

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Тимофеева А.А., Ульянов А.А.

Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета

E-mail: nastimof95@mail.ru

В статье рассматриваются возможности использования юношами старшего школьного возраста плавания в качестве средства для подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО. На основании испытаний комплекса ГТО выявлены недостатки в физической подготовленности пловцов. Предложен комплекс физических упражнений, позволивший на достоверном уровне повысить основные физические показатели юношей 16-17 лет.

Ключевые слова: плавание, старшие школьники, физическая подготовка, нормы комплекса ГТО.

THE USE OF THE FACILITIES OF SWIMMING TO PREPARE SENIOR SCHOOLCHILDREN TO IMPLEMENTATION OF THE STANDARDS OF THE TRP

Timofeeva A.A., Ul'yanov A.A.

The article considers the possibility of swimming lessons of youths of senior school age to prepare for the implementation of the standards of complex «Ready for labor and defense». The article identifies weaknesses in the physical training of swimmers. And it offers a set of exercises, which allows for accurate level to improve the main indicators of the youths 16-17 years.

Keywords: swimming, senior schoolchildren, physical training, standards of the TRP.

Введение. В системе физического воспитания процессу физической подготовки отводится ключевая роль в формировании своеобразного «фундамента» для решения оздоровительных задач, овладения двигательными умениями и навыками, воспитания морально-волевых качеств. Способы и средства решения этих задач сформулированы в директивных документах: Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственных образовательных стандартах, Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и других нормативных актах.

Однако, не смотря на все предпринимаемые государством меры воздействия, у школьников нашей страны к окончанию обучения отмечается тенденция к ухудшению в состоянии здоровья и снижении уровня физической подготовленности. Как показывает мониторинг результатов

испытаний Комплекса ГТО, более 60% выпускников школ имеют низкий уровень физической подготовленности [5]. В то же время по данным Минздравсоцразвития России, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми [2].

Данное обстоятельство, а также необходимость выполнения заложенных в Государственных образовательных стандартах требований к физической подготовленности, обуславливает поиск оптимальных средств и форм физического воспитания, способных в полной мере воздействовать на физические кондиции школьников. К числу таких средств можно отнести плавание, входящее в перечень тестов комплекса ГТО по выбору. Плавание, как средство физической подготовки, является наиболее гармоничной физической нагрузкой. Комплексно воздействуя на организм, занятия плаванием способствуют тренировке максимального количества органов, благоприятно воздействуют на нервную систему, развивают функциональную и мышечную системы [3; 6].

Между тем, даже среди занимающихся плаванием не все успешно справляются с испытаниями Комплекса ГТО, что свидетельствует о недостаточном внимании со стороны тренерского состава к решению задач развития общей физической подготовленности [4].

Цель исследования. Определить влияние специально подобранных упражнений на физическую подготовленность и готовность к сдаче норм Комплекса ГТО юношей 16-17, занимающихся в школьной секции плавания.

Материалы и методы. На констатирующем этапе исследования, проведённым на базе Центра тестирования по сдаче нормативов ГТО в г. Тобольске, был осуществлён мониторинг результатов испытаний 19 юношей 10-х классов, выбравших плавание в качестве дополнительного теста комплекса ГТО.

Основное исследование проводилось на базе общеобразовательной школы в спортивной секции по плаванию, в котором приняло участие 10 юношей 16-17 лет. Стаж регулярных занятий плаванием у юношей составлял 4-5 лет.

На основе выявленных по результатам Комплекса ГТО недочётов в физической подготовленности юношей, совместно с тренером-преподавателем была разработана программа физической подготовки, включающая самостоятельные занятия, тренировочные занятия по общей физической подготовке на суше, специальной физической подготовке в воде. Были добавлены комплексы упражнений на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы и протоколов испытаний Комплекса ГТО, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Проведённый на констатирующем этапе исследования анализ протоколов сдачи Комплекса ГТО показал, что наиболее успешно испытуемые справлялись с тестами, характеризующими различные проявления силовых способностей: 62,6% юношей

продемонстрировали результаты, соответствующие золотому значку ГТО; 27% – серебряному значку; 10,4% – бронзовому значку. Несколько ниже уровни показателей скоростных способностей и общей выносливости (10-20% выполнивших норматив золотого значка и 20-40% — серебряного значка). Самые низкие показатели отмечены в тесте на гибкость, где никто из испытуемых не справился с установленными нормативами. Данные результаты централизованного испытания Комплекса ГТО были взяты в качестве исходных данных.

На следующем этапе исследования совместно с тренером-преподавателем по плаванию была разработана программа по повышению уровня физической подготовки юношей, в которую входили тренировочные занятия общей физической подготовкой (ОФП) на суше и специальной физической подготовкой (СФП) в воде [1]. В программе были учтены недостатки, выявленные в процессе сдачи комплекса ГТО. В самостоятельные занятия были включены комплексы для развития гибкости. В ОФП на суше, помимо занятий для развития силы в тренажерном зале, добавлена кроссовая подготовка, прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и другие упражнения. В специальную физическую подготовку добавили специальный инвентарь и оборудование, связанные с подготовкой пловцов: гребные тренажеры, лопаточки на кисти, эспандеры, плавание с грузом и прочие.

В конце формирующего этапа исследования было проведено итоговое тестирование. Сравнение результатов на этапах исследования с помощью средств математической статистики показала достоверный прирост на 5%-ном уровне во всех исследуемых показателях (таблица 1).

Таблица 1. Результаты тестирования физической подготовленности на этапах исследования юношей 16-17 лет, занимающихся плаванием

Контрольные испытания	Этапы	Статистические показатели				
		<i>X</i>	σ	<i>m</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Бег 100 м, с	I	14,26	0,33	0,11	2,1	$\leq 0,05$
	II	14,01	0,21	0,07		
Бег 2000 м, с	I	522,9	32,63	10,8	2,1	$\leq 0,05$
	II	493,1	30,06	10,02		
Прыжок в длину с места, см	I	208,3	10,38	3,46	2,17	$\leq 0,05$
	II	218,1	8,74	2,91		
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	I	9,3	1,15	0,38	2,13	$\leq 0,05$
	II	10,8	1,93	0,64		
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин	I				2,1	$\leq 0,05$
	II					
Наклон вперед, см	I	5,0	1,27	0,42	2,5	$\leq 0,05$
	II	6,8	1,03	0,34		

Наиболее высокие темпы прироста в процентном выражении зафиксированы в тесте на гибкость (36%), что, вероятно, обусловлено низким исходным уровнем показателя. По сравнению с

началом исследования, все испытуемые выполнили нормы Комплекса ГТО (серебряный значок – 40%; бронзовый значок – 60%).

На 16,1% улучшились показатели собственно силовых способностей юношей в тесте «Подтягивание на высокой перекладине». Нормативы золотого значка в этом испытании выполнили 30% юношей; серебряного значка – 40%; бронзового значка – 30%.

Силовая выносливость в тесте «Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин» за время исследования выросла на 12,6%. Нормативу золотого значка соответствовали результаты 60% испытуемых; серебряного значка – 40%.

В тесте «Прыжок в длину с места» при 4,7%-ном приросте скоростно-силовых показателей, 20% юношей уложились в норматив золотого значка, 60% в норматив серебряного значка и 20% в норматив бронзового значка.

Включение в занятия кроссовой подготовки способствовало повышению на 5,7% скоростной выносливости в беге на 2000 м., что, в свою очередь, позволило до 30% увеличить количество юношей, выполнивших нормы золотого значка, ещё 60% выполнили норматив серебряного значка.

В тесте «Бег 100 м» 30% юношей выполнили норматив золотого значка; все остальные уложились в норматив серебряного значка. В целом, скоростные способности выросли на 1,7% (рис. 1).

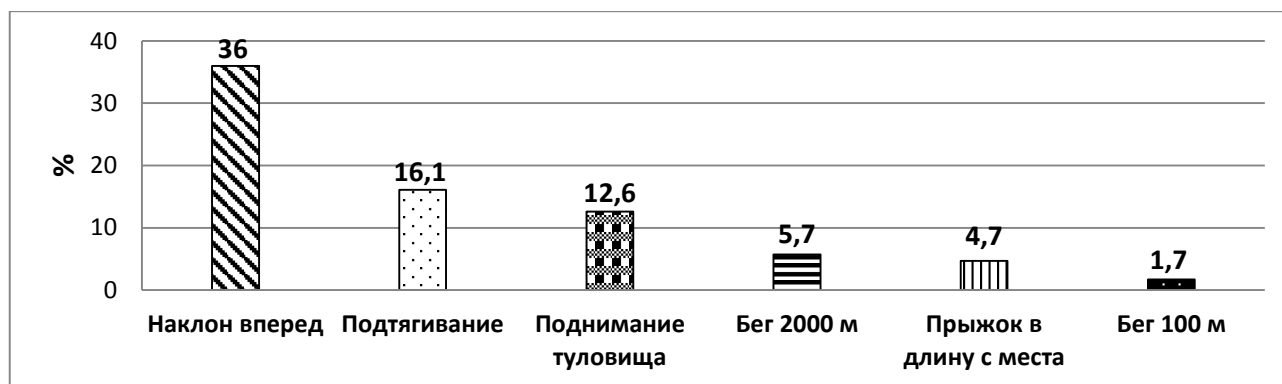


Рисунок 1. Прирост показателей физической подготовленности юношей 16-17 лет, занимающихся плаванием за время исследования (%%)

Заключение. Включение специально подобранных упражнений в комплексы общей и специальной физической подготовки, реализуемой в различных формах занятий (на суше, в воде, самостоятельных), позволило на достоверном уровне улучшить физическую подготовленность и повысить готовность к выполнению норм комплекса ГТО юношей 16-17 лет, занимающихся в школьной секции плавания.

Список литературы

1. Нечунаев И.П. Плавание. Книга – тренер. М.: Эксмо, 2012. 272 с.

2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.Consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500. Дата обращения: 03. 05. 2017 г.
 3. Турчанинов С.Ю. Плавание - жизненно важный навык: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2005. 23 с.
 4. Черкасов В.В. Проблемы и перспективы реализации комплекса «Готов к труду и обороне» Вестник ТОГИРРО. 2016. № 1. С. 323-324.
 5. Черкасов В.В. Исследование физической подготовленности школьников выпускных классов на основе испытаний Комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2017. № 1 (143). С. 215-218.
 6. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. 452 с.
-