



Заключительный вопрос предлагал студентам оценить возможность получения качественного образования в России (рисунок 5). Данный вопрос позволяет косвенно определить отношение студенческой молодежи к качеству российского образования. На основе диаграммы, полученной в результате анализа ответов обучающихся, можно сделать следующие выводы. Лишь 7% студентов считают уровень образования в России низким. Большая же часть уверена, что получить качественное образование в нашей стране возможно при условии усердной работы (82%). Отсюда можно сделать предположение, что большинство респондентов

положительно оценивает качество российского образования.

ВЫВОДЫ

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Во-первых, основной мотивацией студентов для получения высшего образования является желание развиваться как профессионал. Во-вторых, наиболее важным для респондентов является именно получение профессиональных знаний и компетенций, необходимых для успешного построения карьеры. Также не менее важным студенты считают и общее развитие при условии, что это так или иначе будет способствовать самореализации, продвижению по карьерной лестнице и достижению определенного положения в обществе. В-третьих, большинство респондентов считает возможным получение качественного высшего образования при наличии мотивации и усердной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рошин С.Ю. Измеряют ли стартовые заработные платы выпускников качество образования. Обзор российских и зарубежных исследований / С.Ю. Рошин, В.Н. Рудаков // Вопросы образования. – 2015. – № 1. – С. 137–181. –
2. Касаткин П.И. Современное образование: функции и предназначение / П.И. Касаткин // Проблемы современного образования. – 2017. – № 5. – С. 109–120.
3. Бордовский Г.А. Современное образование: какое оно? / Г.А. Бордовский // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2012. – № 1. – С. 10–15.

REFERENCES

1. Roshchin, S.Yu. and Rudakov, V.N. (2015), "Do Starting Salaries for Graduates Measure the Quality of Education. A Review of Studies by Russian and Foreign Authors", *Educational Studies*, No 1, pp 137–181.
2. Kasatkin, P.I. (2017), "Modern education: functions and purpose", *Problems of modern education*, No 5, pp. 109–120.
3. Bordovsky, G.A. (2012), "Modern education: what is it", *Universum: Bulletin of the University of Herzen*, No 1, pp. 10–15.

Контактная информация: ivanova.nataliya1969@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.51

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ПО ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Раис Шамильевич Имангулов, доцент, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань; **Руслан Раисович Имангулов**, аспирант, По-

Аннотация

В статье рассматривается вопрос подготовки студентов к сдаче нормативов по туристической подготовке, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). При сдаче нормативов на различные знаки ГТО особая техническая сложность возникает только на тестах туристического похода с проверкой туристических навыков. Подготовка к тестам по туристической подготовке, а также сам процесс проверки требуют больших материальных, финансовых затрат и длятся очень продолжительное время под руководством опытных наставников и преподавателей. Самостоятельно подготовиться к этим тестам невозможно или очень сложно. Несмотря на такие сложности, существуют регионы РФ и вузы, в которых уделяют большое внимание туристической подготовке и студенты с большим желанием готовятся и успешно сдают испытания по ним.

Ключевые слова: ГТО, ориентирование, трекинг, компас, преодоление препятствий, палатка, взаимопомощь.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p209-214

PREPARING STUDENTS FOR PASSING THE STANDARDS FOR TOURISM TRAINING

Rais Shamilevich Imangulov, the docent, Kazan State University of Architecture and Engineering, Kazan; Ruslan Raisovich Imangulov, the post-graduate student, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

Abstract

The article considers the issue of preparation of students to pass the standards on tourist training, which are part of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex «Ready to work and defense» (GTO). When passing standards on various signs of the GTO, special technical complexity arises only on the tests of a tourist trip with the test of tourist skills. Preparation for the tests on tourist training, as well as the verification process itself requires a lot of material, financial costs and last a very long time under the guidance of experienced mentors and teachers. It is impossible or very difficult to prepare yourself for these tests. Despite such difficulties, there are regions of the Russian Federation and universities, which pay great attention to tourism training and students with a great desire to prepare and successfully pass tests on them.

Keywords: GTO, orientation, trekking, compass, overcoming obstacles, tent.

ВВЕДЕНИЕ

В последние два десятилетия наметилась устойчивая тенденция физического ослабления молодёжи в целом, продвижение к нездоровому образу жизни, экстриму и виртуальным играм. Это негативно сказывается на эффективности их трудовой деятельности и перспективах развития государства в будущем [6].

Для решения данных проблем необходимо привлекать население РФ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировать у человека необходимость в поддержании здорового образа жизни в течение всей жизни.

Одним из решений данных проблем является также и всеобщее введение в учебных заведениях комплекса ГТО «Готов к труду и обороне».

ГТО, в отличие от спорта высших достижений, не способно изменить социальное положение человека и не сулит ему никаких выгод. Комплекс «Готов к труду и обороне» несет в себе ценность труда, победы над собой и защиты Отечества, к которым готовит себя человек [5].

Введение всех ступеней ГТО в повседневную жизнь людей диктуется также и необходимостью повышения обороноспособности страны в настоящее, неспокойное время и является одним из ответов на возникшие вызовы для нашей страны.

Возрождение и введение в действие комплекса ГТО в условиях современной России произошло с 1 сентября 2014 года указом президента РФ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО».

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше, а также нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды испытаний, с которыми встречается любой человек, пожелавший сдать нормы ГТО:

1. Челночный бег 3х10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.
5. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или стоя на гимнастической скамье.
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность.
8. Плавание на 8, 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.
10. Стрельба из винтовки из положения сидя или стоя.
11. Самозащита без оружия на количество очков.
12. Туристический поход.

Испытания (тесты) подразделяются на обязательные и испытания по выбору.

Одним из тестов по выбору является туристический поход с проверкой туристических навыков с различной протяжённостью маршрута от 5 до 15 км в зависимости от возраста участника. Протяженность маршрута от возраста участника показана в таблице.

Таблица – Зависимость дистанции туристического похода от возраста участника

Дистанция, км	Возрастная ступень, лет										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
0	+	+								+	+
5			+					+	+		
10				+	+		+				
15						+					

Для детей с 6 до 11 лет и для людей старшего возраста с 60 лет и старше туристический поход не входит в число тестируемых упражнений.

Туристский поход – это непродолжительное по времени путешествие с наиболее активным видом передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) на протяжении маршрута. Поэтому поход – это только один из частных случаев (разновидность) туристских путешествий, где люди двигаются по маршруту за счет своей мышечной силы [3].

Физические нагрузки и приобщение к природе во время туристического похода извлекают от многих эмоциональных и физиологических проблем и могут восполнить работоспособность и силы в конце учебной, трудовой недели у участвующих в туристическом походе.

В туристическом походе проверяются несколько туристских знаний и навыков, которые утверждены Министром спорта Российской Федерации от 01.02.2018 года. К ним относятся:

- ориентирование на местности по карте и компасу;
- укладка рюкзака;
- установка и разборка палатки;

- разжигание костра;
- преодоление препятствий, куда входит преодоление подъемов и спусков, а также преодоление водной преграды или оврага по переброшенному бревну или натянутой веревке (параллельные перила);
- оказание медицинской помощи и транспортировка пострадавшего члена команды.

Пройти такое количество непростых испытаний возможно только после длительной и тщательной туристической подготовки.

Даже в самой массовой возрастной группе, 6 ступени (18–29 лет), на золотой знак ГТО разрешается выполнять только 9 испытаний (тестов) из 13.

В связи с тем, что туристический поход не является обязательным испытанием, а является испытанием по выбору, то большинство людей, сдающих нормы ГТО, от него отказываются.

Поэтому, если наше государство заинтересовано в необходимости овладения населением страны туристическими навыками, то желательно перевести это испытание из выборного в разряд обязательных.

К вузам, где туристическому походу уделяется большое внимание, относится Тольяттинская Академия Управления (ТАУ).

Сложности развития туризма, организации туристических походов, а также направления их решения изучены и представлены в работах Алейниковой Г.М., Александровой А.Ю., Бережной И.В., Бичева В.Г., Бобковой А.Г., Буркинского Б.В., Ганопольского В.И., Красноборова А.А., Мамутова В.К., Серебрякова А.И., Симоненко В.К., Харичкова С.К., Юрьева А.П. и др. [2, 8].

География мест нашей огромной страны, где популярен туризм среди студентов, достаточно обширен. Это Подмосковье, Центральная часть страны, Пермский край, Крым, Черноморское и Азовское побережья Краснодарского края. Кроме Сочи и Анапы достаточно сильные позиции у Геленджика. Также стоит отметить, что на территории Самарской луки и вообще на правой стороне Волги есть немало мест, где можно совершить туристический поход и провести время с семьей. Лыжные, водные, велосипедные и пешеходные походы организуются и проводятся на территории Свердловской области ввиду удачного расположения и относительно мягкого климата [1, 4, 7].

Цель исследования – провести анализ подготовки студентов Тольяттинской Академии Управления (ТАУ) к сдаче теста по туристическому походу с использованием треккинга, учебных занятий, проектно-аналитических сессий (ПАСов) и Спартакиады вуза.

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Эксперимент заключался во включении различных упражнений из туристической подготовки в структуру различных форм занятий в ТАУ. В последующем проводился анализ изменения туристических навыков студентов и сотрудников вуза, а также их возможности справиться с туристическими заданиями при сдаче норм ГТО.

Осенний «треккинг». Ежегодно в конце сентября–начале октября для студентов и сотрудников ТАУ проводится 15–25-километровый туристический поход по нескольким живописным местам Самарской области, чаще всего, по маршруту «с. Ширяево – Каменная чаша – Солнечная Поляна». На некоторых этапах длительного похода проводятся командные соревнования между группами участников на скорость преодоления с зачетом по последнему участнику. В походе приходится ориентироваться по карте, преодолевать естественные препятствия (крутые подъёмы и спуски, буреломы, канавы, ручьи и болота), оказывать взаимопомощь. Этот «треккинг» является для первокурсников негласным посвящением в студенты и хорошей подготовкой к сдаче норм ГТО.

Учебные занятия по физической культуре. Большинство плановых учебных занятий проводятся летом на лесном стадионе, а зимой по теме «Лыжная подготовка» в ле-

су и на берегу р. Волга, с включением в структуру занятия ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий. Во время занятий студенты, освобождённые от занятий по состоянию здоровья, совершают туристический поход по лесу с ориентированием по картам.

ПАС. Проектно-аналитическая сессия – это форма организации обучения студентов с целью формирования системного представления о сферах профессиональной деятельности и о развитии управленческого мышления.

ПАС начинается на футбольном поле с фитнеса. После разминки студенты по группам из нескольких человек начинают проходить определённый маршрут, обозначенный на карте, с фиксацией времени. В каждой точке группу ждёт «тьютор» (руководитель), который даёт определённые задания на мышление, на преодоление различных искусственных или естественных препятствий и выполнение физических упражнений из программы физкультуры. Правильный ответ на вопрос и точное выполнение задания является пропуском к выдвиганию по карте к следующему «тьютору».

Спартакиада ТАУ. В программу Спартакиады вуза обязательно включаются:

- биатлон, зимой на лыжах, а летом в кроссовках со стрельбой из пневматической винтовки;
- преодоление искусственной полосы препятствий с метанием гранат на точность и стрельбой из пневматической винтовки;
- преодоление рва по бревну и по верёвкам;
- установка и разборка палатки с фиксацией времени.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате включения заданий и упражнений из программы Туристического похода в различные формы Физической культуры («треккинг», учебные занятия, ПАСы и Спартакиады вуза) из месяца в месяц значительно повышаются туристические навыки участников. Студенты ТАУ успешно сдают тесты по Туристической подготовке при сдаче нормативов комплекса ГТО. Сохраняется повышенный интерес студентов к учебным занятиям, к соревнованиям, к сдаче нормативов комплекса ГТО и ношению на груди бронзового, серебряного или лучше всего, золотого знака.

ВЫВОДЫ

Туристический поход с проверкой туристических навыков, несомненно, является самым интересным, полезным для здоровья и отвечающим интересам России тестом из программы ГТО. После серьёзной практической подготовки к туристическим тестам при проведении различных форм занятий у студентов вырабатываются твёрдые знания и устойчивые туристические навыки.

Вузы, в которых в различные формы ФК и в программы Спартакиад включаются такие упражнения, как метание гранаты, стрельба из пневматического оружия, преодоление различных препятствий, ориентирование на местности и организуются туристические походы, не испытывают проблем со сдачей комплекса ГТО в части туристического похода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова А.Ю. География туризма: теоретические основания и пути развития / А.Ю. Александрова. – Москва : Кнорус, 2015. – 592 с.
2. Бичев В.Г. Походы выходного дня в жизни студентов / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5.3 (44). – 2020. – С. 98–101.
3. Ганопольский В.И. Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и программированию системы туристского образования / В.И. Ганопольский // Мир спорта. – 2001. – № 1. – С. 18–20.

4. Даринский А.В. Туристические районы Российской Федерации и ближнего зарубежья: учебное пособие / А.В. Даринский. – Санкт-Петербург: СПбГУПМ, 1994. – 106 с.
5. Имангулов Р.Р. Всероссийский комплекс ГТО как способ привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. / Р.Р. Имангулов, Р.Ш. Имангулов, К.И. Хуснетдинова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2018. – С. 285–287.
6. Имангулов Р.Ш. Применение «Комплексного силового упражнения» на занятиях физической культурой для подготовки студенток к выполнению нормативов всероссийского комплекса ГТО / Р.Ш. Имангулов, Л.Р. Абдрашитова. // Новая наука как результат инновационного развития общества. – Уфа, 2017. – С.32–35.
7. Косолапов А.Б. География российского внутреннего туризма : учебное пособие / А.Б. Косолапов. – Москва : Кнорус, 2017. – 266 с.
8. Красноборов А.А. Организация похода выходного дня / А.А. Красноборов, И.И. Васильева // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского : материалы региональной университетской научно-практической конференции. – Калуга, 2019. – С. 465–468.

REFERENCES

1. Alexandrova, A.Yu. (2015), *Geography of tourism: theoretical grounds and ways of development*, Knorus, Moscow.
2. Bichev, V.G. (2020), “Hiking weekend in the life of students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 5-3, pp. 98–101.
3. Ganopolsky, V.I. (2001), “Tourist activities: problems of terminology and ways of their solution in relation to the modeling and programming of the system of tourist education”, *World of Sports*, No. 1, pp. 18–20.
4. Darinsky, A.V. (1994), *Tourist areas of the Russian Federation and near abroad, Manual*, St. Petersburg.
5. Imangulov, R.R., Imangulov, R.S. and Khusnetdinova, K.I. (2018), “All-Russian GTO complex as a way to attract students to regular physical training and sports”, *Collection: Physical education and student sports through the eyes of students. Materials of IV All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Kazan, pp. 285–287.
6. Imangulov, R.S. and Abdrashitova, L.R. (2017), “Application of «Complex strength exercises» in physical training to prepare female students to meet the standards of the all-Russian GTO complex”, *New science as a result of innovative development of society*, Ufa, pp. 32–35.
7. Kosolapov, A.B. (2017), *Geography of Russian domestic tourism, training manual*, Knorus, Moscow.
8. Krasnoborov, A.A. and Vasilyeva, I.I. (2019), “Organization of the weekend campaign”, *Scientific works of Tsiolkovsky Kaluga State University, materials of the regional university scientific and practical conference*, Kaluga, pp. 465–468.

Контактная информация: imangulovr@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.2023

УДК 796.332

СОВРЕМЕННЫЙ КОНТРОЛЬ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Дамир Канганович Исмаилов, кандидат педагогических наук, доцент, декан, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация

В статье рассматриваются показатели ЧСС во время соревновательной и тренировочной деятельности футболистов учебно – тренировочных групп. Во время исследования применялся мони-