

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*

### **Abstract**

In the article, the author emphasizes the importance of finding new ways to improve speed performance in swimming. The researcher proposes to use a parachute for swimming in order to improve the results of the physical training of students involved in swimming in the classroom at the university. The goal is to improve the results of students in swimming for short distances using a parachute for swimming. Research objectives: to introduce and apply skydiving in the classroom with students in the pool; to compare the results of swimming students-swimmers with a parachute, with the results of students using other means to increase their speed in swimming (shoulder blades and membranes). Students (24 young men in a group) who have approximately the same speed indicators in swimming at the initial stage use the appropriate equipment in swimming lessons for 4 months, while the content of the lessons and the volume of the load remain equal. According to the results of the experiment, students who use a swimming parachute in physical training improved their results by 8.2 s; students using paddles for swimming – 5.5 s; students using ear-drums for swimming – 4.9 s. The results of the study showed the advantage of the process of physical training of students in the pool using a parachute. The obtained data are not only of scientific and theoretical significance, but will also be of practical use in preparing students for the implementation of credit standards in swimming during their studies at the university, and will also allow them to achieve better results when meeting the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense."

**Keywords:** swimming, speed qualities, swimming parachute, students, swimming pool.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Повышение скоростных качеств студентов в плавании, является актуальной задачей преподавателей физического воспитания в вузах на современном этапе [1, 2, 4]. Кроме того, что плавание является жизненно важным навыком, прекрасным средством оздоровления и закаливания, плавание на 50 м входит в состав тестовых испытаний по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3, 5].

Находясь в постоянном поиске оптимальных путей повышения результатов студентов в плавании, автор предположил, что парашют для плавания возможно станет эффективным средством повышения скоростно-силовых качеств студентов в бассейне. Исследователь поставил 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.

## **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Основной метод исследования – эксперимент, на основе изучения последних достижений ученых в данной сфере по литературным источникам. Эксперимент проводился в течение 4 месяцев в экспериментальной группе (ЭГ) студентов (24 юноши), где на занятиях по плаванию систематически применялись парашюты, а также в контрольной группе «А» (КГ «А»), где применялись лопатки для плавания и контрольной группе «Б» (КГ «Б»), где применялись силиконовые перепонки для плавания. Содержание занятий и объем физической нагрузки на занятиях был одинаковым. Контроль результатов осуществлялся на начальном этапе (I этап) и на конечном этапе исследования (II этап). В качестве теста, определяющего скорость плавания, применялось обычное плавание на 50 м вольным стилем.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Среднестатистические показатели скоростных качеств у студентов в плавании вольным стилем на дистанции 50 м представлены в таблице.

В конце эксперимента в ЭГ время на преодоление дистанции сократилось на 8,2 с, в КГ «А» – на 5,5 с, а в КГ «Б» – на 4,9 с. Учитывая короткую дистанцию плавания, такой разрыв во времени у студентов ЭГ является явным преимуществом показывая, что у студентов ЭГ произошли более значимые изменения в скоростных показателях. Применение такого необычного средства в процессе физической подготовки студентов в бассейне

свидетельствует о научной новизне данной экспериментальной работы. Также результаты исследования будут иметь практическую значимость для физкультурно-оздоровительной работы со студентами в вузе.

Таблица – Показатели скоростных качеств студентов в плавании

Тест	ЭГ		КГ «А»		КГ «Б»		Р
	I этап	II этап	I этап	II этап	I этап	II этап	
Плавание 50 м (с)	47,7±0,04	39,5±0,05	46,8±0,01	41,3±0,05	47,1±0,05	42,2±0,07	<0,05

## ВЫВОДЫ

Таким образом, применение парашюта для плавания в целях повышения скоростных параметров плавания стало эффективным средством процесса физической подготовки студентов в бассейне. Результаты исследования не только имеют научную, теоретическую значимость, но и окажут практическую пользу в подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов в плавании в период обучения в вузе, а также позволят достигнуть более высоких результатов при выполнении нормативов комплекса ГТО.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Завязочникова М.Г. Значение плавания в жизни студентов / Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 88–90.
2. Канарева О.И. Плавание в программе высшей школы, как средство повышения физической подготовленности студентов / Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 23. – С. 2728–2733.
3. Милашечкин В.С. Функциональные возможности кардиореспираторной системы у студентов, занимающихся спортивно-оздоровительным плаванием / В.С. Милашечкин, А.В. Русанов, А.С. Валуго // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 29–30.
4. Никитченко С.Ю. Обучение плаванию студентов с различным уровнем спортивной подготовки / С.Ю. Никитченко, С.В. Куликов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 286–289.
5. Федосова А.А. Изучение влияния занятий плаванием на физическую подготовленность студентов / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-3 (43). – С. 56–59.

## REFERENCES

1. Zavyazochnikova, M.G. (2021), "The meaning of swimming in the life of students", *Problems of Pedagogy*, No. 1 (52), pp. 88–90.
2. Kanareeva O.I. (2020), "Swimming in the program of higher education as a means of increasing the physical fitness of students", *Innovations. The science. Education*, No. 23, pp. 2728–2733.
3. Milashechkin V.S., Rusanov A.V., Valyugo A.S. (2020), "Functionality of the cardiorespiratory system in students involved in sports and health-improving swimming", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 29–30.
4. Nikitchenko S.Yu., Kulikov S.V. (2020), "Teaching swimming to students with different levels of sports training", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafte*, No. 2 (180), pp. 286–289.
5. Fedosova A.A. (2020), "Study of the influence of swimming lessons on the physical fitness of students", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 4-3 (43), pp. 56–59.

**Контактная информация:** ziambetov@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 26.04.2023*

**УДК 378.172**

## **О НЕОБХОДИМОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Татьяна Геннадьевна Илькевич, кандидат педагогических наук, Гжельский государственный университет, п. Электроизолятор, Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, профессор, Алексей Витальевич Гусев, кандидат*