

Вершкова Олеся Леонидовна

магистрант

Стогов Максим Валерьевич

д-р биол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в представленной работе проведена оценка развития физических качеств у студентов двух групп. В первую группу были включены студенты, постоянно занимающиеся спортивным туризмом более 3 лет (8 юношей). Во вторую группу – только что пришедшие в секцию спортивного туризма (8 юношей). Для исследования физических качеств были выбраны 3 норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, приседания за 30 секунд, поднимание туловища (пресс) за 30 секунд. Контрольные нормативы принимались у студентов через 4 и 7 месяцев занятий. Обнаружено, что в результате занятий по спортивно-оздоровительному туризму у студентов обеих групп улучшились результаты сдачи контрольных нормативов. В среднем процентное соотношение результатов контрольного тестирования выглядит следующим образом: норматив «поднимание туловища (пресс) за 30 секунд» через 7 месяцев занятий улучшился на 14,5%, норматив «сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа за 30 секунд» – на 15,1%, норматив «приседания за 30 секунд» – на 19,9%. При этом прирост результатов у испытуемых в группе 2 был более существенен, чем в группе 1.*

***Ключевые слова:** физическая культура, туризм, вуз.*

В настоящее время физическая культура как учебная дисциплина в вузе ставит перед собой целью физическое воспитание студентов, формирование физи-

ческой культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. При этом очевидно, что занятия физической культурой в вузе должны обеспечивать комплексное развитие физической и умственной работоспособностей студентов. Оптимальной моделью для комплексного гармоничного воспитания студентов в практике физического воспитания в вузе является спортивно-оздоровительный туризм [3; 5]. Ряд специалистов в этой сфере отмечают многообразие активного туризма [1; 2; 4], однако научно обоснованных оценок развития физических качеств при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом студентов в вузе еще явно недостаточно.

Целью нашего исследования стала оценка динамики развития физических качеств у студентов при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом.

Материал и методы исследования. Исследование было проведено на базе туристского клуба «Горизонт» ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», г. Ханты-Мансийск. Выборка студентов при проведении исследования составила 16 студентов, занимающихся в туристском клубе «Горизонт» ФГБОУ ВПО «Югорский государственный университет».

Для исследования было выбрано две группы студентов.

Первая группа – студенты, постоянно занимающиеся спортивным туризмом более 3 лет (8 юношей).

Вторая группа – студенты только что пришедшие в секцию спортивного туризма (8 юношей).

Для исследования физических качеств были выбраны 3 норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд, приседания за 30 секунд, поднимание туловища (пресс) за 30 секунд.

Условия выполнения контрольных нормативов:

1. Поднимание туловища (пресс) за 30 секунд – исходное положение лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнёр. Время выполнения упражнения – 30 сек.

Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

2. Сгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться кубика высотой 7 см. Время выполнения упражнения 30 сек.

3. Приседания за 30 секунд – исходное вертикальное положение тела, стопы на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, не отрывая ступней от пола приседать, сгибая колени, до параллели бедра с полом, спина прямая, колени смотрят вперед.

Контрольные нормативы принимались у студентов в октябре 2015 года, феврале 2016 года и мае 2016 года.

В таблицах результаты представлены в виде средней арифметической и стандартного отклонения ($\bar{X} \pm SD$). Изучаемые в динамике показатели сравнивали с исходными, при этом для выявления значимости различий использовали непараметрический W-критерий Уилкоксона для связанных выборок.

Результаты исследования. Результаты тестирования испытуемых в группе 1 и 2 представлены в таблицах 1 и 2, соответственно.

Таблица 1

Результаты сдачи контрольных нормативов студентами группы 1, ($\bar{X} \pm SD$)

Срок обследования	10.2015	02.2016	05.2016
Поднимание туловища (пресс)	31 ± 2	33 ± 2	$35 \pm 1^*$
Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа	36 ± 9	38 ± 9	$40 \pm 8^*$
Приседания за 30 секунд	27 ± 3	28 ± 3	$31 \pm 3^*$

Примечание: * – достоверные отличия от срока 10.2015 при $p < 0,05$.

Таблица 2

Результаты сдачи контрольных нормативов студентами группы 2, ($\bar{X} \pm SD$)

Срок обследования	10.2015	02.2016	05.2016
-------------------	---------	---------	---------

Поднимание туловища (пресс)	25 ± 3	27 ± 4	$29 \pm 3^*$
Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа	21 ± 5	23 ± 5	$25 \pm 4^*$
Приседания за 30 секунд	20 ± 3	22 ± 3	$25 \pm 3^*$

Примечание: * – достоверные отличия от срока 10.2015 при $p < 0,05$.

Обнаружено, что в результате занятий по спортивно-оздоровительному туризму наблюдалась динамика роста результатов сдачи нормативов. Так в ходе проведенного нами исследования и тестирования ни один студент не показал ухудшения в результате сдачи промежуточных и контрольных нормативов, относительно исходной и последующей сдачи соответственно. В среднем процентное соотношение результатов контрольного тестирования выглядит следующим образом: норматив «поднимание туловища (пресс) за 30 секунд» через 7 месяцев занятий улучшился на 14,5%, норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд» – на 15,1%, норматив «приседания за 30 секунд» – на 19,9%.

Заметна разница в результатах сдачи нормативов студентами первой и второй групп. В процентном соотношении относительно результатов контрольного тестирования это выглядит следующим образом: результаты по нормативу «поднимание туловища (пресс) за 30 секунд» группа 1 показала улучшение на 12,9%, группа 2 – на 16,0%; результаты по нормативу «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд» группа 1 показала улучшение на 11,1%, группа 2 – на 19,0%; результаты по нормативу «приседания за 30 секунд» группа 1 показала улучшение на 14,8%, группа 2 – на 25,0%. Это показывает, что занятия спортивным туризмом способствовали стабильному росту результатов физической подготовленности, как для начинающих, так и опытных спортсменов. Очевидно и то, что начало занятий у новичков (группа 2) способствовало существенному первоначальному росту изученных физических качеств.

Заключение. Таким образом, нами показано, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют стабильному повышению уровня физической подготовленности студентов вузов. В результате исследования также уста-

новлено, что реализуемая модель организации работы по спортивно-оздоровительному туризму в вузе является действенным средством воспитания студента, направленной на физическое развитие личности.

Список литературы

1. Верин-Галицкий Д. Поход как ситуация // Народное образование. – 2008. – №3. – С. 227–230.
2. Сапрунова В.Н. Туризм: эволюция, структура, маркетинг. – М.: Ось-89, 1998. – 320 с.
3. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. С. М. Губаненкова. СПб.: Петрополис, 2008. – 196 с.
4. Торшин В.Н. Детские оздоровительные лагеря // Народное образование. – 2010. – №3. – С. 68–72.
5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.