

2. Селуянов, В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.Н. Селуянов – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с

УДК 797.21-053.6(470)(045)

Кононова О.В., Исупова Е.В.

Удмуртский государственный университет,
Ижевск, Россия
kononolya@mail.ru

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НЕСПОРТИВНЫХ ИНСТИТУТОВ УДГУ

Аннотация. Спортивные соревнования – отличный мотиватор самосовершенствования и регулярных занятий физической культурой. Статья посвящена участию в соревнованиях по плаванию студентов Удмуртского государственного университета.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, плавание, студенты, улучшение результатов.

Kononova O.V., Isupova E V.

Udmurt state university,
Izhevsk, Russia
kononolya@mail.ru

UNSPORTING INSTITUTIONS OF UDMURT STATE UNIVERSITY SWIMMING COMPETITION RESULTS DYNAMICS

Abstract. Sporting events are an effective incentive for self-improving and regular physical activity. This article is about Udmurt University' students taking part in swimming competition.

Keywords: competitive activities, swimming, students, improving the results.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью занятий физической культурой и спортом. В системе физического воспитания студентов УдГУ большое внимание уделяется спортивным соревнованиям - прекрасному средству пропаганды здорового образа

жизни общества. Проведение ежегодных спортивных спартакиад является эффективной формой организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы кафедры физического воспитания УдГУ. Соревнования – это форма деятельности, которой присущи борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата, что стимулирует студентов к физическому совершенствованию и регулярным занятиям физической культурой.

Составной частью спартакиады студентов УдГУ являются соревнования по плаванию. На протяжении многих лет в Удмуртском государственном университете ежегодно в апреле проводится первенство по плаванию среди студентов неспортивных институтов. В процессе соревнований определяются победители в личном и командном первенстве. Программа соревнований для юношей и девушек включает следующие дистанции: 50 м баттерфляй, 50 м в/стиль, 50 м на спине, 50 м брасс и эстафета 4 x 50 м вольный стиль, смешанный состав (2 девушки + 2 юноши).

К участию в соревнованиях допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и предварительную плавательную подготовку. В соревнованиях в основном принимают участие студенты, занимающиеся в основных группах специализации плавание. Группы комплектуются из студентов, имеющих лучшую плавательную подготовленность на основе конкурсного отбора.

В таблице 1 приведены средние результаты студентов, занимавших первые места в периоды с 2009 по 2013 и с 2014 по 2018 годы (в секундах).

Таблица 1 – средние результаты студентов, занимавших первые места в периоды с 2009 по 2013 и с 2014 по 2018 годы (в секундах)

Годы	Девушки				Юноши			
	50м батт.	50м на спине	50м брасс	50м в/ст.	50м батт.	50м на спине	50м брасс	50м в/ст.
2009-2013	34,21	35,53	39,65	28,86	27,48	29,15	32,35	24,84
2014-2018	34,97	36,09	41,61	30,37	26,45	30,48	31,15	24,18
Изменение результата	-0,76	-0,56	-1,96	-1,51	1,03	-1,33	1,20	0,66

В соответствии с данными, представленными в таблице, прослеживается ухудшение результатов у девушек на всех дистанциях. При этом наибольшее ухудшение отмечается на дистанциях 50 м вольным стилем и 50 м брассом. Падение результатов вольным стилем составило 1,51 с, а брассом еще больше - 1,96 с. Средние результаты девушек с 2014 по 2018 годы соответствуют на дистанциях 50 м вольным стилем и 50 м на спине второму взрослому разряду, а на дистанциях 50 м баттерфляем и 50 м брассом лишь третьему взрослому разряду.

У юношей ситуация совершенно другая. У них улучшение наблюдается на трех дистанциях из четырех. Так на дистанции 50 м баттерфляем средний результат улучшился на 1,03 с, на дистанции 50 м вольным стилем на 0,66 с. А наибольшее улучшение отмечено на дистанции 50 м брассом на 1,20 с. Результат в бросе составил 31,15 с. При этом результаты юношей соответствуют 1 взрослому разряду, кроме результата в плавании на спине, который был ухудшен, и соответствует 2 взрослому разряду.

В эстафетном плавании 4 x 50 м вольным стилем (смешанный состав) за последние десять лет наблюдается улучшение результатов, но оно незначительное. Так, если в 2009-2013 годах средний результат команды, занимавшей первое место, составил 2.00,93 с, то в 2014-2018 годах команда победила с результатом 2.00,71 с. Как видим, разница составила всего 0,22 с.

Интересны факты, что в период с 2009 по 2018 год, команда ИПСУБ праздновала победу в эстафетном плавании семь раз, дважды это удалось ИЭиУ, и один раз победа досталась ИГЗ.

По результатам личного первенства и эстафеты подводятся итоги в командном первенстве. Лучшие результаты в командном первенстве отображены в таблице 2.

Таблица 2 – Лучшие результаты в командном первенстве

Место	ИПСУ Б	ИЭи У	ИМИТи Ф	ИЯЛ	ИГ З	ИН Г	ИППС Т
1	6	3	1	0	0	0	0
2	0	3	2	0	3	1	1
3	2	1	0	2	3	0	2

В таблице 2 показано, сколько раз институт становился победителем, либо занимал 2, 3 место в командном первенстве в период

с 2009 по 2018 годы. Институты, не представленные в таблице, победных и призовых мест не занимали. Это, в основном, институты с небольшим общим количеством студентов.

Командное выступление за свой институт воспитывает чувство единства и сплоченности в достижении общей цели. Общаясь с единомышленниками, можно чему-то научиться или, возможно, самому стать примером для других.

С 2012 года в Удмуртской Республике проводятся ежегодные Универсиады среди студентов образовательных организаций высшего образования. В них принимают участие такие вузы, как УдГУ, ИжГТУ, ИГМА, ИжГСХА и другие. Студенческая команда УдГУ побеждает в этих соревнованиях, либо завоевывает призовые места.

Помимо этого, сборная команда УдГУ с 2016 года ежегодно принимает участие во Всероссийском фестивале студенческого спорта.

В дебютном 2016 году наша команда пловцов заняла 9 место из 18 участвующих команд. В личном первенстве лучшими результатами были у юношей 3 место на дистанции 100 м брассом (1.06,97), у девушек 4 места на дистанциях 100 м на спине (1.12,15) и 50 м вольным стилем (28,83).

В 2017 году сборная команда УдГУ по плаванию заняла 19 место из 29 участвующих команд. При этом лучшее место в личном зачете было лишь девятое у юношей на дистанции 100 м брассом (1.06,45), но результат оказался лучше прошлогоднего.

В 2018 году команда наших пловцов добилась наилучшего результата и заняла 8 общекомандное место из 28 команд-участников. Лучшие достижения в личном первенстве 4 место у девушек на дистанции 50 м на спине (32,31) и в комбинированной эстафете 4x50 м 7 место (2.00,00) из 20 участвующих команд.

Анализ результатов первенств УдГУ свидетельствует о положительной динамике плавательной подготовленности у юношей. У девушек, к сожалению, результаты снизились. Это могло произойти и по той причине, что в рассматриваемый период времени, в УдГУ не поступили пловчихи, имеющие высокие спортивные разряды. Наилучшие результаты как в личном, так и в командном первенстве демонстрируют студенты ИПСУБ. Очень радует, что студенты-пловцы УдГУ вышли за рамки внутри вузовских первенств, и теперь побеждают в республиканских и участвуют во всероссийских студенческих

соревнованиях. Участие в более значимых соревнованиях таких, как Универсиады среди студентов образовательных организаций высшего образования и Всероссийский фестиваль студенческого спорта, несомненно, повышают стремление студентов к самосовершенствованию и регулярным тренировкам.

УДК 796

Королёва Д.А.

Нижегородский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Нижний Новгород, Россия
v-f-v@mail.ru

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация: данная статья посвящена рассмотрению всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «готов к труду и обороне» как ключевого звена в процессе развития массового спорта. Описан исторический опыт реализации комплекса «ГТО». Автором сделаны выводы о применении данной технологии в современных условиях.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительный комплекс «готов к труду и обороне», массовый спорт, здоровый образ жизни.

Koroleva D.A.

Nizhny Novgorod Institute of management – branch of the Russian presidential Academy of national economy and public administration,
Nizhny Novgorod, Russia
v-f-v@mail.ru

THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «IT IS READY TO LABOR AND DEFENSE» AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY SOCIETY

Abstract: this article is devoted to the consideration of the All-Russian sports complex «It is ready to labor and defense» («RLD») as a key element in the development of mass sports. The historical experience of the