

5. Жонглирование теннисного мяча, кол-во раз	50	40	30	20	10
6. Тест Купера, кол-во м, преодолеваемых за 12 мин	2500	2300	2100	1800	1600

В начале и в конце учебного года были получены результаты, представленные в табл. 3.

Т а б л и ц а 3

Динамика уровня физической подготовленности теннисисток за период реализации программы в 2016–2017 уч. г., балл (n=30)

Контрольные тесты	Сентябрь	Май	Прирост, %
1. Тест Купера	2,0	2,1	5,0
2. Перемещение в трехметровой зоне	3,5	3,9	11,4
3. Челночный бег 10×10 м	3,7	3,8	2,7
4. Прыжок с места	3,3	3,4	3,0
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5,7	5,8	1,8
6. Жонглирование теннисного мяча	4,0	4,9	22,5

Помимо развития двигательных способностей, необходимых как в спортивной деятельности, так и в будущей профессии, экспериментальная тренировочная программа решала задачи коррекции и профилактики миопии. Играя в настольный теннис, игрок постоянно следит взглядом за мячом, который находится то близко, то далеко. При этом мячик еще движется в разных направлениях. Такая тренировка для глаз помогает поддерживать отличное зрение, снимает зрительную усталость после длительного чтения и работы на компьютере. Это одно из самых полезных упражнений для глаз.

Таким образом, в результате предпринятого исследования выявлено, что все показатели развития физических качеств теннисистов, взаимосвязанных с развитием профессионально-прикладных качеств студентов-выпускников, имеют положительную динамику. Наибольший прирост произошел в уровне координации движений (от 11,4 до 22,5 %). Уровень развития общей выносливости вырос на 5 %. Остальные результаты, характеризующие развитие других физических качеств изменились не так значительно, что необходимо учитывать в дальнейшей работе с данным контингентом занимающихся.

Р. Н. Челядинский

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Туризм 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 туризмом. Также оценивалась их эффективность после внедрения в образовательный процесс студентов-выпускников в соответствии с экспериментальной программой исследования.

При составлении комплексов по туризму 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, занимающихся туризмом, их динамику 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 полосы препятствий, кроссовый бег на 3 км.

В начале семестра студентами были показаны результаты, представленные в табл. 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.

Т а б л и ц а 1

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

Оценка в баллах	Контрольные упражнения, % от общего кол-ва			
	Бег 30 м	Прыжок в длину	Тест Купера	Бег 400 м
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 полосы препятствий варьировало от 5 мин 10 с до 3 мин 50 с (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

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

Контрольные упражнения	Сентябрь 2016		Май 2017		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 полоса препятствий мин. с	5,05 ± 0,5	4,35 ± 0,5	4,15 ± 0,5	3,50 ± 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 результатов прохождения стандартной полосы препятствий, который составил от 17,2 до 19,5 %.

Таким образом, положительная динамика развития физических качеств у студентов, занимающихся туризмом, за экспериментальный период подготовки спортсменов, равный одному году, 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 туризма.