Институт физической культуры, спорта и здоровья им.

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Даценко Ярослав)

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема Подготовка обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Магистерская программа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (наименование программы)

Допущена к защите Заведующий кафедрой (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Научный руководитель (ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Студент (фамилия, инициалы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дата, подпись) Красноярск 20\_\_

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Стр. |
| Введение | 3 |
| Глава 1. Теоретические предпосылки подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием | 9 |
| * 1. Теоретическое обоснование роли плавания при подготовке   старшеклассников к военной службе | 9 |
| * 1. Анализ подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе | 24 |
| 1.3. Разработка Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием | 29 |
| 1.4 . Диагностический инструментарий результатов Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе | 41 |
| Глава 2. Средства и методы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием | 45 |
| 2.1. Организация и методы экспериментального исследования | 45 |
| 2.2. Педагогические условия реализации программы по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе | 56 |
| Глава 3. Анализ результатов реализации Программы подготовки старшеклассников к военной службе в процессе занятий плаванием | 59 |
| 3.1. Реализация Программы подготовки обучающихся 10-11классов к военной службе | 59 |
| 3.2. Количественный и качественный анализ подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием | 62 |
| 3.3. Негативные факторы, препятствующие реализации  Программы и предложения по их предупреждению | 71 |
| Заключение | 76 |
| Библиографический список | 78 |
| Приложения |  |

**Введение**

Сложившаяся 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.

Актуальность работы обусловлена противоречиями между требованиями нормативно-правовых документов по вопросам подготовки допризывной молодежи к военной службе и условиями, создаваемыми государством для их реализации. Нормативно-правовые документы Правительства Российской Федерации и Министерства обороны РФ предъявляют высокие требования к физической подготовленности обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций к военной службе в процессе занятий плаванием. 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. [17] Переход с 2008 года на годичный срок военной службы по призыву повлек за собой значительное повышение требований к качеству подготовки граждан к военной службе. Это

Государство заинтересовано в том, чтобы юноши призывного возраста были качественно подготовленные к военной службе. Эта задача является прерогативой государства. Разработаны нормативно-правовые акты, в которых допризывная подготовка старшеклассников возложена на общеобразовательные организации.

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [13]и Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов [14] предусматривают обучение плаванию в образовательном процессе средней общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Однако, учебно-материальная база по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в большинстве случаев не соответствует современным требованиям. Имеются государственные общеобразовательные учреждения, в которых отсутствуют спортивные залы, не говоря уже о бассейнах, тренажерных залах и полосах препятствий. [8] Финансирование затрат на услуги плавательного бассейна не предусмотрено. Требования нормативно-правовых документов в области подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе вступают в противоречие с условиями их реализации.

Государство, при всей своей заинтересованности в качественной подготовке будущих воинов к военной службе, перекладывает на родителей обучающихся свои функции в нашей стране, где получение среднего общего образования в соответствии с Конституцией РФ является бесплатным.

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее – Концепция), «определяет базовые положения общефедеральной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе.» [8]

Однако в сфере подготовки граждан к военной службе проявляется ряд негативных факторов:

- отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста;

- недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;

Нормативно-правовые документы Министерства обороны РФ не предъявляют четких требований к уровню подготовки допризывной молодежи к службе в армии. В них отмечается, что повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе включает в себя привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта. [8]

При этом не предусматривается создание реальных условий для обучения плаванию, как одного из основных составляющих нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и привития навыков военно-прикладного плавания. [6]

По сути такой важный нормативно-правовой документ как Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее – Концепция), принятая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. [8] в сфере плавательной подготовки юношей призывного возраста к военной службе носит декларативный характер.

Отсутствие в общеобразовательных организациях плавательных бассейнов не позволяет в полной мере реализовать задачи целенаправленного обучения плаванию, в результате чего значительная часть выпускников средней общеобразовательной школы (около 20%) не умеют плавать.

Целью настоящей магистерской диссертации является: на основе изучения требований к уровню физической подготовленности юношей допризывного возраста и анализа роли плавания при выполнении обязанностей военной службы разработать и реализовать Программу подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.

Задачи исследования:

1. Провести анализ учебно-методической литературы по проблеме.

2. Разработать Программу подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной программы в практической деятельности по подготовке обучающихся старшеклассников к военной службе.

Объект исследования: процесс подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе

Предмет исследования: факультативные занятия по плаванию.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что повышение эффективности физической подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием может быть достигнуто в результате применения разработанной Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.

В ходе выполнения магистерской работы сочетание теоретико-методологической основы исследования с решением практических задач определило применение комплекса методов:

теоретических – анализ исторической, психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме данного исследования, изучение нормативно-правовых актов по вопросам подготовки юношей призывного возраста к военной службе;

эмпирических - анализ программ обучения, анализ личного опыта тренерской деятельности по обучению детей плаванию, педагогическое наблюдение, анкетирование и устный опрос, беседа, самооценка, экспертные оценки, анализ продуктов деятельности, опытно-экспериментальная работа;

статистических - качественный, количественный анализ результатов исследования.

Магистерское исследование проводилось с сентября 2016 года по май 2019 года. Тема исследования была выбрана с учетом опыта тренерской работы автора по плаванию. В магистерской диссертации получили дальнейшее развитие результаты исследования, проводимого автором при выполнении выпускной квалификационной работы бакалавра.

подготовки к военной службе в процессе занятий плаванием

Пподготовкиклассов к военной службе в процессе занятий плаванием

подготовки к военной службе в процессе занятийпо

Для решения поставленных задач была определена опытно-экспериментальная база исследования: общеобразовательные школы СОШ № 1, 2, 14, 27 и 121 г. Красноярска и плавательный бассейн «Спартак», где автор работает тренером по плаванию.

Всего в опытно-экспериментальной работе приняли участие 116 старшеклассников.

К исследованию привлекались обучающиеся 10-11 классов средних общеобразовательных школ города Красноярска №№ 2,14, 27. Во всех школах отсутствуют плавательные бассейны. Педагогические условия для обучения плаванию во всех школах примерно равнозначны.

Экспериментальная группа (ЭГ) сформированы из обучающихся 10-х классов СОШ № 2 и № 27 школ в количестве 78 человек, контрольная группа (КГ) в количестве 38 человек обучающихся 10-11 классов СОШ № 14.

Научная новизна исследования: разработана программа подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием по обучению плаванию в короткие сроки.

Достоверность полученных результатов обеспечивается опорой на исходные теоретические положения о роли плавания в совершенствовании физической подготовленности юношей призывного возраста к выполнению обязанностей военной службы, применением методов и теорий, адекватных цели, задачам, предмету исследования и гипотезе; последовательным анализом и обработкой результатов опытно-экспериментальной работы и использованием статистических методов обработки данных, подтверждающих правомерность положений разработанной гипотезы.

Апробация работы осуществлялась в ходе проведения научно-практических конференций и в статьях, внедрение результатов исследования - в процессе факультативных занятий по обучению плаванию в плавательном бассейне «Спартак».

Магистерская диссертация включает введение, три главы, заключение, список литературы и приложение.

**Глава 1. Теоретические предпосылки подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием**

* 1. **Теоретическое обоснование роли обучения плаванию при подготовке старшеклассников к военной службе**

Физическая подготовленность юношей призывного возраста, которыми являются обучающиеся 10-11 классов средних общеобразовательных организаций, играет большую роль в подготовке юношей к военной службе.

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники.

Высокая значимость физической подготовки как важного средства повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск и показателя уровня профессиональной выучки военнослужащих определяет требования к физической подготовке молодого пополнения.

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. Поэтому особенно большое значение приобрело в военной деятельности умение плавать.

Уже в древние времена в Древней Греции п Древнем Рим уделялось большое внимание навыкам плавания воинов. В грандиозных учебных морских сражениях воины демонстрировали абордажные схватки, умение плавать и нырять, сражаться в воде, атаковать корабли, переправляться вплавь в полном вооружении. Изречение греческий общественного деятеля Солона «он не умеет ни плавать, пи читать» применялось для характеристики невежественного человека, недостойного называться гражданином. [20]

Важное значение умению плавать и закаливанию придавал великий русский полководец А.В. Суворов. 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. [39]

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.

Опыт Великой Отечественной войны показывает, какую большую роль сыграла хорошая физическая подготовка наших войск и, в частности, уменье плавать во время преодоления водных препятствий. Уменье плавать нередко спасало жизнь солдатам и офицерам и помогало им успешно решать боевые задачи. Многим солдатам приходилось выполнять боевые задания на воде в любую погоду, 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 боеспособность 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.

Проводимая в Вооруженных Силах Российской Федерация реформа, переход на одногодичную службу по призыву юношей призывного возраста предъявляют высокие требования к физической подготовке допризывной молодежи и прежде всего обучению их плаванию. [22]

«Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» (далее - Концепция), принятая ропределяет цели, задачи и основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации к военной службе, а также определяет базовые положения общефедеральной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе.[8]

В Концепции отмечается, что «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». [8] Ситуация в области подготовки граждан к военной службе в настоящее время

характеризуется рядом негативных факторов, к основным из которых можно отнести «снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части граждан, подлежащих призыву на военную службу; отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе; отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста; недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях; отсутствие преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов; недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта; отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, муниципальных образований и общественных организаций в системе подготовки граждан к военной службе». [8]

Состояние физического развития и здоровья гражданина является базовым фактором, определяющим способность его проходить военную службу. Следствием низких показателей состояния здоровья граждан, подлежащих призыву на военную службу, являются: снижение уровня боеготовности частей и подразделений из-за неспособности значительной части граждан, призванных на военную службу, справиться с резким увеличением объемов физических нагрузок первых месяцев военной службы; высокий уровень заболеваемости и травматизма в первые месяцы военной службы.

Анализ уровня физического развития граждан, подлежащих призыву на военную службу, свидетельствует о наличии серьезных проблем в этой сфере. Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей выявляются у 75-85% старшеклассников. В результате значительная часть граждан, призванных на военную службу, не справляется с физическими и морально-психологическими нагрузками первых месяцев военной службы. Анализ основных причин травматизма и гибели личного состава, аварийности и катастроф техники свидетельствует, что наибольшее их количество приходится именно на начальный период военной службы и во многом связано с неподготовленностью граждан, призванных на военную службу, к действиям в сложных ситуациях, умением плавать. Учебно-материальная база по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в большинстве случаев не соответствует современным требованиям. В большинстве государственных образовательных организаций отсутствуют плавательные бассейны, тренажерные залы и полосы препятствий.

Наряду с этим распоряжением Правительства РФ от 20.09.2012 № 1742-р «Об изменении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 года» и руководящими документами Министерства Обороны РФ определены требования к молодому пополнению армии и флота среди которых можно выделить следующие критерии: [8]

Призывник должен:

обладать:

- физической подготовленностью, соответствующей требованиям Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) к молодому пополнению воинских частей;

- подготовкой по основам военной службы на оценку не ниже «удовлетворительно». [11]

знать:

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;

- основные приемы и способы действий солдата в общевойсковом бою.

уметь:

- выполнять основные приемы и способы действий в общевойсковом бою;

- соблюдать требования безопасности в различных видах жизнедеятельности, личной гигиены.

«На региональном уровне военно-патриотическим воспитанием в рамках реализации программ патриотического воспитания занимаются органы по делам молодежи и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, общественные организации, советы ветеранов и военные комиссариаты» [8].

В Концепции констатируется, что сложившаяся система подготовки граждан к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения обороноспособности государства, и требует модернизации и физической подготовки допризывной молодежи к службе в армии, и, в первую очередь, такой её составляющей как умение плавать.

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». [12]

В данной Инструкции определены цели и 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] Однако требования к призывникам «уметь плавать» не нашло своего отражения в Инструкции.

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 Наставлением НФП-2009. [11]

Анализ выполнения требований НФП-2009 показывает, что требования по физической подготовленности граждан при призыве на военную службу в реальной жизни не соблюдаются. В первую очередь в армию по родам войск отбирают по состоянию психического и физического здоровья, исходя из предположений, что в армии военнослужащего по призыву научат на зарядках и бегать и подтягиваться и прочим силовым упражнениям.

И действительно научат. Однако, если раньше, при двухлетнем сроке службы по призыву, офицерам отчасти удавалось ликвидировать недостатки школьного образования, включая в обучение солдат вопросы, которые они должны были освоить в школе, то одногодичный срок солдатской службы не оставил для этого времени. Поэтому проблема гарантий качества общего, а также начального и среднего профессионального образования призывников продолжает оставаться злободневной.

Руководящими документами Министерства Обороны РФ фактически не предусмотрен механизм реализации требований по военно-прикладной плавательной подготовки допризывной молодежи, поэтому сотрудники военных комиссариатов не принимают во внимание уровень плавательной подготовки призывников.

Наше государство является субъектом, в первую очередь, заинтересованным в качественной подготовке граждан к военной службе в частности обучению их плаванию, но эти функции государство с себя сняло, переложив их на самих граждан, по принципу «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». В советское время за каждым образовательным учреждением был закреплен плавательный бассейн, на базе которого обеспечивалось обязательное привитие навыков плавания обучающихся в системе физической подготовки. Так, например, средние школы №№ 1 и 5 проводили занятия по плаванию в плавательном бассейне «Сокол» Красноярского алюминиевого завода.

«Подготовка граждан, подлежащих призыву на военную службу, по военно-учетным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин в интересах Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов осуществляется в общественных объединениях, крупнейшей из которых является Общероссийская общественно-государственная организация "Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России" (далее - ДОСААФ России), а также в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования и других организациях». [8]

В 1992 году организация ДОСААФ было переименована в РОСТО. В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2009 г. № 973 оборонное общество вернуло старое название ДОСААФ и получило статус общероссийской общественно-государственной организации. [7]

Однако утверждения Концепции, что из всей этой системы только в ДОСААФ России удалось сохранить разветвленную организационную структуру, представленную практически во всех субъектах Российской Федерации, обладающую материально-технической базой, верны только частично. Организация ДОСААФ г. Красноярска не сохранила в своей собственности ни одного плавательного бассейна. Обучение плаванию взрослых и детей в нашем городе может осуществляться только на платной основе, что не всем родителям обучающихся общеобразовательных организаций по карману. В первую очередь это касается детей из бедных слоев населения, которые составляют основной контингент граждан, подлежащих призыву на венную службу.

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. [11]

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

- ныряние в длину.

Эти упражнения предполагают умение плавать вольным стилем, брассом, плавать 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.

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 10х10 м), бег на 1 км.

В настоящее время требования к физической подготовке призывника составляются и утверждаются двумя ведомствами: министерством образования Российской Федерации и Генеральным штабом Вооруженных сил РФ. Оценка физической подготовки лиц призывного возраста осуществляется с помощью выполнения комплекса упражнений. Юноша должен уложиться в нормативы, представленные в таблице 1, в которых не отражены требования обладать навыками плавания (НФП).

Таблица 1

Нормативы оценки физической подготовки призывников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | «Отлично» | «Хорошо» | «Удовлетворительно» |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 13,1 | 13,7 | 14,3 |
| 2. | Подтягивание (количество раз) | 12 | 9 | 5 |
| 3. | Кросс 1км (мин., сек.) | 3,30 | 3,40 | 4,00 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 205 | 190 |

Приказом Министра обороны РФ от 31 июля 2013 г. N 560 определено, что физическая подготовленность граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по результатам и условиям выполнения трех упражнений, которые выполняются, как правило, в спортивной форме одежды в течение одного дня согласно приложению № 20 к НФП-2009. [11]

Граждане, поступающие на военную службу по контракту, вправе выбрать для выполнения по одному из упражнений на каждое физическое качество.

В случае невыполнения минимального норматива в одном из упражнений, требования к поступающим на военную службу по контракту считаются не выполненными.

Справедливости ради следует отметить, что при приеме нового пополнения обращается особое внимание 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 10х25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном. [42] Но не все воинские части обладают необходимыми объектами учебно-материальной базы.

На территории воинской части 10182, при которой в период её существования проводились учебные сборы учащихся 10-х классов общеобразовательных школ Советского района г. Красноярска был оборудован открытый плавательный бассейн размером 10х25 м. Несмотря на то, что он обеспечивал возможность проведения занятий по плаванию только в течение немногим больше 1 месяца в году, в части решался вопрос обучения навыкам плавания неумеющим плавать военнослужащим.

При этом обучение неумеющих плавать молодых воинов, требует не только дополнительных материальных затрат, но и, что особенно важно, дополнительного времени, которого в условиях перехода на один год службы по призыву в ущерб подготовке воинов по основному предназначению: учиться военному делу настоящим образом, овладевать воинской специальностью. выделяется недостаточно

Основная задача физической подготовки военнослужащих – это обеспечить максимальную готовность для выполнения боевых задач в тяжелом обмундировании и со снаряжением. С этой целью проводятся тренировочные марш броски в различных условиях по пересеченной местности, плавание в естественных водоемах в обмундировании с оружием на 50–100 м., преодоление водных преград с помощью подручных средств. Каждый солдат обязан владеть своим телом и умом для успешного выполнения боевого задания.

Нужно понимать, что от призывников в российскую армию никаких особых нормативов не потребуют и будут рады любой физической форме.

Однако военнослужащий, не умеющий плавать не сможет полноценно действовать в условиях ведения боевых действий на водоемах, при преодолении водных преград и будет являться первоочередным кандидатом в число потерь при ведении боевых действий. Поэтому, естественно, напрашивается вывод, что в современных условиях в требованиях к физической подготовке призывников должно быть четко выделено: призывник должен уметь плавать.

В связи с этим совершенно не случайно подготовка к ведению боевых действий в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке НФП-2009 предполагает для формирования навыков в преодолении водных преград обучение плаванию 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, что не всегда может быть осуществлено в реальной деятельности.

По окончанию подготовки к ведению боевых действий с воинами проводятся контрольные занятия по оценке готовности в соответствии с нормативами, представленными в таблице 2. [11]

Таблица 2

**Упражнения и нормативы для контрольных занятий**

| 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 |

По данным литературных источников, 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 с обучающимися 10-11 классов рекомендуется 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.

Педагогическим коллективам общеобразовательных организаций отводится важная роль в формировании личностных качеств будущих призывников и их подготовке к военной службе. От них зависят те слагаемые боевой готовности и боеспособности воинских коллективов, которые предопределяются уровнем готовности будущих защитников Отечества к выполнению воинского долга. Чтобы создать условия для выполнения общеобразовательными организациями поставленных Концепцией федеральной системы задач по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, необходимо решить проблемы формирования правовой и организационной базы этой работы. В числе наиболее злободневных, требующих скорейшего решения, - нормативное закрепление и внедрение в практику единого перечня требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, включение требований государства к содержанию и качеству допризывной подготовки в федеральные образовательные стандарты.

В Концепции предусмотрено внесение в федеральные образовательные стандарты изменений, касающихся военно-патриотического воспитания, а также разработку Федерального государственного образовательного стандарта, в рамках которого предполагается освоение программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», включающих разделы по основам военной службы.

Важным мероприятием первого этапа реализации Концепции (2009/2010 гг.) предусматривалась разработка единого перечня требований к подготовленности призывников. (подпунктом «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента РФ от 6 мая 2009 г. № Пр.1098 ГС).

Во исполнение поручения главы государства Министерство обороны России разработало проект постановления Правительства РФ «Об утверждении единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу». В нем дан ответ на вопрос о том, каким должен быть призывник, предложены меры повышения эффективности взаимодействия федеральных, региональных органов исполнительной власти и местного самоуправления в разработке и реализации мероприятий по подготовке граждан к военной службе.

При подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия.

В результате каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009), введенным в действие приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200. Для его достижения необходимо использовать ряд упражнений, включенных в НФП 2009, в том числе умение плавать (п.12).

Однако подготовленный Минобороны России перечень (табл. 3) так и остался нереализованным в Минобрнауки России для учета и руководства при подготовке новых образовательных стандартов среднего (полного) общего образования.

По сути, единый перечень требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, - это государственный заказ Вооруженных Сил Российской Федерации системе образования, определяющий содержание допризывной подготовки в общеобразовательных организациях и критерии оценки ее результатов.

Необходимость включения этого государственного заказа в образовательные стандарты напрямую связана с Федеральными Законами Российской Федерации «Об образовании» [2] «О воинской обязанности и военной службе» [4], которые требуют обязательной подготовки по основам военной службы обучающихся граждан мужского пола в учреждениях среднего (полного) общего, а также начального профессионального и среднего профессионального образования.

Таблица 3

Упражнения физической подготовки призывника

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия (единицы измерения) | Оценка | | |
| Удовлетвори-тельно (35 баллов) | Хорошо (60 баллов) | Отлично (75 баллов) |
| Упражнения на развитие силы и выносливость | | | | |
| 1 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 7 | 13 | 18 |
| 12 | Наклоны туловища вперед | 35 | 50 | 58 |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 28 | 40 | 50 |
| Упражнения на развитие быстроты и выносливости | | | | |
| 4 | Бег на 60 м. (с) | 8,9 | 8,5 | 8,3 |
| 5 | Бег на 100 м. (с) | 14,6 | 13,6 | 13 |
| 6 | Челночный бег 10х10 м. (с) | 27,5 | 25,3 | 24,5 |
| 7 | Бег на 400 м. (мин., с) | 1, 12, 5 | 1, 04, 3 | 1, 01, 7 |
| 8 | Бег на 1000 м. (мин., с) | 3,53 | 3,29 | 3,2 |
| 9 | Бег на 3000 м. (мин., с) | 13,4 | 11,54 | 11,03 |
| 10 | Метание гранаты 600 г. на дальность (м) | 29 | 36 | 42 |
| 11 | Лыжная гонка на 5 км (мин., с) | 28,2 | 24,33 | 22,36 |
| 12 | Плавание на 100 м вольным стилем (мин., с) | 2,06 | 1,4 | 1,25 |

При подготовке к военной службе с учетом общих требований воинской деятельности каждому юноше следует особое внимание обратить на физическую подготовку, выработку необходимых физических качеств, обеспечивающих успешное исполнение воинских обязанностей и стойкое перенесение тягот и лишений военной службы. Учитывая снижение организации физической подготовки в общеобразовательных учреждениях и разрушение спортивной базы, молодым людям надо самим больше внимания уделять занятиям физической культурой и спортом для развития таких жизненно необходимых качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость. Эти качества нужны человеку в процессе его повседневной жизнедеятельности и подготовки к военной службе в особенности. Для развития этих качеств рекомендуются систематические занятия физической культурой и спортом, основу которых должны составлять самостоятельные занятия, эффективное использование учебного времени на уроках физической культуры, занятия в спортивных секциях.

Чтобы создать условия для выполнения общеобразовательными организациями поставленных Концепцией федеральной системы задач по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, необходимо решить проблемы формирования правовой и организационной базы этой работы.

Таким образом, в целях повышения качества подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе необходимо уделить особое внимание совершенствованию правовой и организационной базы подготовки старшеклассников к службе в армии: определение единого перечня требований к физической подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, включение требований государства к содержанию и качеству допризывной подготовки в федеральные образовательные стандарты общего среднего образования.

**1.2. Анализ подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе**

Физическая подготовленность при подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе является важным средством воспитания воли и характера будущих воинов. Организация физической подготовки старшеклассников обеспечивает качественное проведение физического воспитания юношей допризывного возраста.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- формирование у юношей высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к мирному и военному труду;

- сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, всесторонняя физическая подготовка допризывной молодежи;

- профессионально - прикладная физическая подготовка будущих воинов;

- воспитание у призывников убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

На занятиях по физической подготовке в ходе обучения выполняются упражнения на снарядах, тренировки в беге, прыжках. В преодолении различных препятствий развиваются волевые качества.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах непосредственно тесно связана с процессом освоения боевой техники и оружия. Умелое использование сложной современной техники и оружия предполагает обладание такими основными качествами как физическая сила, выносливость и ловкость. [11]

Надлежащая физическая подготовка юношей 10-11 классов является первостепенным условием быстрой адаптации будущих молодых воинов к воинской службе и фундаментом дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому они должны иметь необходимый уровень физической и психологической подготовки, быть способными за короткое время овладеть программой общевойсковой подготовки молодого бойца.

Физическая подготовка обучающихся 10-11 классов и физическая подготовка военнослужащих, являются отдельными элементами государственной системы физического воспитания, между которыми существует конкретная связь. Поэтому каждый специалист физической подготовки должен быть компетентным в вопросах государственных нормативов по физической подготовке допризывной молодежи.

Физическую подготовку обучающихся организуют и обеспечивают преподаватели физического воспитания, которые оказывают содействие их физическому развитию и закалке, повышению психологической стойкости, формированию моральных качеств и уверенности в своих силах, расширению мировоззрения.

Системой физической подготовки юношей допризывного возраста предусмотрено обеспечить:

- общую физическую подготовку по программе «Физическая культура» для общеобразовательных организаций на протяжении всего периода обучения;

- специальную физическую подготовку по программе «Физическая культура» для 10—11-х классов и по программе допризывной подготовки юношей (раздел «Прикладная физическая подготовка»).

Комплекс учебных и воспитательных задач в системе физической подготовки требует от юношей умения выполнять физические упражнения разной сложности на спортивных снарядах, преодолевать разные препятствия, владеть широким арсеналом двигательных навыков, иметь необходимые в воинской деятельности и в жизни высокие нравственно-боевые (смелость, выдержку, настойчивость, сообразительность и т.п.) и физические качества (силу, выносливость, скорость, способность переносить перегрузки и др.).

В процессе прикладной физической подготовки создаются дополнительные возможности совершенствовать:

- физическую подготовленность — совершенствование основных физических двигательных качеств, обогащение общей двигательной базы, двигательного опыта юноши, обучению свободно владеть своим телом, быть физически закаленным и не зависеть от жизненных и воинских трудностей;

- психологическую подготовленность — улучшение психологических качеств и процессов;

- моральную подготовленность — создание и укрепление системы нравственных ценностей, убеждений, формирование идейной стойкости, патриотизма, стойкости духа.

В общеобразовательных организациях физическая подготовка юношей осуществляется по двум направлениям:

- занятия по физическому воспитанию в соответствии с государственными программами в ходе учебного процесса с обязательным участием в соревнованиях во время проведения спортивно-массовой работы.

- занятия по специальной физической подготовке по темам, предусмотренным программой допризывной подготовки юношей (ДПЮ).

В процессе практических занятий по специальной физической подготовке учитывается начальный уровень физической подготовленности, определяемый путем тестирования на первых занятиях. Содержанием допризывной физической подготовки предусмотрены следующие виды физического воспитания: преодоление препятствий, метание гранаты, рукопашный бой, гимнастика, игры, плавание

Физическая культура сегодня, являясь одним из механизмов воспитания у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, представляет собой большую педагогическую, творческую деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форм работы с обучающимися в этом направлении.

В учебный предмет «Физическая культура» соответствии с приказом Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего среднего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. [10] Это обусловлено объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательной организации в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». [13]

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать готовность к служению Отечеству, его защите;

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); [6]

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое оснащение образовательной деятельности должно обеспечивать возможность физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. [9]

По сути, единый перечень требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, - это государственный заказ Вооруженных Сил Российской Федерации системе образования, определяющий содержание допризывной подготовки в образовательных учреждениях и критерии оценки ее результатов. Необходимость включения этого государственного заказа в образовательные стандарты напрямую связана с Федеральными Законами Российской Федерации «Об образовании» [2], «О воинской обязанности и военной службе» [4], которые требуют обязательной подготовки по основам военной службы обучающихся граждан мужского пола в учреждениях среднего (полного) общего, а также начального профессионального и среднего профессионального образования.

**1.3. Разработка Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием**

Условия реализации образовательной программы должны обеспечивать для участников образовательных отношений возможность формирования у обучающихся российской гражданской идентичности, социальных ценностей, социально-профессиональных ориентаций, готовности к защите Отечества, службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной организации. [9] В соответствии с требованиями ФГОС личностные результаты освоения образовательной программы по физической культуре должны предполагают готовность обучающихся к служению Отечеству, его защите.

Среди требований к предметным результатам освоения базового курса физической культуры особое место занимает умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). [9]

Целью физического воспитания в школе является содействие подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе. В рамках реализации этой цели задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

« - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта». [9]

Рабочая программа подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием разработана на основе Примерной программы [13] и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Ляха, А. А. Зданевича [14].

Процесс обучения плаванию подразделяется на три этапа. На первом этапе формируется предварительное представление о навыке плавания, проводится освоение с водной средой и ознакомление с элементами техники способов плавания. На втором этапе осуществляется разучивание элементов техники плавания, связок и техники плавания в целом. На третьем этапе проводится закрепление и совершенствование техники плавания, старта и поворотов. Каждый этап процесса обучения характеризуется разным уровнем освоения навыка плавания занимающимися, спецификой решаемых задач обучения, содержанием средств и методов обучения.

Отличительная особенность данной программы обусловлена тем, что в большинстве общеобразовательных организаций города Красноярска отсутствуют плавательные бассейны, на базе которых можно реализовать овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации третьего часа физической культуры. За время факультативных занятий в течение 2-х лет не умеющие плавать или слабо плавающие обучающиеся 10-11 классов должны в короткие сроки овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Анализ организации и проведения занятий плаванием осуществлялся на базе средних общеобразовательных школ города Красноярска №№ 1, 5, 14, 27 и 121.

Одной из важных задач физической культуры в общеобразовательной организации является повышение эффективности физической подготовки учащихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием обучения физической культуре в рамках решения этой задачи укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, формируется умение плавать, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются навыки военно-прикладного плавания. [17]

Основными формами организации образовательного процесса в общеобразовательной организации являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). [16]

К средствам обучения плаванию относятся:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;

подготовительные упражнения;

игры;

упражнения для обучения техники двигательного действия;

упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Особое внимание в программе уделено методам организации занимающихся: фронтальный, поточный, круговой, методы групповых занятий и индивидуальных заданий.

К методам овладения спортивной техникой относятся:

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе требований к результатам освоения образовательной программы общего среднего образования, представленной в следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон «Об образовании в РФ»; [2]

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»; [5]

- Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г.

- примерной программе среднего общего образования. [13]

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч, в 11 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». [10]

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю). Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» для 10-11 классов должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. [16]

Содержание программного материала включает две основных части: базовую и вариативную (дифференцированную).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможно представить успешную адаптацию к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности молодого человека независимо от области его занятий в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры учитывает индивидуальные способности детей, региональные, национальные и местные особенностей работы школ.

Комплексная программам включает три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, которые составляют целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел включает четыре взаимосвязанные части: уроки физической культуры, внеклассную работу, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся 10-11 классов средней общеобразовательной школы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» предполагает непрерывное и последовательное обучение плаванию с 1 по 11 класс и включает в себя этапы начальной, основной и средней школы. [14] На каждом этапе решаются свои свойственные именно для этого этапа задачи. Но если они в общеобразовательных организациях в образовательном процессе своевременно не решены, то должны быть учтены при подготовке обучающихся 10-11 к военной службе.

Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов при занятии плаванием направлены на:

- овладение школой плавательных движений;

- формирование элементарных знаний о влиянии физических упражнений плавания на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений, о плавании и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельному плаванию, подвижным играм на воде.

B результате освоения обязательного минимума содержания плавания обучающиеся по окончании начальной школы должны достигнуть определенного уровня развития физической культуры, который учитывается при подготовке старшеклассников к военной службе.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого обучающегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м (табл. 3). Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. В. школах, имеющих соответствующие условия, можно приступать к обучению с 1 класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близлежащие бассейны, в теплое время года открытые водоемы, занятия плаванием в загородных лагерях. Большую помощь в этом деле могут оказать родители. Основная направленность обучения плаванию в начальной школе сосредоточено на освоение умений плавать и развитие координационных способностей.

Широко практикуются специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.); движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс; проплывание одним из способов 25 м, прыжки с тумбочки, повороты.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости предполагает повторное проплывание отрезков 10—25 м (2— 6 раз), 100 м (2—3 раза), игры и развлечения на воде

Знания о физической культуре плавания включают названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. [18]

В процессе самостоятельных занятий осуществляется выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.

На факультативных занятиях по плаванию в общеобразовательной школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни. [19]

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;

- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Практическая составляющая учебного процесса предполагает дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров. Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты. Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты. [26]

К окончанию 9 класса учащийся должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы (табл. 4); овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

На уроках 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 прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. [21]

Таблица 4

Рекомендуемые контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный класс | Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию:  50 метров, вольный стиль, минуты | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 класс | 50 м | 25 м | 12 м | 50 м | 25 м | 12 м |
| 6 класс | 1.00 | 50 м | 25 м | 1.10 | 50 м | 25 м |
| 7 класс | 0.50 | 50 м | 25 м | 1.07 | 50 м | 25 м |
| 8 класс | 0.47 | 50 м | 25 м | 1.06 | 50 м | 25 м |
| 9 класс | 0.43 | 50 м | 25 м | 1.05 | 50 м | 50 м |

Основные задачи подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе:

- укрепление здоровья, закаливание;

- совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- обучение прикладному плаванию;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

В результате освоения программы 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 50 метров изученными способами;

- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;

- 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;

- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;

- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. [14]

Теоретическая часть программы предполагает изучение правил соревнований и оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде, а также знание основных положений гигиены физических упражнений и профилактики заболеваний, биомеханических особенностей техники плавания, основных методов оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма. На практических занятиях, наряду с выполнением контрольных нормативов (табл. 5), отрабатывается транспортировка пострадавшего в воде. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию. [23]

Таблица 5

Рекомендуемые контрольные нормативы для обучающихся 10-11 классов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный класс | Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию:  50 метров, вольный стиль, минуты, с | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 10 класс | 0.42 | 50 м | 25 м | 1.03 | 50 м | 25 м |
| 11 класс | 0.41 | 50 м | 25 м | 1.00 | 50 м | 25 м |

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

При проведении исследования в ходе выполнения выпускной работы бакалавра нами проведен анализ организации обучения плаванию в общеобразовательных школах №№ 1 и 121 на основании которого мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, при отсутствии собственного бассейна в общеобразовательной школе (школа № 1), не всегда представляется возможным организовать регулярное занятий по плаванию в соответствии с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. [26] Вследствие этого количество слабо плавающих или не умеющих плавать обучающихся в этой школе значительно выше по сравнению со школой, имеющей собственный бассейн (средняя школа № 121), что непосредственно сказывается на физической и спортивной подготовленности допризывной молодежи к службе в армии.

Во-вторых, уровень общефизической подготовки обучающихся в школах, где регулярно проводятся занятия по плаванию, и подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе выше, чем в школе, где отсутствует плавательный бассейн и занятия проводятся нерегулярно.

При этом следует отметить, что большинство общеобразовательных организаций г. Красноярска, не имеют собственных бассейнов, что не позволяет обеспечить качественную подготовку по плаванию допризывной молодежи к военной службе. Приватизированные в постсоветское время и построенные вновь бассейны предоставляют для обучения плаванию детей и взрослого населения только платные услуги, которые большинству родителей не по карману. А в некоторых школах, имеющих плавательные бассейны, отсутствуют средства для их содержания. Так, например, плавательный бассейн в СОШ № 121 г. Красноярска уже в течение нескольких лет закрыт на плановый ремонт и не используется для проведения занятий плаванием.

Разработанная нами на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений [13] и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» [26]) программа факультативных занятий по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием в короткие сроки представлена в Приложении 1.

Содержание программы подготовки старшеклассников к военной службе определялось следующими факторами (причинами, влияющими на течение и результаты процесса обучения):

цель и задачи, стоящие перед курсом обучения;

контингент занимающихся, его возраст и подготовленность;

продолжительность курса обучения;

условия проведения занятий.

* 1. **Диагностический инструментарий результатов Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе**

Педагогическая диагностика играет значимую роль в отслеживании результатов реализации образовательной программы. Особенная ценность педагогической диагностики заключается в том, что она позволяет объективно оценивать и сравнивать текущие и итоговые результаты, невзирая на специфику образовательных программ.

Под понятием педагогическая диагностика подразумевается система деятельности педагогов, которая заключается в изучении состояния и результатов процесса обучения. Она позволяет корректировать этот процесс в целях повышения качества обучения и квалификации специалистов. Как неотъемлемая часть образовательной деятельности, диагностика направлена на эффективное управление всем учебным процессом. [29]

Понятие «диагностика» в переводе с греческого означает «познание, определение». Педагогическая диагностика является составной частью профессиональной деятельности преподавателя и имеет прямое отношение ко всем компонентам этой деятельности.

Понятие «педагогическая диагностика» было предложено немецким ученым Карлхайнцом Ингенкампом в 1968 г. Под диагностической деятельностью Ингенкамп понимает процесс, в ходе которого (с использованием диагностического инструментария или без него), соблюдая необходимые научные критерии качества, преподаватель наблюдает за учащимися, проводит анкетирование, обрабатывает данные наблюдений и опросов и сообщает о полученных результатах с целью описать поведение, объяснить его мотивы или предсказать поведение в будущем.

Понятие педагогической диагностики выходит за рамки проверки знаний, умений и навыков учащихся. Процесс такой проверки только определяет результаты, при этом не объясняя их. Диагностирование состоит из контроля, оценивания, накопления данных, их анализа и, как следствие, определяет способы достижения наилучших результатов, выявляет динамику и тенденции образовательного процесса. [30]

По аналогии с тремя функциями учебно-воспитательного процесса можно выделить три основные сферы диагностики: образование, обучение и воспитание.

В сфере образования с помощью диагностики определяется уровень развития личности, овладение ею устойчивой системой обобщенных знаний о мире, о своем месте в нем, т.е. знаний в широком смысле этого слова.

В сфере обучения диагностируется уровень овладения конкретными знаниями, умениями и навыками, которые приобретаются в образовательном учреждении.

В сфере воспитания диагностика выявляет уровень сформированности эмоциональных, моральных качеств личности или группы обучающихся.

Объектом педагогической диагностики при занятиях плаванием является обучающийся. Для проведения диагностирования проводят сбор демографических данных об изучаемой личности, о физическом и психическом здоровье обучающегося, о его познавательных способностях, поведении, мотивационной сфере и т.д. Педагогическая наука предлагает большой выбор методов диагностики: наблюдение, анкетирование, тестирование, беседы, анализ творческих работ и т.д. [28]

Субъектами диагностики при обучении плаванию являются учителя физической культуры и тренеры, получившие соответствующее образование.

Важное место в проведении диагностики является контроль, т.е. наблюдение за процессом усвоения знаний, формирования умений и навыков. Контроль позволяет получить сведения о характере деятельности учащегося, эффективности использования возможностей педагогического процесса в учебных целях. Контроль бывает нескольких видов: предварительный, текущий, тематический, периодический, итоговый. Он осуществляется в различных формах: индивидуальный, групповой, фронтальный.

По трактовке современных российских авторов педагогическая диагностика – это одновременные оперативные изучение и оценка, регулирование и коррекция процесса или явления на уровне личности ученика, деятельности учителя или руководителя ОУ. Она создает условия для успешных действий педагога и руководителя ОУ в принятии определенной совокупности способов, средств и психолого-педагогических воздействий.

Основными целями педагогической диагностики плавания являются:

- оптимизация процесса индивидуального обучения навыкам плавания;

- определение результатов деятельности участника педагогического процесса и качества образования;

- сведение к минимуму ошибок, которые могут быть допущены в процессе обучения плаванию.

К основным методам проведения педагогической диагностики процесса обучения плаванию относятся: [32]

- наблюдение;

- опрос (интервьюирование, анкетирование);

- тестирование;

- изучение продуктов деятельности;

- эксперимент и другие.

Педагог в рамках урока плавания применяет различные методы педагогической диагностики уровня развития навыков плавания.

Для определения уровня освоения программы и овладения навыками плавания в настоящей работе использована диагностика, состоящая из трёх этапов.

1. Первичная диагностика.

Проводится в сентябре с обучающимися 10-х классов. Определяются, знания, умения и навыки плавания. Планируется индивидуальная работа по развитию способностей плавания.

2. Промежуточная диагностика. Проводится в конце учебного года (апрель – май). Её цель – определить степень освоения образовательной программы факультатива, скорректировать степень её сложности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Оценивается динамика развития навыков, умение организовать свой труд, оценивать и корректировать результат своего труда, развитость общения. Выявляются наиболее способные обучающиеся, планируется индивидуальная работа с ними.

3. Итоговая диагностика. Проводится в конце второго года обучения апрель - май) по окончании реализации программы. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Проводится анализ результатов освоения программы.

На каждом этапе использовался свой диагностический инструментарий оценки результатов обучения.

В процессе первичной диагностики нами применялся устный опрос, целью определить самооценку старшеклассников умения проверять и контролировать себя, критически оценивать свою деятельность, устанавливать ошибки и находить пути их устранения. Самооценка – суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определенным образцом – эталоном.

В условиях становления личности самооценка обучающегося является осознанием человеком самого себя, соотношение своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающим и способствует мотивации обучающегося к повышению уровня освоение программы.

**Глава 2. Средства и методы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием**

* 1. **Организация и методы экспериментального исследования**

Применяемые в образовательном процессе программы и методики обучения плаванию предполагают непрерывный образовательный процесс с 1 по 11 класс, включающий в себя в себя этапы начальной, основной и средней школы.

Однако в реальности, несмотря на предусмотренное государством обязательное обучение плаванию школьников, далеко не все учащиеся овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по школьной программе, и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы. Сказанное подтверждается результатами проведенного нами на базе двух школ Советского района г. Красноярска СОШ №1 и СОШ № 121 изучения плавательной подготовленности дошкольников и школьников, проводившегося при подготовке выпускной работы бакалавра. Проверка выявила, что среди обучающихся 10-11 классов, количество не умеющих плавать в СОШ № 121 при наличии плавательного бассейна составило 23%, а в СОШ №1, в которой нет плавательного бассейна количество обучающихся не умеющих плавать составило 31 %.

Из этого следует, что сложившаяся система подготовки граждан к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует модернизации и это в первую очередь касается физической подготовленности допризывной молодежи к службе в армии, и в первую очередь такой её составляющей как умение плавать [8]. Выполнение требований Концепции обязывает общеобразовательные учреждения обучить плаванию юношей, подлежащих призыву в Вооруженные Силы РФ, что, в свою очередь, предполагает выбор наиболее эффективной методики обучения плаванию, обеспечивающей обучение плаванию в более короткие сроки минуя стадии обучения плаванию в начальной и основной школе.

Реализации такой методики призвано факультативное обучение плаванию в сокращенные сроки обучающихся 10-11 классов на базе плавательного бассейна «Спартак» в соответствии с разработанной нами программой подготовки старшеклассников к военной службе в процессе занятий плаванием.

Приступать к реализации программы необходимо после того, когда будет на практике определено, уровень навыков плавания обучающихся. Проверка подготовленности обучающихся к плаванию определялась непосредственно в воде и подтвердила данные устного опроса. На её основании формировались группы для обучения плаванию. [32]

В первую группу, наименее подготовленных, включаются те обучающиеся, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды.

Вторая группа рекомендуется комплектуется обучающимися, которые могут передвигаться по поверхности воды на расстояние менее 50 м.

В третью группу включаются учащиеся, которые проплывают различными способами расстояние 50 и более м.

Подбор занимающихся в группы по возрасту не имеет смысла, так как обучающиеся 16 лет и старше по возрасту примерно одинаково осваивают движения в воде. Как правило, у учителя нет возможности комплектовать отдельные группы по подготовленности, и ему приходится на одном занятии заниматься с детьми разного уровня подготовленности. Это требует от преподавателя хорошей подготовки к организации и проведению урока.

Общие требования к участникам эксперимента при формировании групп: все участники эксперимента должны по заключению военно-врачебной комиссии быть годны к военной службе. [4]

Согласно “Комплексной программе физического воспитания”, начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. [26] Однако в школах, имеющих соответствующие условия, желательно приступить к обучению плаванию с 1-го класса. Мы в результате сложившихся обстоятельств вынуждены начинать обучение с обучающимися 10-го класса и совершенствовать навыки плавания, в том числе прикладного в 11-м классе.

В ходе занятий широко использовалась развивающая, промежуточная и контрольная диагностика, позволяющая выявить эффективность коррекционно-развивающей работы.

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др. Эти упражнения могут выполняться и при проведении занятий по физической культуре вне плавательного бассейна. [33, 34]

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

а) имитационные упражнения;

б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К имитационным упражнениям относятся:

- упражнения для дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

- упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

- упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь).

К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

- упражнения для обучения дыханию;

- погружение, всплывание и лежание;

- скольжения;

- прыжки в воду.

На основе проведенных исследований и опыта работы по обучению плаванию детей и взрослых рекомендуется использовать ряд контрольных упражнений, на основе которых можно оценивать двигательные умения обучающихся в воде, предложенных старшим тренером Управления плавания Спорткомитета СССР, В.В. Медянниковым и доцентом кафедры плавания, Львовского ГИФК, Ю. И. Радыгиным в статье «К вопросу интенсификации начального обучения плаванию» / Медяников В.В., Радыгин Ю.И. // Плавание: Ежегодник. - М., 1985. - С. 38-40.) [27]

Курс первого года обучения, рассчитанный на 35 уроков, завершается многократным самостоятельным проплыванием отрезков дистанции по 15, 20, 25 м (с корректировкой техники отдельных элементов способа плавания, избранного занимающимся) и участием в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.

При обучении плаванию используются общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к обучающемуся: систематичности, наглядности и доступности, сознательности и активности.

Активное и сознательное отношение обучающихся к занятиям плаванием имеет большое значение для получения положительных результатов при обучении. При объяснении задания, нужно добиваться понимания обучающимися, как выполнять движение, на что обратить особое внимание (например, чтобы проскользить дальше необходимо сильнее оттолкнуться ногами от бортика; предварительно выполнить полный выдох в воду, чтобы после всплывания на поверхность воды сразу сделать вдох). [35]

Формирование двигательных умений и навыков достигается при многократном повторении упражнений. Повторение изученных ранее упражнений должно сочетаться с усвоением нового материала. [36]

При проведении занятий в бассейне используются различные методы организации обучаемых.

Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Достоинством этого метода является возможность добиться высокой плотности урока. Моторная плотность урока увеличивается при организации нескольких потоков (по числу имеющихся дорожек в бассейне).

При применении метода групповых занятий упражнения выполняются в подгруппах. Каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет осуществлять дифференцирование нагрузки в процессе урока.

Использование метода индивидуальных заданий предполагает выдачу каждому обучающемуся собственного задания, с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей.

Эффективность проведения занятий в группе достигается целесообразностью распределения учебного материала по частям урока, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приёмов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность урока (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам урока, обеспечение техники безопасности на занятиях.

При работе с разноуровневой группой, а именно такой является экспериментальная группа, необходимо ставить частные задачи. Частные задачи ставятся индивидуализировано, применительно к исходным возможностям обучаемых.

В зависимости от уровня подготовки учеников, на первом этапе образуются от 2-х до 4-х подгрупп. По мере освоения материала подгруппы объединяются. Каждой подгруппе учитель предлагает своё задание (соответствующее уровню плавательной подготовленности).

Особое значение приобретает в групповых занятиях использование соревновательного и игрового методов, что способствует значительному повышает эмоциональное состояние учеников и делает процесс обучения более разнообразным. Однако применение этих методов в смешанной группе затрудняется различиями физических возможностей учеников, что необходимо принимать во внимание. В качестве варианта игрового и соревновательного метода в смешанной группе можно использовать разделение учеников на пары, тройки, четвёрки и т.д.

Все это ставит перед преподавателем, который проводит занятия в смешанной группе, ряд задач, среди которых можно выделить:

- обеспечение мер безопасности во время проведения занятий в бассейне;

- индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей обучаемых.

При организации процесса обучения плаванию особое значение приобретает учёт и контроль качества обучения. Он способствует выявлению положительных сторон и недостатков в работе, позволяет при составлении очередных планов использовать полученные данные.

Учёт – является обобщением опыта работы, начальным и важным звеном в управлении процессом обучения. Учёт ведется регулярно, чётко и должен отражать истинную картину. При подведении итогов занятия педагог отмечает основные ошибки, допускаемые учеником при выполнении плавательных упражнений. Впоследствии на занятиях это учитывается и осуществляется работ, направленная на исправление наиболее распространенных ошибок. [37]

Следует отметить, что эффективность обучения плаванию во многом зависит от посещаемости занятий, а она, в свою очередь, зависит от ряда причин:

- желания и мотивации обучающегося;

- интереса к занятиям плаванием;

- микроклимата взаимоотношений в учебной группе;

- влияния педагога, тренера;

- состояния здоровья, обучающегося;

- контроля родителей.

По завершению первого года обучения проведена промежуточная диагностика Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием, целью которой являлось определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень её сложности с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, оценить и корректировать результат труда обучающихся, выявить наиболее способные обучающихся, спланировать индивидуальную работу с ними по совершенствованию навыков плавания.

Проверка степени физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе была проведена в рамках сдачи нормативов ГТО с использованием Нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО), V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет). Результаты сдачи норм ГТО представлены в таблице 9.

Результаты промежуточной аттестации позволили сформулировать и поставить индивидуальные задания на период летних каникул.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1 — 2 недели); готовиться к сдаче норм комплекса ГТО (ступень «К стартам готов»).

Рекомендуется летом продолжать занятия спортом и в первую очередь плаванием на базе военно-патриотических молодежных и детских общественных объединений оборонно-спортивных оздоровительных лагерей или при образовательных учреждениях.

Второй год обучения плаванию в соответствии с программой факультатива осуществляется на базе плавательного бассейна «Спартак» в полном составе экспериментальной группы.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

В содержание занятий по военно-прикладному плаванию включаются 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.

В ходе практических занятий на втором году обучения в факультативе с обучающимися 11-х классов осуществляется:

- дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами;

- плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров;

- интервальное и дистанционное плавание

- техника плавания способом дельфин;

- 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.

Для обучаемых, успешно освоивших плавание на дистанцию 50 метров, в занятия по военно-прикладному плаванию включаются следующие упражнения:

Плавание на 50 м в спортивной форме вольным стилем.

Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Плавание на 500 м в спортивной форме вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбой.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Плавание в обмундировании с оружием.

Из исходного положения на стартовой тумбе или с воды (сапоги, ботинки сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам стопы, автомат с пристегнутым магазином за спиной) по команде руководителя проплыть дистанцию любым способом. Упражнение считается не выполненным при утере оружия или предметов обмундирования. [38]

Ныряние в длину.

Из исходного положения на стартовой тумбе прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния военнослужащий должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается и считается невыполненным. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур. [21]

Особое внимание при проведении учебных занятий по военно-прикладному плаванию на соблюдение требований безопасности.

К основным условиям, обеспечивающим предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при обучении плаванию и прыжкам в воду, являются:

- четкая организация и соблюдение методики проведения занятия;

высокая дисциплина занимающихся;

- соответствующее оборудование мест занятий.

Занятия плаванием по программе факультатива завершены итоговой диагностикой на контрольном этапе эксперимента, во время которого экспериментальная и контрольная группа были подвержены тестовым испытаниям по сдаче нормативов ГТО (табл. 10).

Навыки военно-прикладного плавания оценивались на спортивном соревновании допризывной молодежи по выполнению упражнения «Плавание в обмундировании с оружием на 50 м» НФП-2009 (табл. 2).

Таким образом, на основе анализа литературных источников нами обоснованы наиболее эффективные методики обучения плаванию, обеспечивающие обучение плаванию в более короткие сроки, минуя стадии обучения плаванию в начальной и основной школе. Эти методики использовались при проведении формирующего этапа экспериментального исследования.

**2.2. Педагогические условия реализации программы по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе**

В справочниках под понятием «условие» понимается:

- обстоятельство, от которого что-нибудь зависит;

- правила, установленные в какой-нибудь области жизни, деятельности;

- обстановка, в которой что-нибудь происходит

В педагогике по характеру воздействия выделяют объективные и субъективные условия. [29]

Объективные условия, которые обеспечивают функционирование педагогической системы, включают нормативно-правовую основу образования, средства информации и другие. Они выступают в качестве одной из причин, побуждающих участников образования к адекватным проявлениям себя в нем. Эти условия могут изменяться.

Субъективные условия отражают потенциалы субъектов педагогической деятельности, уровень согласованности их действий, степень личностной значимости целевых приоритетов и ведущих замыслов образования для обучаемых и пр. Общие условия мы не рассматриваем. А вот на специфические, такие как: особенности социально-демографического состава обучаемых; местонахождение образовательного учреждения; материальные возможности образовательного учреждения, оборудование учебно-воспитательного процесса; воспитательные возможности окружающей среды и пр., оказывают существенное непосредственное влияние на процесс обучения плаванию и повышения эффективности подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе обучения плаванию.

На основании анализа нормативно правовой базы можно заключить, что в РФ создана законодательная и нормативно-правовая база для функционирования педагогической системы общего образования обеспечивающая правовые основы обеспечения физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе, однако в силу определенных факторов она не достигает поставленной цели.

К таким факторам относятся:

- отсутствие четкого однозначного требования: «призывник должен быть обучен плаванию». Основу физической готовности юношей призывного возраста к предстоящей военной службе составляют занятия по физической культуре, проводимые во всех общеобразовательных организациях. В ходе допризывной подготовки учащиеся знакомятся с элементами военно-прикладной физической подготовки. Занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с действующими учебными программами и нормативами по физическому воспитанию.

- Министерство образования и науки не полностью решает вопросы финансового обеспечения создания учебно-материальной базы для учебного процесса обучения плаванию;

- в «Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года», принятой распоряжением Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р некорректно определены функции по подготовке граждан к призыву на военную службу в общественных объединениях, крупнейшим из которых является ДОСААФ России, а также в общеобразовательных и других организациях. [8]

При этом, утверждения Концепции, что на сегодняшний день из всей этой системы только в ДОСААФ России удалось сохранить разветвленную организационную структуру, представленную практически во всех субъектах Российской Федерации, обладающую материально-технической базой, верны только частично. В Красноярске не сохранилось ни одного плавательного бассейна ДОСААФ, доступного для использования общеобразовательными организациями.

Здесь нормативно-правовая база вступает в противоречие с результатами ее реализации. Государство заинтересовано в том, чтобы юноши призывного возраста были качественно к военной службе. Эта задача является прерогативой государства. Разработаны нормативно-правовые акты, в которых допризывная подготовка старшеклассников возложена на общеобразовательные учреждения.

Таким образом, сложившаяся система подготовки граждан к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует модернизации и это в первую очередь касается физической подготовленности допризывной молодежи к службе в армии, и в первую очередь такой её составляющей как умение плавать.

Выполнение требований Концепции обязывает общеобразовательные организации обучить плаванию юношей, подлежащих призыву в Вооруженные Силы РФ, что, в свою очередь, предполагает выбор наиболее эффективной методики обучения плаванию, обеспечивающей обучение плаванию в более короткие сроки минуя стадии обучения плаванию в начальной и основной школе.

**Глава 3. Анализ результатов реализации Программы по подготовке старшеклассников к военной службе в процессе занятий плаванием**

**3.1. Реализация Программы подготовки старшеклассников к военной службе**

Физическая подготовка обучающихся 10-11 классов проводится с целью подготовки физически крепких, выносливых юношей, способных успешно адаптироваться к высоким физическим и психологическим нагрузкам военной службы. Основу физической подготовленности юношей к предстоящей военной службе составляют занятия по физической культуре, проводимые во всех общеобразовательных организациях среднего образования. В ходе допризывной подготовки учащиеся знакомятся с элементами военно-прикладной физической подготовки. Занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с действующими учебными программами и нормативами по физическому воспитанию. [38]

Юноши совершенствуют свою допризывную и физическую подготовку в процессе внеурочной и внешкольной работы в военно-прикладных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, во время спортивно-патриотических игр, «на базе военно-патриотических молодежных и детских общественных объединений оборонно-спортивных оздоровительных лагерей или при образовательных учреждениях».

Программа учебного предмета «Физическая культура» предусматривает обучение плаванию в основной и полной средней школе, а учебно-материальной база для плавания отсутствует. На аренду плавательных бассейнов, по утверждению руководителей общеобразовательных учреждений, денежные средства сметой не предусмотрены, а если и предусмотрены, то используются для других целей. Не имеют своей учебно-материальной базы для обучения навыкам плавания и спортивно-оздоровительные лагеря.

В Красноярске и его окрестностях не предусмотрено оборудованных водоемов для занятий плаванием и в летнее время. Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется «красноярское лето». Как хочешь, так и лови его, бледный городской житель.

При этом городские пляжи оборудованы только в нескольких местах.

Один из них на острове Татышев. Принимают солнечные ванны на Татышеве везде – на газончиках, полянах, деревянных настилах, да и вообще на любой горизонтальной поверхности. Но особенно приятно поваляться на берегу Енисея или около искусственного водоема рядом с вантовым мостом. Ложишься на берег с камушками, слышишь крики чаек и гудки теплоходов. Только купаться здесь запрещено, хотя рисковых и беспечных это не останавливает.

Не лучше ситуация и на центральном пляже на острове Отдыха. Знаменитый центральный пляж нашего города-курорта. Сама Абаканская протока не особо приветлива к купающимся – вода холодная и с кучей неприятных микроорганизмов. Зато позагорать в центре города, между двумя берегами – есть в этом что-то романтичное, но не более.

Летом спортивные и не очень горожане лениво валяются на солнце и плещутся в открытом бассейне в Бобровом логу. Его диаметр 36 метров, глубина 1,5 метра, вода подогревается (лето в Сибири непредсказуемое). Вокруг бассейна три ряда террас с лежаками, рядом раздевалки с душевыми, искусственный газон, полотенца в аренду, дополнительная пляжная зона. Стандартный детский (с 7 до 14 лет) билет на весь день будет стоить 550 рублей, в выходные 600 рублей. Взрослым билет обойдется в 800 рублей в будни и 850 рублей в выходные и праздничные дни.

Расслоение общества на богатых и бедных поставило обучающихся в средних общеобразовательных учреждениях в различные социальные условия. Родители побогаче в состоянии обеспечить возможность посещения платных плавательных бассейнов и обучения плаванию. Вся надежда на обучение плаванию обучающихся общеобразовательных организаций возлагается на образовательный процесс соответствующей организации. Однако обучить плаванию на суше невозможно, необходима соответствующая учебно-материальная база для обучения плаванию, а в большинстве школ г. Красноярска и Красноярского края такая база отсутствует. Общеобразовательные учреждения обязаны заключать контракты на аренду дорожек в плавательных бассейнах. Эти услуги платные, но не все общеобразовательные учреждения обладают достаточными материальными и финансовыми возможностями для этих целей, и расходы возлагаются на родителей.

Как следствие, к завершению обучения в основной средней школе до 25-30 % обучающихся 9-х классов не умеют плавать. Следовательно, они фактически не готовы к военной службе, так как умение плавать юношей допризывного возраста является необходимым навыком подготовки их к военной службе.

Важное значение местонахождению образовательного учреждения, в городе, где имеются плавательные бассейны, или в сельской местности, где необходимо изыскивать и оборудовать природные водоемы.

Наш эксперимент проводился на базе плавательного бассейна «Спартак», условия которого обеспечивают эффективное обучение плаванию. Особое внимание в ходе эксперимента нами было уделено обоснованию технологии повышения эффективности обучения прикладному плаванию с использованием методики улучшения экономичности движений, обучении прикладному плаванию респонденты разработку методики улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию, а также оптимизацию основных технических параметров прикладного плавания. Большое значение имеют выявление наиболее эффективных упражнений для совершенствования военно-прикладного плавания, что и было использовано при проведении факультатива в соответствии с разработанной программой по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.

На основании проведенного анализа предлагается для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений организовать при плавательных бассейнах города на договорных условиях занятия по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием в соответствии с разработанной Программой.

Педагогический эксперимент нашего исследования представляет собой научно обоснованную и хорошо продуманная систему организации педагогического процесса, направленную на совершенствование физической подготовки допризывной молодежи к военной службе проверки и обоснования гипотезы, что повышение эффективности физической подготовки допризывной молодежи к военной службе может быть достигнуто при организации факультативных занятий по плаванию со старшеклассниками и применение разработанной нами программы факультативных занятий учащихся 10-11 классов по обучению плаванию и формированию навыков безопасного поведения на водных объектах.

одинаковы

**3.2. Количественный и качественный анализ подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием**

Проведению факультативных занятий по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием предшествовали диагностические процедуры, направленные на выявление физической подготовленности обучающихся 10-11 классов этих школ к военной службе и уровня их умения плавать, как одной из составляющих физической подготовленности.

В результате устного опроса самооценки своих навыков установлен уровень владения навыками плавания участниками исследования обучающимися 10 классов (табл. 6, рис.1).

На основании результатов устного опроса сформированы экспериментальная группа (ЭГ): обучающиеся 10-х классов 2 и 27 школ в количестве 78 человек и контрольная группа (КГ) в количестве 38 человек.

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОШ | Кол-во обучающихся 10-х классов | Не умеет  плавать/% | Проплывает расстояние  (метров) в % | | |
| До 25 | 25-50 | Свыше 50 |
| 2 | 37 | 9/24 | 7/19 | 9/24 | 12/33 |
| 27 | 41 | 8/20 | 9/22 | 11/26 | 13/32 |
| Всего за 2 школы | 78 | 17/22 | 16/20 | 20/26 | 25/32 |
| 14 | 38 | 8/21 | 9/23,5 | 9/23,5 | 12/32 |

Рис. 1. Самооценка навыков плавания обучающимися

На констатирующем этапе эксперимента в качестве инструментария проверки степени физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе были использованы Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО), V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет). [6]

Для проверки физической подготовленности нами выбрано 4 обязательные испытания (тесты): бег на 100 м, бег на 2 км, подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье и плавание на 50 м.

Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты сдачи нормативов ГТО до эксперимента

(Контрольная группа – 38 чел. Экспериментальная группа – 78)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | | Группа | Виды испытаний | Выполнили нормативы на знак (кол-во/%) | | | Не вып. |
| Золотой | Сереб-рянный | Брон-зовый |  |
| 1 | | КГ | Бег на 100 м | 3/07,8 | 10/26,3 | 11/29 | 14/36,8 |
| ЭГ | 4/05 | 21/27 | 24/31 | 29/37 |
| 2 | | КГ | Бег на 2 км, | 2/5 | 8/21 | 7/18,5 | 17/44,5 |
| ЭГ | 5/6,4 | 18/23,1 | 9/11,5 | 46/20,5 |
| 3 | | КГ | Подтягивание | 5/13,1 | 8/21,1 | 12/31,5 | 13/34,3 |
| ЭГ | 7/9 | 17/21,7 | 24/31 | 40\51,3 |
| 4 | | КГ | Наклон вперед | 6/15,8 | 9/23,8 | 12/31,5 | 11/28,9 |
| ЭГ | 15/19,2 | 26/33.3 | 24/31 | 12/15,5 |
| 5 | | КГ | Плавание на 50 м | 2/05,2 | 18/47,4 | | 18/47,4 |
| ЭГ | 6/07,7 | 39/50 | | 33/42,3 |
| 6 | КГ | | Итого по 5 видам испытаний | 2/5,3 | 9/23,6 | 7/18,5 | 20/52,6 |
| ЭГ | | 4/5,1 | 17/21,8 | 9/11,5 | 48/61,6 |

Результаты констатирующего этапа эксперимента (рис. 2) показывают примерно одинаковый уровень физической подготовки обучающихся экспериментальной и контрольной группы.

Рис. 2. Результаты выполнения нормативов обучающимися 10-11 классов на констатирующем этапе

На формирующем этапе экспериментального исследования обучающиеся контрольной группы занятия по физической подготовке проводили в соответствии с Рабочей программой СОШ № 14 по учебному предмету «Физическая культура». Участники экспериментальной группы обучались в соответствии с разработанной нами Программой факультатива по подготовке обучающихся 10-11 классов в процессе занятий плаванием на базе плавательного бассейна «Спартак».

В качестве инструментария проверки степени физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе при промежуточной диагностике нами были использованы Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО), V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).

Таблица 8

Результаты проведения испытаний по нормативам ГТО при промежуточной диагностике

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | | Группа | Виды испытаний | Выполнили нормативы на знак (кол-во/%) | | | Не вып. |
| Золотой | Сереб-рянный | Брон-зовый |  |
| 1 | | КГ | Бег на 100 м | 5/13,1 | 10/26,2 | 11/28,9 | 12/31,8 |
| ЭГ | 9/11,5 | 22/28,2 | 28/35,9 | 19/24,4 |
| 2 | | КГ | Бег на 2 км, | 4/10,5 | 9/23.7 | 12/31,6 | 13/34,2 |
| ЭГ | 9/11,5 | 21/26,9 | 16/20,5 | 32/41,1 |
| 3 | | КГ | Подтягивание | 10/26,2 | 12/31.6 | 12/31,6 | 4/10,5 |
| ЭГ | 12/15,4 | 21/26,9 | 28/35,9 | 17\21,8 |
| 4 | | КГ | Наклон вперед | 8/21,1 | 12/31,6 | 12/31,6 | 6/15,7 |
| ЭГ | 15/19,3 | 28/35,9 | 24/30,7 | 11/14,1 |
| 5 | | КГ | Плавание на 50 м | 5/13,1 | 17/44,7 | | 16/42,1 |
| ЭГ | 12/15,4 | 55/70,5 | | 11/14,1 |
| 6 | КГ | | Итого по 5 видам испытаний | 4/10,5 | 9/23,7 | 11/28,9 | 14/36,8 |
| ЭГ | | 9/11,5 | 21/26,9 | 16/20,5 | 32/41,1 |

Но если при первичной диагностике контрольные упражнения использовались для проверки умения плавать и уровня физической подготовки по плаванию в целях формирования групп подготовки по плаванию, то в процессе промежуточной диагностики её целью стало определение степени освоения образовательной программы факультатива по плаванию.

Результаты промежуточной диагностики уровня физической подготовленности и навыков плавания отражены в таблице 8.

Рис. 3. Результаты промежуточной диагностики обучающихся 10-х классов

В ходе итоговой диагностики в конце второго года обучения (апрель - май) нами оценены результаты реализации программы факультатива по плаванию. Уровень плавательных навыков обучающихся 11-х классов и их общая физическая подготовленность к военной службе оценивалась также, как и при проведении промежуточной диагностики по нормативам НФП-2009 и Нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО), V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет). [6] При этом был определены уровень освоения программы факультатива по плаванию, результаты освоения программы, эффективность образовательного процесса.

Для оценки эффективности процесса совершенствования физической подготовленности к военной службе и развития навыков плавания обучающихся 11 классов на заключительном этапе эксперимента нами проведен контроль по выполнению нормативов ГТО, результаты, которого представлены в таблице 9.

Таблица 9

Результаты проведения испытаний по нормативам ГТО при итоговой диагностике

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | | Группа | Виды испытаний | Выполнили нормативы на знак (кол-во/%) | | | Не вып. |
| Золотой | Сереб-рянный | Брон-зовый |  |
| 1 | | КГ | Бег на 100 м | 6/ | 11/28,9 | 13/ | 8/ |
| ЭГ | 15/11,5 | 27/28,2 | 34/35,9 | 2/24,4 |
| 2 | | КГ | Бег на 2 км, | 5/13,2 | 10/26,3 | 16/42,1 | 7/18,4 |
| ЭГ | 15/19,2 | 29/37,2 | 31/39,8 | 3/3,8 |
| 3 | | КГ | Подтягивание | 7/18,4 | 14/36,9 | 15/39,5 | 2/5,2 |
| ЭГ | 16/20,5 | 39/50 | 21/27 | 2/2,5 |
| 4 | | КГ | Наклон вперед | 8/21,1 | 12/31,6 | 12/31,6 | 6/15,7 |
| ЭГ | 15/19,2 | 34/43,7 | 28/35,9 | 1/1,2 |
| 5 | | КГ | Плавание на 50 м | 8/21,1 | 14/36,8 | 9/23,7 | 7/18,4 |
| ЭГ | 18/23,1 | 29/37,1 | 31/39,8 | 0/0 |
| 6 | КГ | | Итого по 5 видам испытаний | 5/13,2 | 10/26,2 | 12/31,6 | 11/28,9 |
| ЭГ | | 15/19,2 | 29/37,1 | 32/41,1 | 2/2,6 |

Нами оценивалась динамика развития навыков плавания старшеклассниками, слабо плавающими, или неумеющими плавать, определялся уровень плавательной подготовки обучающихся после завершения первого года обучения.

На основании сравнительного анализа результатов промежуточной диагностики тестов сдачи нормативов ГТО можно определить, что за первый год обучения по программе разработанного нами факультатива освоили навыки плавания и смогли преодолеть расстояние 50 м в экспериментальной группе 28 человек (35%). В тоже время в контрольной группе такого результата достигли 3 человека (8%), что подтверждает наши предположения, что проведение факультатива в соответствии с разработанной нами программой повышает уровень физической подготовленности обучающихся к военной службе

Рис. 4. Результаты контрольного этапа эксперимента

Положительные сдвиги наблюдались и на втором году занятий по программе факультатива. Все старшеклассники, обучающиеся плаванию в соответствии с этой программой (33 человека – 42,3), смогли научиться плавать и преодолевать расстояние не менее 25 метров. Результаты контрольной группы оказались ниже (11 человек – 28,9 % соответственно) (рис. 4).

При этом следует отметить, что систематические занятия плаванием способствовали повышению качества общефизической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе. Количество обучающихся контрольной группы за первый год обучения, сдавших нормативы ГТО в течение первого года увеличилось на 2 человека (5,2% от общего состава КГ, а обучающихся экспериментальной группы выросло на 16 человек (20,5 %). За второй год обучения улучшили свою физическую подготовленность к службе в армии и выполнили нормативы ГТО в контрольной группе 9 чел. (23,7 %) в экспериментальной группе 48 чел. (59 %).

Оценки эффективности программы факультатива по обучению плаванию и формированию навыков военно-прикладного плавания проверена в ходе соревнования участников эксперимента по выполнению упражнения «Плавание в обмундировании с оружием на 50 м» НФП-2009 (табл. 2) [11] в плавательном бассейне «Спартак».

Таблица 10

Результаты выполнения контрольных нормативов по военно-прикладному плаванию

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Выполнение контрольных нормативов на оценку «Готов» | | | | | | | |
| Выполнили | | | | Не выполнили | | | |
| ЭГ | | КГ | | ЭГ | | КГ | |
| Чел. | % | Чел. | % | Чел. | % | Чел | % |
| Плавание в обмундировании с оружием на 50 м | 72 | 92,3 | 20 | 52,6 | 6 | 7,7 | 18 | 47,4 |

Навыки военно-прикладного плавания отражены в таблице 10. Они наглядно (рис. 5) подтверждают эффективность разработанной нами Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием

Рис. 5. Результаты выполнения нормативов по военно-прикладному плаванию

Таким образом результатами эксперимента подтверждена выдвинутая нами гипотеза, что повышение эффективности физической подготовки допризывной молодежи к военной службе может быть достигнуто при условии применения разработанной нами программы факультативных занятий учащихся 10-11 классов по обучению плаванию.

**3.2. Негативные факторы, препятствующие реализации Программы и предложения по их предупреждению**

При проведении исследования установлено ряд противоречий и факторов, не способствующих успешному применению разработанной программы факультативных занятий в образовательном процессе.

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее – Концепция), принятая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. «определяет цели, задачи и основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации (далее - граждане) к военной службе на период до 2020 года, а также определяет базовые положения общефедеральной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе.» [8]

Концепция отмечает в сфере подготовки граждан к военной службе ряд негативных факторов, основными из которых являются:

«отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности гражданина к военной службе;

отсутствие федеральной системы подготовки граждан к военной службе, охватывающей все категории граждан начиная с дошкольного возраста;

… недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;

отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, муниципальных образований и общественных организаций в системе подготовки граждан к военной службе.» [8]

В обтекаемых формулировках нормативно-правовых документах Министерства обороны РФ не обозначено четких требований к уровню подготовки допризывной молодежи к службе в армии. Вероятно, именно поэтому органы военного управления на региональном и муниципальном уровнях не обращают внимания на плавательную подготовленность юношей допризывного возраста, а только фиксируют факт «умеет – не умеет» плавать.

В Концепции обосновано отмечается, что повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе включает в себя:

«выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных учреждений;

привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта;» [8]

При этом Концепция не предусматривает создание реальных условий для обучения плаванию, как одного из основных составляющих нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и привития навыков военно-прикладного плавания. [6]

По сути такой важный нормативно-правовой документ как Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (далее – Концепция), принятая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. [8] носит декларативный характер в сфере плавательной подготовки юношей призывного возраста к военной службе.

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [13] и Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов [14] предусматривают обучение плаванию в образовательном процессе средней общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ГТО учитываются в образовательных программах образовательных организаций.

Однако, как отмечается в Концепции «Учебно-материальная база по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в большинстве случаев не соответствует современным требованиям. Имеются государственные общеобразовательные учреждения, в которых отсутствуют спортивные залы, не говоря уже о бассейнах, тренажерных залах и полосах препятствий.» [8]

Это же подтверждается и нашими наблюдениями в процессе проведения исследования. Отсутствие в общеобразовательных организациях плавательных бассейнов не позволяет в полной мере реализовать задачи целенаправленного обучения плаванию, в результате чего значительная часть выпускников средней общеобразовательной школы (около 20%) не умеют плавать.

В этом случае государство, которое ставит задачу общеобразовательным учреждениям привить навыки плавания обучающимся и подготовить старшеклассников к военной службе, в бюджете образовательного учреждения обязано предусмотреть целевое выделение бюджетных средств на оплату услуг плавательного бассейна.

Концепция в качестве основных задач подготовки граждан к военной службе выдвигает требования повышения уровня физической подготовленности граждан к военной службе. Решение этой задачи предполагает совершенствование учебной и спортивной базы образовательных учреждений. Однако, в сфере обучения плаванию улучшения учебной базы в общеобразовательных учреждениях не наблюдается, в организациях ДОСАФ ситуация складывается не лучше. В организациях ДОСААФ г. Красноярска нет ни одного плавательного бассейна.

Концепцией предусмотрено создание на базе ДОСААФ России федеральной системы подготовки граждан к военной службе, но никаких сдвигов в этом направлении не наблюдается. Благие намерения о создании федеральной системы подготовки граждан к военной службе остались на бумаге.

Перечисленные факторы не способствуют повышению качества подготовки обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций к военной службе.

На основании результатов проведенного исследования считаем целесообразным обратиться в вышестоящие органы государственной власти с предложениями:

- Министерству обороны Российской Федерации внести в перечень требований к подготовке юношей призывного возраста пункт: проплыть расстояние не менее 25 метров любым стилем;

- Министерству образования и науки обеспечить целевое выделение денежных средств на оплату услуг плавательного бассейна.

На основании проведенного анализа считаем целесообразным для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений организовать при плавательных бассейнах города на договорных условиях факультативные занятия по подготовке к военной службе в процессе занятий плаванием и предусмотреть для оплаты услуг бассейнов выделение соответствующих финансовых средств.

**Заключение**

Таким образом, в настоящей работе нами изучены требования нормативно-правовых документов Российской Федерации по совершенствованию физической подготовленности обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций к военной службе.

На основе проведенного анализа состояния физической подготовленности обучающихся 10-11 классов общеобразовательных организаций к военной службе разработана Программа подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием (Приложение 1) в короткие сроки и осуществлена экспериментальная проверка эффективности разработанной программы.

Выводы:

1. Требования нормативно-правовых документов в области подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе вступают в противоречие с условиями их реализации, что вызывает необходимость уделить особое внимание совершенствованию правовой и организационной базы подготовки старшеклассников к службе в армии
2. Учебно-материальная база общеобразовательных организаций не позволяет в полной мере реализовать задачи непрерывного и целенаправленного обучения плаванию, что негативно отражается на физической подготовленности допризывной молодежи к службе в армии.
3. В целях повышение уровня физической подготовленности обучающихся 10-11 классов к военной службе целесообразно организовать для лиц, не достигших требуемого нормативно-правовыми документами уровня навыков плавания, дополнительные занятия на базе плавательных бассейнов по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.
4. Результаты проведенного нами педагогического эксперимента показали, что повышение эффективности физической подготовленности учащихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий подготовки юношей к выполнению обязанностей военной службы плаванием может быть достигнуто при применении разработанной нами программы подготовки учащихся 10-11 классов в процессе занятий плаванием.
5. В ходе проведении педагогического эксперимента нашла свое подтверждение выдвинутая нами гипотеза, что повышение эффективности подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе может быть достигнуто при условии реализации, разработанной нами Программы подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в нем теоретически обоснована и изложена идея совершенствования физической подготовленности старшеклассников к военной службе в процессе занятий плаванием, сделаны выводы, которые составляют основу факультативных занятий по подготовке обучающихся 10-11 классов общеобразовательной школы к военной службе в процессе занятий плаванием и обогащают теорию и методику обучения плаванию.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий по плаванию и методические материалы по её реализации могут быть использованы при обновлении действующих программ подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе, разработке содержания практических курсов по совершенствованию физической подготовленности старшеклассников к военной службе и в практической деятельности педагогов средней общеобразовательной школы по подготовке обучающихся 10-11 классов к военной службе.

Приложение: Программа подготовки обучающихся 10-11 классов к военной службе в процессе занятий плаванием

**Библиографический список**

***Законодательные и нормативно правовые акты:***

1. Конституция Российской Федерации, (принята всенародным голосованием 12.12.1993).

2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 273-фз»,

3. Федеральный закон «Об обороне» 61-фз от 31.05.1996 ,

4. Федеральный закон «О воинской обязанности и воинской службе». от 28 марта 1998 г. N 53-фз: Официальное издание.-М., 1998.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-фз »;

6. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2009 г. № 973 "Об Общероссийской общественно-государственной организации "Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России".

8. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 N 134-р

9. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".

10. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

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

12. 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».

13. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

14. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Допущена Министерством образования и нayки Российской Федерации. 4-е издание Москва «Просвещение» 2012.

***Литература***:

15. 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.

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

17. 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 Международной научной конференции. (г. Самара, март 2016 г.). — Самара: ООО "Издательство АСГАРД", 2016. — С. 25-28.

18. Булгакова Н.Ж. Плавание/Н.Ж Булгакова; М. ФиС, 1999г.

19. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко; М. Терра-Спорт 2000 г.

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

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

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

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

24. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». // А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год.

25. Луценко Е.В. Служба военная – служба солдатская. Автобиографическая повесть. Книга 2. Красноярск, ЛИТЕРА-принт, 2018 г.

26. Лях В.М. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.М. Лях. Л.Б. Кофман. Г.Б. Мейксон, 2007 г.

27. Медяников В.В. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию/В.В. Медяников, Ю.И. Радыгин// Плавание: Ежегодник. - М., 1985. - С. 38-40.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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 г. - 30 с.

32. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию. М, ФиС, 2008 г.

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

34. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. М. Центр «Школьная книга», 2009г.

35. 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

36. Янова, М. Г. Уроки обучения плаванию: практикум / М. Г. Янова, В. В. Янов. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2015. - 160 с.

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

38. https://урок.рф/user/121230 Малютин А.А. Роль школьного курса ОБЖ в подготовке юношей к службе в Армии.

39. http://evolutionary.narod.ru/plavanie/g1.htm. Развитие плавания в русской армии.

40. http://poznayka.org/s66006t1.html Плавание в Вооруженных Силах. Под общ. ред. Тихонова A.M. - Л.: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1983.

41. http://studopedia.ru/4\_83842\_voenno-prikladnoe-plavanie.html Военно-прикладное плавание.

42. 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.

43. https://vk.com/page-59062326\_51177804 История раннего плавания, Челябинск. 2017.

44. http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/09/09/plavanie-v-zhizni-cheloveka. Беляева Л.Н. Плавание в жизни человека.

45. http://bmsi.ru/doc/35f74a4e-924b-4df6-bb72-71b628144045. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи/ "Советский спорт. 2011.

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