

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Даценко Ярослава Вячеславовича
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Факультативные занятия плаванием как средство
повышения физической подготовки учащихся 10-11 классов
к военной службе

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В.

(дата, подпись)

Руководитель к.м.н., доцент Казакова Г. Н.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Даценко Я.В.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2017

Оглавление	
Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование роли плавания при подготовке старшеклассников к военной службе.....	6
1.1. Роль плавания в оздоровлении организма.....	6
1.2. Практическое значение плавания в повседневной деятельности.....	10
Глава 2. Анализ организации обучения плаванию в общеобразовательной школе.....	22
2.1. Основы обучения плаванию в школе.....	22
2.2. Анализ организации обучения плаванию в организациях общего среднего образования.....	26
2.3. Разработка программы факультатива по физической подготовке со старшеклассниками.....	35
2.4. Методические рекомендации по организации факультативных занятий по плаванию.....	43
2.5. Организация и проведение педагогического эксперимента... 	49
Заключение.....	58
Список используемой литературы.....	60

Введение

Сложившееся сегодня международная обстановка ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту.

Существующая в настоящее время система подготовки граждан к военной службе в Российской Федерации во многом повторяет прежнюю, рассчитанную на 2-годичный срок военной службы по призыву и принципиально иные качественные и количественные параметры и структуру военной организации государства. Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение

требований к качеству подготовки граждан к военной службе. Сложившаяся в настоящее время ситуация в сфере подготовки граждан к военной службе характеризуется рядом негативных факторов.

Содержанием допризывной физической подготовки предусмотрены следующие виды физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, рукопашный бой, гимнастика, игры, плавание.

В XVII в. в русских войсках было введено обучение плаванию. Военное наставление "Научение, как солдатам оружием владети" подчеркивает необходимость для каждого воина уметь плавать и наставляет предпринимать необходимые меры по организации обучения плаванию.

При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: "...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты". Большое значение умению плавать придавал Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат плавать и переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь. В "Правилах медицинским чинам" он требовал предупреждать заболевания "чистотой, необходимой во всем, свежую пищу и питьем, и ежедневным купанием".

[15]

Актуальность работы заключается в том, что человек не умеющий плавать попадает в опасные ситуации на водоеме и не может спастись или оказать помощь другому. Особенно это важно при выполнении задач военной службы. Воин Вооруженных сил Российской Федерации должен быть подготовлен к действиям на водных объектах, что особенно подчеркивает значение обучения плаванию юношей допризывного возраста.

Целью настоящей выпускной квалификационной работы является: на основе изучения требований к физической подготовленности юношей допризывного возраста и анализа роли плавания при выполнении обязанностей военной службы разработать методические рекомендации по

проведению факультативных занятий по обучению плаванию и безопасному поведению на воде.

Задачи исследования:

1. Провести анализ влияния занятий плаванием на совершенствование физической подготовки призывной молодежи и роли плавания при выполнении обязанностей военной службы.

2. Разработать программу факультативных занятий учащихся 10-11 классов по обучению плаванию и формированию навыков безопасного поведения на водных объектах и экспериментально проверить эффективность факультативных занятий по плаванию.

Объект исследования: Образовательный процесс по обучению безопасному поведению на воде.

Предмет исследования: Факультативные занятия по плаванию.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что повышение эффективности физической подготовки допризывной молодежи к военной службе может быть достигнуто при выполнении следующих условий:

- организация факультативных занятий по плаванию со старшеклассниками;

- применение разработанной нами программы факультативных занятий учащихся 10-11 классов по обучению плаванию и формированию навыков безопасного поведения на водных объектах.

В ходе выполнения дипломной работы применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- анализ нормативно-правовых актов по вопросам подготовки допризывной молодежи к службе в армии

- педагогическое наблюдение;

- анализ личного опыта тренерской деятельности по обучению детей плаванию;

- анкетирование и устный опрос;

- проведение педагогического эксперимента.

Дипломное исследование проводилось в течение с сентября 2015 года по май 2017 года. С учетом опыта тренерской работы автора по плаванию исследования тема исследования была выбрана на втором курсе обучения в университете.

Исследование проводилось на базе средних школ г. Красноярска СОШ №1 и СОШ №121.

Выпускная квалификационная работа включает введение, две главы, заключение, библиографический список и приложения.

Глава 1. Теоретическое обоснование роли плавания при подготовке старшеклассников к военной службе

1.1. Роль плавания в оздоровлении организма

“Он не умеет ни читать, ни плавать, — так в Древней Греции называли ни к чему не приспособленного человека, который недостоин называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека». [22]

Плавание - прекрасное средство закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и

другим изменениям внешней среды. Сильное закаливающее воздействие воды объясняется её высокой теплопроводностью. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. [27]

Плавание отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур и является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, они содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, росту и укреплению опорно-двигательного аппарата ребёнка. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Спортивное плавание гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Симметричные движения и горизонтальное положение туловища, разгружающее позвоночный столб от давления на него веса тела, характерные для плавания являются прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Тренировке мышц и связок голеностопного сустава, формированию и укреплению детской стопы способствует непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении. У классных пловцов очень высока подвижность в голеностопных суставах, они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание относится к аэробному виду физических упражнений, вызывающих увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких. [27]

Занятия плаванием приводят к укреплению аппарата внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, как никакой другой вид физических упражнений, тренирует правильный вид дыхания. Не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, невозможно плыть кролем и брасом из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии, вырабатывают навыки переносить недостаток кислорода.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему организма. В горизонтальном положении тела при плавании создаются облегчённые условия для работы сердца. Занятий плаванием способствуют снижению систолического давления крови, повышению эластичности сосудов, увеличению ударного объёма сердца. Это заметно по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объёма сердца. Частота сердечных сокращений в покое

снижается от 60 до 55 уд/мин. Для сравнения можно привести такой пример: у людей, которые не занимаются спортом, частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.[25]

Занятия плаванием приводят к повышению защитных свойств иммунной системы крови — увеличивая тем самым сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

В результате занятий плаванием совершенствуется работа вестибулярного аппарата, повышается статокINETическая устойчивость, улучшается чувство равновесия. Занятия плаванием широко применяются в подготовке космонавтов.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивает крепкий, спокойный сон.

Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждается результатами наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Плавание полезно и пожилым людям. Оно положительно влияет на интенсивность обмена веществ в организме. Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 мин пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Иными словами, для

людей пожилого возраста, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу, плавание является средством повышения интенсивности процессов обмена веществ в организме. [11]

Среди удивительных особенностей плавания следует отметить его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, отдельными нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, подвергшихся ампутации, ослабленных и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, — а становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита, а стала победительницей трёх Олимпиад. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная её плохой осанкой. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его. И помнить, что в принципе хорошим пловцом может стать каждый. [11]

1.2. Практическое значение плавания в повседневной деятельности

Со времени своего появления на Земле человек всегда был неизбежно связан с водой. Водоемы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли.

Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавать, чтобы не погибнуть в суровой борьбе за существование.

Наблюдения путешественников, изучавших быт народов, близких по своей культуре к первобытной стадии развития, свидетельствуют о том, что наши далекие предки приобретали умение плавать в самом раннем детстве. Е.А. Покровский указывает, что «в Нукагаве, например, дитя в возрасте не

более года уже одно плавает в воде. Полинезиец без опаски бросает в воду своего ребенка, еще не пробовавшего плавать; двух- и трехлетние дети туземцев Таити проворно плавают в прибрежных волнах; трехлетние дети хоносов в Южной Америке сами бросаются в воду, чтобы плавать, дети арабов в Южной Месопотамии уже в семи- и восьмилетнем возрасте переплывают реку без посторонней помощи». [13]

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Территория Российской Федерации пересекается десятками тысяч рек, омывается многими морями, двумя океанами и имеет огромное число озер. Его морские границы тянутся на десятки тысяч километров.

Однако в России многие не умели плавать, и тут у страны было отстающее развитие. В конце XVIII века этому были обучены около 5-7%. Даже в начале XIX века плавание оставалось забавой аристократии, которую обучали этому делу немцы и прочие англичане.

В России первая школа плавания открылась только в 1827 г. на Неве (для сравнения – в Италии в XV веке). Журнал «Северная пчела» сообщал об этой школе следующее: «В Петербурге занимается фехтмейстер Гризье. Мы видели его учеников, мальчиков, которые плавают и ныряют, как рыбы в просторных ваннах, в самой Неве в бурную погоду. Желательно, чтобы и другие молодые люди воспользовались его наставлениями». А в 1834 г. в Петербурге, близ Летнего сада, была открыта общедоступная школа плавания, которой руководил прибывший из Швеции преподаватель гимнастики Густаф Паули. Там обучали плавать «по-лягушачьи на брюхе», «на спине», «на боку», «по-собачьи». Среди её завсегдатаев были Пушкин, Вяземский, Плещеев. [26]

Возможно, ещё одним добрым делом могли бы стать добровольные плавательные дружины, где активисты в местах скопления народа обучали бы его плаванию, устанавливали бы буйки, чистили дно водоёмов. Спасение

утопающих – дело рук старших, мудрых наставников, продолжение славных традиций таких россиян, как фехтмейстер Гризье и Густаф Паули.

Из-за того, что многие люди не умеют плавать, на воде ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев. Большею частью – среди детей школьного возраста. К сожалению, как показывает статистика, например, 60% учеников 4-5-х классов московских школ не умеют держаться на поверхности воды.

Согласно общероссийским статистическим данным: 90% младших школьников России не умеют плавать; не умеют плавать 40% старшеклассников и более трети призывников. Среди российских женщин ещё более ужасающая статистика: среди них не умеют плавать 70%. [28]

В России точной статистики по числу утопленников нет. Так, одно ведомство — Государственная инспекция по маломерным судам, приводит такие цифры: в 2009 году на водных объектах России погибли 6476 человек, 2733 из них утонули при купании. Причиной гибели 1903 человек стало алкогольное опьянение — из всех погибших пьяными были 29,3%. Гибель ещё 104 человек связана непосредственно с эксплуатацией маломерных судов. Администрация Мурманской области, ссылаясь на статистику, сообщает, что ежегодно на водоёмах страны гибнет 25 тысяч человек. [29]

По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. [30]

А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что, либо доплывёт до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других

плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь. [15]

1.3. Значение плавания в военном деле

Особенно большое значение умение плавать приобрело в военной деятельности. Достаточно ясное представление о применении в древние времена плавания в военных целях дает рельеф в гробнице Рамзеса II (1250 г. до н. э.), на котором изображена переправа хеттов, преследуемых египетскими воинами, через реку Оронт. Воины осуществляют плавание различными способами. Один плышет способом, похожим на кроль, а другой - выполняет одновременный гребок двумя руками; многие воины помогают своим, видимо, раненым товарищам переплыть реку или вылезти на берег, где спасают тонувшего, перевернув его вниз головой для освобождения от воды. Древний ассирийский барельеф, изображающий битву ассирийцев с арамеями, аналогичен изображению в гробнице Рамзеса.

Воины Древней Греции и Древнего Рима отличались своим мастерством переправ и ведением морских сражений. О поразительной выучке этих воинов свидетельствуют сообщения о быстрых переправах через реки армий, насчитывавших до 10 тысяч легионеров. В грандиозных учебных морских сражениях, которые римские императоры устраивали, воины, демонстрировали абордажные схватки, умение плавать и нырять, сражаться в воде, атаковать корабли, переправляться вплавь в полном вооружении.

Персидский царя Ксеркс содержал в своих войсках пловцов-ныряльщиков. В произведении Геродота (460 г. до н. э.) описывается, как во время греко-персидской войны Ксеркс использовал известного греческого пловца Скиллиса при подъеме ценностей с затонувшего корабля, после чего Ксеркс не отпустил его. Тогда во время бури Скиллис прыгнул за борт своей плавучей тюрьмы, перерезал якорные канаты всех кораблей, и они разбились о прибрежные скалы. Спасаясь от врагов, Скиллис проплыл от Афет до

острова Эвбея (около 14 км), часто ныряя, чтобы скрыться от глаз врагов. За этот подвиг греки поставили ему статую в Дельфах.

Изречение греческий общественного деятеля Солон «он не умеет ни плавать, ни читать» применялось для характеристики невежественного человека, недостойного называться гражданином. [20]

Важное значение умению плавать и закаливанию придавал великий русский полководец А.В. Суворов. Есть свидетельства, что «в Ладого он учил своих солдат перепрыгивать через рвы, что люди обучались плаванию, потому нередко, кончив строевое учение, он подводил полк к берегу Волхова, приказывал всем раздеться, раздевался сам и затем производил переправу вброд и вплавь». Боевая суворовская учеба сыграла огромную роль во всех победоносных походах Суворова, и особенно при взятии им ряда крепостей на побережье Черного моря и на Дунае. [20]

В настоящее время при организации переправ применяется техническое оснащение и способы более совершенные, чем примитивное форсирование вплавь с подручными средствами. Однако степень подготовленности по плаванию личного состава переправляющихся частей и подразделений играет очень важную роль.

Во время переправы противником могут оказаться потопленными переправочные средства. В создавшейся ситуации хорошо подготовленные по плаванию солдаты и офицеры всегда смогут продолжить переправу вплавь и сохранить свою жизнь, а также спасти жизнь раненых и не умеющих плавать своих товарищей. Это подтверждено опытом Великой Отечественной войны.

Форсирование многочисленных водных преград под воздействием огня противника показало, что удачная переправа передового подразделения является важнейшим и наиболее сложным моментом, от которого зависит в дальнейшем успех боевой задачи. Переправа должна быть быстрой, скрытой и неожиданной для врага. Не всегда удается быстро изыскать надежные средства переправы. Поэтому каждый воин передового подразделения

должен хорошо плавать, причем очень важно, если в части есть хорошо подготовленные пловцы-спортсмены, особенно среди офицерского состава. В сентябре 1943 года минометная рота Б.С. Дризовского одной из первых форсировала реку Днепр. Рота под его командованием, отразила несколько контратак, минометным огнем обеспечила переправу советским соединениям

Дризовский в совершенстве владел различными стилями и своим личным примером вселял в солдат уверенность и спокойствие. Он наладил переправу для не умеющих плавать и правильно распределил действия между хорошими пловцами. [31]

Хорошая физическая тренированность и умение плавать позволило ему сохранить свою жизнь, жизнь большинства своих товарищей и выполнить боевое задание.

После переправы через водную преграду приходится часто вступать в неравный бой, который потребует максимума личного состава. Вот почему наличие физкультурников и спортсменов среди офицеров имеет важное значение для благоприятного исхода операции.

При наступлении советских войск на Берлин немцами был подорван мост через Шпрее. Майор Дризовский получил приказание быстро форсировать реку, и сделал это в числе первых, благодаря тому, что все солдаты и офицеры, умевшие плавать, смогли быстро переправиться на вражеский берег и вступить в бой.

Сражавшиеся в рядах Советской Армии и Военно-морских сил пловцы-спортсмены выполняли с успехом боевые задания, благодаря своей выносливости, умению плавать на большие дистанции, плаванию против течения, на большой волне, плаванию с грузом, нырянию.

Так, например, минский пловец Игорь Дурейко выдвинулся перед в число сильнейших брассистов СССР. Он был рекордсменом Белорусской ССР по брассу мужской и юношеской групп. Его результат 1941 г. на 400 м вошел в число десяти лучших европейских достижений. С первых месяцев

войны Дурейко воюет добровольцем в партизанском отряде. При выполнении боевого задания осенью 1941 г., группа партизан, в составе которой из 12 человек было четверо раненых, подошла к глубокой и быстрой реке Норе (Барановичская область). Из-за отсутствия переправочных средств Дурейко, единственному человеку в группе, умеющему плавать, пришлось транспортировать не умеющих плавать раненых, обмундирование, оружие и снаряжение. [24]

При выполнении задания подорвать железнодорожный мост через реку Вилия шлюпка, в которой переправлялась группа партизан вместе с Дурейко, перевернулась. Дурейко, ныряя, с глубины 6 м достал со дна тол, мины и оружие, отбуксировал их к берегу, чем обеспечил выполнение задания.

При ведении наступление в горных условиях, взвод лейтенанта Крылова натолкнулся на быструю речку. Висячий мост был разрушен отступивший враг. Нужно было переплыть реку с канатом, натянуть его для переправы всего взвода. Ефрейтора Федорова на середине реки быстрое течение закрутило, понесло на камни и израненного выбросило обратно на берег. Больше никто не решался плыть. И тогда молодой солдат Сергей Кочетков, уроженец Тбилиси, неоднократно переплывавший горные реки, попросил командира разрешить попробовать ему свои силы. Получив согласие командира Кочетков выбрал удобное место, разделся, быстро разбежавшись, нырнул в воду и поплыл вперед кролем под небольшим углом против течения. На середине реки его так же, как и Федорова, закрутил водоворот. Но Кочетков нырнул и под водой стал бороться с силой течения. Ныряя, под водой ему удалось на 2-3 м приблизиться к противоположному берегу.

Самая быстрая часть горной речки оказалась преодолена, вблизи уже виднелись каменистые пороги. Кочетков лег на грудь и опять поплыл кролем. Почувствовав под ногами дно. Кочетков вышел на берег, укрепил над рекой толстый канат, и переправа взвода началась.

Перечисление подобных примеров из опыта Великой Отечественной войны можно было бы продолжить. Все они показывают, какую большую роль сыграла хорошая физическая подготовка наших войск и, в частности, умение плавать во время преодоления водных препятствий. Умение плавать нередко спасало жизнь солдатам и офицерам и помогало им успешно решать боевые задачи. Советские войска вели наступательные действия в любое время года и любых условиях погоды. Лютый мороз, снег и пурга зимой, проливные дожди и распутица осенью и весной не могли остановить наступательного порыва наших славных воинов.

В годы войны многим солдатам приходилось выполнять боевые задания на воде в любую погоду и даже тогда, когда шел снег или у берега образовывалась кромка льда. Солдатам и военным морякам приходилось плавать в ледяной воде, понтонерам и саперам нужно было наводить переправы в любых условиях обстановки и погоды. В такой обстановке многое зависело от адаптации организма к низким температурам. Без предварительной закалки, попадая в ледяную воду, воин не мог выполнять порученную работу, терял работоспособность из-за простудных заболеваний. В то же время закаленный, выносливый, привыкший к низким температурам воин, выполнял задания в холодной воде и не выбывал из строя по болезни.

Особо следует отметить, что необходимым условием выживания и успешных действий в воде является самообладание.

Выход с больших глубин (20-25 м и глубже), где имеется большое давление воды, должен производиться постепенно. Быстрый переход от высокого давления к нормальному может привести организм к кессонной болезни, влекущей за собой тяжелые последствия и даже смерть. Только постепенный выход из воды и умелое пользование специальным легководолазным прибором поможет избежать этих последствий.

Опыт Великой Отечественной войны показал, какое огромное значение для спасения жизни имеет умелое пользование таким прибором в сочетании с хорошей подготовкой по плаванию и нырянию.

Сознание, того, что «я хороший пловец, хороший ныряльщик, достаточно вынослив и тренирован», придает уверенность в своих силах, позволяет действовать без паники, продуманно, организованно. В то же время боязнь воды, физическая неподготовленность, слабое умение плавать или нырять отражаются на моральном состоянии человека, попадающего в беду на водоемах. Психологическая неустойчивость приводит к потере уверенности в своих силах и растерянности, вносит неорганизованность в действия, в результате чего может наступить трагический конец.

Таким образом опыт Великой Отечественной войны и прохождения службы в мирное время показывает, что пловцам-спортсменам, находящимся на военной службе, приходится выполнять вплавь разнообразные боевые задания в самых сложных условиях: в холодной воде, против течения, в открытом море при сильной волне, в ночное время суток, плавая в одежде и транспортируя за собой грузы, иногда на виду у противника.

Каждый воин, чтобы чувствовать себя в воде так же уверенно, как и на суше, должен заниматься физической подготовкой и уметь плавать

Проводимая в Вооруженных Силах Российской Федерации реформа, переход на одногодичную службу по призыву юношей призывного возраста предъявляют высокие требования к физической подготовке допризывной молодежи и прежде всего обучению их плаванию. [21]

Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации (НФП-2009) особое внимание обращает на упражнения, развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие военно-прикладные навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах подготовку. [6]

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия по военно-прикладному плаванию включают следующие упражнения:

Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.

Плавание в обмундировании с оружием.

Нырание в длину.

Эти упражнения предполагают плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

Уровень физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных учреждений к военной службе определяется в соответствии с требованиями Инструкции, утвержденной совместным приказом Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. N 96/134 «Об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах». [7]

В этой Инструкции определены задачи обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, а также порядок организации и проведения учебных сборов с учащимися 10-х классов общеобразовательной школы. [7]

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования осуществляются в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами: в рамках школьного предмета "Основы безопасности жизнедеятельности".

Уровень подготовленности учащихся старших классов к военной службе по физической подготовке определяется по результатам учебных сборов и оцениваются в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей (НФП-2009). [6]

Физическая подготовленность военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м (челночный бег 10x10 м), бег на 1 км.

Особое внимание при приеме нового пополнения обращается на умение плавать, что отражается в справке-докладе об уровне физической подготовленности молодого пополнения воинской части представляется один раз в учебный период. [6]

Молодые воины, не умеющие плавать выделяются в отдельную группу. С ними в обязательном порядке организуются занятия по обучению плаванию, для чего в части оборудуется участок водоема у берега размером 10 х 25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном. Обучение не умеющих плавать молодых воинов, требует дополнительных материальных затрат, и, что особо важно дополнительного времени, которого в условиях перехода на один год службы по призыву выделяется в ограниченном количестве, в ущерб занятий воинов по основному предназначению: учиться военному делу настоящим образом, овладевать воинской специальностью.

При этом следует учитывать, что подготовка к ведению боевых действий в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке НФП-2009 предполагает для формирования навыков в преодолении водных преград плавание в естественных водоемах в обмундировании с оружием на 50 – 100 м., преодоление водных преград с помощью подручных средств, плавание на 300 метров без ограничения времени.

По окончании подготовки к ведению боевых действий с воинами проводятся контрольные занятия по оценке готовности в соответствии с нормативами, представленными в таблице 5. [6]

Упражнения и нормативы для контрольных занятий

Таблица 5

Упражнения	контрольные нормативы (для оценки «готов» или «условно готов»)	
	До 6 недель	До 2 месяцев
Плавание в обмундировании с оружием	50 м	100 м
Плавание в обмундировании с оружием с помощью подручных средств	200 м	300 м

Все это подтверждает важность и актуальность обучения плаванию допризывной молодежи в общеобразовательных организациях.

По данным литературных источников, темп наступления дивизии сухопутных войск может превышать 600 км в сутки. Поэтому в боевых условиях воинам придется преодолевать различные водные преграды, как, правило, под огнем противника, в разнообразных условиях: на подручных средствах, ночью, сквозь пламя горящего мазута, в условиях задымления и т.д.

Конечно, первым и главным залогом психологической устойчивости воинов при действиях на воде является умение хорошо плавать различными способами, и особенно в обмундировании и с оружием. Методически правильно проводимые занятия по плаванию помогут призывникам преодолеть психическое напряжение, вызванное водобоязнью и неожиданно возникающими ситуациями. Для этого на занятиях необходимо проводить: плавание в обмундировании, ныряние с последующим раздеванием в воде, проныривание под водой определенного расстояния, проныривание под участком горящего мазута, плавание с использованием подручных средств.

Развитию психической устойчивости также способствуют прыжки в воду. Возрастающее психическое напряжение при прыжках можно повысить

путем выполнения различных по сложности прыжков: прыжок из положения стоя спиной к краю вышки, головой вниз, из седа, в обмундировании с подручными средствами, со снаряжением, прыжки вдвоем, групповые прыжки.

Большие перспективы в развитии психических качеств можно ожидать от разработки новых подходов к содержанию комплексных занятий по физической подготовке, например, включение в содержание занятия по прикладному плаванию рукопашного боя и т.д.

Таким образом, на основании проведенного в первой главе исследования можно заключить:

- плавание является важным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды
- умение плавать юношей допризывного возраста является необходимым навыком подготовки их к военной службе.

Глава 2. Анализ организации обучения плаванию в общеобразовательной школе.

2.1. Основы обучения плаванию в школе.

Вода – целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для лиц, не умеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

В настоящее время в нашей стране существует широкая система массового обучения граждан России плаванию. Обучение и организованные занятия плаванием охватывают все возрастные категории населения, начиная от яслей и школ и включая военнослужащих в Вооруженных Силах РФ и учащихся в высших учебных заведениях. Особенно большое внимание уделяется обучению плаванию школьников. Занятия по плаванию включены в школьные учебные программы по физической культуре.

Согласно “Комплексной программе физического воспитания”, начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, желательно приступить к обучению плаванию с 1-го класса. В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. [20]

Быстрота обучения объясняется высокими темпами прироста всех физических качеств в этом возрасте, высокой двигательной активностью, большой восприимчивостью к новым движениям, интересом к занятиям физическими упражнениями, в частности, плаванием. Учиться плаванию никогда не поздно. Если научить ребёнка плавать в дошкольном или младшем школьном возрасте не удалось, это нужно сделать при первой же возможности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами

установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности в занятиях с хорошо успевающими учениками, учитель может использовать материал более старших классов за счёт освоения других способов плавания, увеличения дистанции, использования игр на воде и других упражнений.

Если занятия проводятся регулярно в течение года, то даже, несмотря на различный исходный уровень и темпы освоения, учащиеся к окончанию начальной школы могут проплыть за занятие дистанцию 300-400 м, освоить технику 4-х спортивных способов плавания, стартов, уметь играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях (уже начиная с 1-2 класса – 25 м кролем на спине).

Дети в возрасте 9-10 лет быстро и качественно осваивают технику. В настоящее время предусматривается обучение детей одновременно двум схожим по структуре движений спортивным способам - кроль на груди и на спине. Это позволяет увеличить количество упражнений, изменить условия их выполнения в положении на груди и на спине, что содействует положительному переносу двигательного навыка, повышая эффективность обучения. Реализуется основное правило обучения детей — освоение ими многообразных упражнений, обеспечивающих широкую базу двигательного опыта.

В средней и старшей школе обязательно есть учащиеся, которые в силу ряда причин (освобождение по состоянию здоровья, приход из других школ и т.п.) не освоили или только приступили к занятиям плаванием, необходимо использовать программный материал начальной школы. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

В средней школе продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приёмами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приёмов водного поло, синхронного плавания. Изучение техники прикладного плавания включает такие умения и навыки, как ныряние в глубину и длину, поиск под водой, освобождение от “захватов” тонущего и транспортировка уставшего или “пострадавшего” к борту. Учащиеся участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию младших классов.

На всех этапах обучения в школе учащиеся изучают теоретические основы. В начальной школе учащиеся изучают название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья; правила гигиены и техники безопасности; поведение в экстремальной ситуации. В средней школе – название упражнения и основных признаков техники, влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей, правила соревнований и определение победителя, участвуют в организации и проведении соревнований. В старших классах – биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоеме, доврачебную помощь пострадавшему. Учатся выполнять обязанности судьи.

Постигают основы методики и организации занятий с младшими школьниками, формируется умение осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

2.2. Анализ организации обучения плаванию в организациях общего среднего образования.

Физическое воспитание детей и молодежи в общеобразовательной школе охватывает длительный по времени и важный по решаемым задачам период формирования гармонически развитого человека. Содержание физического воспитания школьников регламентировано программой по предмету «Физическая культура».

Нами проведен анализ организации занятий по плаванию СОШ № 1 и СОШ № 121 Советского района г. Красноярск. Уроки по плаванию в школах предусматривают проведение как теоретических, так и практических занятий, по окончании которых необходимо выполнить контрольные нормативы, а также знать правила проведения купания и плавания.

В настоящее время в школах предусмотрены три урока физической культуры в неделю. Как правило, в школе № 121, имеющей плавательный бассейн, один урок в неделю — это урок плавания (всего 34 урока в году). В СОШ № 1 организовать регулярные занятия плаванием не представляется возможным, что создает трудности в обучении детей, особенно младшего школьного возраста, плаванию.

Учебно-тренировочная и оздоровительная работа по плаванию начинается с 1-го класса и продолжается во всех последующих классах. Занятия со школьниками, отнесенными к основной медицинской группе, должны проводиться во всех последующих классах до окончания средней школы. Занятия со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, должны проводиться отдельно, по другой программе.

Примерное содержание занятий по плаванию в общеобразовательных школах заключается в следующем.

В начальных классах изучаются упражнения для освоения с водой и плавания кролем на груди и на спине. На 16-17-м и 33-34-м уроках проводится сдача нормативов, проведение соревнований или праздника. Обязательным является выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в виде предварительной подготовки. Вводятся теоретические сведения об оздоровительном, прикладном и спортивном значении плавания, гигиене плавания и мероприятиях по предупреждению травм и несчастных случаев на воде. Совершенствуется техника плавания кролем на груди и на спине.

Используются прыжки в воду, игры и развлечения, изучаются старты и повороты.

В 5-9 классах продолжается совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине, увеличивается длина проплываемой дистанции, а также начинается изучение плавания брассом на груди и на спине, выполняются комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, изучаются основы начальной тренировки и совершенствуется техника основного способа плавания. Вводятся занятия по разделу «Прикладное плавание» (оказанию первой помощи пострадавшему, изучение приемов искусственного дыхания на суше).

В старших классах (10-11 классы) происходит совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, изучаются приемы освобождения от захватов тонущего, основные положения самоконтроля и содержание специальной физической подготовки пловца. Школьниками изучаются элементы игры в водное поло, вводятся занятия по аквафитнесу, также происходит ознакомление с методами спортивной тренировки и современным состоянием развития плавательного спорта.

Огромное ежегодное количество несчастных случаев на воде в Российской Федерации объясняется тем, что люди не умели плавать. Зачастую это дети школьного возраста. Как показывает статистика, например, 60% учеников 4-5-х классов московских школ не умеют держаться

на поверхности воды. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. А каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности.

Таблица 1

Сведения о плавательных навыках учащихся старших классов

Школа	Класс	Всего учащихся, подлежащих призыву	Кол-во учащихся, не умеющих держаться на воде /в %	Могут проплыть 3-5 метров /в %	Могут проплыть более 20 метров /в %
СОШ 1	10	16	2/13	5/32	9/55
	11	17	3/18	4/24	10/58
	всего	33	5/16	9/28	17/56
СОШ 121	10	16	1/6	2/12	13/82
	11	15	1/6	3/20	11/74
	всего	31	2/6	5/16	24/78

Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Примеры нарушения правил поведения у воды: дети, купающиеся без присмотра родителей; взрослые, беззаботно купающиеся в незнакомых местах, заплывающие далеко от берега. Ведь

достаточно человеку, не умеющему уверенно держаться на воде, неожиданно попасть в яму на дне или в сильное течение, как он может потерять самообладание, захлебнуться и утонуть.

Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

При прохождении педагогической практики в рамках подготовки к выполнению выпускной квалификационной работы нами в начале учебного года проведено анкетирование учащихся 10-11 классов на предмет выявления лиц, не умеющих плавать. В результате анкетирования нами получены результаты, представленные в таблице 1.

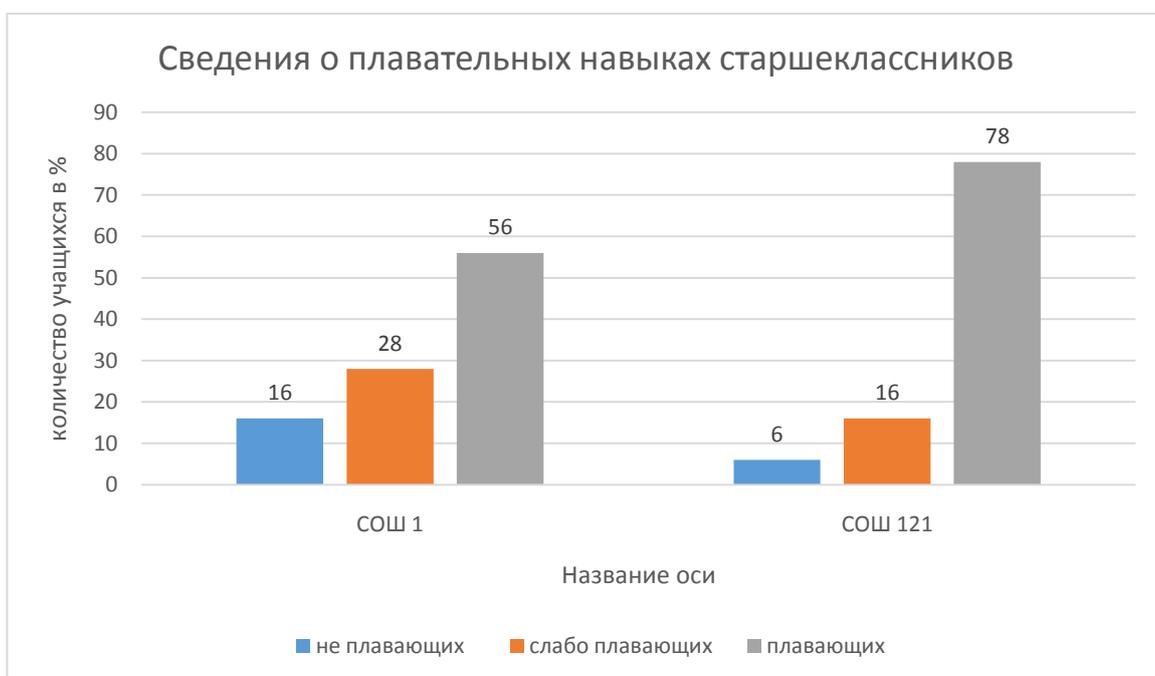


Рис. 1. Сведения о плавательных навыках старшеклассников

Анализ результатов анкетирования показал, что при отсутствии собственного бассейна в школе, количество слабо плавающих или не умеющих плавать учащихся в этой школе значительно выше по сравнению со школой, имеющей собственный бассейн, что непосредственно сказывается на физической и спортивной подготовленности допризывной молодежи к службе в армии.

Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее - Концепция) определены основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждане) к военной службе на период до 2020 года. [5]

В частности, предусмотрено повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе на основе привлечения молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, в числе которых особое внимание уделяется плаванию.

Предлагается внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта, в том числе бассейнов и обеспечение объектов спорта современным оборудованием для развития военно-прикладных видов спорта.

Таблица 2
Приложение №17 к Наставлению (к ст. 259)

**Критерии
оценки физической подготовленности военнослужащих**

Категории	минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности					
		В 3-х упражнениях			В 4-х(5-ти) упражнениях		
		5	4	3	5	4	3
Молодое пополнение	26	160	120	90	220	190	160

Одновременно был проверен уровень общефизической подготовки учащихся 10-11 классов в образовательных учреждениях СОШ 1 и СОШ 121 города Красноярск. В качестве критерия оценки физической подготовки нами использовалась таблица баллов для молодого пополнения Наставления по физической подготовке Вооруженных сил РФ (НФП 2009). [6]

Уровень физической подготовки проверялся по результатам выполнения упражнений НФП 2009:

- N 5 поднимание ног к перекладине

- N 41 бег на 100 м;
- N 45 бег на 1 км.
- № 57 плавание на 100м вольным стилем.

С целью изучения практического состояния проблемы были проведены анкетирование учащихся 10 и 11 классов и проверена общефизическая подготовка. Результаты проверки общефизической подготовки старшеклассников приведены в таблицах 3 и 4 для учащихся СОШ № 121 и СОШ № 1 соответственно.

Таблица 3

Уровень физической подготовки учащихся СОШ № 121

№ п/п участника	Количество баллов				Общее кол- во баллов
	упр. № 5	упр. № 41	упр. № 45	упр. № 57	
1	30	13	6	0	49
2	27	15	7	0	49
3	33	7	7	0	47
4	24	16	8	0	48
5	36	14	9	0	59
6	42	18	6	0	66
7	30	6	12	0	48
8	39	10	12	6	72
9	27	6	9	12	54
10	30	18	13	24	85
11	42	15	20	23	100
12	27	10	19	14	70
13	30	12	20	23	85
14	32	6	18	31	87
15	36	7	12	54	109

16	36	6	18	14	74
17	30	12	14	12	68
18	27	21	24	16	68
19	27	23	12	32	95
20	21	19	32	43	115
21	24	14	29	17	84
22	27	23	42	19	121
23	33	12	12	34	91
24	39	23	21	32	125
25	36	34	29	21	120
26	42	15	17	34	98
27	21	17	19	45	105
28	27	19	21	6	73
29	27	13	18	12	70
30	30	16	21	25	92
31	33	24	23	27	107
Всего баллов	935	461	476	574	2446
Средний балл	30,1	14,9	15,4	18,5	78,9

Таблица 4

Уровень физической подготовки учащихся СОШ № 1

№ п/п участника	количество баллов				Общее количество баллов
	упр. № 5	упр. №41	упр. №45	плавание	
1	23	15	7	0	45
2	31	7	7	0	45

3	17	16	8	0	41
4	22	14	9	0	45
5	32	18	6	0	56
6	17	6	12	0	35
7	24	10	12	0	46
8	31	6	9	0	46
9	19	18	13	0	50
10	26	15	20	0	61
11	25	10	19	0	54
12	27	12	20	0	59
13	33	6	18	0	57
14	27	7	12	0	46
15	24	6	18	27	75
16	24	12	14	33	83
17	30	21	21	27	99
18	21	23	23	24	91
19	30	31	17	24	102
20	21	23	19	30	93
21	36	31	41	21	129
22	27	19	32	30	108
23	30	24	31	21	106
24	24	26	17	36	103
25	24	23	32	27	106
26	30	21	19	30	100
27	27	19	14	24	84
28	27	18	23	24	82
29	31	21	16	30	98
30	24	21	17	27	99
31	23	22	26	27	106

32	24	21	26	14	85
33	18	17	17	28	80
Всего баллов	849	560	595	504	2508
Средний балл	25,7	17,0	18,0	15,3	76

Анализ уровня физической подготовки учащихся СОШ № 1 и 121 наглядно показывает, что при отсутствии в школе плавательного бассейна, количество учащихся, не освоивших умения и навыки плавания, значительно выше, чем в школах, имеющей в своей учебно-материальной базе свой бассейн.

Уровень физической подготовки учащихся в школе, где регулярно проводятся занятия по плаванию выше, чем в школе, где занятия проводятся нерегулярно.

Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года предусмотрены пути повышения уровня физической подготовленности граждан к военной службе на основе привлечения молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, в числе которых особое внимание уделяется плаванию. [5]

В связи с этим предполагается внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством бассейнов и обеспечение спортивных объектов современным оборудованием для развития военно-прикладных видов спорта.

Но это в будущем, а пока приходится констатировать, что уровень физической подготовки в обеих школах недостаточно высокий и не соответствует требованиям руководства Вооруженных Сил России, а, следовательно, за время учебы в 10-и и 11-м требуется в образовательном процессе по физической подготовке больше внимания уделить не только обучению плаванию, но и совершенствованию общефизической подготовки учащихся допризывного возраста.

На основании результатов проведенного анализа считаем целесообразным в целях обеспечения физической подготовленности учащихся старших классов к военной службе организовать с ними во внеурочное время факультативные занятия по плаванию. Для проведения факультативных занятий в СОШ 121 созданы две учебные группы по плаванию:

Группа А: не умеющих плавать(слабо плавающих) в количестве 12 человек;

Группа Б: группа занятий военно-прикладными видами плавания (19 человек).

Факультативные занятия планируется проводить в бассейне СОШ № 121.

В СОШ № 1 факультативные занятия проводить не планируется. Занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с учебным планом СОШ № 1.

2.3. Разработка программы факультатива по физической подготовке со старшеклассниками

Рабочая программа факультативных занятий по плаванию имеет военно-патриотическую направленность и призвана решать формирования у обучающихся обеспечения физической подготовленности обучающихся к военной службе.

Содержание данной программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, её героическому прошлому, к традициям Вооружённых Сил, способствует формированию знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства, совершенствования общефизической подготовки старшеклассников.

Всё это делает программу значимой и актуальной.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в части вопросов патриотического воспитания, а именно с Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», «Об обороне», «О военной обязанности и военной службе», Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [1, 2, 3, 4, 5, 6]

При составлении данной программы были использованы методики обучения плаванию, описанные в учебной литературе (по педагогике, возрастной физиологии, психологии и др.).

Цель программы — способствовать совершенствованию физической подготовки старшеклассников к военной службе, патриотическому воспитанию обучающихся и ориентировать их на службу в армии и других силовых структурах РФ.

Задачи:

- привить практические навыки плавания в условиях максимально приближенных к реальным;
- развивать физические способности подростков;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья подростков;
- способствовать патриотическому воспитанию старшеклассников воспитанию у них чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных и волевых качеств обучающихся;
- создать условия необходимые для более быстрой адаптации к армейской среде;

Развивающие:

- развить физические качества (быстроту, ловкость, координацию движений, гибкость и выносливость);
- повысить мотивацию к военной службе
- обучить плаванию и безопасному поведению на воде;

- развивать военно-прикладные навыки плавания: плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств.

Воспитательные:

- воспитание уважения к Отечеству, чувства любви к Родине, бережного отношения к героическому прошлому нашего народа;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Условия реализации

Программа разработана для учащихся 10-11 классов. Принимаются все желающие. Группы формируются в зависимости от имеющихся навыков плавания. Допускается дополнительный набор учащихся в группу не умеющих плавать учащихся среднего школьного возраста.

Программа факультатива физического воспитания на основе военно-прикладного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 121 города Красноярск, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380м³;

Программа может быть рекомендована для любого образовательного учреждения, имеющего бассейн.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для формирования навыков военно-прикладного плавания.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

Выработка у учащихся положительного интереса к занятиям плаванием

Овладение обучающимися жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучение и совершенствование техники военно-прикладных видов плавания (плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему, переправы вплавь в составе подразделения через водные преграды и с помощью подручных средств).

Укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности.

Привитие обучающимся необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спортивного и военно-прикладного плавания.

Развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всего обучения в школе.

Воспитание высоких нравственных качеств допризывников: чувства коллективизма, взаимопомощи и любви к Родине.

Реализация программы приводит к следующим результатам:

- овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;

- повышение уровня общей и военно-прикладной физической подготовленности старшекласников.

- закрепление навыков здорового образа жизни учащимися, обеспечение их активного участия в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся занятия в соответствии с учебно-тематическим планом факультатива (таблица 5).

Таблица 5

Учебно-тематический план
факультатива по плаванию для учащихся 10-11 классов

№	Содержание разделов	кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	6*
	1) Техника безопасности в бассейнах и на открытых водоемах	1
	2) Развитие плавания в России	1
	3) Прикладное значение плавания, спасение утопающих	1
	4) Свойства воды и влияние ее на организм человека	1
	5) Спортивные способы плавания	2
2	Способы двигательной деятельности	35
	1) Этап начального обучения (поплавок, звездочки, рыбки, скольжение, выдохи в воду).	4
	2) Плавание способом кроль на груди	4
	3) Плавание способом кроль на спине.	4
	4) Плавание способом брасс.	4
	5) Плавание способом дельфин.	4
3	Практические умения (Контрольная тренировка)	14
4	Общефизическая подготовка	*
	1) Ловкость	*
	2) Быстрота	*
	3) Скоростно-силовая подготовка	*

	4) Выносливость	*
5	Военно-прикладные виды плавания	35
	1) Проверка у военнослужащих умения плавать и деление личного состава на две группы: первая - не умеющие плавать и слабо плавающие; вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 метров	1
	2) Требования безопасности при проведении учебных занятий по военно-прикладному плаванию	1
	3) Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.	2
	4) Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс	2
	5) Плавание в обмундировании с оружием	6
	6) Ныряние в длину	6
	7) Ознакомление и разучивание способов оказания помощи утопающему в воде, (освобождение от захватов рук, за туловище спереди, за шею сзади, транспортировка утопающего)	6
	8) Оказание первой медицинской помощи на суше	7
	9) Практические умения (Контрольная тренировка)	4
	Всего часов	

Примечания:

1. Раздел 1 «Основы теоретических знаний» изучается в процессе плановых урочных занятий по физической культуре.

2. Занятия по разделу «Общефизическая подготовка» проводятся в соответствии с учебным планом в урочное время

Содержание уроков плавания на факультативных занятиях для учащихся 10–11 классов

На факультативных занятиях по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями военно-

прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. [23]

К основным задачам факультатива по плаванию относятся:

- закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся;
- устранение недостатков физического развития детей;
- овладение обучающимися жизненно-необходимыми навыками плавания;
- обучение основам плавательной техники всеми способами;
- планомерное повышение уровня общефизической подготовленности допризывной молодежи;
- обучение приемам военно-прикладного плавания;
- воспитание физических, волевых и морально-этических качеств учащихся;
- профилактика правонарушений и вредных привычек старшеклассников;
- развитие выносливости, быстроты, скорости, силы и координации движений.

Основными целями факультатива являются:

- формирование здорового образа жизни обучающихся и привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение обучающихся;
- всестороннее физическое развитие интеллектуальных и нравственных способностей учащихся;
- овладение видами военно-прикладного плавания.

В процессе теоретических занятий изучаются вопросы:

Меры безопасности при проведении занятий, игр и других мероприятий на водных объектах.

Правила оказания первой помощи пострадавшим в воде.

Гигиенические требования к занятиям по физической подготовке и профилактика заболеваний.

Биомеханические особенности техники плавания.

Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

Правила проведения соревнований.

На практических занятиях факультатива по плаванию осуществляется дальнейшее совершенствование техники военно-прикладного плавания всеми способами.

Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.

Техника плавания различными способами.

Движения рук: стоя на дне, скольжении.

Движения ног после скольжения и ныряния.

Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания.

Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой.

Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания.

Имитация поворота при плавании способом дельфин.

Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.

Поворот при плавании способом дельфин.

Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.

Плавание брассом на боку и на спине.

Освобождение от одежды в воде.

Судейство соревнований по плаванию.

В результате освоения программы факультатива ученик должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 100 метров стилем брасс и вольным стилем; дистанцию 200 метров без учета времени;
- выполнять упражнения военно-прикладного плавания: плавание на 100 метров в обмундировании и ныряние
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - оказания помощи в экстремальных ситуациях;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2.4. Методические рекомендации по организации факультативных занятий по плаванию.

Данная программа включает в себя теоретическую, практическую, в т.ч. военно-прикладную и спортивно-оздоровительную подготовку обучающихся. К последней допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность курса обучения составляет 70 часов. В процессе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная воспитательная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания и военно-прикладными видами плавания. [21, 23]

При обучении плаванию используются следующие основные группы методов: словесные, наглядные, практические [21].

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др. учитель помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить допускаемые ошибки. Культура речи педагога, хороший голос, четкая дикция, правильное литературное произношение, умение точно, образно, эмоционально выразить мысль являются основными компонентами речи педагога и обеспечивают профессиональное педагогическое взаимодействие учителя с обучающимися. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Рассказ используется при организации урока, игры, объяснении правил игры. Описанием создается предварительное представление об изучаемом упражнении. Описываются его элементы, без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легко воспринимаемым, содержать элементарные сведения теории и практические указания по выполнению элементов и движений в целом. Применение пояснения позволяет уточнять непонятные моменты. В процессе беседы с обоюдными вопросами и ответами повышается самостоятельность и активность занимающихся, а учитель имеет обратную связь с обучающимися, что помогает ему лучше узнать своих учеников.

Разборе отдельного движения или упражнения в целом, игры осуществляется при подведении итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок должны быть направлены на коррекцию действий занимающихся. Каждому ученику уделяется индивидуальное внимание в виде поощрения

или замечания. Для предупреждения и устранения ошибок указания даются до и после выполнения упражнений. Указаниями заостряется внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных моментов выполняемого движения, разъясняются условия для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных возникающих при этом ощущениях. Например, при правильном выполнении гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке». При обучении школьников указания зачастую даются в форме образных выражений и сравнений для облегчения понимания сущности задания.

2.4.1. Начальное обучение плаванию

В зависимости от степени физической и плавательной подготовленности обучающиеся (группа А) делятся на две основные подгруппы – подгруппу группу не умеющих (подгруппа А1 в количестве 7 человек), и плохо умеющих плавать (до 10-15 м) (подгруппа А2 -5 человек). Первые занятия в группах А1 и А2 проводятся отдельно. На них решаются разные задачи. Главной задачей для новичков является овладение подготовительными упражнениями для освоения с водой и облегченными способами плавания (на груди без выноса рук, на боку).

Для освоения с водой целесообразно использовать следующие упражнения: (22)

1. Стоя на дне, наклонить корпус так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть через нос и рот. Поднять голову над водой и снова сделать вдох. Упражнение выполняется в медленном темпе.

2. Сделать глубокий вдох и погрузиться в воду с головой, открыть глаза, задержать дыхание на 10-15 с и, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

3. Сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду: поджать под себя ноги, обхватить колени руками и всплыть на поверхность. Продержаться в таком положении 10-15 с, сделать выдох в воду и встать на дно.

3.	Общеразвивающие и специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Упражнения для освоения с водной средой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5.	Упражнения для изучения техники плавания вольным стилем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Упражнения для изучения техники способом брасс		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7.	Упражнения для изучения стартовых прыжков						+	+	+	+	+	+	
8.	комплексные тренировки в выполнении упражнений											+	+
9.	Учебные соревнования												+

2.4.2. Методические указания по обучению военно-прикладному плаванию

Военно-прикладное плавание используется для выполнения в воде различных действий, связанных с решением боевых задач.

Навыки военно-прикладного плавания прививаются в процессе обучения технике различных способов плавания, стартовых прыжков и поворотов. Однако обучение отдельным видам военно-прикладного плавания проводится на специальных занятиях. [14]

Плавание в одежде с оружием

Занятия по плаванию в одежде с оружием проводятся после освоения занимающимися техники плавания основными способами. Вначале осваиваются способы плавания с индивидуальными спасательными средствами (спасательными нагрудниками, жилетами, поясами). В ходе занятий могут использоваться поплавки, изготовленные из предметов снаряжения, а в дальнейшем, плавание с использованием подручных средств и без них.

При овладении основами плавания в одежде с оружием занимающиеся обучаются в первую очередь правильно и быстро подгонять одежду,

снаряжение и оружие, а также использовать вещевой мешок для облегчения плавания. Последовательность подгонки: снять ботинки (сапоги), расстегнуть пуговицы на воротнике и рукавах рубашки, вывернуть карманы брюк.

При освоении плавания с вещевым мешком его наполняют легким плавающим материалом (сеном, соломой, травой) и завязывают горловину. Ботинки укладываются в вещевой мешок. Вещевой мешок берется в руки горловиной от себя, ноги продеваются в ляжки, после чего вещмешок закрепляется на пояснице поперечной ляжкой. Автомат (макет автомата) перемещается за спину, и укрепляется ружейным ремнем так, чтобы автомат не спадал с плеча и не мешал движениям при плавании.

При плавании с подручными предметами (бревнами, досками и т. п.) необходимо взяться руками(рукой) за предмет (лечь на него грудью) и выполнять гребковые движения ногами. По возможности свободной рукой выполняются гребковые движения. В качестве подручных материалов можно использовать короткие поленья, доски, связка хвороста, надежно прикрепив их к поясному ремню. Для переправки слабо плавающих используют бревна, связанные параллельно.

Преодоление водной преграды с помощью веревки, стального троса или телефонного кабеля осуществляют следующим образом: к веревке подвязывают поплавки (поленья, доски). Один из пловцов перетягивает веревку (трос) через водную преграду и укрепляет на противоположном берегу. Обучающиеся, поочередно, соблюдая дистанцию 5-7 м, входят в воду и, удерживаясь за веревку (трос) и перехватывая их руками, преодолевают преграду.

При преодолении водных препятствий в одежде с оружием без подручных средств рекомендуется применять способы брасс, на боку. В целях экономии сил движения целесообразно выполнять плавно и неторопливо, осуществлять ритмичное и глубокое дыхание, руки не выносить из воды.

Рекомендуется следующая последовательность обучения плаванию в одежде с оружием:

- плавание осуществлять на мелком месте (15-25 м), при этом держаться руками за подручный предмет, с вещевым мешком на поясице;
- плавание на глубоком месте (до 100 м), удерживаясь руками за подручный предмет, с вещевым мешком на поясице;
- плавание на глубоком месте (25-75 м) без поддерживающих средств;
- преодоление водной преграды (шириной до 100 м) с использованием натянутой веревки с поплавками.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы факультативных занятий по плаванию:

Овладение навыками основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания старшеклассников.

Повышение уровня общефизической подготовленности учащихся старших классов к военной службе.

Овладение обучающимися навыками военно-прикладного плавания.

Закрепление старшеклассниками навыков здорового образа жизни, активное участие в общественной жизни.

2.5. Организация и проведение педагогического эксперимента.

Целью педагогического эксперимента является подтверждение предполагаемой гипотезы нашего исследования о том, что факультативные занятия по обучению плаванию и безопасному поведению на воде способствуют повышению эффективности физической подготовки юношей к военной службе.

В процессе исследования применялись методы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ личного опыта тренерской деятельности по обучению детей плаванию;
- анкетирование и устный опрос;

- проведение педагогического эксперимента.

Опытно-экспериментальная работа продолжалась 3 года (2015-2017 гг.) на школы. В ней участвовали контрольная и экспериментальная группы – всего 64 юношей в возрасте 16-17 лет, обучающихся в 10 и 11 классах.

В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 31 учащийся СОШ № 121, 7 из которых не умели, по их собственной самооценке, плавать. 5 обучающихся с трудом преодолевали в воде расстояние 10-15 метров.

Контрольную группу (КГ) составили 33 учащихся 10 и 11 классов СОШ №1.

При прохождении педагогической практики в рамках подготовки к выполнению выпускной квалификационной работы нами в начале учебного года проведено анкетирование учащихся 10-11 классов на предмет выявления лиц, не умеющих плавать. В результате анкетирования нами получены результаты, представленные в таблице 7.

Было опрошено 31 обучающийся СОШ № 121 и 33 обучающихся СОШ №1.

Результаты анкетирования показали, что отсутствие собственного бассейна в школе отрицательно сказывается не только на умении учащихся плавать, но и на физической подготовленности старшеклассников к службе в армии.

На основании результатов исследования нами было сделано заключение о необходимости обучения допризывной молодежи плаванию в целом и военно-прикладным видам плавания, в частности.

Была разработана учебная программа факультатива по плаванию. На основе результатов проведенного анализа разработаны предложения по организации факультативных учебных занятий по плаванию в старших классах средней школы № 121, направленных на овладение навыками основных способов плавания и навыками военно-прикладного плавания, привлечение к систематическим занятиям плаванием старшеклассников, повышение уровня общефизической подготовленности учащихся старших

классов к военной службе. Разработаны методические рекомендации для проведения факультативных занятий по обучению плаванию и безопасному поведению на воде.

Эффективность предложенных рекомендаций проверена в ходе педагогического эксперимента.

Все участники эксперимента проходили обучение в образовательной школе по курсу ОБЖ. Состав участников групп на протяжении эксперимента был постоянный.

На констатирующем этапе эксперимента был проверен уровень общефизической подготовки обучающихся контрольной и экспериментальной групп. В качестве критерия оценки физической подготовки нами использовалась таблица баллов для молодого пополнения Наставления по физической подготовке Вооруженных сил РФ – (НФП 2009). Уровень физической подготовки проверялся по результатам выполнения упражнений НФП 2009: [6]

- N 5 поднимание ног к перекладине;
 - N 41 бег на 100 м;
 - N 45 бег на 1 км
- и №57 – плавание

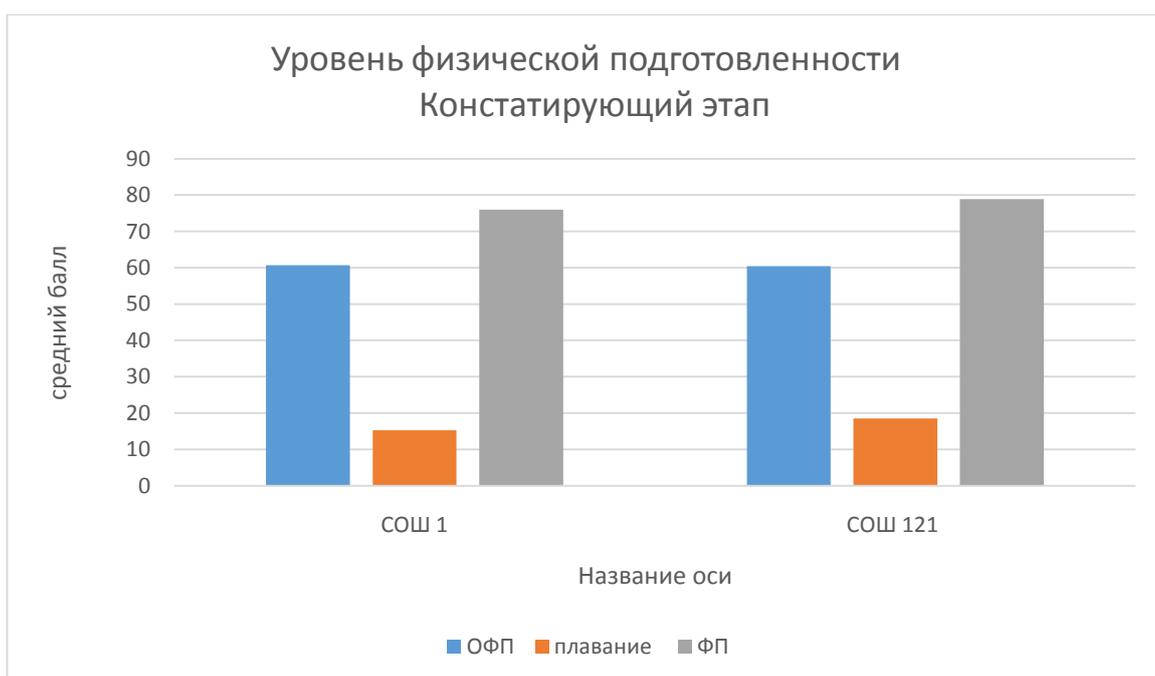


Рис. 2. Уровень физической подготовленности старшеклассников к военной службе – констатирующий этап

Анализ результатов проверки показал, что уровень физической подготовки экспериментальной и контрольной групп находится на примерно одинаковом, недостаточно высоком уровне и не соответствует требованиям руководства Вооруженных Сил России (рис.2).

В образовательном процессе по физической подготовке за время учебы в 10-м и 11-м классах требуется больше внимания уделить не только обучению плаванию, но и совершенствованию общефизической подготовки учащихся допризывного возраста. При этом следует отметить, что уровень общефизической подготовки в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной, так как обучающиеся экспериментальной группы в процессе урочных занятий регулярно привлекаются к занятиям плаванием.

На формирующем этапе эксперимента участники экспериментальной группы занимались плаванием на факультативных занятиях в соответствии с разработанной нами программой. Участники контрольной группы эксперимента занимались в соответствии с учебным планом СОШ № 1.

В процессе опытно-экспериментальной работы исследовались этапы формирования навыков плавания, качество усвоения приемов военно-прикладного плавания;

апробировались критерии сформированности уровня физической подготовленности к военной службе;

определялась оптимальная структура учебных занятий по плаванию;

осуществлялся текущий контроль уровня сформированности физической военно-прикладной подготовленности.

Таблица 6

Уровень физической подготовки учащихся СОШ № 121

№ п/п участника	Количество баллов				Общее кол- во баллов
	упр. № 5	упр. № 41	упр. № 45	упр. № 57	
1	2	3	4	5	6
1	39	26	24	27	116
2	39	26	26	32	122
3	36	28	29	31	124
4	27	26	28	32	113
1	2	3	4	5	6
5	39	34	29	37	139
6	48	28	26	35	137
7	42	29	32	39	142
8	42	30	32	26	130
9	39	36	29	34	138
10	50	48	33	34	165
11	48	35	40	33	156
12	39	34	39	44	156
13	52	42	37	34	165
14	52	46	38	39	175
15	56	37	36	59	188
16	48	36	48	34	166
17	48	46	44	32	176
18	45	37	29	36	147
19	39	43	42	42	166
20	45	38	43	52	178
21	45	34	37	34	150
22	27	23	42	19	111

23	52	43	41	44	180
24	48	29	36	37	150
25	56	39	37	36	168
26	52	45	38	43	178
27	42	39	42	52	175
28	48	49	39	38	174
29	48	43	48	36	175
30	50	46	39	29	164
31	54	47	43	39	183
Всего баллов	1271	1151	1183	1182	4787
Средний балл	41,2	37,2	38,2	38,1	151,8

Таблица 7

Уровень физической подготовки учащихся СОШ № 1

№ п/п участника	количество баллов				Общее количество баллов
	упр. № 5	упр. № 41	упр. № 45	плавание	
1	2	3	4	5	6
1	27	26	17	0	70
2	33	28	27	0	88
3	27	23	28	14	92
4	27	24	29	0	70
5	33	28	26	12	99
6	24	26	32	0	82
7	27	30	32	26	115
8	33	26	29	0	88
9	27	28	23	0	78
10	33	25	26	24	108

11	36	32	29	0	97
12	27	32	22	32	113
13	33	26	28	37	124
14	27	27	23	26	103
15	33	26	28	28	115
16	33	32	24	33	122
17	30	31	21	27	109
18	36	28	23	26	113
19	33	31	27	26	114
1	2	3	4	5	6
20	27	32	29	30	118
21	36	33	41	31	141
22	27	22	32	30	111
23	30	26	31	31	118
24	242	26	27	36	113
25	24	32	32	37	125
26	30	28	29	36	123
27	30	29	24	27	102
28	30	28	26	27	111
29	33	29	26	30	118
30	36	32	27	29	124
31	33	34	29	29	126
32	36	31	26	24	117
33	33	27	27	28	115
Всего баллов	950	907	860	706	3423
Средний балл	28,8	27,5	26,1	21,4	103,8

Особое место в подготовке уделялось воспитанию морально-волевых, психологических, нравственных и духовных качеств таких как: честь, совесть, вера и долг как основные ценности, ориентация на которые способствовала преодолению участниками эксперимента психологического барьера поведения в воде, и приобретению чувства уверенности в своих способностях как научиться уверенно плавать, так и овладеть навыками военно-прикладных видов плавания.

На контрольном этапе проверен уровень физической подготовленности старшеклассников к военной службе, согласно разработанной нами на констатирующем этапе методики проверки.

Результаты контрольного этапа представлены в таблицах 6 и 7.

На основании результатов контрольного этапа эксперимента (Рис. 3) можно сделать вывод, что цели факультатива по плаванию в экспериментальной группе достигнуты, Все старшеклассники СОШ 121 научились плавать.

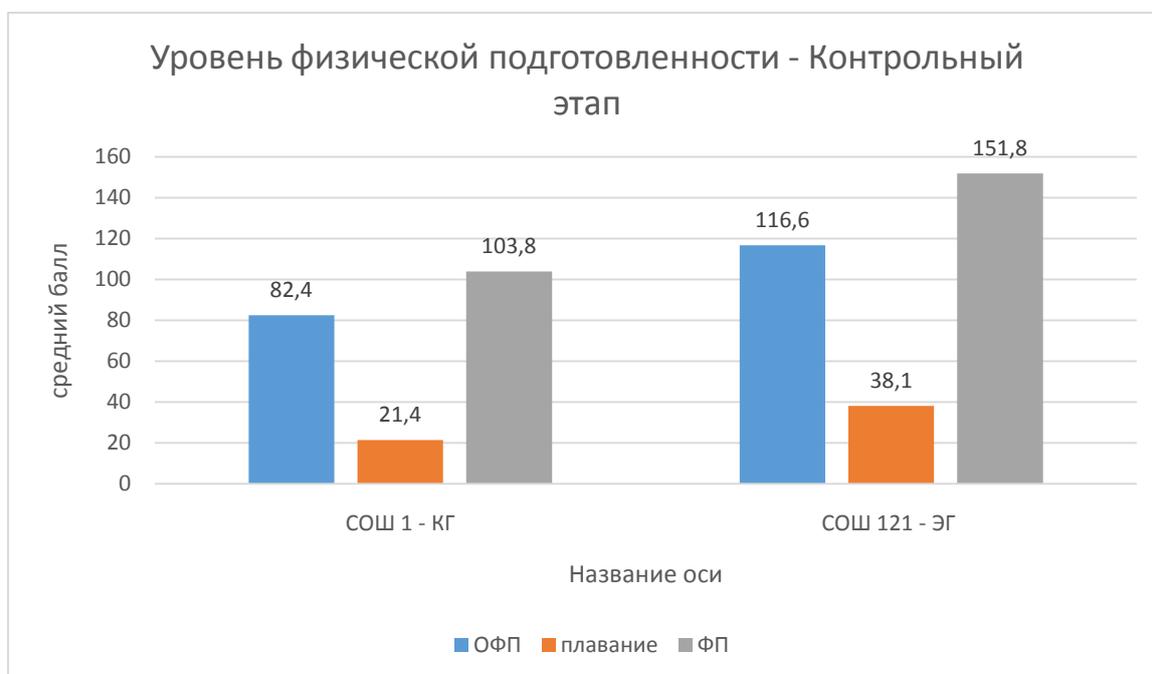


Рис. 3. Уровень физической подготовленности старшеклассников к военной службе – контрольный этап

Уровень физической подготовленности к военной службе обучающихся экспериментальной группы достигнут значительно выше чем контрольной группы. Средний балл уровня физической подготовленности юношей экспериментальной группы вырос в 1,3 раза против 1,25 в контрольной группе. Занятия плаванием способствовали совершенствованию общефизической подготовки учащихся экспериментальной группы.

Таким образом, факультативная подготовка учащихся экспериментальной группы по плаванию позволила повысить эффективность физической подготовки юношей допризывного возраста к военной службе, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Заключение

Таким образом, в настоящей работе нами изучены требования к физической подготовленности старшеклассников к военной службе, роли плавательных навыков в условиях прохождения армейской службы и ведения боевых действий. Проведен анализ состояния физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к службе в армии в условиях военной реформы, проходящей в Вооруженных Силах Российской Федерации, и перехода на годичный срок службы по призыву. На основе проведенного анализа разработана программа факультативных занятий учащихся 10-11 классов по обучению плаванию и формированию навыков безопасного поведения на водных объектах и экспериментально проверена эффективность факультативных занятий по плаванию.

Выводы: представлены на слайде

Специфика военной службы предполагает необходимость обучения допризывной молодежи плаванию и формированию навыков военно-прикладного плавания.

Факультативные занятия по плаванию в соответствии с разработанными нами методическими рекомендациями способствуют не только первоначальному обучению навыкам плавания, но и совершенствованию общефизической подготовки юношей к выполнению обязанностей военной службы.

В результате проведенного нами педагогического эксперимента нашла свое подтверждение гипотеза исследования о том, что факультативное обучение плаванию способствует повышению эффективности с формирования физической подготовленности старшеклассников к военной службе.

Практическая значимость настоящей работы состоит в том, что разработанные нами программа и методические рекомендации по организации и проведению факультатива по плаванию, могут быть использованы в практической деятельности педагогов средней общеобразовательной школы по подготовке юношей допризывного возраста к военной службе.

Список используемой литературы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании»,
3. Федеральный закон «Об обороне»,
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и воинской службе».

Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание.- М., 1998.

5. - Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года,

6. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

7. Инструкция, утвержденная совместным приказом Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. N 96/134 «Об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

8. Аронова Т. В. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин; ред. С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с.

9. Бобела, М.А. Физическая подготовка допризывной молодежи к военной службе с учетом преимущества развития основных качеств: автореферат, диссертация кандидата педагогических наук/ М.А. Бобела -

10. Богданов И. В. Совместная деятельность государственных, общественных организаций и командования войсковых частей в физической подготовке молодежи к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). — Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. — С. 25-28.

11. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебник/ Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М.: Академия, 2011. - 320 с.

12. Горбунов, Г. Г. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М. : Академия, 2009. - 256 с.

13. Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта (история и современность): учебное пособие/ В. Н. Зуев. - М.: Советский спорт, 2008. - 196 с.

14. Жаринов Н.М. Формирование физической готовности молодежи допризывного и призывного возраста к военной службе/ Н.М. Жаринов; СПб.: ВИФК, 2011, - 328 с

15. Новиков А.И. Обучение плаванию воспитанников в довузовских военных учебных заведениях: автореферат, диссертация кандидата педагогических наук/А.И. Новиков. – СПб.: ВИФК, 2007, - 18 с.

16. Мезенцев, В.В. Ситуативное обучение с элементами спортивных игр и единоборств старших школьников гимназии / В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 7 (53). - С. 68-72.

17. Мельчакова Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Г. Г. Мельчакова, А. В. Мельчаков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 220 с.

18. Мельчакова, Г.Г. Педагогика физической культуры и спорта: методические рекомендации / сост.: Г. Г. Мельчакова, А. В. Мельчаков. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 40 с.

19. Москвич, А.С. Социальное здоровье молодежи как фактор социально-экономического развития региона: на примере Хабаровского края: автореф. дис. канд. соц. наук: 22.00.04 / Москвич А. С. - Хабаровск, 2008. - 30 с.

20. Романов А.С. Плавание. Стили плавания и его роль для здоровья человека. <http://www.sportradar.ru/article/plavanie-stili-plavanija-i-ego-rol-dlja-zdorovja-cheloveka.html>

21. Янова, М. Г. Уроки обучения плаванию: практикум / М. Г. Янова, В. В. Янов. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2008. - 160 с.

22. <http://festival.1september.ru/articles/313779/> Плавание — одно из важнейших средств физического воспитания школьников

23. <https://urok.pf/user/121230> Малютин, А.А. Роль школьного курса ОБЖ в подготовке юношей к службе в Армии
24. <http://evolutionary.narod.ru/plavanie/g1.htm>. Развитие плавания в русской армии
25. <http://poznayka.org/s66006t1.html> Плавание в Вооруженных Силах. Под общ. ред. Тихонова А.М. - Л.: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1983.
26. http://studopedia.ru/4_83842_voenno-prikladnoe-plavanie.html Военно-прикладное плавание.
27. <http://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> / Штамбург И. Н. Обучение военнослужащих, не умеющих плавать в открытых бассейнах. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №11, 2007.
28. https://vk.com/page-59062326_51177804 История раннего плавания, Челябинск. 2017.
29. <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/09/09/plavanie-v-zhizni-cheloveka>. Беляева Л.Н. Плавание в жизни человека.
30. <http://bmsi.ru/doc/35f74a4e-924b-4df6-bb72-71b628144045> . Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи/ "Советский спорт. 2011.
31. <http://nevelikc.ru/kraevedenie/geroi/drizovskij/#ixzz4dtuy4Rex>). С.Б. Дризовский Невель. Справочник. Всё о Невеле
32. <http://festival.1september.ru/articles/313779/> Плавание — одно из важнейших средств физического воспитания школьников