АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент, Романова О.В., Анисим А.Н., Миневич М.А., Мигранова М.М.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства, представляет собой один из видов специализированного процесса физической культуры, направленного на развитие физических и связанных с ними психических качеств, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям предстоящей трудовой деятельности [1, 2, 3].

Для повышения уровня ППФП студентов, специализирующихся в сфере туризма и гостеприимства, в Институте туризма была разработана типовая учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура», в которой раскрыто содержание ППФП студентов.

В разработанной типовой учебной программе для подготовки студентов по специальности 1–89 01 01 «Туризм и гостеприимство» ППФП приобретает значение важного социального фактора, поскольку она обеспечивает активную адаптацию студента к сложным видам трудовой деятельности, его специальную физическую готовность и содействует становлению профессионального типа личности в целом.

В типовой учебной программе с учетом компетентностного подхода к подготовке будущих специалистов сферы туризма и гостеприимства целенаправленно уделено внимание развитию профессионально важных физических качеств, умений и навыков, необходимых студентам в предстоящей профессиональной деятельности, подобраны средства и методы, необходимые для развития профессионально важных физических качеств.

К профессионально важным физическим качествам специалистов сферы туризма и гостеприимства, как показал анализ профессиографической характеристики их деятельности, относятся: быстрота, выносливость, ловкость и сила.

В практике ППФП применяются следующие формы занятий:

– комплексный урок (в основную часть комплексного урока, как правило, включают общеразвивающие упражнения и упражнения из какого-либо раздела специальной подготовки, время для них отводится примерно одинаковое);

– специализированное занятие (учебное или тренировочное);

– спортивно-прикладные соревнования (спортивное ориентирование, туристско-прикладные многоборья и др.);

– прохождение практик в виде турпоходов («Рекреационно-оздоровительный поход», «Туристско-спортивный поход», «Водный поход»).

С целью определения эффективности ППФП в разработанной типовой учебной программе была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли студенты-первокурсники Института туризма по состоянию здоровья отнесенные к основному и подготовительному учебному отделению, в количестве 45 студентов (33 девушки, 12 юношей), после чего было проведено тестирование студентов в начале и в конце 2008–2009 учебного года.

Применялись следующие тесты: на скорость – бег 100 м у девушек и у юношей; на выносливость – бег 1000 м у юношей и 500 м у девушек; на силу – подтягивание на перекладине у юношей и поднимание туловища из положения лежа на спине у девушек; на гиб-

кость – наклон вперед у девушек и у юношей; на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места у девушек и у юношей. Полученные данные прошли статистическую обработку (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Динамика развития физических качеств (юноши)

Тесты	Начало учебного года	Оценка	Конец учебного года	Оценка
Бег 100 м, с	14,14±2	3	13,8±2,03	6
Наклон вперед, см	10,83±4,42	5	12,1±3,2	6
Прыжки в длину с места, см	234,42±5,5	6	237,88±5,4	6
Бег 1000 м, мин	3,37±1,9	3	3,3±1,9	5
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8,84±2,3	4	10,4±2,1	5

Таблица 2 – Динамика развития физических качеств (девушки)

Тесты	Начало учебного года	Оценка	Конец учебного года	Оценка
Бег 100 м, с	16,9±1,9	3	16,4±2	6
Наклон вперед, см	14,73±7,0	6	16,45±4,1	7
Прыжки в длину с места, см	173,09±6,25	5	173±6,25	6
Бег 500 м, мин	2,1±1,9	4	2,01±1,95	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	46,63±7,6	5	48,15±7,1	6

Оценка результатов тестирования определялась по 10-балльной шкале [4].

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод о том, что у студентов-первокурсников Института туризма, по состоянию здоровья отнесенных к основному и подготовительному учебному отделению, уровень развития физических качеств в начале учебного года как у юношей, так и у девушек был оценен в пределах 3–6 баллов. В конце учебного года в результате применения новой типовой учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» уровень развития физических качеств возрос, что свидетельствует о правильном подборе форм, средств и методов ППФП. У юношей он был оценен в пределах 5–6 баллов, а у девушек – 5–7.

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.

2. Загорский, Б.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания: метод. разработка для студентов институтов физической культуры / Б.И. Загорский. – М., 1981. – 30 с.

3. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

4. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.