

Ботвинская Ксения Николаевна,
ГАПОУ ИКЭСТ / ПИ ИГУ, г. Иркутск

СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПРОФИЛЯ «ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО» НА БАЗЕ ГАПОУ ИО ИКЭСТ: АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ ЗА 2023-2024 и 2024-2025 уч. гг.

Аннотация. Настоящая статья посвящена исследованию уровня физической подготовки студентов профильного направления «Туризм и гостеприимство». Проводится сравнительный анализ показателей физической готовности студентов двух последовательных учебных годов — 2023/2024 и 2024/2025. Особое внимание уделяется изучению динамики изменений физических качеств и выявлению тенденций развития физической активности среди будущих специалистов туристической отрасли.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая активность, туристическая отрасль.

Введение

Физическая подготовка является одним из ключевых аспектов профессиональной деятельности работников сферы туризма и гостеприимства. Она влияет на качество обслуживания клиентов, эффективность организации экскурсионных мероприятий и безопасность туристов во время путешествий. Современные требования рынка труда предъявляют высокие стандарты физической выносливости и координации сотрудников гостиниц, туристических агентств и иных организаций данной индустрии.

Цель исследования заключается в оценке и сравнении уровня физической подготовленности студентов профиля «Туризм и гостеприимство», обучающихся Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма», за два последовательных учебных года.

Методы исследования

Исследование проводилось на выборке студентов, обучающихся по профилю «Туризм и гостеприимство» на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма» г. Иркутск. Для оценки физического состояния использовались общепринятые нормативы тестирования физической подготовленности. Основными показателями были выбраны следующие группы тестов:

- Общая физическая выносливость (бег на средние дистанции)
- Силовая выносливость (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине («пресс»))
- Гибкость тела (наклоны вперед)
- Координационные способности (методика «челночный бег»)

Процедура сбора данных

Тестирование осуществлялось дважды — в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и конце (май-июнь), с соблюдением единых методологических подходов. Данные фиксировались и обрабатывались статистическими методами анализа.

Результаты исследования

Ниже представлены таблицы, отражающие показатели физической подготовленности студентов за указанные учебные годы. Итоги сравнения представлены ниже:



Показатель	Норматив		2023-2024		2024-2025	
	м	ж	ТИГ _Т - 23.1	ТИГ _Д - 023.1	ТИГ _Т -П- 24.1	ТИГ _Д -П-024.1
Бег на 500 м/ 1000м (минуты)	≤ 5,00	≤ 2,5	2,5	2,5	2.7	2,4
Подъем туловища (раз/мин.)	≥ 45	≥ 30	42	44	43	45
Наклон вперед (см)	≥ 6	≥ 7	13	13	12	15
Челночный бег (секунды)	≤ 10,1	≤ 11,0	10,0	9,9	9,9	9,7

Далее представлен сравнительный график средних значений исследуемых показателей:

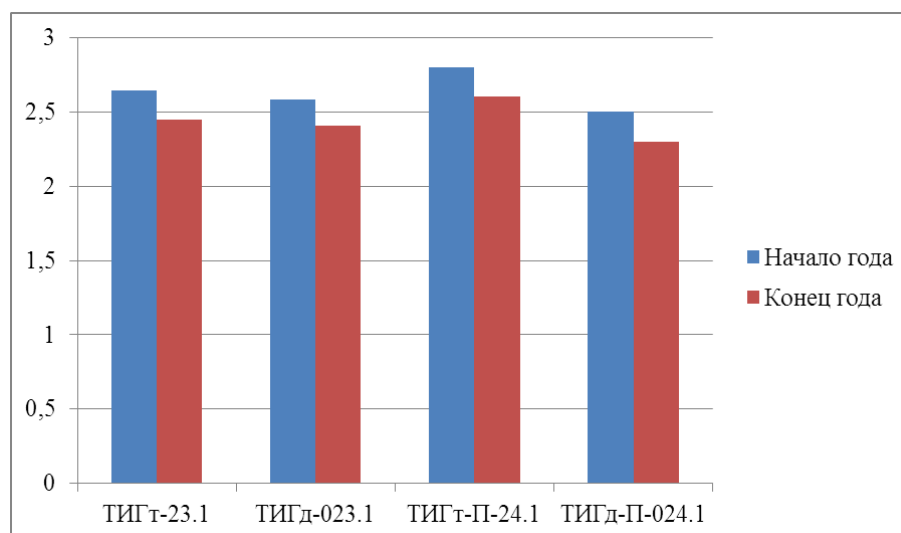


Рис. 1 Сравнительный анализ средних значений по нормативу «Бег на 500м/1000м (мин.)»

1. Общая выносимость: наблюдается значительное улучшение среднего показателя пробега на среднии дистанции. Это свидетельствует о повышении уровня общей физической подготовки студентов, улучшении кардиореспираторной системы и способности выдерживать длительные нагрузки.

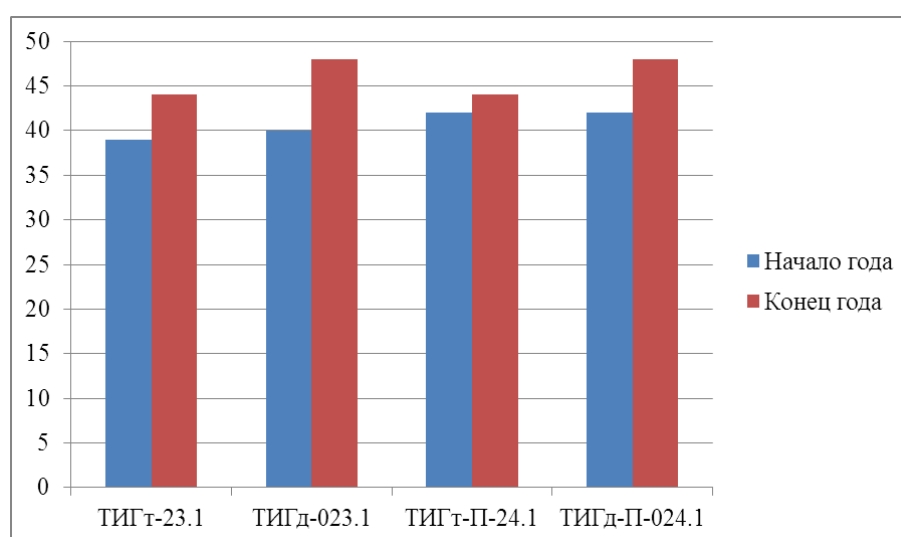


Рис. 2 Сравнительный анализ средних значений по нормативу «Подъем туловища (раз/мин.)»



2. Силовые качества: отмечается незначительное улучшение средней силы мышц брюшного пресса. Вероятно, это связано с недостаточным вниманием к упражнениям на пресс во время тренировок либо отсутствием необходимого разнообразия упражнений. Рекомендуется увеличить объем и интенсивность занятий для укрепления мышечного корсета.

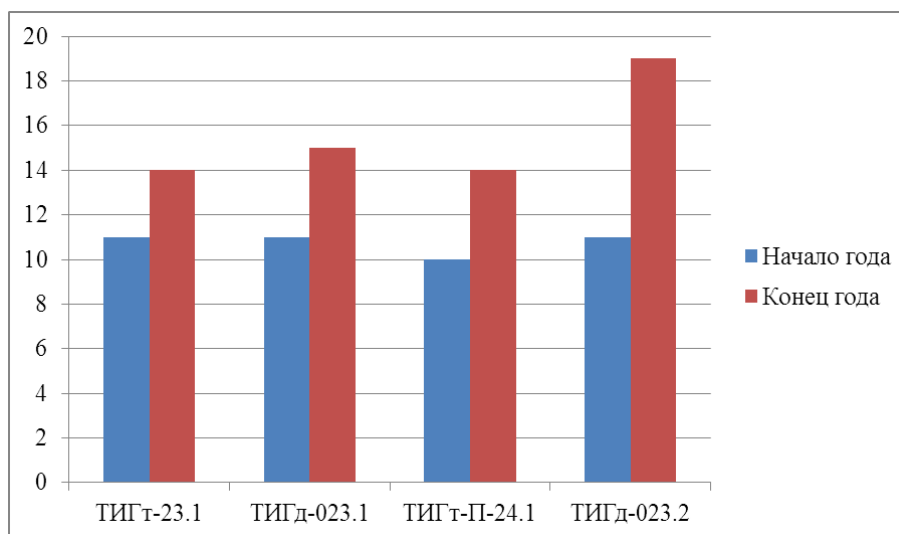


Рис. 3 Сравнительный анализ средних значений по нормативу «Наклон вперед (см)»

3. Гибкость: студенты демонстрируют устойчивый рост гибкости тела. Улучшение подвижности суставов и эластичности связок положительно влияет на общую физическую подготовку и снижает риск травмирования.

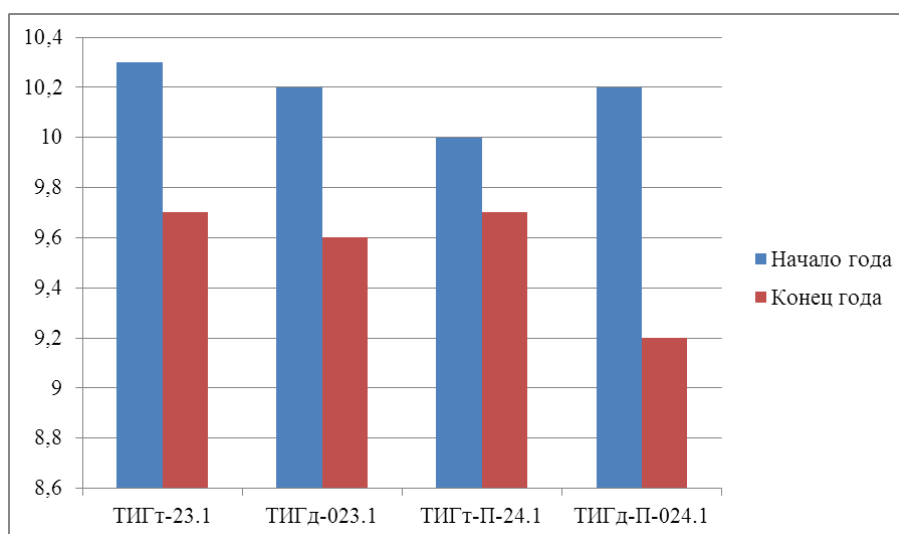


Рис. 4 Сравнительный анализ средних значений по нормативу «Челночный бег (секунды)»

4. Координация движений: видна положительная динамика улучшения временных характеристик челночного бега. Повышается скорость реакции и координационные способности организма, что способствует улучшению спортивных результатов и общего физического состояния.

При анализе итоговых данных важно учитывать влияние внешних факторов, таких как сезонность занятий спортом, условия образовательной среды и активность внеучебных спортивных мероприятий. Проведенное исследование позволило выявить некоторые тенденции и недостатки в физическом развитии студентов рассматриваемого профиля. Среди значимых моментов выделяются:

- Рост общей выносливости, вероятно связанный с повышением интереса к занятиям беговыми дисциплинами и популяризацией здорового образа жизни.



- Недостаточная динамика силовых показателей свидетельствует о недостаточном внимании к развитию мускулатуры брюшного пресса и плечевого пояса.

- Улучшение координационных способностей обусловлено активностью преподавателей по внедрению современных методик тренировки двигательных функций.

Таким образом, сравнение нормативных показателей позволяет сделать вывод о постепенном улучшении ряда важных физических качеств студентов профиля «Туризм и гостеприимство».

Проведенный сравнительный анализ подтвердил положительную динамику отдельных компонентов физической подготовленности студентов. Вместе с тем, выявлены аспекты, нуждающиеся в дополнительном внимании со стороны образовательных учреждений и самих студентов. Предложены рекомендации по совершенствованию системы физической подготовки студентов, направленные на повышение конкурентоспособности выпускников на рынке труда в сфере туризма и гостеприимства.

Список литературы:

1. Абаскалович Т.А., Козловская О.В. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений // Высшее образование сегодня. 2021. № 12. С. 15-21.
2. Бондарев Д.Н. Профессиональная направленность физической культуры студента вуза туристического профиля // Вестник науки и образования. 2022. № 3. С. 35-40.
3. Столяров В.И. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2020. 356 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. — М. : Академия, 2022. — 496 с.

