

4. Красноперова, Т.В. Влияние системных занятий адаптивной физической культурой на состояние нервно-мышечного аппарата у лиц после инсульта / Т.В. Красноперова, А.С. Смирнов, Н.Б. Котелевская // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 2 (78). – С. 35–38.
5. Некоркина, О.А. Влияние физических тренировок на динамику показателей variability сердечного ритма у больных в раннем восстановительном периоде ишемического инсульта / О.А. Некоркина, С.О. Поздняков, Н.В. Пизова // Современные проблемы науки и образования – 2015. – № 5. – URL : <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21537> (дата обращения: 01.07.2020).
6. Самохвалова, Е.В. Ишемический инсульт и variability ритма сердца / Е.В. Самохвалова, Л.А. Гераскина, А.В. Фоныкин // Креативная кардиология. – 2008. – № 1. – С. 93–102.
7. Смирнов, А.С. Влияние систематических занятий АФК на динамику тонуса мышц у лиц, перенесших инсульт, на поздних сроках восстановления / А.С. Смирнов, Т.В. Красноперова, Н.Б. Котелевская // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1 (81). – С. 22–23.

REFERENCES

1. Baevsky, R.M. and Ivanov, G.G. (2001), “Heart rate variability: theoretical aspects and clinical applications”, *Ultrasound and functional diagnostics*, No. 3, pp. 108-127.
2. Working group of the European Cardiological Society and the North American Society of Stimulation and Electrophysiology (1999), “Heart rate variability: measurement standards, physiological interpretation and clinical use”, *Arrhythmology Herald*, No. 11, pp. 53-78.
3. Karaseva, I.A., Bobkov, V.V., Kuzmin, M.A. and Ignatenko, T.S. (2019), “Criteria for determining the volume and intensity of physical activity in the rehabilitation of stroke patients”, *Bulletin of Tula State University. Physical Culture*, No. 8, pp. 37-43.
4. Krasnoperova, T.V., Smirnov, A.S., Kotelevskaya, N.B. (2019), “The effect of systemic exercises on adaptive physical culture on the state of the neuromuscular system in people after a stroke”, *Adaptive physical education*, No. 2 (78), pp. 35-38.
5. Nekorkina, O.A., Pozdnyakov, S.O. and Pizov, a N.V. (2015), “The effect of physical training on the dynamics of heart rate variability in patients in the early recovery period of ischemic stroke”, *Modern problems of science and education*, No. 5, available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=21537>.
6. Samokhvalova, E.V., Geraskina, L.A., Fonyakin, A.V. (2008), “Ischemic stroke and heart rate variability”, *Creative cardiology*, No. 1, pp. 93–102.
7. Smirnov, A.S., Krasnoperova, T.V., Kotelevskaya, N.B. (2020), “The influence of systematic ROS classes on the dynamics of muscle tone in stroke patients in the late stages of recovery”, *Adaptive physical education*, No. 1 (81), pp. 22-23.

Контактная информация: kotnb55@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.07.2020

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ (ПЛАВАНИЕМ)

Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель, Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск; Валентина Сергеевна Тимченко, старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

Аннотация

Работа посвящена описанию результатов исследования физической подготовленности юношей обучающихся в группе спортивно-ориентированной направленности. В работе представлены данные результатов в начале и конце эксперимента двух опытных групп по ряду тестов, позволяющих оценить физическую подготовленность юношей. Эти данные свидетельствуют о целесообразности использования выбранной нами методики в

рамках занятий физической культурой, а также выбором упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортивно-ориентированное направление, студенты, плавание, юноши.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p360-363

PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN INVOLVED IN A GROUP OF SPORTS-ORIENTED DIRECTION (SWIMMING)

Aleksandra Vladimirovna Sokolova, the senior teacher, Far Eastern State Medical University, Khabarovsk ; Valentina Sergeevna Timchenko, the senior teacher, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract

The article describes the results of the study of physical fitness of young men studying in the group of sports-oriented orientation. The article presents data on the results at the beginning and end of the experiment of two experimental groups on a number of tests that allow assessing the physical fitness of young men. These data indicate the feasibility of using the chosen method in the framework of physical training, as well as the choice of exercises that ensure the development of physical qualities.

Keywords: physical fitness, sports-oriented direction, students, swimming, youths.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в высшем учебном заведении в современных условиях сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью, интенсификация учебного процесса, компьютеризация обучения приводят к нарушению правильного ритма жизни и учебы, повышению физических и психических нагрузок. В связи с этим растет потребность развивать способности быстро и точно воспринимать и перерабатывать информацию, длительно сосредотачивать внимание, координировать движения при манипуляции приборами управления [1, 2, 3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью эффективности выбранной методики повышения физической подготовленности занимающихся спортивно-ориентированным направлением (на примере плавания), нами были определены 2 группы испытуемых ($n=30$). Контрольная группа, состоящая из 15 человек, экспериментальная группа $n = 15$. В эксперименте приняли участие студенты 2 курса, обучающиеся по направлению подготовки «Компьютерная безопасность», «Прикладная информатика», «Информатика и вычислительная техника». В дальнейшем контрольная группа (КГ) занималась по общепринятой традиционной программе. В экспериментальной группе (ЭГ) занятия проводились по предложенной нами методике. Методика реализовывалась в процессе физического воспитания в условиях обязательных занятий 2 раза в неделю. Все средства разработанной методики реализовывались поэтапно по мере усвоения определенных двигательных действий. При составлении экспериментального плана занятий учитывались местные климатические особенности. С 1 сентября по 10 октября (1–6 неделя) занятия проводились на улице с целью адаптации организма к физическим нагрузкам, а также для развития основных физических качеств. С 28 апреля по 31 мая (31–36 неделя) все занятия проводились на стадионе. Остальное время студенты проводили в бассейне и спортивном зале (7–30 недели). На последних занятиях проводились повторные контрольные испытания по тем же тестам, что и в начале нашего исследования. Методика рассчитана на 36 недель, в течение которых студенты занимаются легкой атлетикой, плаванием и атлетической гимнастикой в па-

рах, в процессе которых они развивают основные физические качества и совершенствуют плавательный навык. Рациональность занятий определяется специальными упражнениями, обеспечивающими развитие физических качеств. Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: для определения быстроты использовали плавание на 50 метров и 100 метров; общая выносливость оценивалась с помощью плавания на 600 метров и 12-минутным тестом К. Купера. После проведенного эксперимента полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализируя результаты проплывания дистанции 50 метров, можно судить о достоверном повышении. К середине эксперимента лучший результат зафиксирован в экспериментальной группе, что обосновано влиянием оказывающих специальных упражнений выполняемых в ускоренном темпе, упражнений применяемых при совершенствовании техники избранного вида плавания (таблица 1). Результаты теста плавание 100 метров достоверно возросли ($p>0,05$) в обеих экспериментальных группах. В плавании на 600 метров (без учета времени и остановок, задержка у бортика более чем на 5 секунд считалась остановкой) результаты достоверно увеличились с 440 до 580 метров. В плавании 12-ти минутного теста К. Купера также произошли значительные изменения (таблица 2).

Таблица 1. – Динамика показателей физической подготовленности юношей в процессе педагогического эксперимента (n=30)

Контрольно-педагогические испытания	Период исследования	M±m		Разница	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, Р
		КГ	ЭГ			
Плавание 50 метров (сек)	до	45,1±1,4	45,8±2,6	0,4	0.14	$p>0,05$
	середина	43,4±1,1	40,5±2,6	2,9	0.29	$p>0,05$
	после	41,1±1,2	38,3±2,7	2,8	0.95	$p>0,05$
Плавание 100 метров (сек)	до	1'47,6±2,7	1'48,5±3,4	1,1	0.21	$p>0,05$
	середина	1'44,7±2,5	1'39,6±3,0	5,1	0.36	$p>0,05$
	после	1'41,2±2,4	1'33,3±3,1	7,9	1.94	$p>0,05$
Плавание 600 метров (м)	до	450±17	440±26,3	10,0	0.32	$p>0,05$
	середина	500±14	560±12	60,0	1.05	$p>0,05$
	после	520±13	580±12,1	60,0	3.38	$p<0,05$

Таблица 2. – Распределение результатов проплывания (в процессе эксперимента) студентами по 12-минутному тесту Купера в соответствии с таблицей оценки физической подготовки для юношей 13-19 лет (метры)

Группа		Отличная	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая	Очень плохая
		>725	650–725	550–650	450–550	<450
КГ	До	0	13,4%	20%	33,3%	33,3%
	После	0	26,6%	20%	33,4%	20%
ЭГ	До	0	13,3%	20%	26,6%	40,1%
	После	20%	20%	20%	20%	20%

Время, потраченное студентами на отдых, во время выполнения теста Купера, находится в прямой зависимости от физической подготовки студента. Так в контрольной группе на отдых было потрачено 2 минуты 8 секунд в начале и 2 минуты 1 секунда в конце эксперимента. В экспериментальной группе данный показатель ровнялся 2 минуты 19 секунд в начале и 1 минута 38 секунд в конце эксперимента.

Для более разнообразного и интересного проведения учебно-тренировочных занятий, студентам экспериментальной группы была предложена игра «Водное поло». Группа делилась на 2 команды, каждая команда состояла из 7 человек (1 вратарь и 6 нападающих). Цель игры заключалась в наибольшем забивании голов сопернику. В начале эксперимента после 8 минут игры у студентов появлялась вялость в движениях, снижение ско-

рости, потеря внимания, что соответствует первой стадии утомления. К концу эксперимента подобные симптомы стали появляться к 19 минуте игры. Стоит отметить, что игры проводились в конце основной части учебно-тренировочного занятия, после выполнения упражнений на совершенствование техники, увеличения скорости проплывания дистанций.

ВЫВОДЫ

Разработанная методика ориентирована на решение задач развития физических качеств, повышение уровня физической подготовки студентов, укрепление и сохранения здоровья, снижение гиподинамии исследуемого контингента, повышению интереса к занятиям физической культурой.

Результаты сдачи контрольных нормативов по спортивно-ориентированному направлению, подтверждают эффективность разработанной методики. Которая позволяет улучшить физическую подготовку не только в плавании, но и подготовиться к сдаче основных контрольных нормативов примерной программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. – Москва : КНОРУС, 2012. – 368 с. – ISBN 978-5-406-02050-0.
2. Малоземов, О.Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О.Ю. Малоземова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №2. – С. 17–22.
3. Перевозчиков, А.С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов не физкультурных вузов / А.С. Перевозчиков, М.В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. – № 1. – С. 59.

REFERENCES

1. Barchukov, I.S. (2012), *Theory and methods of physical education and sport*, KNORUS, Moscow.
2. Malozemov, O.Yu. (2005), “Motivation of physical culture and recreation activities of students in the context of life realities”, *Physical culture: education, learning, training*, No. 2, pp. 17-22.
3. Perevozchikov, A.S. and Shaposhnikova, M.V (2008), “Health potential of motor activity of students not physical culture universities”, *Physical culture: education, learning, training*, No. 1, pp. 59.

Контактная информация: ha-ha.90@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2020

УДК 796.966

ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ольга Анатольевна Степанова, старший преподаватель, **Людмила Александровна Кочурова**, кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова; **Леонид Владимирович Михно**, доктор педагогических наук, профессор, **Вадим Владимирович Плотников**, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрено одно из условий эффективной подготовки хоккеистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки — обучение игре в неравных составах. В методике исследования с помощью систематизации опыта подготовки юных хоккеистов 9-10 лет, анализа литературных источни-