

Корреляционный анализ показал наличие сильной положительной связи между уровнем потребления кислорода и частотой сердечных сокращений (коэффициент корреляции 0,85, $p < 0,01$). Также была выявлена средняя положительная связь между уровнем потребления кислорода и выносливостью (коэффициент корреляции 0,56, $p < 0,05$) и слабая положительная связь между уровнем потребления кислорода и силой (коэффициент корреляции 0,25, $p > 0,05$).

Анализ результатов физических тестов показал, что группа, занимавшаяся эстафетой с препятствиями, имела более высокие показатели силы и координации движений, чем группа, занимавшаяся классической эстафетой, в то время как группа, занимавшаяся эстафетой с медицинским мячом, показала лучшие результаты по выносливости и скорости.

Таким образом, можно заключить, что различные виды эстафет оказывают различное влияние на физические качества человека, и что уровень потребления кислорода связан с частотой сердечных сокращений, выносливостью и в меньшей степени – силой. Эти результаты могут быть полезны для тренеров и спортсменов при выборе оптимальных видов тренировок и контроллинге уровня физических нагрузок.

ВЫВОДЫ

В заключение, результаты нашего исследования показали, что различные виды эстафет могут оказывать различное влияние на физические качества человека. В частности, мы выявили, что эстафеты, требующие высокой скорости и координации движений, способствуют улучшению данных параметров у испытуемых. Тем не менее, наш анализ также показал, что для развития силы и выносливости, необходимо использовать другие типы физических упражнений.

Полученные результаты могут быть полезны для тренеров и специалистов в области физической подготовки, которые могут использовать наши выводы для разработки более эффективных программ тренировок. В будущем, на основе полученных результатов, можно провести дополнительные исследования для более глубокого анализа влияния различных видов эстафет на физические качества человека, а также для выявления дополнительных факторов, влияющих на эффективность тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гамидова Светлана Константиновна. – Смоленск, 2012. – 19 с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 256 с.

REFERENCES

1. Gamidova S.K. (2012), *The content and direction of physical culture and health-improving classes with children aged 5-6 years of the Second health group with the use of simulators*, dissertation, Smolensk.
2. Kobayakov Yu.P. (2014), *Physical culture. The basics of a healthy lifestyle*, Phenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: shark_9.4@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.05.2023

УДК 796.422.14

БЕГ ПО СНЕГУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ У СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье актуализируется вопрос развития скоростной выносливости и подчеркивается значимость повышения эффективности процесса подготовки студентов к бегу на средние дистанции. В связи с этим автор предлагает использовать бег по снегу какотягчающего условия, повышающего степень тренировочного воздействия физической нагрузки на необходимые группы мышц, а также сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Исследователь, с целью повышения результатов в беге на средние дистанции у студентов, ставит задачи по внедрению бега по снегу на занятиях в рамках специальной физической подготовки, а также сравнению результатов данной экспериментальной группы студентов с контрольной группой, в которой беговая специальная физическая подготовка осуществляется по общепринятой программе. Данная работа проводилась в группах студентов по 34 человека с равными исходными показателями физической подготовленности и составу участников в течение 2 месяцев. В результате проведенного эксперимента студенты экспериментальной группы улучшили свой среднестатистический результат на 12,4 с, а студенты контрольной группы сократили время на преодоление дистанции только на 8,5 с. Автор, решив задачи исследования, делает вывод о том, что применение бега по снегу значительно повышает эффективность результатов в беге на средние дистанции (600 м) у студентов, а значит, делает процесс развития скоростной выносливости более эффективным, полностью подтверждая свою гипотезу. Результаты исследования представляют научно-теоретическую и методико-практическую значимость для физкультурно-оздоровительной работы в университете.

Ключевые слова: бег по снегу, бег на средние дистанции, скоростная выносливость, легкоатлетический манеж, студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p175-178

**RUNNING IN THE SNOW AS AN EFFECTIVE MEANS OF INCREASING RESULTS
IN MIDDLE DISTANCE RUN FOR STUDENTS**

*Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State
University, Orenburg*

Abstract

The article actualizes the issue of developing speed endurance and emphasizes the importance of increasing the efficiency of the process of preparing students for middle-distance running. In this regard, the author proposes to use snow running as an aggravating condition that increases the degree of training impact of physical activity on the necessary muscle groups, as well as the cardiovascular and respiratory systems. The researcher, in order to improve the results in middle-distance running among students, sets the task of introducing snow running in the classroom as part of special physical training, as well as comparing the results of this experimental group of students with the control group, in which running special physical training is carried out according to the generally accepted program. This work was carried out in groups of students of 34 people with equal initial indicators of physical fitness and composition of participants for 2 months. As a result of the experiment, the students of the experimental group improved their average result by 12.4 seconds, and the students of the control group only by 8.5 seconds. The author, having solved the problems of the study, concludes that the use of snow running significantly increases the efficiency of results in middle-distance running (600 m) among students, which means it makes the process of speed endurance development more efficient, fully confirming his hypothesis. The results of the study are of theoretical and methodological and practical significance for physical education and health work at the university.

Keywords: snow running, middle distance running, speed endurance, athletics arena, students.

ВВЕДЕНИЕ

Скоростная выносливость является важным физическим качеством не только для спортсменов, но и для обычного человека. Данное качество может быть косвенным показателем физического здоровья человека, хорошего состояния функциональных систем организма и физической подготовленности в целом [2]. В беге на средние дистанции проявляется весь потенциал развития кардио-респираторной и нервно-мышечной системы, а высокие результаты свидетельствуют о хорошем развитии данного физического качества [3]. В связи с этим ученые в сфере физкультурно-спортивной деятельности находятся в поиске путей совершенствования работы по повышению результатов в беге на средние дистанции [4].

Мы предположили и решили выяснить экспериментальным путем, будет ли бег по снегу способствовать повышению результатов в беге на средние дистанции. Цель исследования – определить эффективность развития скоростной выносливости с применением бега по снегу. Задачи исследования: внедрить бег по снегу в специальную физическую подготовку (СФП) студентов на занятиях; определить результаты в беге на средние дистанции у студентов, осуществляющих подготовку с применением бега по снегу; сравнить результаты в беге на средние дистанции у студентов, занимающих физической подготовкой с помощью бега по снегу, с результатами студентов, развивающих скоростную выносливость стандартными средствами СФП.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучив литературные источники, проанализировав результаты исследований ученых в данной сфере, нами был применен эксперимент. Исследование проводилось в двух группах студентов по 34 человека, с примерно одинаковыми исходными показателями физической подготовленности. В экспериментальной группе (ЭГ) из двух занятий в неделю одно занятие было посвящено развитию скоростной выносливости в условиях бега по снегу, а другое занятие проводилось на беговых дорожках легкоатлетического манежа. В контрольной группе (КГ) одно занятие в неделю также проводилось на беговых дорожках манежа, а другое занятие проводилось с применением свободных весов (штанги, гантели), тренажеров, бега с сопротивлением (партнер, отягощение, груз), упражнений с массой собственного тела, также проводилась прыжковая подготовка [1]. Студенты ЭГ, осуществляли беговую подготовку по снегу в различных условиях, заданиями, отрезками, скоростью, интервалами, различными методами. Эксперимент длился 2 месяца, бег на 600 м стал тестом для определения степени развития скоростной выносливости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Таблица – Показатели бега на среднюю дистанцию

Бег 600 м	ЭГ		КГ		Р
	начало	окончание	начало	окончание	
Время, (мин)	2.04,5±0,03	1.52,1±0,05	2.02,7±0,05	1.54,2±0,07	<0,05

В результате эксперимента выяснилось, что студенты ЭГ сократили время преодоления дистанции на 12,4 с, в сравнении с их первоначальными показателями. А студенты КГ смогли улучшить время только на 8,5 с, это свидетельствует о том, что в ЭГ произошли более значимые изменения в показателях скоростной выносливости, чем в КГ. Успешный экспериментальный опыт применения бега по снегу в физической подготовке именно студентов вуза свидетельствует также не только о научной новизне данной работы, но и о практической значимости для повышения эффективности системы физического воспитания студентов университетов.

ВЫВОДЫ

Таким образом, систематическое применение бега по снегу в качестве средства СФП в процессе беговой подготовки студентов вузов является эффективным способом повышения результатов в беге на средние дистанции, обеспечивая оптимальное развитие нервно-мышечной и кардио-респираторной системы организма, которое положительно проявляется в высоких показателях скоростной выносливости. Данная работа может быть актуальной и активно применяться в других сферах физкультурно-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюцьева Е.Т. Развитие специальной выносливости у бегунов на средние дистанции группы начальной специализации / Е.Т. Дзюцьева, А.С. Ильина, Т.О. Межнина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 74–78.
2. Межевич А.А. Индивидуализация тренировочного процесса на основе анализа временных показателей в беге на 800 м / Молодой ученый. – 2020. – № 30 (320). – С. 293–296.

3. Мирзоев О.М. Тактические приоритеты и кинематические характеристики техники бега на 800 метров высококвалифицированных легкоатлетов в условиях соревновательной деятельности / Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – № 2. – С. 13–22.

4. Толмачева А.А. Анализ использования интервального метода для развития скоростной выносливости бегунов / Студенческий вестник. – 2022. – № 44-2 (236). – С. 62–63.

REFERENCES

1. Dzotsieva, E.T., Plyina, A.S., and Mezhnina, T.O. (2021), "Development of special endurance in middle-distance runners of the primary specialization group", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 74–78.

2. Mezhevich, A.A. (2020), "Individualization of the training process based on the analysis of time indicators in the 800 m run", *Young scientist*, No. 30 (320), pp. 293–296.

3. Mirzoev, O.M. (2022), "Tactical priorities and kinematic characteristics of the 800-meter running technique of highly qualified athletes in the conditions of competitive activity", *Sports and pedagogical education*, No. 2, pp. 13–22.

4. Tolmacheva, A.A. (2022), "Analysis of the use of the interval method for the development of speed endurance in runners", *Student Bulletin*, No. 44-2 (236), pp. 62–63.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2023

УДК 796.011.3:797.21

ПАРАШЮТ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье автор подчеркивает значимость поиска новых путей повышения скоростных показателей в плавании. Исследователь предлагает использовать парашют для плавания, чтобы повысить результаты физической подготовки студентов, занимающихся плаванием на занятиях в вузе. Цель – повысить результаты студентов в плавании на короткие дистанции с использованием парашюта для плавания. Задачи исследования: внедрить и применить плавание с парашютом на занятиях со студентами в бассейне; сравнить результаты плавания студентов-пловцов с парашютом, с результатами студентов, использующих другие средства для повышения скоростных показателей в плавании (лопатки и перепонки). Студенты (по 24 юноши в группе), имеющие примерно одинаковые скоростные показатели в плавании на начальном этапе, пользуются на протяжении 4 месяцев на занятиях по плаванию соответствующим инвентарем, содержание занятий и объем нагрузки при этом остаются равными. По итогам эксперимента студенты, применяющие в физической подготовке плавательный парашют улучшили результаты на 8,2 с; студенты, использующие лопатки для плавания – на 5,5 с; студенты, применяющие перепонки для плавания – на 4,9 с. Результаты исследования показали преимущество процесса физической подготовки студентов в бассейне с использованием парашюта. Полученные данные не только имеют научную, теоретическую значимость, но и окажут практическую пользу в подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов в плавании в период обучения в университете, а также позволят достигнуть более высоких результатов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: плавание, скоростные качества, плавательный парашют, студенты, бассейн.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p178-180

PARACHUTE FOR SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING SPEED QUALITIES IN STUDENTS

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Orenburg State University, Orenburg