

1. В целом, цифровизация образования имеет позитивное и, в то же время дифференцированное влияние на образовательный процесс. В вузе данное влияние однозначно можно признать позитивным и, соответственно, цифровые технологии представляются целесообразными для внедрения.

2. Процесс цифровизации образования имеет такие позитивные последствия как увеличение охвата образования, упрощение доступа к нему (возможность подключиться к занятию в любом месте и с любого устройства), возможность развития и корректировки индивидуальных образовательных траекторий.

3. Существует и ряд рисков (например, риск информационной безопасности) и проблем, таких как неспособность отдельных студентов к самоорганизации учебной деятельности, шаблонное выполнение творческих заданий.

Исследование выполнено при поддержке научного фонда Уральского филиала Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Юсупов Ш.Р. Использование информационных технологий в образовательном процессе в области физической культуры и спорта / Ш.Р. Юсупов, Т.Ю. Покровская, Д.Е. Крупенникова // *Наука и спорт: современные тенденции.* – 2022. – № 3. – С. 116–123.

2. Организация обучения дисциплине «Элективная физическая культура» со студентами в условиях дистанционного обучения / А.Ю. Липовка, Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова [и др.] // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 5. – С. 261–266.

3. Стариченко Б.Е. Цифровизация образования: иллюзии и ожидания / Б.Е. Стариченко // *Педагогическое образование в России.* – 2020. – № 3. – С. 43–58.

4. Уварова А.Ю. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования: монография / А.Ю. Уварова, И.В. Дворецкая, И.Д. Фрумин. – Москва : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 343 с.

5. Цифровой поворот в российском образовании: от проблем к возможностям / Л.В. Баева, С.А. Храпов, И.М. Ажмухамедов [и др.] // *Ценности и смыслы.* – 2020. – № 5. – С. 28–44.

REFERENCES

1. Yusupov, Sh.R., Pokrovskaya, T.Yu. and Krupennikova, D.E. (2022), "Using information technologies in the educational process in the area of physical training and sports", *Science and sports: modern tendencies*, No. 2, pp. 116-123.

2. Lipovka, A. Yu, Bushma T.V, Zuikova, E.G., Lipovka, V.P. and Cherkasova, A.V. (2022), "Arrangement of teaching the discipline "Elective physical training"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 5, pp. 261-266.

3. Starichenko, B.E. (2020), "Digitization of education: illusions and expectations", *Pedagogical education in Russia*, No. 3, pp. 43–58.

4. Uvarova, A.Yu, Dvoretzskaya, I.V. and Frumin, I.D. (2019), *Difficulties and prospects of digital transformation of education*, monograph, Publishing house of higher school of economics, Moscow.

5. Baeva, L.V., Hrapov, S.A., Ajmuhamedov, I.M, Grigoriev, A.V. and Kuznetsova, V.O. (2020), "Digital turn in the Russian education: from the problems to the chances", *Values and senses*, No. 5, pp. 28–44.

Контактная информация: lana2305@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.09.2023

УДК 797.2

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ

Марк Георгиевич Мордовцев, аспирант, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

Введение - В настоящее время отмечается недостаток внимания к содержательным и методическим аспектам зимнего плавания. Зимнее плавание – это вид соревновательной деятельности на открытом воздухе, заключающийся в преодолении вплавь без средств утепления в воде температурой от -2°C до +16°C за наименьшее время различных дистанций, ограниченных по температуре воды и по возрасту участников. В связи с нарастающей популярностью этого вида физической культуры и спорта существует потребность и необходимость разработки методики занятий зимним плаванием.

Цель исследования - теоретически разработать и экспериментально обосновать методику оздоровительной тренировки по зимнему плаванию.

Методика и организация исследования – Исследование проводилось среди 72 любителей здорового образа жизни. Средний возраст испытуемых 21-35 лет. Участники были разделены на две однородные экспериментальные группы. Тренировочный процесс обеих групп осуществлялся в период с сентября 2021 года по май 2022 года, с учетом разработанной экспериментальной методики, с различной формой организации занятий. Для оценки эффективности методики проводилось тестирование физической и функциональной подготовленности спортсменов обеих групп до начала педагогического эксперимента, и по его завершению.

Результаты исследования и их обсуждение - Результаты спортивно-педагогического тестирования свидетельствуют в пользу эффективности предложенной нами методики занятий зимним плаванием. Результаты функциональных проб после эксперимента имеют положительную динамику в обеих группах, что говорит о положительном влиянии предложенных форм организации занятий зимним плаванием на уровень функционального состояния организма.

Выводы - После занятий зимним плаванием по нашей методике. Все испытуемые освоили технику плавания финским брассом и смогли преодолеть дистанцию 25 метров. Большинство респондентов оценили свое общее состояние как хорошее и отличное. Также улучшились показатели функциональных проб.

Ключевые слова: зимнее плавание, методика, федерация зимнего плавания

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p294-298

METHODS OF TRAINING WINTER SWIMMING CLASSES

Mark Georgievich Mordovtsev, post-graduate student, St. Petersburg scientific-research institute for physical culture

Abstract

Introduction - Currently, there is a lack of attention to the substantive and methodological aspects of winter swimming. Winter swimming is a type of competitive activity in the open air, which consists of swimming without any means of insulation in water with a temperature from -2°C to +16°C in the shortest time, various distances limited by water temperature and the age of the participants. Due to the growing popularity of this type of physical culture and sport, there is a need and need to develop a methodology for winter swimming.

The purpose of the study is to theoretically develop and experimentally substantiate a methodology for health-improving training in winter swimming.

Methodology and organization of the study – The study was conducted among 72 lovers of a healthy lifestyle. The average age of the subjects is 21-35 years. Participants were divided into two homogeneous experimental groups. The training process of both groups was carried out from September 2021 to May 2022, taking into account the developed experimental methodology, with different forms of organizing classes. To assess the effectiveness of the methodology, the physical and functional readiness of athletes in both groups was tested before the start of the pedagogical experiment and upon its completion.

Results of the study and their discussion - The results of sports-pedagogical testing indicate the effectiveness of our proposed methodology for winter swimming. The results of functional tests after the experiment have positive dynamics in both groups, which indicates a positive influence of the proposed forms of organizing winter swimming classes on the level of the functional state of the body.

Conclusions - After winter swimming lessons using our method. All subjects mastered the Finnish breaststroke swimming technique and were able to overcome a distance of 25 meters. The majority of respondents rated their general condition as good or excellent. The performance of functional tests also improved.

Keywords: winter swimming, methodology, cold swimming, healthy lifestyle

ВВЕДЕНИЕ

Традиция закаливания в ледяной воде является неотъемлемой частью истории и культуры России. Еще древние скифы окунали своих младенцев в холодную воду, веря в её животворящие силы. В древней Руси и позднее в России закаливание было повсеместной народной практикой. Закаливанием занимались известные исторические личности: И. А. Крылов, Н. Г. Чернышевский, И. П. Павлов и др. Первые в истории Олимпийские игры, проходили в условиях современного зимнего плавания, в Афинах 11 апреля 1896 года в открытой морской воде температурой от +12°C до +14°C [1]. Основанная в 2006 году Международная Ассоциация Зимнего Плавания IWSA сформулировала современные правила зимнего плавания. В 2016 году IWSA провела чемпионат мира в России, г. Тюмень. В 2022 году зимнее плавание включено в реестр видов спорта России. Следовательно, изучение истории его становления является важным аспектом поскольку эти знания помогают не только обобщить имеющийся опыт моржевания и закаливания, но и наметить пути его развития [2].

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику оздоровительной тренировки по зимнему плаванию.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось среди 72 любителей здорового образа жизни. Средний возраст испытуемых 21–35 лет. Участники были разделены на две однородные экспериментальные группы.

На основе результатов анализа тематической литературы, выполненного до начала эксперимента, мы разработали две программы занятий зимним плаванием, включающих различные формы организации этих занятий. Методика обучения зимнему плаванию состоит из 105 занятий. Испытуемые посещали занятия 3 раза в неделю в течение 8 месяцев с сентября 2021 по май 2022. Длительность каждого занятия 30–45 минут. Методика делится на три периода: подготовительный, основной, переходный. Задачи методики: повышение уровня здоровья и закаливания, повышение функционального состояния занимающихся, обучение техники плавания способом финский брасс. В таблице 1 представлены формы организации занятий в различных условиях.

Таблица 1 – Количество тренировочных занятий в различных условиях.

Место проведения тренировок	ЭГ № 1	ЭГ № 2
Клуб закаливания Озерки t воды <15С	2 р в неделю	1 р в неделю
Фитнес клуб Атлантика t воды 28С	1 р в неделю	-
Пансионат Репино t воды 23-24°	-	2 р в неделю

Типовое занятие в холодной воде делится на три части: подготовительная, основная, заключительная. Длительность подготовительной части занятия 30 минут. В нее включаются: бег, различные маховые движения, упражнения скоростно-силового характера (прыжки, приседания, отжимания), а также специальные физические упражнения. Основная часть занятия длится от 5 до 7 минут направлена на постановку техники плавания в воде. При обучении технике сначала выполняются имитационные упражнения на суше, далее выполняются упражнения в воде. Длительность выполнения упражнений для освоения техники в воде зависит от температуры воды. Заключительная часть занятия проходит на суше, в переодетой теплой сухой одежде, используются упражнения общей физической подготовки для согревания, в течение 10–15 минут. В основе закаливания лежат основные принципы: постоянство, постепенность, периодичность [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Спортивно-педагогическое тестирование применялось для определения уровня функционального и психологического состояния организма уровень здоровья, закаливания

и плавательной подготовленности перед началом и по окончании педагогического эксперимента. Контрольное проплывание 25 м на время способом финский брасс и экспертная оценка проходили в конце эксперимента т. к. в начале эксперимента испытуемые не умели плавать. Оценка техники плавания проводилась с помощью экспертной оценки во время контрольного проплывания 25 м на время способом финский брасс в конце основного периода (февраль). Для оценки техники плавания финским брассом использовалась пятибалльная шкала. Среднее значения экспертной оценки техники плавания способом финский брасс после эксперимента составила: 3,8 балла – ЭГ1 и 4,8 балла – ЭГ2. Все испытуемые преодолели дистанцию 25м без остановок и соблюдая технику проплывания дистанции. Результаты плавания на время дистанции 25 метров представлены на рисунке.



Рисунок – Средние значения проплывания 25 м финским брассом в открытом водоёме с температурой воды 1 °С

Экспериментальная группа № 1 показала более быстрые результаты, чем экспериментальная группа № 2. Однако, техника плавания, была лучше у экспериментальной группы № 2.

Все любители зимнего плавания проходили письменный опросник САН до и после эксперимента. По результатам опроса до занятий, своё общее состояние организма оценили, как удовлетворительное – 64% опрошиваемых, 19% – плохое, 17% как хорошее или отличное. После эксперимента большинство респондентов оценили общее состояние как хорошее 67%, и 13% как отличное.

В ходе спортивно-педагогического тестирования у участников эксперимента измерялся уровень функционального состояния до и после эксперимента в нескольких пробах. Проба применяется для выявления ответной реакции организма на дозированную физическую нагрузку по изменениям пульса и артериального давления. Результаты тестирования функционального состояния представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения основных показателей по результатам проб Мартина до и после эксперимента в группах ЭГ1 и ЭГ2, % прирост

Группа	n	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная № 1	36	51,2%	37,5%
Экспериментальная № 2	36	50,8%	37,7%

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют, что после эксперимента показатели в ходе исследования проб существенно улучшились в обеих группах на 13%.

ВЫВОДЫ

Разработанная методика тренировки по зимнему плаванию представляет собой эффективное средство для улучшения физического и психофизиологического состояния организма, улучшает технику и скорость плавания в холодной воде. На основе обширного анализа доступной литературы и проведенного исследования было выявлено, что зимнее плавание способствует значительному укреплению иммунной системы, повышению общей выносливости и адаптации к неблагоприятным физическим условиям окружающей среды.

Результаты исследований также подтвердили, что зимнее плавание оказывает положительное воздействие на кровообращение, улучшает дыхательную функцию и способствует нормализации обмена веществ. Этот вид тренировки также способствует укреплению центральной нервной системы и снижению стресса. Обобщая вышеописанное, обе организации являются эффективными, однако организация занятий экспериментальной

группы № 1 более подходит для подготовки к соревнованиям по зимнему плаванию, организация занятий экспериментальной группы № 2 подходит для обучения технике зимнего плавания, а также для людей, никогда не занимающихся моржеванием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арбузова Н.А. История развития зимнего плавания как вида спорта в российской федерации / Н.А. Арбузова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XV Международной научно-практической конференции (Уфа, 14–15 мая 2021 г). – Уфа : УГАТУ, 2021. – С. 2.
2. Рыбьякова Т.В. Эволюция зимнего плавания в России: от моржевания к новому виду спорта / Т.В. Рыбьякова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта (Казань, 5 мая 2023 г). – Казань, 2023. – С. 206–209.
3. Фишер Т.А. Оценка состояния иммунного статуса людей, занимающихся закаливанием в период пандемии covid-19 / Т.А. Фишер // Лимфология, от фундаментальных исследований к медицинским технологиям : материалы XIV международной научно-практической конференции памяти академика Ю.И. Бородина (Новосибирск, 26–27 марта 2021 г). – Новосибирск, 2021. – С. 174–182.

REFERENCES

1. Arbuzova, N.A. (2021), “The history of the development of winter swimming as a sport in the Russian Federation”, *Actual problems of physical culture, sports and tourism*, materials of the XV International Scientific and Practical Conference, Ufa, pp. 2.
2. Rybyakova, T.V. (2023), “The evolution of winter swimming in Russia: from walrus to a new sport”, *Status, problems and ways to improve sports and health training in aquatic sports*, materials of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 100th anniversary of the formation of the state governing body in the field of physical culture and sports, Kazan, pp. 206–209.
3. Fisher, T.A. (2021), “Assessment of the immune status of people engaged in hardening during the covid-19 pandemic”, *Lymphology, from fundamental research to medical technologies*, materials of the XIV international scientific and practical conference in memory of academician Yu.I. Borodin, Novosibirsk, March 26–27, 2021, Novosibirsk, pp. 174–182.

Контактная информация: mark5264@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.09.2023

УДК 796.422.14

ОЦЕНКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В БЕГЕ НА 2000 МЕТРОВ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОВЫМИ ВИДАМИ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, **Марина Николаевна Мартынова**, Адыгейский государственный университет, Майкоп; **Виктор Михайлович Ляпин**, кандидат педагогических наук, Северо-кавказский филиал Российского государственного университета правосудия, Краснодар; **Мария Ивановна Козлова**, **Иван Иванович Воднев**, Адыгейский государственный университет, Майкоп

Аннотация

Целью исследования являлась оценка особенностей деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) во время сдачи контрольных нормативов в беге на 2000 у молодых женщин, не занимающихся беговыми видами лёгкой атлетики. 16 студенток университета, не занимающихся беговыми видами лёгкой атлетики, выполняли стандартную разминку и бег на 2000 метров, во время которых