

REFERENCES

1. Enbaeva, L.V. and Ivanova, M.A. (2017), "Flipped classroom technology in the English language classroom", *Problems of Romano-Germanic philology, pedagogy and methods of teaching foreign languages*, No.13, pp.131–135.
2. Bergmann, J. and Sams, A. (2014), *Flipped Learning: Gateway to Student Engagement*, International Society for Technology in Education: Eugene, Oregon and Washington, DC.
3. Lage, M.J., Platt, G.J. and Treglia, M. (2000), "Inverting the classroom: A gateway to creating an inclusive learning environment", *The Journal of Economic Education*, No. 31 (1), pp. 30–43.
4. Najjar, L. (1996), "Multimedia information and learning", *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, No. 5, pp.129–150.

Контактная информация: tatyana.malkova@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.10.2023

УДК 796:379.85

ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Андрей Валентинович Малышев, кандидат технических наук, доцент, Сочинский государственный университет, Сочи; **Ольга Геннадьевна Рысакова**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; **Людмила Александровна Сергеева**, доцент, Московский архитектурный институт, Москва; **Елизавета Ивановна Григорьева**, бакалавр, Московский педагогический государственный университет, Москва

Аннотация

Цель исследования – провести сравнительную характеристику показателей физического состояния учащихся, занимающихся спортивным туризмом, и обучающихся, которые посещали уроки физической культуры.

Методика и организация исследования. Результаты физического развития, физической подготовленности, морфофункционального состояния, умственной и физической работоспособности мальчиков (юношей) в возрасте 14–17 лет определялись по стандартным методикам. Исследование проводилось в период 2021–2022 учебного года, ученики общеобразовательных школ три раза в неделю посещали уроки физической культуры, обучающиеся, занимающиеся спортивным туризмом – три урока физической культуры и два учебно-тренировочных занятия (60 минут) в неделю. Стаж занятий в секции спортивного туризма учащихся в возрасте 14–15 лет составлял один год, 16–17 лет – три года.

Результаты исследования показали, что занимающиеся спортивным туризмом в возрасте 14–17 лет существенно превосходили школьников соответствующего возраста общеобразовательной школы по показателям физического состояния, умственной и физической работоспособности, характеристикам специальной технической туристической подготовленности.

Ключевые слова: спортивный туризм, юноши, физическое развитие, физическая и техническая подготовка, умственная и физическая работоспособность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p225-229

SPORTS TOURISM ACTIVITIES AS A DIRECTION FOR INCREASING THE SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL CONDITION

Andrey Valentinovich Malyshev, candidate of technical science, docent, Sochi State University; **Olga Gennadiyevna Rysakova**, candidate of pedagogical science, docent, Russian State Social University, Moscow; **Lyudmila Alexandrovna Sergeeva**, docent, Moscow Architectural Institute; **Elizaveta Ivanovna Grigorieva**, bachelor, Moscow Pedagogical State University

Abstract

The purpose of the study is to conduct a comparative characterization of the indicators of the physical condition of students engaged in sports tourism and students who attended physical education classes. Methodology and organization of the study. The results of physical development, physical fitness, morphofunctional state, mental and physical performance of boys (young men) aged 14–17 years were determined according to standard methods. The study was conducted in the period of the 2021-2022 academic year, students of secondary schools attended physical education classes three times a week, students engaged in sports tourism – three physical education lessons and two training sessions (60 minutes) per week. Students aged 14-15 years were trained in the sports tourism section for one year, and 16-17 years old for three years. The results of the study showed that those engaged in sports tourism at the age of 14-17 years significantly surpassed the schoolchildren of the corresponding age of the general education school in terms of physical condition, mental and physical performance, and the characteristics of special technical tourist training.

Keywords: sports tourism, boys, physical development, physical and technical training, mental and physical performance.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие физическое состояние 14-17 летних учащихся заметно ухудшается, снижаются мотивация и интерес к занятиям физическими упражнениями, уменьшаются показатели двигательной активности и характеристики физической работоспособности [1, 3, 5, 6, 8]. Занятия в спортивной секции туризма – перспективное направление в повышении уровня физического состояния учащихся [2, 4, 7, 9], но, к сожалению, таких работ пока явно недостаточно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В возрасте 14-15 лет показатели длины тела обучающихся, занимающихся спортивным туризмом, существенно выше (2,7%, $p<0,05$) школьников, которые занимались физическими упражнениями на уроках физической культуры. Аналогичная закономерность прослеживалась и по другим характеристикам физического развития: кистевая динамометрия – 32,4% ($p<0,05$), ЖЕЛ – 25,1% ($p<0,05$), масса тела – 8,1% ($p<0,05$), ОГК – 3,8% ($p<0,05$). Заметное преимущество обучающихся группы юных спортсменов выявлено и по результатам ЧСС в покое (15,8%, $p<0,05$), а вот по показателям артериального систолического и диастолического давления достоверных межгрупповых различий нами не выявлено ($p>0,05$).

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности отчетливо указывает на преимущество юных спортсменов, занимающихся туризмом. В возрасте 14-15 лет существенные различия выявлены по следующим тестам: подтягивание на перекладине – 30,6% ($p<0,01$), прыжок в длину с места (23,3%, $p<0,01$), поднимание и опускание туловища – 21,2% ($p<0,01$), прыжок вверх с места (20,7%, $p<0,01$), 6-минутный бег – 19,9% ($p<0,01$), челночный бег 3×10 м – 4,9% ($p<0,01$), бег 30 м – 4,2% ($p<0,05$). По результатам наклона туловища вперед нами не выявлены достоверные межгрупповые различия.

Следовательно, отбор учащихся в секцию спортивного туризма и целенаправленные занятия этим видом спорта в течение одного года обеспечили достоверные межгрупповые различия показателей физического развития, характеристик гемодинамики, физическую и функциональную подготовленность учащихся.

Еще более выражено прослеживалось преимущество занимающихся спортивным туризмом в возрасте 16-17 лет перед учащимися общеобразовательной школы по следующим анализируемым характеристикам: ЖЕЛ (25,8%, $p<0,01$), ЧСС в покое (20,3%, $p<0,01$) и кистевая динамометрия – 18,4% ($p<0,01$). Другие показатели физического развития также достоверно различались: масса тела – 3,6% ($p<0,05$), ОГК – 3,0% ($p<0,05$), длина тела (2,5%, $p<0,05$).

Спортсмены-старшеклассники имели существенное преимущество над учащимися общеобразовательной школы по результатам физической подготовленности: прыжок в длину с места (18,1%, $p<0,01$), 6-минутный бег (17,4%, $p<0,01$), прыжок вверх с места

(15,8%, $p<0,01$), челночный бег 3x10 м (6,3%, $p<0,01$). Показатели по другим тестам (бег 30 м, поднимание и опускание туловища) также лучше у занимающихся спортивным туризмом, но только при пятипроцентном уровне значимости.

Занятия спортивным туризмом существенно повысили физическую работоспособность обучающихся (таблица 1): результаты PWC 170 достоверно выше у юных спортсменов в возрасте 14-15 лет (20,3%, $p<0,01$) и 16-17 лет (23,1%, $p<0,01$) в сравнении с учащимися данного возраста, не занимающихся спортом.

Таблицы 1 – Показатели умственной и физической работоспособности у мальчиков (юношей) различных групп

Показатели	14-15 лет				16-17 лет			
	Школьники	Спортсмены	%	р	Школьники	Спортсмены	%	р
1. Интенсивность работы; число знаков за 4 мин	1 037 12	1 104 15	6,5	<0,01	1 084 17	1 180 18	8,9	<0,01
2. Количество ошибок на дифференцировку (на каждые 200 просмотренных знаков)	7,5 0,58	5,6 0,51	25,3	<0,05	6,9 0,57	4,9 0,49	29,0	<0,05
3. PWC 170, кг/м/мин	874,7 33,5	1 052,0 35,6	20,3	<0,01	988,4 38,3	1 217,0 39,5	23,1	<0,01

Интенсивность работы за 4 минуты (умственная работоспособность) выше у юных спортсменов (возраст 14-15 лет – 6,5%, $p<0,01$; 16-17 лет – 8,9%, $p<0,01$). Результаты исследований показали, что обучающиеся в возрасте 16-17 лет, занимающиеся спортивным туризмом, имели более высокие уровни специальной технической туристической подготовленности, хотя пока и не достоверные приросты (сравнение с 14-15-летними юными спортсменами) (таблица 2): маркировка веревки (8,4%) и вязка узлов (6,0%), этап подъема в гору (5,4%), установка и съем карабинов (5,0%), установка палатки (4,4%), более быстрое (11,6 с) прохождение маршрута дистанции 1 000 м с пяти станциями (3,2%).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика специальной технической подготовленности юных спортсменов-туристов и учащихся общеобразовательной школы

Показатели	14-15 лет				16-17 лет			
	Школьники	Спортсмены	%	р	Школьники	Спортсмены	%	р
1. Прохождение маршрута дистанции 1 000 м (5 станций), с	516,7 30,4	361,4 15,3	30,1	<0,001	508,7 34,1	349,8 20,1	31,2	<0,001
2. Вязка узлов (прямой), с	69,3 5,3	15,1 2,2	78,2	<0,001	70,5 4,9	14,2 2,4	79,9	<0,001
3. Маркировка веревки, с	94,12 4,98	31,72 1,84	206,4	<0,001	88,15 4,12	28,34 1,65	211,0	<0,001
4. Установка палатки (6 человек), с	254,17 17,12	120,74 8,42	110,5	<0,001	265,12 7,54	115,63 7,54	129,3	<0,001
5. Работа с карабинами (30 шт), с	174,15 12,51	60,12 7,70	189,7	<0,001	172,40 11,42	57,24 4,11	201,2	<0,001
6. Прохождение отдельного этапа (подъем в гору, угол 45-50°, длина отрезка 30 м), с	33,12 2,14	25,12 1,53	31,7	<0,001	31,19 2,19	23,85 1,47	30,8	<0,001

Обучающиеся, занимающиеся спортивным туризмом, по всем анализируемым показателям специальной технической туристической подготовленности существенно ($p<0,001$) превосходили соответствующие результаты учащихся общеобразовательной школы.

Результаты нашего исследования убедительно доказали существенное преимущество школьников, занимающихся спортивным туризмом, по показателям физического состояния. По мере продолжительности занятий спортом их преимущество возрастало.

ВЫВОДЫ

Занятия спортивным туризмом существенно повысили уровни физического состояния, физической и умственной работоспособности подростков, это одно из перспективных

направлений использования средств физического воспитания школьников в общеобразовательной школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили Г.А. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Научный поиск. – 2015. – № 1. – С. 67–70.
2. Губа В.П. Лечебно-оздоровительный туризм : учебник / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. – Москва : Спорт, 2010. – 240 с.
3. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учёта их типологических особенностей / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов, А.В. Добежин, И.Н. Овсянникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 7–14.
4. Карпов В.Ю. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи / В.Ю. Карпов, В.А. Голов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 9–11.
5. Карпов, В.Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2011. – № 2 (16). – С. 141–143.
6. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Околева, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
7. Савина, А.С. Туристические походы с экологической целью, как средство двигательной активности для школьников / А.С. Савина, О.Г. Рысакова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Шуя, 22 марта 2022 г.). – Шуя : Шуйский филиал Ивановский государственный университет, 2022. – С. 79–81.
8. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи / В.Ю. Карпов, А.С. Махов, М.А. Правдов [и др.] ; под общ. ред. В.Ю. Карпова, А.С. Махова. – Москва : Российский государственный социальный университет, 2016. – 126 с.
9. Цех Д.А. Современные виды активного туризма и их востребованность у студенческой молодежи в России и мире / Д.А. Цех, О.Г. Рысакова // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Шуя, 22 марта 2022 г.). – Шуя : Шуйский филиал Ивановский государственный университет, 2022. – С. 160–162.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2015), "The main directions of differentiation of physical education of students in a general educational institution", *Scientific Inquiry*, No. 1. pp. 67–70.
2. Guba, V.P., Voronov, Yu.S. and Karpov, V.Yu. (2010), *Medical-health tourism*, textbook, Moscow, Sport.
3. Abramishvili, G.A., Karpov, V.Yu., Dobezhin, A.V. and Ovsyannikova, I.N. (2012), "Differentiated physical education of primary school students on the basis of taking into account of their typological features", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (91). pp. 7–14.
4. Karpov, V.Yu. and Golov, V.A. (2008), "Children's and youth sports in the development of physical culture of students", *Physical Culture, Sport – Science and Practice*, No. 3. pp. 9–11.
5. Karpov, V.Yu. and Abramishvili, G.A. (2011), "Need-Motivational Characteristics of Physical Culture of Younger Schoolchildren of New Types of Educational Institutions", *Bulletin of the Sochi State University of Tourism and Resort*, No. 2 (16). pp. 141–143.
6. Karpov, V.Yu., Okolelova, V.A. and Abramishvili, G.A. (2009), "Healthy Lifestyle as a Global Problem of Modernity", *Bulletin of the Sochi State University of Tourism and Resort*, No. 2 (8), pp. 161–169.
7. Savina, A.S. and Rysakova, O.G. (2022), "Hiking with Ecological Purpose as a Means of Physical Activity for Schoolchildren", *Physical education in the conditions of the modern educational process*, collection of materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Shuya, March 22, 2022, Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya, pp. 79–81.

8. Karpov, V.Yu., Makhov, A.S., Pravdov, M.A. et al. (2016), *Physical culture and sport in the education of a healthy lifestyle of adolescents and youth*, in Karpov, V.Y. and Makhov, A.S. (Eds), Russian State Social University, Moscow.

9. Tsekh, D.A. and Rysakova, O.G. (2022), “Modern types of active tourism and their demand in student youth in Russia and the world”, *Physical Education in the Conditions of the Modern Educational Process*, collection of materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Shuya, March 22, 2022, Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya, pp. 160–162.

Контактная информация: olga.rysia@gmail.com

Статья поступила в редакцию 30.10.2023

УДК 796.011.3

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Евгений Александрович Мамаев, старший преподаватель, Евгений Леонидович Суханов, старший преподаватель, Владимир Борисович Вальков, старший преподаватель, Евгения Гавриловна Антипина, старший преподаватель, Кемеровский государственный медицинский университет, Кемерово

Аннотация

В статье исследуется отношение студентов Кемеровского государственного медицинского университета к занятиям физической культурой и спортом в аудиторное и внеаудиторное время. Цель исследования определить отношение студентов к занятиям физической культуры и спорту в университете при сравнительном анализе российских и иностранных студентов по таким показателям, как: степень желаний студентов заниматься физической культурой и спортом в институте; возможность заниматься во время учебной деятельности, не смотря на высокую степень занятости учебной программы; мотивации к занятиям и осознание ценности физических нагрузок, а также заниматься в секциях, выбранного вида спорта в повседневной студенческой жизни. В результате исследования было проанализировано отношение студентов к занятиям по физической культуре в аудиторное время и занятиям в спортивных секциях. Область применения результатов: воспитательно-образовательный процесс в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая нагрузка, студенты, воспитательно-образовательный процесс.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p229-235

ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Evgeny Alexandrovich Mamaev, senior teacher, Evgeny Leonidovich Sukhanov, senior teacher, Vladimir Borisovich Valkov, senior teacher, Evgenia Gavriilovna Antipina, senior teacher, Kemerovo state medical University

Abstract

The article examines the attitude of students of Kemerovo State Medical University to physical education and sports in classroom and extracurricular time. The purpose of the study is to determine the attitude of students to physical culture and sports at the university in a comparative analysis of Russian and foreign students according to such indicators as: the degree of desire of students to engage in physical culture and sports at the institute; the opportunity to engage during academic activities, despite the high degree of employment of the curriculum; motivation for classes and awareness of the value of physical loads, as well as engage in sections of the chosen sport in everyday student life. As a result of the study, the attitude of students to physical education classes in the classroom and classes in sports sections was analyzed. The scope of application of the results: the educational process in a higher educational institution.

Keywords: physical culture, sports, physical activity, students, educational process.