

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 1 / 2025, Vol. 7, Iss. 1 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.011.3



Влияние занятий спортивным ориентированием на студентов в вузе

¹ Патаркацишвили Н.Ю., ¹ Бикбулатов А.В., ¹ Михайлова С.А., ¹ Иванова Т.С.,
¹ Сибирский федеральный университет

Аннотация: в статье рассматривается влияние спортивного ориентирования на студентов в течение всего обучения в вузе. Самостоятельный выбор специализации в Сибирском федеральном университете доступен каждому студенту на протяжении шести семестров обучения прикладной физической культуры и спорта. Так как спортивное ориентирование является уникальным видом спорта, положительное влияние которого сказывается не только на физических качествах, но также и на интеллектуальных способностях. Проанализировав и изучив многочисленные исследования, было выявлено, что при выборе специализаций очень мало студентов уделяют обучению одному виду спорта. Это и определило цель нашего исследования, которое заключалось в изучении влияния занятий спортивным ориентированием на студентов и физических показателей на протяжении 6 учебных семестров в зависимости от частоты смены специализаций в рамках спортивной дисциплины в вузе.

Результаты. Для этого необходимо было проследить динамику развития физических качеств, рассматриваемых в качестве контрольных нормативов у студентов: выбравших спортивное ориентирование в качестве специализации по дисциплине и не изменявших ее в течение всего времени обучения; поменявших дисциплину после первого учебного семестра, вне зависимости от выбираемых им специализаций ранее; выбравших дисциплину только на два учебных семестра, на первый и шестой семестры с перерывом в 4 семестра прохождения учебного курса в вузе.

Заключение. Данный эксперимент позволил выявить положительную динамику общей выносливости и развитие физических качеств у студентов, занимающихся спортивным ориентированием на занятиях по прикладной физической культуре и спорту в вузе, для этого требуется постоянное совершенствования в избранном виде и поддержание физических данных непрерывных навыков в учебном процессе одного учебно-тренировочного направления.

Ключевые слова: физическое развитие, работоспособность, физические качества, физическое воспитание, учебный процесс, спортивное ориентирование

Для цитирования: Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А., Иванова Т.С. Влияние занятий спортивным ориентированием на студентов в вузе // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 1. С. 275 – 279.

Поступила в редакцию: 1 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 января 2025 г.; Принята к публикации: 14 февраля 2025 г.

The impact of orienteering on university students

¹ Patarkatsishvili N.Yu., ¹ Bikbulatov A.V., ¹ Mikhailova S.A., ¹ Ivanova T.S.,
¹ Siberian Federal University

Abstract: the article examines the impact of orienteering on students throughout their studies at the university. Independent choice of specialization at the Siberian Federal University is available to each student during six semesters of study of applied physical education and sports. Since orienteering is a unique sport, the positive impact

of which affects not only physical qualities, but also intellectual abilities. Having analyzed and studied numerous studies, it was found that when choosing specializations, very few students devote training to one sport. This determined the goal of our study, which was to study the impact of orienteering classes on students and physical indicators during 6 academic semesters depending on the frequency of changing specializations within the framework of a sports discipline at the university.

Results. To do this, it was necessary to track the dynamics of the development of physical qualities considered as control standards in students: who chose orienteering as a specialization in the discipline and did not change it during the entire period of study; who changed the discipline after the first academic semester, regardless of the specializations they had chosen earlier; who chose the discipline for only two academic semesters, for the first and sixth semesters with a break of 4 semesters of completing the course at the university.

Conclusion. This experiment allowed us to identify positive dynamics of general endurance and development of physical qualities in students involved in orienteering in applied physical education and sports classes at the university. This requires constant improvement in the chosen form and maintenance of physical data of continuous skills in the educational process of one educational and training direction.

Keywords: physical development, performance, physical qualities, physical education, educational process, orienteering

For citation: Patarkatsishvili N.Yu., Bikbulatov A.V., Mikhailova S.A., Ivanova T.S. *The impact of orienteering on university students. Review of Pedagogical Research.* 2025. 7 (1). P. 275 – 279.

The article was submitted: November 1, 2024; Approved after reviewing: January 4, 2025; Accepted for publication: February 14, 2025.

Введение

Прикладная физическая культура и спорт играет важную роль в развитии физических качеств и общей физической подготовки студентов вуза. Говоря подробнее о физических качествах, стоит отметить, что занятия спортивным ориентированием позволяют развивать их комплексно. В большей степени занятия спортивным ориентированием позволяют развить ловкость, выносливость, скорость и скоростно-силовые качества [1, 2, 6, 8, 9]. Это обусловлено спецификой вида спорта и двигательной активности, необходимой для занятий спортивным ориентированием. В качестве конкретного вида двигательной активности можно выделить, например, длительный бег по пересеченной местности. Как правило, подготовка студента-ориентировщика состоит из спортивно-оздоровительного этапа, который применим по большей степени к детям до десяти лет, этапа начальной подготовки, при котором происходит углубление навыков и наиболее полное развитие компетенций, и тренировочного этапа (этапа специализации), в котором компетенции по данному виду деятельности уже развиты наиболее комплексно и происходит их оттачивание. Тем не менее, начинать занятия спортивным ориентированием можно в любом возрасте [3, 6, 10].

Стоит отметить, что спортивное ориентирование является очень последовательным видом спорта и, соответственно, четкое выполнение отдельного технического элемента влечет за собой точное решение конкретной тактической задачи [4, 5, 6, 9]. Спортивное ориентирование также по-

ложительным образом сказывается на топографической подготовке студента, так как при занятиях спортивным ориентированием изучается рельеф карты, вырабатывается навык определения расстояния и направления по карте, оценка предоставленной к прохождению дистанции [3, 5, 6, 10]. Например, в качестве первоначальной подготовки студентов-ориентировщиков производится изучение условных знаков, изображаемых на картах, обучение пониманию направления на карте [1, 3, 6, 7, 10].

Так, в рамках учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт», проводимой в Сибирском Федеральном университете многие студенты выбирают спортивное ориентирование в качестве специализации по данному предмету. Выбор специализации открывается в начале каждого учебного семестра, специализацию можно изменять каждый семестр. Тем не менее, стоит отметить, что наибольшего прогресса по дисциплине в выбранном виде спорта достигают студенты, которые выбирают одну специализацию на всю продолжительность прохождения данной учебной дисциплины. Проанализировав многочисленные исследования, мы выявили, что в вузе при выборе специализаций очень мало студентов уделяют обучению одному виду спорта. Это и определило цель нашего исследования, которое заключалось в изучении влияния занятий спортивным ориентированием на студентов и исследование их физических показателей на протяжении 6 учебных семестров в зависимости от частоты смены специализаций в рамках дисциплины «При-

кладная физическая культура и спорт» во время обучения в вузе [6, 10].

Материалы и методы исследований

Наше исследование проводилось на базе Сибирского государственного университета (СФУ) города Красноярск, территориальное подразделение №1 проспект Свободный 796, со студентами комплексной специализации с первого по третий курс (шесть семестров) в течение трех лет с сентября 2021 г. по май 2024 г., которые относились к основной и подготовительной медицинской группе здоровья. В исследовании приняли участие 330 студента СФУ.

Цель исследования: провести сравнительный анализ и оценить эффективность влияния занятий спортивного ориентирования на развития физических качеств у студентов с первого по третий курс обучения в вузе в зависимости от частоты смены ими специализаций в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт».

Задачи исследования:

1. Проследить динамику развития физических качеств, рассматриваемых в качестве контрольных нормативов у студентов, выбравших спортивное ориентирование в качестве специализации по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» и не изменивших ее в течение всего времени прохождения учебного курса в вузе;
2. Проследить динамику развития физических качеств, рассматриваемых в качестве контрольных нормативов у студентов, выбравших спортивное ориентирование в качестве специализации по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» после первого учебного семестра, вне зависимости от выбираемых им специализаций ранее;
3. Проследить динамику развития физических качеств, рассматриваемых в качестве контрольных нормативов у студентов, выбравших спортивное ориентирование в качестве специализации по дисциплине «Прикладная физическая

культура и спорт» только на два учебных семестра, на первый и шестой семестры с перерывом в 4 семестра;

4. Подвести итог эксперимента, сделав анализ до и после исследования.

Все студенты участвовавшие в эксперименте, в количестве 330 человек были разделены на три равные группы. В первой группе, рассматриваются студенты, осваивающие образовательную программу «Прикладная физическая культура и спорт» на комплексной специализации на протяжении всей продолжительности курса. Во второй группе – студенты, перешедшие с других специализаций. И третья группа, студенты занимавшиеся спортивным ориентированием, прекратившие, а в дальнейшем возобновившие эти занятия. Все участники групп в момент исследования имели возможность вести контроль над состоянием своего здоровья. Расчет контрольного времени равен допустимому времени, умноженному на коэффициент, определяемый исходя из климатических условий. Коэффициент, используемый в результатах исследования равен – 1.

Результаты и обсуждения

По завершению испытаний были получены следующие результаты усредненного значения, в первой группе которая показала устойчивое улучшение результатов, так как до начала эксперимента средние показатели были равны – 12 минут 26 секунд, итоговый результат после эксперимента был равен – 8 минут 3 секунды (табл. 1). Во второй группе (табл. 1) до эксперимента – 11 минут 28 секунд, после эксперимента в итоговом результате – 8 минут 14 секунд, в сравнении, начальный результат до эксперимента оказался лучше, чем результат группы 1, это связано с тем фактом, что студенты начали занятия уже с определенным уровнем общей физической подготовки, но при отсутствии специальных навыков, необходимых для занятий спортивным ориентированием.

Таблица 1

Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента группы 1 и 2.

Table 1

Results of overcoming the control distance by the participants of the experiment of groups 1 and 2.

	Группа 1	Группа 2
Начало обучения	12 мин 26 сек	11 мин 28 сек
Итоговый результат	8 мин 3 сек	8 мин 14 сек

В третьей группе (табл. 2) до эксперимента средние показатели были равны – 12 минут 32 секунды, после эксперимента в итоговом результате – 8 минут 36 секунд. В данной группе прослеживается ухудшение результатов после возвращения к

занятиям спортивным ориентированием после его длительного перерыва на специализации. Также стоит отметить, что здесь не происходит снижения уровня общефизической подготовленности, но происходит ухудшение качества специальных

навыков. Анализируя итоговый результат третьей группы, стоит отметить, что возвращение на уровень прежней подготовки происходит не полностью и показывает худший средний результат всего эксперимента.

Таким образом, построение учебного процесса с помощью спортивного ориентирования имеет

большие перспективы в физической подготовленности студентов вуза. Так же имеется множество исследований по сохранению здоровья и реабилитации от занятий спортивным ориентированием, указывающие на улучшение функции опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2

Результаты преодоления контрольной дистанции участниками эксперимента группы 3.

Table 2

Results of overcoming the control distance by the participants of the experiment of group 3.

Начало обучения	12 мин 32 сек
Промежуточный результат	8 мин 15 сек
После возобновления занятий спортивным ориентированием	11 мин 43 сек
Итоговый результат	8 мин 36 сек

Выводы

Подводя итог проведенного нами эксперимента, стоит отметить, что спортивное ориентирование, как и любой другой вид спорта, требует большой системности и постоянности в учебно-тренировочном процессе. Развитие физических качеств, необходимых для занятий спортивным ориентированием, требует постоянного совершенствования и поддержки данных непрерывных навыков в учебном процессе одного направления. Таким образом, спортивное ориентирование в учебном процессе студентов – это не только пер-

спективные, но и эффективные средства общей физической культуры. Данный способ физической подготовленности является лучшим, чтобы привести свою физическую форму в спортивное или профессионально-рабочее состояние. Для этого не потребуется дорогостоящего оборудования и проводить занятие возможно всегда на открытом воздухе в гармонии с природой, что создает дополнительные благоприятные условия оздоровления организма и успокаивающее действие на нервную систему.

Список источников

1. Даянова М.А. Влияние занятий спортивным ориентированием на развитие когнитивных функций спортсмена-ориентировщика // Наука. 2020. № 6. С. 76 – 77.
2. Перхунов А.О. Методика развития физических качеств у спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной специализации // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2012. № 11. С. 89 – 93.
3. Сираковская Я.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. № 6. С. 150 – 152.
4. Сорокина Е.В., Чижилов Р.В. Повышение эффективности процесса подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 38 – 42.
5. Солодовник О.В., Михайлова У.Э., Панченко Л.Л. Эмоциональная сфера студентов гуманитарных направлений подготовки // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2021. № 1. С. 66 – 74.
6. Патаркацишвили Н.Ю., Завьялов Д.А. Выявление основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 9. С. 45 – 52.
7. Киселева Н.В., Еремина Д.В. Северная ходьба как метод повышения выносливости на занятиях в вузе // Вестник Воронежского института высоких технологий. Киров, 2022. С. 2 – 4.
8. Соболев С.В., Коновалов А.С., Соболева Н.В., Патаркацишвили Н.Ю. Развитие аэробных возможностей организма в учебном процессе студентов средствами северной ходьбы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 288 – 292.

9. Храмцов П.И., Березина Н.О., Разова Е.В., Кулишенко И.В., Храмцова С.Н. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2020. № 4. С. 38 – 44.

10. Лубышева Л.И. Физическая подготовленности спортивного студенчества как фактор формирования профессиональных компетенций // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 103.

References

1. Dayanova M.A. The Impact of Orienteering on the Development of Cognitive Functions of an Orienteer. Science. 2020. No. 6. P. 76 – 77.

2. Perkhunov A.O. Methodology for Developing Physical Qualities in Orienteer Athletes at the Initial Specialization Stage. Intellectual Potential of the 21st Century: Stages of Cognition. 2012. No. 11. P. 89 – 93.

3. Sirakovskaya Ya.V. Technical and Tactical Training of Orienteer Athletes at the Initial Stage of Training. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2011. No. 6. P. 150 – 152.

4. Sorokina E.V., Chizhikov R.V. Improving the Efficiency of the Training Process of Qualified Orienteer Athletes. Science-2020. 2017. No. 1 (12). P. 38 – 42.

5. Solodovnik O.V., Mikhailova U.E., Panchenko L.L. Emotional sphere of students of humanitarian fields of training. Bulletin of the scientific society of students, graduate students and young scientists. 2021. No. 1. P. 66 – 74.

6. Patarkatsishvili N.Yu., Zavyalov D.A. Identification of the main means and methods of strength development in students engaged in physical training. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2020. No. 9. P. 45 – 52.

7. Kiseleva N.V., Eremina D.V. Nordic walking as a method of increasing endurance in university classes. Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. Kirov, 2022. P. 2 – 4.

8. Sobolev S.V., Konovalov A.S., Soboleva N.V., Patarkatsishvili N.Yu. Development of aerobic capabilities of the body in the educational process of students by means of Nordic walking. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 7 (221). P. 288 – 292.

9. Khramtsov P.I., Berezina N.O., Razova E.V., Kulishenko I.V., Khramtsova S.N. Functional testing of students when organizing safe physical education classes. Issues of school and university medicine and health. 2020. No. 4. P. 38 – 44.

10. Lubysheva L.I. Physical fitness of sports students as a factor in the formation of professional competencies. Theory and practice of physical education. 2022. No. 3. P. 103.

Информация об авторах

Патаркацишвили Н.Ю., доцент, Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-8241-0903>, Сибирский федеральный университет, prutincev@mail.ru

Бикбулатов А.В., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, bibich@inbox.ru

Михайлова С.А., старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, smikhaylova@sfu-kras.ru

Иванова Т.С., кандидат технических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, tsivanova@sfu-kras.ru