

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 МИОФАСЦИАЛЬНОГО 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

9. Макунина, О. А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в динамике четырех лет обучения в вузе / О. А. Макунина, Е. В. Быков, О. И. Коломиец // В сборнике: Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И. П. Павлова с международным участием. – 2017. – С. 2098-2100.

10. Макунина, О. А. Цели и задачи программы "мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры на 2016–2020 годы" / О. А. Макунина, А. Н. Коваленко // В сборнике: Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды Материалы VI Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 424-427.

11. Харина, И. Ф. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И. Ф. Харина, О. А. Макунина, Е. В. Звягина, Е. В. Быков // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8, № 3. – С. 181-197.

12. Харина, И. Ф. Реализация технологии google forms в мониторинге состояния здоровья студентов университета физической культуры / И. Ф. Харина, О. А. Макунина, Е. В. Звягина, Е. В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 4 (24). – С. 3-10.

13. Makunina, O. A. Features of Health-Oriented Behavior in Students Living in Chelyabinsk and Barnaul, Russia: A Comparative Analysis / O. A. Makunina, E. V. Zvyagina, I. F. Kharina, E. V. Romanova, E. V. Bykov // Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 396.

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ПЛАВАНИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

Машанов В. С., Горбунов Е. О.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск, Россия

INFLUENCE OF SWIMMING ON SPEED-POWER AND COORDINATION TRAINING OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP.

Vadim Mashanov, Evgeniy Gorbunov

Udmurt state university, Izhevsk, Russia

Сравнивалась эффективность экспериментальной методики по сравнению с традиционной. Исследование проводилось в течении 3 лет, группы были разделены на экспериментальную и контрольную по 8 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно учебному плану, в экспериментальной группе занимающимся давалась нагрузка преимущественно силового характера и упражнения на координацию. По данным исследования видно, что у экспериментальной группы наблюдается большой прирост всех результатов тестовых нормативов. Относительно исходного уровня в экспериментальной группе прирост показателей: 12 минут увеличился на 90.1%, 25 метров при помощи ног на 40.1 %, 50 метров кролем на груди на 50.5%.

Ключевые слова: плавание, специальная медицинская группа, выносливость, скорость.

Comparison of the effectiveness of the experimental method compared to the traditional one. The study was conducted for 3 years, the groups were divided into experimental and control

groups of 8 people each. The control group was trained according to the generally accepted method according to the curriculum, in the experimental group, the students were given a load of mainly power nature and coordination exercises. According to the study, it is clear that the experimental group has a large increase in all the results of the test standards. Relative to the initial level in the experimental group, the increase in indicators: 12 minutes increased by 90.1%, 25 meters with legs by 40.1 %, 50 meters with a crawl on the chest by 50.5%.

Keywords: swimming, special medical group, endurance, speed.

Ашмарин Б. А. [1] Задача физического воспитания состоит в том, чтобы каждый человек освоил доступное ему содержание физической культуры. Следовательно, через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личное достояние (в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития и т. п.). В свою очередь изменения личности под воздействием физического воспитания ведут к изменениям содержания физической культуры, влияют на главные результаты физической культуры. Естественно, этот процесс происходит не изолированно от других сторон воспитания.

В современных вузах созданы условия для занятий физической культурой студентов как здоровых, так и с отклонениями, при которых они могут заниматься только в определенных условиях и группах. Одной из таких групп является «Специальная медицинская группа в бассейне». По словам Рогова О. С. [3] Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функционального уровня органов и систем организма студентов, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение правилам ортопедического режима;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных навыков и умений;
- совершенствование координации движений, равновесия;
- обучение рациональному зрительному режиму;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрениям их в режим дня.

По мнению Булгаковой Н. Ж. [2] Плавание характеризуется как единственно возможный вид физических упражнений, который рекомендуется людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.)

По нашему мнению, поскольку уровень здоровья, по статистике падает из года в год, необходимо развивать и совершенствовать, а, иногда, даже внедрять в процесс обучения новые методики, основываясь на достижения и развитие традиционных и нетрадиционных подходов наряду с общепринятыми.

Данное исследование, покажет степень эффективности примененной экспериментальной методики по сравнению с традиционной. Новые методы призваны помочь студентам и преподавателям эффективнее укреплять здо-

ровые и улучшать качество учебного процесса, так как здоровый организм эффективнее обучается, воспринимает новую информацию.

Цель исследования: сравнить эффективность экспериментальной методики по сравнению с традиционной.

Организация и методы. Исследование проводилось на базе плавательного бассейна УдГУ в течении всего процесса обучения по специализации плавание (3 года). В исследовании принимали участие студенты специальной медицинской группы (девушки). Группы были разделены на экспериментальную и контрольную по 8 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой методике согласно учебному плану. Экспериментальная группа занималась по той же методике, но с дополнениями. Занимающимся давалась нагрузка преимущественно силового характера, адаптированная под уровень испытуемых и их заболевания. Помимо силовой нагрузки студенты выполняли задания на развитие координационных способностей, чувство скорости и ориентации в пространстве.

Описание методики. На учебных занятиях в экспериментальной группе использовались. Упражнения для развития силовых способностей:

– плавание с искусственными отягощениями (плавание всеми способами с использованием тормоза; плавание при помощи ноги и в полной координации с использованием «труб»);

– плавание с естественным отягощением (плавание с зафиксированными ногами, без использования колобашки, всеми способами);

– сочетание статической и динамической нагрузки в одном упражнении (и.п. доска вертикально под водой в положении на груди или спине, выполнялась работа ног всеми способами; и.п. лежа на груди руки перпендикулярно дну бассейна, выполнялась работа ногами всеми способами).

Упражнения для развития координационных способностей:

– плавание в нестандартных исходных положений (руки за спиной, ноги скрестно);

– использование асимметричных движений в симметричных способах плавания (плавание брассом, баттерфляем с попеременной работой рук или ног);

– выполнения не специфических движений руками или ногами при плавании тем или иным способом (плавание кролем на груди или спине в полной координации ногами вперед по направлению движения).

Упражнения на ориентацию в пространстве (собираение предметов со дна, чередование перерезания через дорожку и подныривания под ней).

Изменения направления движения (правостороннее движение).

Для оценки методики применялись контрольные нормативы согласно учебному плану:

– 12 минутное плавание, оценивалось количество метров;

– 50 метров кролем на груди, оценивалось время прохождения дистанции;

– 25 метро при помощи ног способом кроль на груди с плавательной доской, оценивалось время прохождения дистанции.

Физическая подготовка студенток контрольной и экспериментальной в начале эксперимента была практически одинаковой.

Результаты исследования в экспериментальной группе, относительно контрольной, к концу эксперимента виден прирост показателя 12 минут безостановочного плавания, это связано с возросшим уровнем силовой выносливости так и координационных возможностей (рисунок 1). Рассматривая показатель 50 метров кроль на груди также виден значительный прирост показателей, что говорит о возросшем уровне скоростных показателей и координационных возможностей студентов (рисунок 2). При рассмотрении показателя 25 метров при помощи ног кролем на груди видим положительную динамику результатов, что говорит о улучшении взрывной силы (рисунок 3)

25 метров при помощи ноги кроль

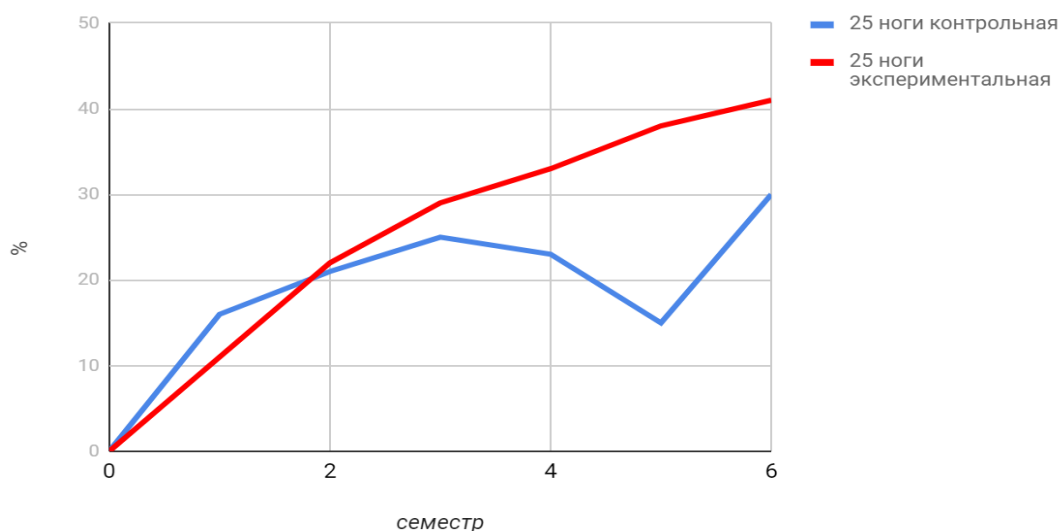


Рисунок 1 – 25 метров при помощи ноги кроль

50 метров кролем на груди

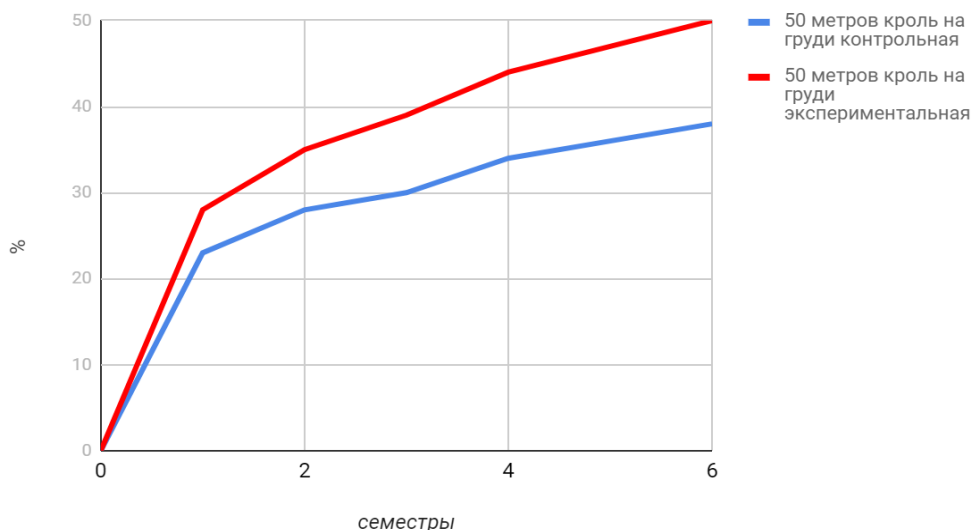


Рисунок 2 – 50 метров кролем на груди

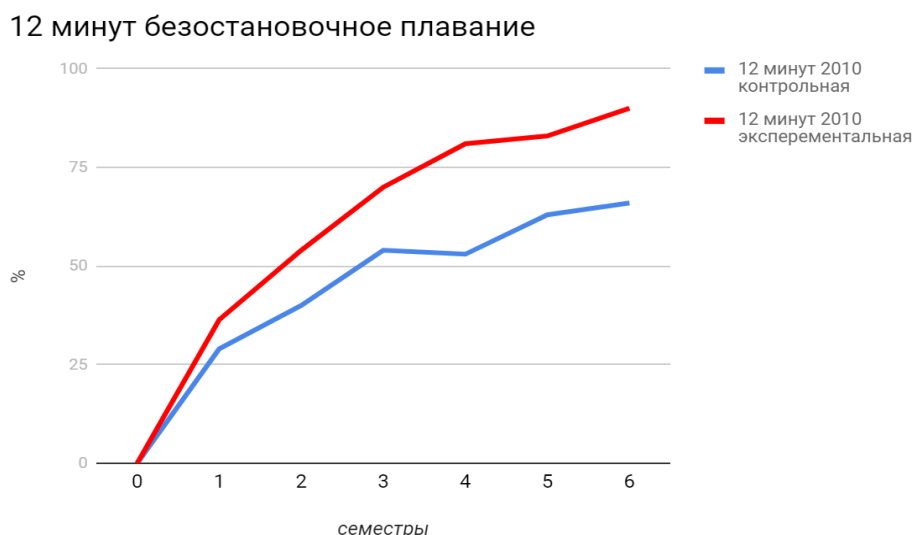


Рисунок 3 – 12 минут безостановочное плавание

Выводы. По данным исследования видно, что у экспериментальной группы наблюдается большой прирост всех результатов тестовых нормативов. Относительно исходного уровня в экспериментальной группе прирост показателей: 12 минут увеличился на 90,1%, 25 метров при помощи ног на 40,1 %, 50 метров кролем на груди на 50,5%.

Рассматривая результаты, мы видим эффект от данной методики, это обуславливается тем, что, делая упор на силовую подготовку студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, решаются такие проблемы, как слабый мышечный корсет. Это, в свою очередь, приводит к улучшению координации движений, Развивая координационные способности, мы достигаем улучшения моторной функции, исходя из результатов контрольных испытаний. Важно заметить, что максимального эффекта можно достичь только при сочетании, как силовых, так и координационных упражнений, т. к. сила напрямую зависит от внутримышечной и межмышечной координации.

Литература

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