

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТА И ЭКОНОМИКИ В СПОРТЕ

**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ:  
ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ,  
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ**

IX Международная  
научно-практическая конференция  
Челябинск, 30 апреля 2020 г.

Челябинск  
2020

**ББК 65.291.21**  
**УДК 378:796**  
**С 40**

Рекомендовано к изданию  
Советом по качеству УралГУФК  
Протокол № 7 от 20 апреля 2020 г.

Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; IX Междунар. науч.-практ. конф. ; Челябинск, 30 апреля 2020 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 318 с.

**ISBN 978-5-93216-562-1**

Редакционная коллегия:  
д.п.н., профессор С. Г. Сериков  
к.п.н., доцент О. А. Клестова

**ББК 65.291.21**  
**УДК 378:796**

© УралГУФК, 2020  
© Коллектив авторов, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ Алексеев Ю. Г., Алексеев Т. Г. ....	8
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ Алешин И. Н., Тишина Е. А. ....	12
ФОРМИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА ПРОМЫШЛЕННЫХ ГОРОДОВ НА ОСНОВАХ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ Артемьева Л. Ф. ....	22
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ШКОЛЕ Белкина А. П. ....	27
ВЛИЯНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ Билалов И. А., Коричко А. В. ....	33
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ Билалов И. А., Коричко А. В. ....	38
РАЗВИТИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ИНОЯЗЫЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Бобунова А. С. ....	43
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ НАВЫКОВ НА ФАКУЛЬТАТИВЕ «SPEAKY» Бобунова А. С., Белкина А. П., Латыш А. Ф. ....	49
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ 1» К СПОРТУ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ Богдан Н. В., Яшкина Н. И. ....	54
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ДОПИНГА Бородина Е. С. ....	58
РОЛЬ И МЕСТО ФОНЕТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ОБУЧЕНИИ КИТАЙСКОМУ ЯЗЫКУ ШКОЛЬНИКОВ Ванчени В. П. ....	64
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МИОФАЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА Галюков И. А. ....	70
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ НА ОСНОВНОМ ЭТАПЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ Глотова Н. А. ....	74

ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ НА ПЛАВАНИЕ БРАССОМ	
Горбунов Е. О., Машанов В. С. ....	82
РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА «СИСТЕМНАЯ ЦИФРОВИЗАЦИЯ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ»	
Гребенюков И. К., Комисова О. В. ....	86
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ ВЫПУСКНИКА ВУЗА НА РЫНКЕ ТРУДА И ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ	
Демцура С. С. ....	91
ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ	
Емельянова Л. А. ....	97
К ВОПРОСУ ОБ ОПРЕДЕЛЕНИИ РАЗГОВОРНОЙ ЛЕКСИКИ	
Жаркова Т.И. ....	100
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПАМЯТИ В РАЗВИТИИ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ УЧАЩИХСЯ	
Жаркова Т. И., Латыш А. Ф. ....	104
ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	
Закиров А. Р., Скоробогатых В. Н. ....	109
ЦИФРОВИЗАЦИЯ КАК СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	
Закомолкина Е. А., А. С. Данилова ....	114
РЕАЛИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ «ДОРОЖНОЙ КАРТЫ»	
Звягина Е. В., Харина И. Ф. ....	119
ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ МЕТОДЫ ЛФК КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В РЕАБИЛИТАЦИИ	
Зинурова Н. Г. ....	123
ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
Зотин В. В., Мельничук А. А. ....	127
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ФИТНЕС - АЭРОБИКА»)	
Иваненко О. А., Квашнина Е. В. ....	131
НЕСПЛОШНЫЕ ТЕКСТЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ РАБОТАТЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	
Иванова К. А. ....	137
НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ	
Ишимова И. Н. ....	141

ИНТЕГРАТИВНО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Карпова О. Л. ....	146
РОЛЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ (НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА) В РАЗВИТИИ ЭМПАТИИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА Кириллова Я. В. ....	150
О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ УРАЛГУФК) Клестова О. А., Карни Р. ....	154
НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ АРСЕНАЛЕ УЧИТЕЛЯ Комисова О. В. ....	162
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЖЕНЩИН 50-60 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ЧЕЛЯБИНСКОГО МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО КОМБИНАТА Кондакова О. Н. ....	168
СРАВНЕНИЕ ДОМИНАНТНОЙ И НЕДОМИНАНТНОЙ ОДНОСТОРОННЕЙ СИЛЫ ПРИСЕДАНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ПОЛА Баллуши Р. ....	175
ЯЗЫКОВАЯ ПОДГОТОВКА В ВУЗЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ Куценко Л. В. ....	180
КОНЦЕПТ «ДОМ» В РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ РУССКИХ, ФРАНЦУЗСКИХ, НЕМЕЦКИХ И АНГЛИЙСКИХ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК) Латыш А. Ф. ....	184
РАЗРЯДКА КАК ОДИН ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА УРОКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА Латыш А. Ф., Доцоев Л. Я. ....	188
ОПЫТ И РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Макунина О. А., Быков Е. В., Коваленко А. Н. ....	192
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ПЛАВАНИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Машанов В. С., Горбунов Е. О. ....	197
АРТ-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ Мордвинова А. А. ....	202

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Парфентьева П. А. ....	206
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРИРОДЫ ТВОРЧЕСТВА	
Перерва О. Ю. ....	212
ОЦЕНКА НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА	
Проломова М. В., Глебко Т. В., Олефиренко В. Н. ....	217
ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	
Сабурова Е. С. ....	222
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛЕКСИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФРАНЦУЗСКОМУ ЯЗЫКУ	
Савельева Е. Б., Котова Е. Г. ....	227
МОТИВАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ	
Садретдинов Р. А. ....	231
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Садретдинов Р. А. ....	235
ТЕХНОЛОГИИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Сазонова Е. А. ....	239
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ В ИНОЯЗЫЧНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	
Сафонова С. И. ....	242
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ХАТХА-ЙОГИ НА СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ	
Сидоренко И. А. ....	246
ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И СВЕРХНАГРУЗКА У СПОРТСМЕНОВ: ПОСЛЕДСТВИЯ, ПРОГНОЗ, ПРОФИЛАКТИКА	
Скутин А. В. ....	251
ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАТФОРМЫ ZOOM ПРИ ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА СО СТУДЕНТАМИ НЕЯЗЫКОВОГО ВУЗА ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
Слабышева А. В. ....	255
УЧЕБНЫЕ ПОРТФОЛИО КАК НОВАЯ ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ	
Слабышева А. В. ....	259

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК КОМПОНЕНТ ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ КАЧЕСТВА Соловьева Р. О., Зотин В. В. ....	263
ЕЩЕ РАЗ О РОЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ Сороковых Г. В. ....	268
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Сугирбекова С. Р. ....	273
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Ткачева Е. А. ....	278
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩЕГО ПОЛИТОЛОГА Харитоновна А. В. ....	283
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (НА ПРИМЕРЕ КУРСА «КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСПЕРТИЗА») Чиркова Н. В. ....	289
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ УЧЕБНОЙ (ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЙ) ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Шабурникова Ю. Н. ....	296
РОЛЬ СТУДЕНТА В МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Шаповалова В. И. ....	300
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ НА СОВРЕМЕННОМ РЫНКЕ ТРУДА Швацкий А. Ю. ....	305
О РОЛИ НАРОДНОГО ХОРОВОГО ПЕНИЯ В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ Шутова Л. И. ....	310
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕПРЕССИЮ СТУДЕНТОВ Яцюнь Чжан, Т. А. Шилько ....	314

## **ВЛИЯНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ НА ПЛАВАНИЕ БРАССОМ**

**Горбунов Е. О., Машанов В. С.**

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

## **INFLUENCE OF NON-TRADITIONAL MEANS OF TRAINING ON BREASTSTROKE SWIMMING**

**Evgeniy Gorbunov, Vadim Mashanov**

Udmurt state university, Izhevsk, Russia

Рассмотрена эффективность развития силовых показателей при плавании брассом применяя нетрадиционное техническое приспособление "трубы" (при снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой, происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается чувство воды.) Программа исследования реализовывалась поэтапно в течении 3 лет. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся в плавательном бассейне УдГУ. Занимающиеся были разделены на 2 группы контрольная и экспериментальная по 8 человек в каждой. Исходя из исследования, можно сделать следующие выводы, наблюдается положительная динамика показателей. В экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 25%, при помощи рук на 18 % и в полной координации на 19%.

***Ключевые слова** плавание, брасс, трубы, скорость, сила.*

Exploration of the effectiveness of the development of power indicators in breaststroke swimming using an unconventional technical device "pipes" (when the resistance decreases, the power of repulsion decreases, the grip with water decreases, the effect of supercompensation occurs and an increase in speed is achieved, the feeling of water improves.) The research program was implemented in stages over 3 years. The study involved athletes engaged in the UdSU swimming pool. The students were divided into 2 groups: control and experimental groups of 8 people each. Based on the study, we can draw the following conclusions: there is a positive dynamics of indicators. In the experimental group, the speed of passing the distance with the help of legs increased by 25%, with the help of hands by 18 % and in full coordination by 19%.

***Keywords** swimming, breaststroke, pipes, speed, strength.*

В современном обществе высших учебных заведений представляются большие требования как к профессиональной деятельности студентов, так и к внеучебным. В большом количестве осуществляются различные мероприятия по вне учебной деятельности: интеллектуальные конкурсы, различные конференции, спортивные мероприятия. Если касаться спортивных мероприятий, то очень популярны и важны медалеемкие виды спорта, такие как плавание. В последнее время наметилась тенденция, что результаты пловцов в УдГУ не являются высокими. Поэтому возникла необходимость развивать и совершенствовать методики тренировки и внедрять нетрадиционные методы. Проанализировав большое количество литературы мы столкнулись с проблемой малоизученности данного технического приспособления. Краткое упоминание о «трубах» можно найти в научной статье Лопухова В. Я. [1] возможен обтекатель для плавания брассом, который представляет собой со-



гнутую в трубу пластину, надеваемую на стопу и закрепленную ремнем за щиколотку. Этот обтекатель позволяет увеличить скорость рабочего движения ногами.

**Цель:** исследовать эффективность развития силовых показателей при плавании брассом применяя нетрадиционное техническое приспособление «трубы».

**Организация и методы.** Программа исследования реализовывалась поэтапно в период в течение 3 лет. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся в плавательном бассейне УдГУ. Занимающиеся были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. На начало эксперимента уровень в группах был практически одинаковый.

**Описание методики.** Средством для проведения тренировок были выбраны «трубы» и «лопатки». «Трубы» – это средства тренировки, которые уменьшают сопротивление воды при гребковым движением ногами. Это заставляет пловца более интенсивно выполнять движения для того, чтобы передвигаться либо с той же скоростью, что и без них, либо приблизиться к ней. Лопатки – технические средства, способствующие увеличению сопротивления за счёт того, что площадь их поверхности больше площади ладони. Использовались два вида лопаток: большие и маленькие. Большие применялись по большей части для развития силы и скоростно-силовых качеств, а маленькие – для развития координационных способностей.

Эксперимент был организован в три этапа:

1. **Общеподготовительный.** На данном этапе участникам предлагалась нагрузка «втягивающего» характера. Небольшой объем и малая интенсивность.

2. **Специальноподготовительный.** На данном этапе был увеличен объем. Из средств добавились лопатки (большие, маленькие), «трубы».

3. **Восстановительный.** Все используемые на предыдущих этапах средства плавания были исключены, а нагрузку постепенно снизили.

Контрольная группа занималась по общепринятой тренировочной программе, согласно плану учебно-тренировочных занятий в вузе.

В экспериментальной группе применялись задания, направленные на развитие координации и силы посредством применения «труб». При снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой. Происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается субъективное чувство воды. Это приводит к более рациональному и эффективному проплыванию дистанции, как при помощи ног, так и в полной координации.

Регистрация результатов проводилась до начала эксперимента и по завершению каждого из его этапов. Старт выполнялся из воды, количество гребков рассчитывалось за 50 метров дистанции, время не учитывалось. Когда испытуемый находился под водой, выполнение гребковых движений не разрешалось. Испытуемый должен был стремиться совершить наименьшее количество циклов за 50 метров (2 отрезка по 25 м).

**Результаты исследования.** Рассматривая результаты экспериментальной группы в плавании при помощи ног, мы видим, что прирост результатов на первом этапе незначителен. Это обуславливается подготовительным характером нагрузки. После 2 этапа мы видим прирост показателей, это обуславливается введением нетрадиционного технического средства – «трубы». После восстановительного этапа мы видим прирост результатов относительно исходного уровня, так и относительно 2 этапа (рисунок 1).

Больших приростов плавание при помощи рук мы не наблюдаем. Это связано с тем что и контрольная и экспериментальная группы использовали традиционное техническое средство – «лопатки» (рисунок 2).

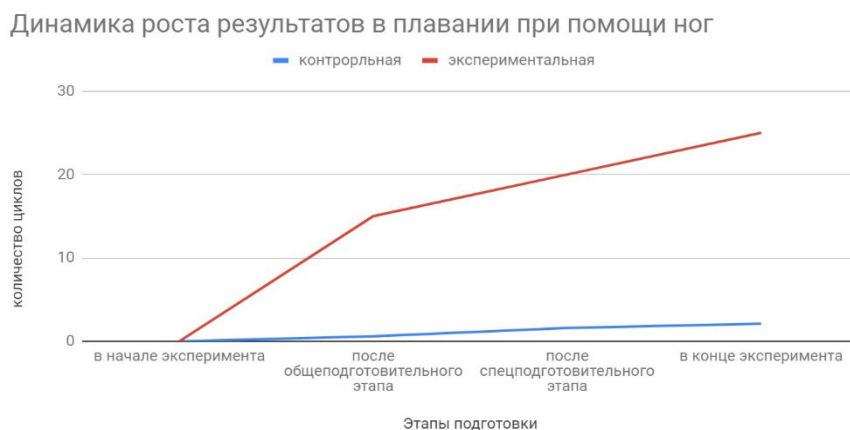


Рисунок 1 – Динамика роста результатов в плавании при помощи ног

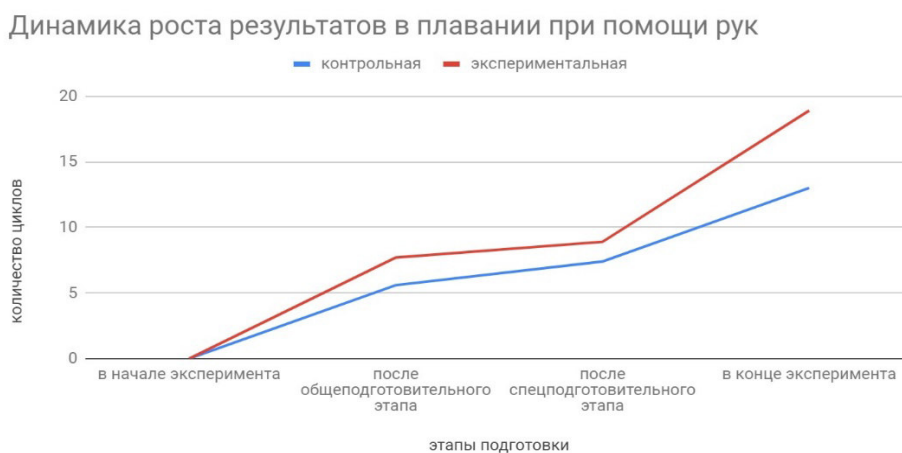


Рисунок 2 – Динамика роста результатов в плавании при помощи рук

Рассматривая показатели плавания в полной координации, мы наблюдаем следующую картину: после первого этапа мы не видим прироста результаты это связано подготовительный характером нагрузки. После второго этапа, как и при плавании на ногах, мы видим хорошую динамику улучшения результатов в экспериментальной группе. По завершении эксперимента мы наблюдаем большей прирост результатов в экспериментальной группе (рисунок 3).

Динамика роста результатов в плавании в полной координации



Рисунок 3 – Динамика роста результатов в плавании в полной координации

В экспериментальной группе видим значительное увеличение эффективности гребковых движений за 50 метров, что говорит нам о возросших скоростно-силовых и технических способностях студентов. Из этого можно сделать вывод, что, улучшая работу ног при плавании брассом, мы влияем не только на скоростно-силовую подготовленность, но и на координационные способности при плавании брассом в полной координации.

Студенты экспериментальной группы наблюдали, что значительно увеличилась скорость, мощность гребка, чувствовалась легкость при плавании брассом. Это объясняется использованием труб. «Трубы» позволяет пловцу не только лучше чувствовать воду, но прямо влияют на технику, что обуславливается снижением гребковых движений при плавании в полной координации, это указывает на увеличения мощности и скорости гребка ногами, а мощный и сильный гребок в плавании брассом, это основа успеха.

**Выводы.** Исходя из исследования, можно сделать следующие выводы, наблюдается положительная динамика показателей. В экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 25%, при помощи рук на 18% и в полной координации на 19%; в контрольной скорости при помощи ног увеличилась на 2%, при помощи рук на 18%, в полной координации на 13%. Данное исследование наглядно показывает, что использование таких технических средств, снижающих сопротивление, повышает скоростные способности и позволяет более эффективно и экономичного преодоления дистанции.

#### **Литература**

1. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. - М., 1988. - С. 94
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин. - М. : Просвещение, 1990 – 287 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова. - М. : «Академия», 2014. - 320 с.
4. Рогов, О. С. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / О. С. Рогов. - ЕКБ. 2014 - 30 с.