

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
СПОРТА»

**ПОСВЯЩАЕТСЯ 95-ЛЕТИЮ
СО ДНЯ ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО «СГУС»**

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Материалы IV Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

4-5 апреля 2025 года

Смоленск
2025

УДК 796.5
ББК 75.729
П 78

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ

доктора педагогических наук, профессора

Воронова Юрия Сергеевича

Редакционная коллегия:

кандидат филологических наук, доцент **Бескостова Анастасия Александровна;**

кандидат педагогических наук, доцент **Васильева Зинаида Васильевна;**

кандидат педагогических наук, доцент **Воронова Вера Викторовна**

Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (4-5 апреля 2025 года, город Смоленск); под общей ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова. – Смоленск: СГУС, 2025. – 244 с.

ISBN 978-5-91812-266-2

В сборнике материалов конференции по проблемам развития спортивного ориентирования и туризма изложены результаты исследований теории и методики спортивной тренировки, рассмотрены вопросы внедрения технологий спортивно-оздоровительного и активного туризма в практику формирования здорового стиля жизни, а также актуальные аспекты конструирования дистанций и организации соревновательной деятельности в спортивном ориентировании и спортивном туризме.

Сборник материалов адресован научным работникам и специалистам в области спортивного ориентирования и туризма, преподавателям высших учебных заведений, тренерам, аспирантам и студентам вузов.

© ФГБОУ ВО «Смоленский государственный
университет спорта», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Алутин И.М. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 14-17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ.....	10
Бубненко О.М., Лебедь Е.И. ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ.....	18
Воронов Ю.С. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	23
Воронов Ю.С., Коптилин Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЫБОРА ПУТИ ДВИЖЕНИЯ МЕЖДУ КОНТРОЛЬНЫМИ ПУНКТАМИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЙ ЗАДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ НА ЛЫЖАХ.....	35
Воронова В.В. ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ШОТЛАНДИИ (WOC-2024): КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЭЛИТЫ.....	47
Воронова В.В., Шубин А.С. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОПЕРНИКОМ НА ДИСТАНЦИЯХ ЗАДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ БЕГОМ.....	57

Дедюхина Д.М., Джалилов П.Б.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ОТ ХОББИ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....61

Фролова Е.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ С ЦЕЛЬЮ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....67

Языков Ю.Л.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ОРИЕНТИРОВАНИИ НА ЛЫЖАХ.....71

Якушев Д.С., Салодовников А.В.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ.....75

РАЗДЕЛ 2. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Бескостова А.А., Кожухова Е.Д.

ФИТНЕС-ТУРИЗМ: ТРЕНДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ.....81

Булат, Р.Е., Бганба Д.Х.

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ГОРНОКЛИМАТИЧЕСКИХ КУРОРТОВ РОССИИ.....86

Васильева З.В.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО НАЛОГА, ВВЕДЁННОГО В ДЕЙСТВИЕ С ЯНВАРЯ 2025 ГОДА.....91

Воронова В.В., Воронов Ю.С.

ПРОБЛЕМЫ ОВЕРТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И МИРЕ: СУЩНОСТЬ И СПОСОБЫ МИНИМИЗАЦИИ.....95

Высоцкая Л.В., Панас К.В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЛОВОГО ТУРИЗМА.....	103
Высоцкая Л.В., Карпенков Д.А. ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТУРИЗМ В СМОЛЕНСКОМ РЕГИОНЕ.....	107
Гордеев Ю.А. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ EVENT- МЕРОПРИЯТИЙ В АКТИВНЫХ ВИДАХ ТУРИЗМА.....	110
Романова О.В., Сидорский А.Н. ОЦЕНКА ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛАНДШАФТНЫХ ЗАКАЗНИКОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА.....	117
Семёнов Е.С., Гордеев Ю.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В «ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМ МНОГООБОРЬЕ» ПО ТЕХНИКЕ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА, РАЗРАБОТАННОЙ НА БАЗЕ УО «БГУФК».....	125
Ткаченко Т.Н. Бескостова А.А. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА В МИРЕ.....	132
Щербакова А.А., Романов И.В. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К КЛАССИФИКАЦИИ EVENT-МЕРОПРИЯТИЙ В СОБЫТИЙНОМ МАРКЕТИНГЕ И СОБЫТИЙНОМ ТУРИЗМЕ.....	144

РАЗДЕЛ 3. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Бескостова А.А., Журавкова А.А. РОЛЬ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	157
--	-----

Божева И.М., Коняхина Н.Н. ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФРИРОУПА В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТУРИСТОВ.....	162
Брайцева В.А., Баранов Д.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	169
Брайцева В.А., Юрков А.А. ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТИПОВОГО КОМБИНИРОВАННОГО ТУРИСТСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА ТЕРРИТОРИИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	175
Васильева А.В., Васильева А.В., Булкова Т.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	183
Высоцкая Л.В., Брайцева В.А. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ.....	187
Гусарова О.А., Подлиских В.Е., Тихомиров А.В. СПЕЦИФИКА СТРАТЕГИЧЕСКОГО И ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ.....	190
Константинов Ю.С. СТАНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ (1918 -1940 гг.).....	196
Михаленя К.Д., Шашко М.А. РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	202
Обливанцов В.В. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ И ТРЕКИНГЕ.....	212
Петрова В.В., Васильева З.В., Гаранина О.Ю. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	216

Сираковская Я.В., Ильичёва О.В.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА
РАЗНЫХ ВЫСОТАХ В ПОДГОТОВКЕ АЛЬПИНИСТОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ....221

Талыбова Р.Р.

ВЫСТРАИВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
ПАРУСНОГО ТУРИЗМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ.....227

Тюхаева Н.Г., Мельник Е.В.

СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН СПЛОЧЕННОСТИ И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ
В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....232

Филипченкова А.Л., Брайцева В.А.

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЗАЩИТА В
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ».....239

УДК 796.51:796.093

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ В
«ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМ МНОГОБОРЬЕ» ПО ТЕХНИКЕ
ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА, РАЗРАБОТАННОЙ НА БАЗЕ
УО «БГУФК»

СЕМЁНОВ Евгений Сергеевич¹

ГОРДЕЕВ Юрий Анатольевич²

¹*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь; старший преподаватель; e-mail: zhenya.semenov@mail.ru*

²*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь; доктор биологических наук; e-mail: j.a.gordeev@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения экспериментальной методики физической и технической подготовки студентов в рамках учебной дисциплины «Специальная профессиональная подготовка»

Ключевые слова: туристско-прикладное многоборье, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, учебно-тренировочный процесс, показатели подготовленности.

THE EFFECTIVENESS OF THE EXPERIMENTAL METHODOLOGY IN
THE «TOURIST-APPLIED ALL-AROUND» IN THE TECHNIQUE OF
HIKING DEVELOPED ON THE BASIS OF THE EDUCATIONAL
UNIVERSITY «BSUPC»

SEMENOV Evgeny Sergeevich¹

GORDEEV Yuri Anatolyevich²

¹*Senior lecturer*

²*Doctor of Biological Sciences*

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article discusses the application of experimental methods of physical and technical training of students in the framework of the academic discipline «Special professional training».

Keywords: tourist-applied all-around, competitive activity, technical and tactical actions, educational and training process, fitness indicators.

Введение. Актуальность выбранной темы исследований обусловлена тем фактом, что в настоящее время, как в России, так и Белоруссии спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье» в технике пешеходного туризма (аналог Российской соревнований по «Спортивному туризму» «Дистанция пешеходная») является бурно развивающейся дисциплиной вида

спорта «Туризм спортивный» и является самым массовым видом среди «Туристско-прикладных многоборий» [1, 2].

Процесс изучения видов спорта «Туризм спортивный» и «Спортивное ориентирование», в рамках занятий по учебной дисциплине «Специальная профессиональная подготовка», должен строиться на основе принципов спортивной тренировки, что позволит добиваться от студентов более высоких результатов и способствовать их личностному совершенствованию как специалиста в сфере туризма [6].

Но в учебных программах БГУФК на данную учебную дисциплину за весь период обучения отводится 654 учебных часов, чего, очевидно, недостаточно. В результате детального анализа таких устаревших программ, были выявлены их недостатки, которые можно отнести к категории системных:

- программы разрабатывались на основе типовой учебной программы, в которую включены разделы, не имеющие связи со спортивным туризмом, например, краеведение, экскурсоведение и т.п.;
- вариативность программ связана с условиями проведения учебно-тренировочных занятий на спортивных базах и зависит от уровня технической оснащённости конкретных спортивных площадок, что зачастую приводит к тому, что спортсменов вынужденно обучают техническим элементам, не используемым на соревнованиях;
- технические этапы, обучение преодолению которых содержится в соответствующих разделах учебных программ, а также нормативы для оценки подготовленности спортсменов не имеют под собой научного обоснования зависят от личного спортивного опыта педагога.

Учитывая высокую скорость развития спортивной дисциплины «Туристско-прикладное многоборье» в технике пешеходного туризма, и ее актуальность при подготовке выпускников по квалификации - инструкторов-методистов по туризму, и был проведен качественный и количественный анализ соревновательной деятельности студентов, на основе которого была разработана научно обоснованные изменения в учебную программу «Специальная профессиональная подготовка» БГУФК [3, 4, 5].

Все вышеизложенное явилось основанием для проведения констатирующего педагогического исследования и последующей разработки экспериментальной методики, включающей программы физической и технической подготовки студентов.

Методика и организация исследования. Методы исследования были представлены четырьмя уровнями: философский, общенаучный, конкретно-научный и технологический. Так же проводился биомеханический анализ, а остальные исследования проводили согласно общепринятой в спортивной морфологии методике.

Исследование проводилось поэтапно в соответствии с поставленными задачами на базе БГУФК, г. Минск, Республика Беларусь, в период с 2022 по 2024 гг. Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование

эффективности методики физической и технической подготовки студентов по туристско-прикладному многоборью в рамках новой учебной программы образовательной учебной дисциплины «Специальная профессиональная подготовка» (на примере пешеходного туризма).

Результаты исследования и их обсуждение. В 2022-2023 учебном году на базе БГУФК был проведен педагогический формирующий эксперимент, в котором приняли участие студенты: 25 испытуемых мужского пола и 10 испытуемых женского пола, которые составили экспериментальную группу (ЭГ), и 25 испытуемых мужского пола, 10 испытуемых женского пола, которые составили контрольную группу (КГ). В течение учебного года студенты КГ занимались по действующей в вузе учебной программе, а студенты ЭГ – по новой, разработанной нами экспериментальной методике. Педагогическое тестирование, в процессе которых были получены эмпирические данные, проводились до начала и после завершения экспериментальных исследований.

Как следует из представленных данных, во всех тестовых упражнениях у студентов КГ наблюдалось тенденция к улучшению результатов, но при этом изменения не имели достоверных различий ($p \geq 0,05$).

В тоже время, испытуемые, которые занимались по предложенной экспериментальной программе, достоверно ($p < 0,05$) улучшили свои результаты во всех контрольных испытаниях. На основании представленных данных можно утверждать, что экспериментальная программа способствовала достоверному росту уровня физической подготовленности студентов ЭГ, как у девушек, так и у юношей (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности юношей-студентов ЭГ до и после эксперимента ($n=25$)

Педагогическое тестирование	Показатель физической подготовленности ($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)			p
	1	2	3	
Прыжок в длину с места, см.	234,5±1,87	246,9±9,97	5,0	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,6±1,86	15,5±1,75	25,2	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	41,6±6,31	54,5±8,35	23,7	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре в висе стоя на высокой перекладине, раз	12,1±1,45	17,3±1,86	30,1	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	44,1±5,97	54,7±5,81	19,4	<0,05
Челночный бег 4 x 9 м, с	9,4±0,17	8,9±0,14	5,3	<0,05
Бег 30 м, с	4,7±0,13	4,2±0,16	10,6	<0,05
Бег 3000 м, мин	15,2±1,12	14,5±0,97	4,6	<0,05
Примечание. 1 – исходные показатели; 2 – итоговые показатели; 3 – улучшение результата в %; p – достоверность различий				

Установленное внутригрупповое и межгрупповое улучшение показателей физической подготовленности испытуемых мужского и женского пола в процессе реализации экспериментальной программы свидетельствует о специфическом характере тренировочной нагрузки при освоении технических элементов ТПТ, способствующей положительным адаптационным реакциям спортсменов.

Таким образом, можно констатировать, что при отсутствии различий по результатам предварительного тестирования, после окончания эксперимента уровень физической подготовленности у мужчин и женщин ЭГ был достоверно ($p < 0,05$) выше, чем у испытуемых КГ обоих полов.

У мужчин ЭГ в тесте на определение взрывной силы мышц ног различие в конце эксперимента, относительно его начала составило 5,0%, в КГ данный показатель составил 1,1%. В ЭГ тест на гибкость показал различие в 25,2% между исходными и итоговыми показателями, а в КГ – 19,6%. Сила рук, у испытуемых ЭГ улучшилась на 23,7%, а у испытуемых в КГ – на 9,6%. Количество сгибаний-разгибаний рук в упоре в висе стоя на высокой перекладине в ЭГ увеличилось на 30,1%, в КГ – на 21,3%. В тесте на оценку силовой выносливости мышц брюшного пресса испытуемые ЭГ улучшили результат на 19,4%, а испытуемые КГ – на 12,0%. В тесте «челночный бег 4х9 м», определявшем уровень развития координационных способностей испытуемые в ЭГ улучшили результат на 5,3%, а испытуемые в КГ – на 3,2%. Скоростные способности, оцениваемые тестом «бег 30 м», у мужчин ЭГ улучшились на 10,6%, а у мужчин КГ данный показатель составил 4,3%. На дистанции 3000 метров, по результатам преодоления которой, производилась оценка уровня развития аэробной выносливости, испытуемые ЭГ показали улучшение результата на 4,6%, а испытуемые КГ – на 2,0%.

У женщин ЭГ в тесте на определение взрывной силы мышц ног различие в конце эксперимента, относительно его начала составило 7,3 %, в КГ данный показатель составил 2,6 %.

В ЭГ тест на гибкость показал различие в 33,0% между исходными и итоговыми показателями, а в КГ – 17,1%. Сила рук, по итогам исследования, у женщин, в ЭГ улучшилась на 52,1%, а у женщин в КГ – на 23,2%. В тесте на оценку силовой выносливости мышц брюшного пресса испытуемые ЭГ улучшили результат на 17,1%, а испытуемые КГ – на 8,3%. В тесте «челночный бег 4х9 м», определявшем уровень развития координационных способностей испытуемые в ЭГ улучшили результат на 5,9%, а испытуемые в КГ – на 2,9%. Скоростные способности, оцениваемые тестом «бег 30 м», у женщин ЭГ улучшились на 9,8%, а у женщин КГ данный показатель составил 5,7%. На дистанции 1500 метров, по результатам преодоления которой, производилась оценка уровня развития аэробной выносливости, испытуемые ЭГ показали улучшение результата на 9,6%, а испытуемые КГ – на 5,2%.

На рисунке 1 представлена гистограмма, показывающая улучшение суммарных показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ мужского и женского пола относительно данных исходного тестирования.

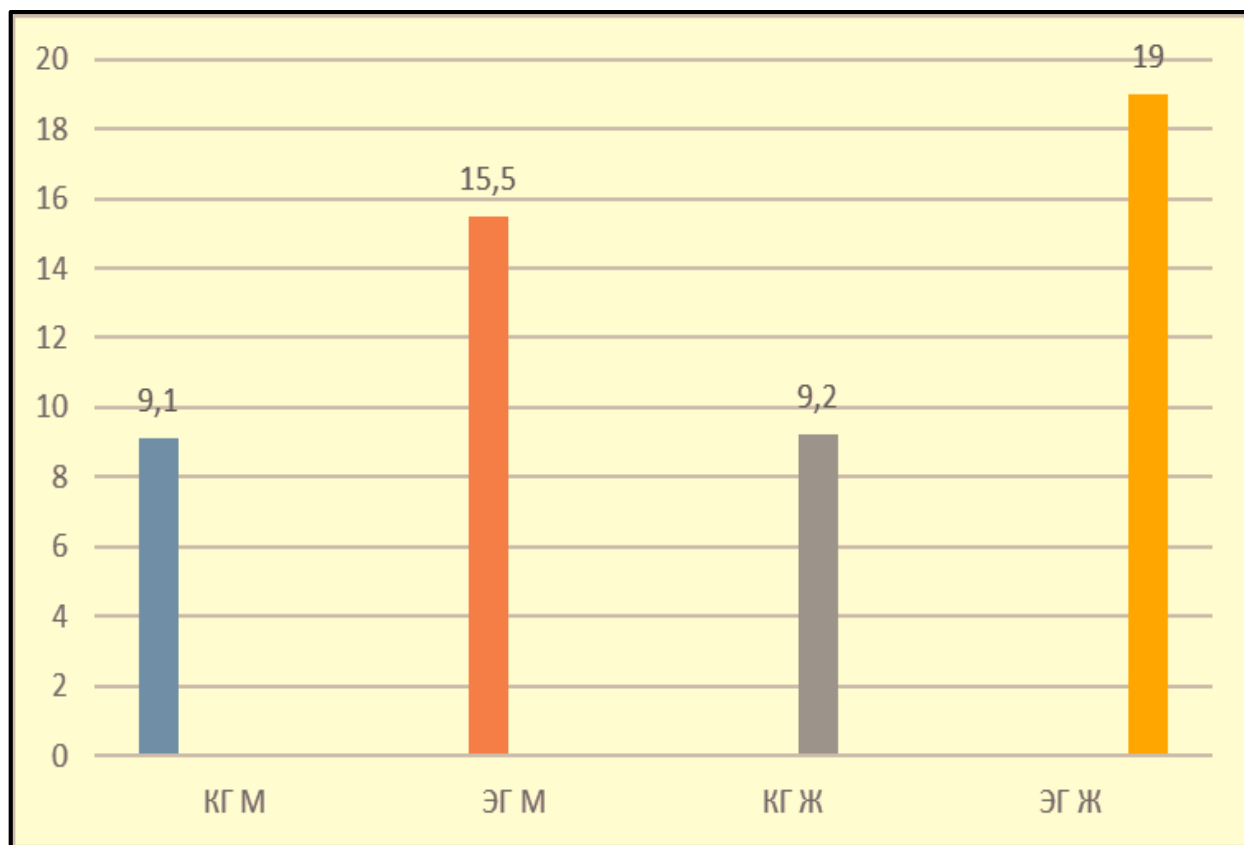


Рисунок 1 – Процентный показатель улучшения уровня физической подготовленности студентов КГ и ЭГ мужского и женского пола относительно данных исходного тестирования

Как мы видим, в процессе эксперимента произошло улучшение суммарных показателей физической подготовленности студентов:

- у испытуемых мужского пола КГ – на 9,1%, ЭГ – 15,5%;
- у испытуемых женского пола КГ – на 9,2%, ЭГ – 19,0%.

Следует отметить, что результаты педагогического эксперимента, отражающие показатели тестов физической подготовленности занимающихся, как юношей, так и девушек, позволили нам оценить уровень развития ведущих физических способностей в баллах, согласно нормативной шкале «Комплекса ГТО».

На рисунке 2 представлена гистограмма, в графическом виде отображающая балльный показатель улучшения уровня физической подготовленности спортсменов-студентов контрольной группы и экспериментальной группы мужского и женского пола относительно данных исходного тестирования (в % от исходного уровня).

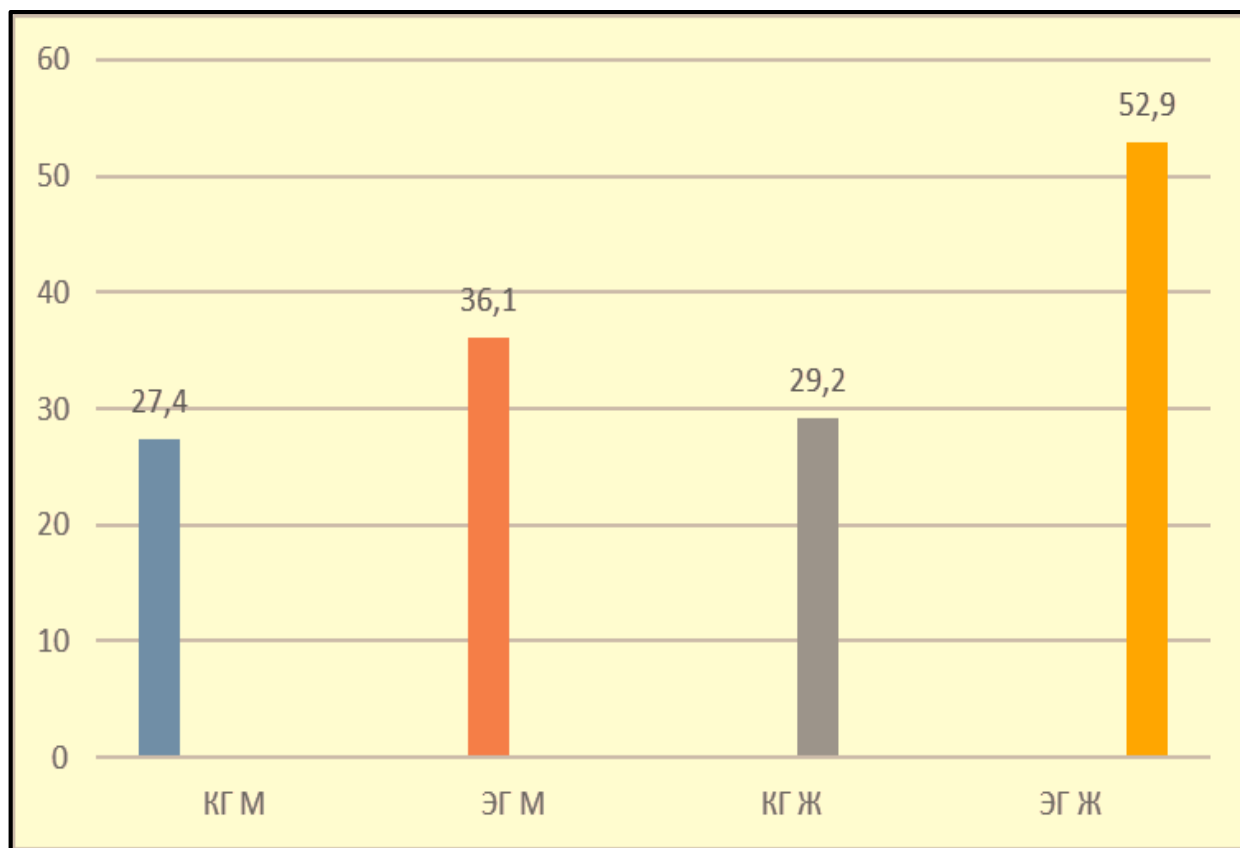


Рисунок 2 – Балльный показатель улучшения уровня физической подготовленности студентов КГ и ЭГ мужского и женского пола относительно данных исходного тестирования (% улучшения относительно исходного уровня)

Результаты балльной оценки физической подготовленности испытуемых мужского пола КГ улучшились на 27,4%, а ЭГ – 36,1%; у испытуемых женского пола в контрольной группе результаты возросли на 29,2%, а в экспериментальной группе – на 52,9%.

Выводы. Таким образом, анализ эмпирических данных, представленных временными показателями преодоления технических этапов туристского многоборья и их балльной оценкой, подтвердил эффективность экспериментальной образовательной программы в сегменте физической подготовки студентов, учитывающей приоритеты развития определенных физических способностей, имеющих наибольшее значение при осуществлении соревновательной деятельности.

Для успешного освоения новой образовательной программы, студентам необходимо поступательно улучшать уровень своей физической подготовленности, соблюдая при этом принцип гармонического развития. В первую очередь следует уделять внимание развитию тех физических способностей, которые обеспечивают успешность выступления студентов на соревнованиях при преодолении технических этапов и которые будут изучаться в рамках учебной дисциплины «Специальная профессиональная подготовка» в

разделе «Туристско-прикладное многоборье» в технике пешеходного туризма.

Тренировочный процесс студентов вуза должен быть направлен на подготовку к преодолению соревновательных дистанций различного вида и осуществляться в рамках образовательного процесса, который опирается на особенности соревновательной деятельности в спортивном туризме. При этом тренировочные программы квалифицированных спортсменов-туристов стали основанием для разработки экспериментальной методики физической и технической подготовки обучающихся УО «БГУФК».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макаров, В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Макаров. – Малаховка, 2006. – 24 с.
2. Правила соревнований. Вид спорта «Туризм спортивный». Спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье. Техника пешеходного туризма. – Минск: Республиканский туристско-спортивный союз, 2021. – 159 с.
3. Семёнов, Е.С. Исследования соревновательной деятельности спортсменов в туристско-прикладном многоборье (техника пешеходного туризма) / Е.С. Семёнов, А.А. Михеев // Мир спорта. – 2022. – № 4 (89). – С. 114-118.
4. Семёнов, Е.С. Исследования соревновательной деятельности спортсменов в туристско-прикладном многоборье (техника пешеходного туризма) / Е.С. Семёнов [и др.] // Мир спорта. – 2019. – № 4 (89). – С. 114-119.
5. Семёнов, Е.С. Теоретико-экспериментальное обоснование программы физической и технической подготовки студентов-спортсменов в туристско-прикладном многоборье в технике пешеходного туризма / Е.С. Семёнов, А.А. Михеев // Прикладная спортивная наука. – 2023. – № 2 (18). – С. 12-18.
6. Специальная профессиональная подготовка: типовая учебная программа для высших учебных учреждений по учебной дисциплине для специальности 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / Сост.: В.Е. Подлиских, О.А. Гусарова, Е.С. Семёнов, Е.В. Реброва. – Минск: БГУФК, 2021. – 49 с.

Материалы IV Всероссийской научно- практической конференции с международным участием

ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ

доктора педагогических наук, профессора
Воронова Юрия Сергеевича

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)

***Редакционная коллегия не несёт ответственности за
содержание и достоверность текста публикуемого
авторами материала***

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.

Печать цифровая. Печат. листов 15,25. Тираж 500 экз. Заказ № 25/40

Дата сдачи в печать 05.04.2025 г.

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск, проспект Гагарина, 23

Тел.: (4812) 30-71-69

ISBN 978-5-91812-266-2

