

УДК 373.1.02:372.8

## ПРИМЕНЕНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

© **Константин Степанович ДУНАЕВ**

Московская государственная академия физической культуры,  
пос. Малаховка, Люберецкий район, Московская область,  
Российская Федерация, доктор педагогических наук, профессор кафедры  
физкультурно-оздоровительных технологий, e-mail: kaf-fkis@mgafk.ru

© **Александр Михайлович ФЕДОСЕЕВ**

Московская государственная академия физической культуры,  
пос. Малаховка, Люберецкий район, Московская область,  
Российская Федерация, аспирант, кафедра физкультурно-оздоровительных  
технологий, e-mail: stair13@yandex.ru

Для детей различного возраста характерно отставание от нормативных уровней физического развития и двигательных способностей, а также низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями – это во многом связано с недостаточно эффективными или неадекватными их особенностям средствами, методами и формами физического воспитания. В связи с этим специалисты считают, что эти негативные явления, имеющие важнейшее социальное значение, можно устранить только при коренном изменении всей системы физического воспитания. В связи с этим президентом Российской Федерации принято решение о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»). Для успешной сдачи новых нормативов комплекса ГТО рассматривается применение методики пловцов в общеобразовательной школе как один из способов всестороннего развития и укрепления здоровья детей 11–12 лет. Разработанная программа рассчитана на занятия физической культуры в урочное и неурочное время (ФГОС) учащихся 5–6 классов. Программа дополнена 3 приложениями, где указывается специфика индивидуального увеличения нагрузки, памятка здорового образа жизни и рекомендации к недельному двигательному режиму. Программа требует наличие бассейна, спортивного зала или спортивной площадки, занятия могут проводиться тренерами, педагогами по физической культуре, наличие медицинского персонала на предоставляемых базах обязательное.

*Ключевые слова:* «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школах; методика плавания; комплекс ГТО; нормативы ГТО; общефизическая подготовка.

Нельзя не заметить того, что последнее десятилетие отмечено повышенным вниманием ученых, спортивных педагогов, населения к укреплению здоровья. Особенно это относится к подрастающему поколению. Известно, что большинство болезней начинается с детства, а по данным Минздрава России (1995 г.), 95 % детей рождается с патологией. Состояние здоровья детей и подростков, безусловно, важнейший показатель жизнеспособности народа любой страны [1; 2]. На сегодняшний день в России лишь 10 % детей от 3–7 лет являются практически здоровыми (I группа здоровья), у 50 % дошкольников выявлены морфофункциональные отклонения и нарушения в состоянии здоровья (II группа здоровья), 40 % детей имеют хронические заболевания (III группы здоровья) [3]. Ведь поколения сменяют друг друга в достаточно короткий срок даже в масштабах

жизни одного человека. Одно упущение для совершенствования процессов физического развития детей и подростков оборачивается безнадежно потерянными в валеологическом смысле поколениями [4; 5]. Ученые отмечают, что неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся [6–9].

Вышесказанное и поставило перед нами цель работы – применить в общеобразовательной школе методику тренировки пловцов для сдачи норм комплекса ГТО. Объектом исследования выступают учащиеся 5–6 классов общеобразовательной школы. Предметом исследования выступила методика тренировки в плавании для развития общефизической подготовки учащихся общеобразовательной школы [3; 9]. Предполагается с

помощью учебных занятий по плаванию повысить уровень общефизической подготовки учеников 5–6 классов общеобразовательной школы для сдачи норм комплекса ГТО [2; 10]. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: анализ литературных источников по проблематике темы; мониторинг функционального состояния контрольной и экспериментальной групп; разработка специального комплекса упражнений, направленных на повышение уровня общефизической подготовки учащихся; экспериментальное обоснование эффективности применяемого комплекса упражнений. Для решения задач использовались методы: анализ литературных источников; контрольные педагогические испытания и эксперименты; антропометрические методы исследования; функциональная диагностика и тестирование физического развития; методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы позволил сформировать представление о проблематике занятий физической культурой в общеобразовательных школах [8]. Была выявлена тенденция к процентному снижению и отставанию по нормам уровня физической подготовки у детей 11–12 лет и, как следствие, массового ухудшения здоровья учащихся. Мониторинг функционального состояния фиксировался исходя из новых нормативов комплекса ГТО (плавание 50 м; бег на 1,5–2 км; отжимание и подтягивания из виса на высокой перекладине; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метания мяча весом 150 г; наклоны вперед из положения стоя) и осуществлялся в конце каждой четверти, согласно учебному году в общеобразовательной школе [6]. С помощью методов антропометрии (раздел соматометрии) осуществлялся контроль изменения функционально-физиологического состояния испытуемых, где были выявлены процентные отклонения от нормы развития детей 11–12 лет [7]. В связи с этим разработана и внедрена программа для повышения уровня общефизической и специальной подготовки за счет некоторых особенностей методики тренировки пловцов-разрядников, проходящих ее как на суше, так и в воде [1; 2]. Подтверждение эффективности и обоснованности применяемой программы выявлялось в срав-

нении показателей экспериментальной и контрольной групп, обобщенные показатели позволили подвести итоги работы.

1. Анализ литературных источников подтвердил тенденцию к ухудшению состояния физической подготовленности школьников, что позволило спланировать план работы, а именно, разработать:

- программу тренировки учащихся общеобразовательной школы для сдачи норм комплекса ГТО посредством плавания;
- практические рекомендации, дополняющие разработанную программу.

2. Контрольные испытания показали значительные отклонения в среднем от норм комплекса ГТО на золотой знак по следующим показателям: подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) – 56,3 % и подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки) – 49,76 %; плавание у мальчиков и девочек на 50 м – 81 %; бег на 60 м (мальчики) – 16,51 % и (девочки) – 15,13 %; бег на 1,5 километра (мальчики) – 78,9 % и (девочки) 77,4 %.

3. Разработана программа занятий по плаванию для учеников 5–6 классов, позволяющая повысить уровень физической подготовки и способствовать благоприятной сдаче нормативов комплекса ГТО [4; 5]. Направленность программы подготовки повышала уровень общефизической и специальной подготовки учеников, повышала уровень оздоровительной направленности и решала задачи прикладного характера.

4. Эффективность применяемой программы выразилось в:

- улучшении результатов в среднем на 34,3 % по нормативам комплекса ГТО;
- снижении времени проплывания отрезка на дистанции 50 м, в среднем на 15,2 с;
- увеличении количества подтягиваний у мальчик в среднем на 3 раза, у девочек на 7 раз;
- уменьшении прохождения дистанции 1,5 км в среднем на 19,7 с, а 60 м на 0,98 с;
- снижении жировой массы на 9,6 %.

5. Разработанная программа и ряд приложений, позволяющих подготовить школьный организм учеников 5–6 классов к нормативам комплекса ГТО за счет некоторых особенностей методики плавания, могут быть использованы в общеобразовательных школах, в спортивных секциях и клубах.

1. *Пятахин А.М.* Оздоровительные аспекты дифференцированного подхода в физкультурном образовании школьников. Тамбов, 2007.
2. *Чимаров В.И.* О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука. 2000. № 1 (3).
3. *Королева Л.В., Сулимов А.А.* Школьникам – здоровый образ жизни // Состояние здоровья людей: сборник материалов 4 Международной научно-практической конференции. Пенза, 2004. С. 155-157.
4. *Зискина М.А., Каюмова С.А., Пастухина Р.И.* Теория и методология валеологического курса для средней и высшей школы: тезисы докладов научно-практической конференции. Тюмень, 1996.
5. *Яснор Ю.А.* Оздоровительные модели физического воспитания школьников // Валеология. 1997. № 2.
6. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. М., 2002.
7. *Бубненко О.М.* Соматические особенности детей с избыточным весом // Сборник научных трудов молодых ученых / под ред. В.А. Быкова. Смоленск, 2003. Вып. 10. С. 21-23.
8. *Галинин Ю.Г.* Моделирование физкультурно-воспитательной среды для подростков общеобразовательной школы (теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2013.
9. *Шагалиева Ю.Н.* Проблемы совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях // Физическое воспитание учащихся в современных условиях: сборник научных статей. Нижневартовск, 2003. С. 65-68.
10. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172. М., 2014.
1. *Pyatakhin A.M.* Ozdorovitel'nye aspekty differentsirovannogo podkhoda v fizkul'turnom obrazovanii shkol'nikov. Tambov, 2007.
2. *Chimarov V.I.* O strategicheskikh orientirakh formirovaniya zdorov'ya detey v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh // Obrazovanie i nauka. 2000. № 1 (3).
3. *Koroleva L.V., Sulimov A.A.* Shkol'nikam – zdorovyy obraz zhizni // Sostoyanie zdorov'ya lyudey: sbornik materialov 4 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Penza, 2004. S. 155-157.
4. *Ziskina M.A., Kayumova S.A., Pastukhina R.I.* Teoriya i metodologiya valeologicheskogo kursa dlya sredney i vysshey shkoly: tezisy dokladov nauchno-prakticheskoy konferentsii. Tyumen', 1996.
5. *Yasnov Yu.A.* Ozdorovitel'nye modeli fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov // Valeologiya. 1997. № 2.
6. *Bulgakova N.Zh.* Plavanie. M., 2002.
7. *Bubnenkova O.M.* Somaticheskie osobennosti detey s izbytochnym vesom // Sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh / pod red. V.A. Bykova. Smolensk, 2003. Vyp. 10. S. 21-23.
8. *Galinin Yu.G.* Modelirovanie fizkul'turno-vospitatel'noy sredy dlya podrostkov obshcheobrazovatel'noy shkoly (teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. M., 2013.
9. *Shagalieva Yu.N.* Problemy sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh // Fizicheskoe vospitanie uchashchikhsya v sovremennykh usloviyakh: sbornik nauchnykh statey. Nizhnevartovsk, 2003. S. 65-68.
10. O Vserossiyskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO): ukaz Prezidenta RF ot 24.03.2014 g. № 172. M., 2014.

Поступила в редакцию 10.10.2014 г.

UDC 373.1.02:372.8

APPLICATION IN SECONDARY SCHOOL METHODS OF TRAINING SWIMMERS FOR STANDARDS SET BY TRP

Konstantin Stepanovich DUNAYEV, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, setl. Malakhovka, Lyubertsy district, Moscow region, Russian Federation, Doctor of Education, Professor of Sports and Recreation Technology Department, e-mail: kaf-fkis@mgafk.ru

Alexander Mikhailovich FEDOSEYEV, Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow, setl. Malakhovka, Lyubertsy district, Moscow region, Russian Federation, Post-graduate Student, Sports and Recreation Technology Department, e-mail: stair13@yandex.ru

For children of different age lagging behind from the normative levels of physical development and motor skills, as well as low motivation to exercise is largely due to insufficient or inadequate to their features of means, methods and forms of physical education. In this regard, experts believe that these negative phenomena have major social implications, can be resolved only when radical change of the entire system of physical education. In this regard, the President of the Russian Federation, the decision on revival of complex TRP (decree № 172 “On all-Russian physical culture and sports complex “Ready for labour and defenses”). For the successful passing of new regulations set by the TRP, the authors of the article consider the application of the methodology swimmers in secondary school, as one of the ways comprehensive developments and strengthening of health of children of 11–12 years. Developed the program is designed for lessons of physical culture in the curricular and non-working time (GEF) students in grades 5–6. The programmer is complemented 3 applications where you specify the specifics of individual load increases, memo healthy lifestyle and recommendations to the weekly motor mode. The program requires the presence of swimming pools, gyms or sports grounds, classes can be held coaches, teachers of physical culture, health care staff to provide mandatory bases.

*Key words:* TRP in schools; technique of swimming complex TRP; regulations TRP; General physical preparation.