

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО ПОЛА 18–19 ЛЕТ В ТУРИСТСКО-ПРИКЛАДНОМ МНОГОБОРЬЕ (ТЕХНИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА)**

*Семенов Е.С.*

Научный руководитель – Михеев А.А., доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор  
Белорусский государственный университет физической культуры  
Минск, республика Беларусь

**Аннотация.** В статье приведены результаты применения экспериментальной программы физической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся туристско-прикладным многоборьем. Выявлено, что уровень физической подготовленности студентов-спортсменов ЭГ мужского пола во всех тестовых процедурах был достоверно ( $P < 0,05$ ) выше уровня физической подготовленности испытуемых КГ. Превышение тестовых показателей ЭГ относительно показателей КГ находилось в пределах от 1,1 % до 17,6 %.

**Ключевые слова:** Туристско-прикладное многоборье, туризм спортивный, физические качества, педагогическое тестирование.

**ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF MALE STUDENT-ATHLETES 18-19 YEARS OLD IN TOURIST-APPLIED MULTI-SPORTS EVENTS (WALKING TOURISM TECHNIQUES)**

*Semenov E.S.*

Scientific supervisor – Mikheev A.A., Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Biological Sciences, Professor  
Belarusian State University of Physical Culture  
Minsk, Republic of Belarus

**Annotation.** The article presents the results of using an experimental program of physical training for student-athletes involved in tourist-applied all-around events. It was revealed that the level of physical fitness of male student-athletes from the EG in all test procedures was significantly ( $P < 0.05$ ) higher than the level of physical fitness of the subjects from the CG. The excess of the test indicators of the EG relative to the indicators of the CG ranged from 1.1 % to 17.6 %.

**Keywords:** Tourist-applied all-around, sports tourism, physical qualities, pedagogical testing.

Спортивная дисциплина туристско-прикладное многоборье, в технике пешеходного туризма, является самой многочисленной и развивающейся из дисциплин вида спорта «Туризм спортивный» (ТС).

Подготовка спортсменов по данной спортивной дисциплине проводится в Белорусском государственном университете физической культуры (БГУФК). Участниками процесса являются студенты 1-4 годов обучения. Связано это с тем, что студентам для получения диплома требуется полная реализация учебного плана в рамках учебной дисциплины «Специальная профессиональная подготовка» (СПП) по виду спорта ТС (спортивная дисциплина «Туристско-прикладное многоборье» (ТПМ) в технике пешеходного туризма (ТПТ)) при выполнении II спортивного разряда и выше. Учебно-тренировочный процесс заключается в подготовке студентов-спортсменов к преодолению дистанций соревнований и осуществляется в рамках образовательного процесса по программам, которые разрабатывают сами преподаватели, без научной обоснованности. [1] Для направления специальности 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» основным видом спорта, который рассматривается в рамках учебной дисциплины СПП является ТС, дисциплина ТПМ в ТПТ. Поскольку в образовательном процессе учебная и спортивная дисциплины взаимосвязаны, обучение должно отвечать всем требованиям теоретической и практической (соревновательной) деятельности студентов.

**Цель исследования:** улучшение физических качеств студентов-спортсменов БГУФК, занимающихся ТПМ на основе экспериментальной программы физической подготовки.

**Метод и материалы.**

В исследовании использовались теоретические и экспериментальные методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный биомеханический анализ, методы математической статистики.

На первом этапе исследования по материалам видеофиксации был проведен качественный и количественный биомеханический анализ [2] соревновательной деятельности студентов-спортсменов, на основе которого в дальнейшем была разработана научно обоснованная образовательная программа подготовки студентов БГУФК для данного направления специальности. [3] В данной экспериментальной программе, рассчитанной на 2 семестра, было увеличено количество часов общей

физической подготовки, изменено содержание этапов, расширен круг средств и методов подготовки.

На втором этапе исследования в 2023 году был проведен формирующий педагогический эксперимент, целью которого было проведение сравнительного анализа физической подготовленности испытуемых КГ и ЭГ, состоявших из спортсменов мужского пола, численностью по 25 человек каждая. Испытуемые КГ обучались по действующей программе, а испытуемые ЭГ обучались по вновь разработанной экспериментальной программе. Анализировалась динамика показателей физических качеств по результатам тестирований, проведенных до начала эксперимента и после его окончания. Сравнительные данные физической подготовленности студентов-спортсменов мужчин ЭГ и КГ до начала и после завершения эксперимента приведены в таблице [4, 5].

### **Результаты и обсуждение**

После завершения эксперимента у студентов-спортсменов обеих групп были зафиксированы достоверные улучшения во всех тестовых показателях ( $P < 0,05$ ). При отсутствии различий по результатам предварительного тестирования, после окончания эксперимента уровень физической подготовленности у мужчин ЭГ был достоверно ( $P < 0,05$ ) выше, чем у муж КГ.

Уровень физической подготовленности студентов-спортсменов ЭГ мужского пола во всех тестовых процедурах был достоверно ( $P < 0,05$ ) выше уровня физической подготовленности испытуемых КГ. Превышение тестовых показателей ЭГ относительно показателей КГ находилось в пределах от 1,1 % до 17,6 %, а превышение суммарного показателя технической подготовленности составило 7,4 %.

Межгрупповые различия были особенно показательны в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и пассивной гибкости:

прыжок в длину с места – КГ  $236,52 \pm 1,47$  см; ЭГ  $246,9 \pm 9,97$  см (4,7 %);  
наклон вперед из положения сидя – КГ  $13,8 \pm 2,15$  см; ЭГ  $15,5 \pm 1,75$  см (11,0 %);

сгибание и разгибание рук в упоре лежа – КГ  $44,9 \pm 4,99$  раз; ЭГ  $54,5 \pm 8,35$  раз (17,6 %);

Таблица – Сравнительные данные физической подготовленности студентов-спортсменов (мужчины) ЭГ и КГ до начала и после завершения эксперимента

Тесты	Исходные показатели ( ± )				Итоговые показатели ( ± )			
	1	2	3	P	1	2	3	P
Прыжок в длину с места, см	233,9± 1,70	234,5± 1,87	0,3	>0,05	235,2± 1,47	246,9± 9,97	4,7	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,1± 2,51	11,6± 1,86	4,3	>0,05	13,8± 2,15	15,5± 1,75	11,0	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	40,6± 3,67	41,6± 6,31	2,4	>0,05	44,9± 4,99	54,5± 8,35	17,6	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре в висе стоя на высокой перекладине, раз	12,2± 1,93	12,1± 1,45	0,8	>0,05	15,5± 1,63	17,3± 1,86	10,4	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	44,9± 7,50	44,1± 5,97	1,8	>0,05	51,0± 7,96	54,7± 5,81	6,8	<0,05
Челночный бег 4×9 м, с	9,3± 0,12	9,4± 0,17	1,1	>0,05	9,0± 0,18	8,9± 0,14	1,1	<0,05
Бег 30 м, с	4,6± 0,14	4,7± 0,13	2,1	>0,05	4,4± 0,14	4,2± 0,16	4,5	<0,05
Бег 3000 м, мин	15,2± 1,43	15,2± 1,12	0	>0,05	14,9± 1,50	14,5± 0,97	2,7	<0,05

Примечание: 1 – КГ; 2 – ЭГ; 3 – превышение показателей ЭГ относительно показателей КГ в %.

сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя на высокой перекладине – КГ 15,5±1,63 раз; ЭГ 17,3±1,86 раз (10,4 %);

поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с – КГ 51,0±7,96 раз; ЭГ 54,7±5,81 раз (6,8 %).

Межгрупповые различия в скоростных, аэробных и координационных способностях были хоть и достоверны, однако в процентном отношении менее значительны (4,5 %, 2,7 %, 1,1 % соответственно).

### Выводы

1. Экспериментальная программа способствовала достоверному улучшению двигательных способностей студентов-спортсменов мужского пола, о чем свидетельствовали результаты педагогических тестирований, выраженных как в абсолютных результатах физической подготовленности так и в относительных процентных показателях.

2. Уровень физической подготовленности студентов-спортсменов ЭГ мужского пола во всех тестовых процедурах был достоверно ( $P<0,05$ ) выше уровня физической подготовленности испытуемых КГ. Превыше-

ние тестовых показателей ЭГ относительно показателей КГ находилось в пределах от 1,1 % до 17,6 %.

1. Семенов, Е. С. «Исследование соревновательной деятельности массовых разрядов в спортивном туризме (пешеходный туризм)» / Е. С. Семенов // Научный поиск: я начинаю путь : материалы междунар. студ. науч.-практ. конф., Минск, 31 мар. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Н. М. Машарская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – 96 – 99 с.

2. Дубровский, В. И. Биомеханика: учеб. для сред, и высш. учеб, заведений / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с.

3. Семенов, Е. С. Теоретико-экспериментальное обоснование программы физической и технической подготовки студентов-спортсменов в туристско-прикладном многоборье в технике пешеходного туризма / Е. С. Семенов, А. А. Михеев // Прикладная спортивная наука. – Минск, 2023– № 2 (18). – С. 12–28.

4. Специальная профессиональная подготовка : типовая учеб. программа для высш. учеб. по учебной дисциплине для специальности 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / сост.: В. Е. Подлиских, О. А. Гусарова, Е. С. Семенов, Е. В. Реброва ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 49 с.

5. Специальная профессиональная подготовка : типовая учеб. программа для высш. учеб. по учебной дисциплине для специальности 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / сост.: В. Е. Подлиских, О. А. Гусарова, Е. С. Семенов, Е. В. Реброва ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2022. – 51 с.

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММ ЛОЯЛЬНОСТИ В ИНДУСТРИИ ТУРИЗМА (НА ПРИМЕРЕ «КАРТЫ ГОСТЯ»)**

*Сидорова С.О.*, канд.ист.наук

*Касперович В.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие «карты гостя» как одного из инструментов программ лояльности в туризме. Автор провел сравнительный анализ «Карт гостя», которые действуют в Беларуси, а также исследовал уровень информированности потенциальных пользователей «карты гостя» о ее существовании и предоставляемых бонусах.

**Ключевые слова:** программа лояльности; «Карта гостя»; туризм; скидки; путешествие.