

УДК 796

DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-70-74

Динамика показателей специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся плаванием

Гибадуллин И.Г.¹, Машанов В.С.^{2}, Горбунов Е.О.², Машанов С.И.², Костюнина Л.И.³*

¹Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова
г. Ижевск, Россия

ORCID: 0000-0001-6386-1121, ffkis@istu.ru*

²Удмуртский государственный университет

г. Ижевск, Россия

himik_07@list.ru

lunatik-88@list.ru

dsudgu@mail.ru

³Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
г. Ульяновск, Россия

ORCID: 0000-0003-1551-6838, likost@mail.ru

Аннотация: Деятельность студентов очень разнообразна. Одной из практических дисциплин является физическая культура. Исходя из целей и задач ФК можно сделать вывод, что при правильном подходе студента регулярное посещение занятий должно обеспечить положительную динамику роста результатов и физических способностей занимающихся. **Материал.** Выявление динамики показателей специальной физической подготовленности студентов занимающихся плаванием на занятиях по физическому воспитанию. **Методы исследования.** Анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование – безостановочное плавание и плавание способом кроль на груди во временном отрезке 12 минут, 50 м кролем на груди в полной координации с учетом времени, 25 м кролем на груди при помощи ног с учетом времени, задержка дыхания с погружением под воду с учетом времени, методы математической статистики. **Результат.** В статье рассмотрена динамика показателей контрольных испытаний студентов УдГУ 1-3-го курсов у студентов, занимающихся плаванием на занятиях по физическому воспитанию. Данные исследования показывают нам уровень подготовленности студентов как на начальном этапе, так и на протяжении всего курса обучения, а также динамику показателей вновь поступивших и динамику прироста показателей на протяжении всего курса обучения. Данные исследования используются для статистического анализа и дальнейшего улучшения методики работы со студентами неспортивного профиля обучение. **Заключение.** На основании проведенного нами исследования можно сделать вывод, что уровень физического развития студентов с каждым годом снижается вследствие многих факторов. Ввиду этого нагрузка и те физические упражнения, которые предлагают в данный момент, не подходят для студентов неспортивного профиля в сложившихся реалиях нашего времени. В сложившейся ситуации необходимо разработать методику дополнительных занятий на суше для выполнения их студентами как самостоятельно так и в дистанционном режиме под контролем преподавателя.

Ключевые слова: плавание, студенты, совершенствование физических качеств.

Для цитирования: Гибадуллин И.Г., Машанов В.С.*, Горбунов Е.О., Машанов С.И. Динамика показателей специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся плаванием. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(3): 70-74. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-70-74.

Dynamics of special physical fitness indices of athletes engaged in swimming

Ildus G. Gibadullin¹, Vadim S. Mashanov^{2}, Evgeniy O. Gorbunov², Sergey I. Mashanov²,
Lubov I. Kostyunina³*

¹*M.T. Kalashnikov State Technical University, Izhevsk
Izhevsk, Russia*

ORCID: 0000-0001-6386-1121, ffkis@istu.ru

²*Udmurt State University*

Izhevsk, Russia

*himik_07@list.ru**

lunatik-88@list.ru

dsudgu@mail.ru

³*I.N. Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk
Ulyanovsk, Russia*

ORCID: 0000-0003-1551-6838, likost@mail.ru

Abstract: The activity of students is diverse. One of the practical disciplines is physical culture. Taking into consideration the aims and objectives of physical culture we can come to the conclusion that in case of correct attitude of a student regular physical culture lessons attendance should provide a positive dynamics of results and physical abilities improvement among students.

Material. The dynamics of special physical fitness revelation among students, who are engaged in swimming at physical culture lessons. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, pedagogical testing – 12 minutes nonstop front crawl swimming, 50 meters front crawl in complete coordination taking into account time, 25 meters front crawl with the help of legs taking into account time, breath holding with diving taking into account time, methods of mathematical statistics. **Results.** The article considers the dynamics of control tests indices at Udmurt State University among students of the 1st-3rd courses. They are engaged in swimming at physical culture lessons. These research works show us the level of students' fitness both at the initial stage and during the whole course of studying and the dynamics of indices among people, who just entered the University and the dynamics of indices increase during the whole course of study. The results of the research are used for statistical analysis and further methodology improvement of work with non-sports profile students. **Conclusion.** On the basis of the carried out by us research work we come to the following conclusion: the level of students' physical development decreases each year because of many factors. As a result of this the load and physical exercises, which are offered nowadays, are not suitable for non-sports profile students in terms of present time realia. In this connection it is necessary to create the methodology of additional lessons on land for students, in order to fulfill them individually and distantly under the control of a teacher.

Keywords: swimming, students, physical qualities improvement.

For citation: Ildus G. Gibadullin, Vadim S. Mashanov*, Evgeniy O. Gorbunov, Sergey I. Mashanov, Lubov I. Kostyunina. Dynamics of special physical fitness indices of athletes engaged in swimming. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(3): 70-74. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-3-70-74..

Введение

Деятельность студентов очень разнообразна: теоретические дисциплины, практические и т. д. Одной из практических дисциплин является физическая культура. Исходя из целей и задач ФК можно сделать вывод, что при правильном подходе студента регулярное посещение занятий должно обеспечить положительную динамику роста результатов и физических способностей занимающихся. За последние годы уровень физических возможностей, а также показатели контрольных испытаний заметно снижаются. В связи с этим мы поставили цель: проанализировать результаты сдачи контрольных испытаний по плаванию студентов 1-3-го курса неспортивного профиля.

Задача исследования – выявить динамику показателей специальной физической подготов-

ленности студентов занимающихся плаванием на занятиях по физическому воспитанию.

-оценить динамику результатов контрольных испытаний вновь поступивших в 2013-2018 годах.

-оценить динамику прироста результатов контрольных испытаний от 1-го к 3-му курсу студентов, поступивших в период с 2013 по 2018 гг.

Материалы и методы

Исследование проводилось в 4 этапа на протяжении 3 лет на базе УдГУ среди студентов, занимающихся плаванием на занятиях по физическому воспитанию. На всех 4 этапах проводился сбор данных контрольных испытаний: 12 минут безостановочное плавание кролем на груди в полной координации, проплывание отрезка 50 метров кролем на груди в полной координации

на время, проплывание отрезка 25 метров при помощи ног способом кроль на время, задержка дыхания с погружением под воду на время.

Прием контрольных нормативов проводился в 4 этапа: 1 этап – начальный, на этом этапе студенты сдавали нормативы в первые 2 недели от начала освоения дисциплины; 2 этап – нормативы принимались по окончании обучения на 1-м курсе; 3 этап – нормативы принимались по окончании обучения на 2-м курсе; 4 этап – нормативы принимались по окончании обучения на 3-м курсе.

В исследовании приняли участие 90 обучающихся, из них 55 юношей и 35 девушек.

В исследовании принимали участие студенты 1-3-го курсов 2013-2018 гг. поступления.

Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование – безостановочное

плавание и плавание способом кроль на груди во временном отрезке 12 минут, 50 м кролем на груди в полной координации с учетом времени, 25 м кролем на груди при помощи ног с учетом времени, задержка дыхания с погружением под воду с учетом времени, методы математической статистики.

Оценивались показатели: 12-минутное плавание (количество метров); на дистанциях 25 метров и 50 метров – время прохождения дистанции; задержка дыхания – время нахождения под водой.

Результаты и обсуждение

Результаты анализа сдачи контрольных испытаний представлены в таблицах и графиках ниже.

Таблица 1

Динамика показателей контрольных испытаний студентов 1 курса

Год поступления	12 минут		25 м ноги		50 м кроль		задержка дыхания	
	метры	%	сек	%	сек	%	сек	%
2013 год	526,15	-	27,3	-	42,9	-	56,7	-
2014 год	492,2	-6,45	30,1	-9,30	44,9	-4,45	52,2	-7,94
2015 год	456,2	-7,31	28,8	4,51	47,8	-6,07	58	11,11
2016 год	484,5	6,20	30,9	-6,80	47,5	0,63	56,4	-2,76
2017 год	484,2	-0,06	25,8	19,77	42,1	12,83	54	-4,26

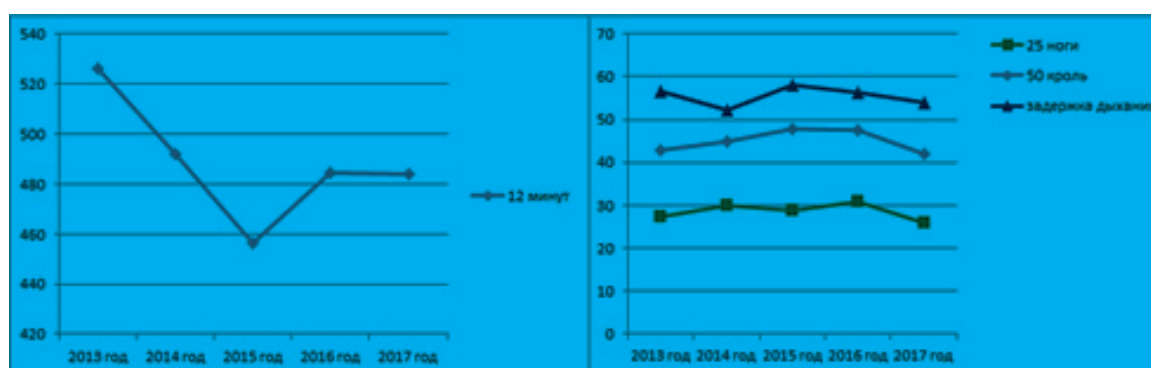


Рис. 1. Динамика показателей контрольных испытаний студентов 1-го курса

Проведенный анализ показателей контрольных испытаний студентов первых курсов Удмуртского государственного университета неспортивной направленности показал:

- безостановочное плавание кролем на груди во временном отрезке 12 минут показывает уро-

вень выносливости студентов 1-го курса. Данный показатель снижается на протяжении всего периода исследования;

- плавание при помощи ног на отрезке 25 м на время, показывает уровень скоростных качеств студентов 1-го курса. Наблюдалось неболь-

шее улучшение результата в 2015 и 2016 году, остальные показатели средних значений остались неизменны;

- плавание кролем на груди в полной координации на отрезке 50 м на время, показывает уровень скоростных качеств и техническое мастерство студентов первого курса. Наблюдается стабильное ухудшение результата до 2016 года, в 2017 году этот показатель незначительно превы-

сил исходный уровень от начала исследования;
- задержка дыхания с опусканием головы под воду, показывает способность студентов 1-го курса задерживать дыхание при выполнении различных упражнений в воде. На протяжении всего исследования данное контрольное испытание показывает отрицательную динамику, кроме 2016 года, в котором произошло незначительное улучшение данного результата.

Таблица 2

Динамика прироста показателей контрольных испытаний за весь период обучения

Год поступления	12 минут	25 м ноги	50 м кроль	задержка ды- хания
	1-3	1-3	1-3	1-3
2013 год	17,69	14,24	13,96	32,97
2014 год	8,32	6,45	5,68	32,34
2015 год	21,03	12,49	15,75	21,77
2016 год	13,36	10,85	9,17	21,35
2017 год	23,49	1,31	6,44	18,06

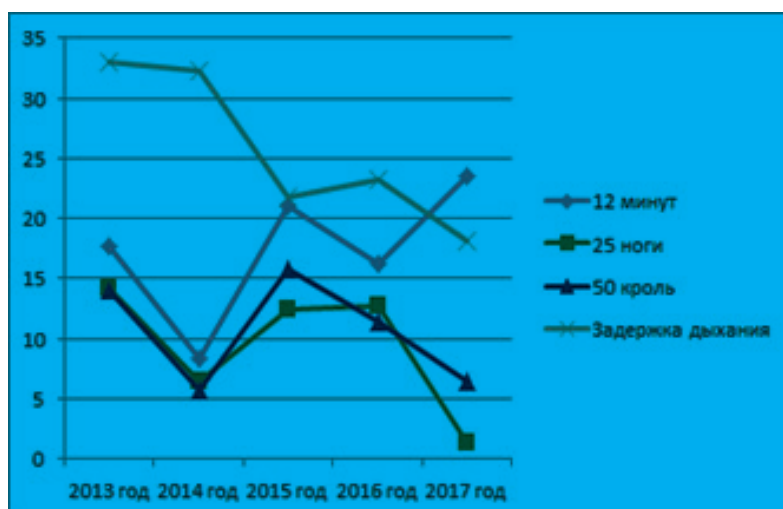


Рис. 2. Динамика прироста показателей контрольных испытаний за весь период обучения

Проведенный анализ показателей прироста контрольных испытаний студентов 1-3-го курсов Удмуртского государственного университета неспортивной направленности показал следующее:

- динамика прироста показателей безостановочного плавания на временном отрезке 12 минут кролем на груди, показывает эффективность занятий по плаванию, направленных на воспитание аэробных качеств организма. При исследовании данного показателя на протяжении всего курса обучения студентов было выявлено увеличение прироста без установочного плавания на отрезке 12 минут;

- динамика прироста показателей на отрезке 25 м на время, показывает эффективность занятий по плаванию, направленных на воспитание анаэробных качеств организма и освоение техники работы ног кролем. Отмечается снижение прироста показателей на протяжении всего исследования;

- динамика прироста показателей плавания кролем на груди в полной координации на отрезке 50 м на время, показывает эффективность занятий по плаванию, направленных на воспитание анаэробных качеств организма и освоение техники кролем на груди в полной координации;
- динамика прироста показателей задержки

дыхания с опусканием головы под воду, показывает эффективность занятий по плаванию, направленных на воспитание волевых качеств, преодоление некомфортных ощущений при задержке дыхания во время выполнения различных упражнений в воде.

Заключение

На основании проведенного нами исследования можно сделать вывод, что уровень физического развития студентов с каждым годом снижается вследствие многих факторов. Ввиду этого нагрузка и те физические упражнения, которые предлагают в данный момент, не подходят для студентов неспортивного профиля в сложившихся реалиях нашего времени. В сложившейся ситуации необходимо разработать методику дополнительных занятий на суше для выполнения их студентами как самостоятельно так и в дистанционном режиме под контролем преподавателя.

Список литературы

1. Ахметова И.И. *Геномика спорта, двигательной активности и питания*. Москва: Издательство «Спорт». 2022: 584.

2. Зуева М.В., Герасимов С.Н., Зырянова А.К., Гречанов П.Б. *Плавание. Кроль на груди: учебное пособие*. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет. 2020: 86.

3. Казызаева А.С., Галеева О.Б., Жукова Е.С., Бакшеев М.Д. *Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебное пособие*. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. 2016: 120.

4. Махов С.Ю. *Плавание: учебно-методическое пособие*. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). 2016: 40.

5. Платонов В.Н. *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Москва: Издательство «Спорт». 2022: 656.

6. Степанова М.В. *Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. 2-е изд.* Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ. 2017: 137.

7. Токарь Е.В. *Занятия по плаванию в вузе: учебное пособие*. Благовещенск: Амурский государственный университет. 2017: 170.

Статья поступила в редакцию: 20.08.2022

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович – доктор педагогических наук, профессор, Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, 426069, Россия, г. Ижевск, ул. Студенческая, дом 37, e-mail: ffkis@istu.ru

Машанов Вадим Сергеевич – старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, 426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, дом 1, e-mail: himik_07@list.ru

Горбунов Евгений Олегович – старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, 426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, дом 1, e-mail: lunatik-88@list.ru

Машанов Сергей Иванович – старший преподаватель, Удмуртский государственный университет, 426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, дом 1, e-mail: dsudgu@mail.ru

Костюнина Любовь Ивановна – доктор педагогических наук, профессор, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 432700, Россия, г. Ульяновск, площадь Ленина, дом 4/5, e-mail: likost@mail.ru
