаче норм, как биатлонистов, так и легкоатлетов. Однако биатлонисты показали большое превосходство над легкоатлетами в тестах «Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол» и «Бег на лыжах 3 км», а также в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Также положительные результаты сдачи норм ГТО биатлонистами по отношению к легкоатлетам подтверждаются большим количеством золотых значков.