

Р. Н. Челядинский

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Ориентирование спортивное является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия на организм занимающихся. Это проявляется, прежде всего, в улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы, развитии общей и силовой выносливости, укреплении опорно-двигательного аппарата: костей, связок, сухожилий, мышц. Все эти качества являются одним из главных показателей работоспособности, которая так важна в будущей профессиональной деятельности студента.

В связи с этим была предпринята разработка комплексов упражнений для развития профессионально значимых качеств и профилактики профессиональных заболеваний студентов педагогических специальностей с использованием занятий ориентированием спортивным. Также оценивалась их эффективность после внедрения в образовательный процесс студентов-выпускников в соответствии с экспериментальной программой исследования.

При составлении комплексов по ориентированию спортивному учитывались индивидуальные особенности студентов, уровень их подготовленности и целевая направленность на занятия избранным видом спорта. Только такой комплексный подход обеспечивает эффективность предпринятой программы.

В процессе исследования оценивался исходный уровень показателей, характеризующих специальную и профессиональную физическую подготовленность студентов, их динамика в учебно-тренировочном процессе.

В исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов. В качестве контрольных упражнений были выбраны: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, прохождение стандартной дистанции ориентирования, кроссовый бег на 3 км.

В начале семестра студентами были показаны результаты, представленные в таблице 1. По результатам предварительного исследования была скорректирована учебно-тренировочная программа в сторону увеличения объема упражнений, направленных на развитие общей и силовой выносливости (подтягивание, приседания с отягощением, кросс, работа с веревками на полосе препятствий).

В зависимости от уровня физической подготовленности, для каждого студента были составлены комплексы упражнений. В итоговом тестировании был оценен эффект предпринятой коррекции, который был подтвержден увеличением результатов всех контрольных упражнений. Наибольший прирост результатов продемонстрировали студенты, имеющие низкий уровень подготовленности.

Таблица 1

Исходное процентное соотношение результатов контрольных упражнений, характеризующих развитие физических качеств студентов, специализирующихся в ориентировании спортивном, n=20

Оценка в баллах	Контрольные упражнения			
	Бег 30 м, % от общего количества	Прыжок в длину, % от общего количества	Тест Купера, % от общего количества	Бег 400 м, % от общего количества
5	40	15	0	15
4	35	30	25	25
3	15	40	50	35
2	10	10	20	15
1	0	5	5	10

Минимальный исходный результат у студентов в подтягиваниях на перекладине варьировался от 1 до 15 раз. Результат прыжка в длину с места находился в пределах от 210 до 260 см. Результат в кроссе 3 км минимальный – 12 мин 55 с, максимальный – 10 мин 50 с. Время прохождения дистанции ориентирования спортивного варьировало от 15 мин 10 с до 13 мин 50 с (табл. 2).

Таблица 2

Прирост показателей физической подготовленности студентов за период эксперимента, n=20

Контрольные упражнения	сентябрь 2020		март 2021		Прирост, %	
	min	max	min	max	min	max
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	2±1	12±1	7±1	13±1,5	350	8,3
Прыжок в длину с места, см	212±2,5	240±10	225±5	255±5	6,1	6,3
Кросс 3 км, мин.с	12,52±0,3	12,35±0,5	12,05±0,5	10,55±0,5	3,7	14,6
Стандартная дистанция ориентирования спортивного, мин.с	15,05±0,5	14,35±0,5	14,15±0,5	13,50±0,5	17,2	19,5

После внедрения в учебные и самостоятельные занятия комплексов упражнений, развивающих физические качества, результаты в контрольных упражнениях существенно выросли. Наибольший прирост наблюдался у слабо подготовленных юношей в подтягивании на перекладине – 350 %. Прирост результата прыжка в длину с места у слабо подготовленных и более сильных спортсменов составил от 6,1 до 6,3 %. Вырос и уровень технической подготовленности студентов, что выражено в приросте результата прохождения стандартной дистанции ориентирования спортивного, который составил от 17,2 до 19,5 %.

Таким образом, положительная динамика развития физических качеств у студентов, занимающихся ориентированием спортивным, за экспериментальный период подготовки спортсменов подтвердила эффективность

избранной методики и подбора средств в учебно-тренировочном процессе для развития профессионально значимых качеств и профилактики профессиональных заболеваний студентов педагогических специальностей с использованием средств ориентирования спортивного.