18. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ и школ высшего спортивного мастерства. Гребля академическая, Москва, 2004.

19. Сема А. А. Исследование средств специальной силовой подготовки гребцов в подготовительном периоде. / Сборник научных трудов. Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1979. с. 64-68.

20. Ширковец Е. А. и Сасс А. Г. Классификация тренировочных нагрузок в академической гребле. Ежегодник “Гребной спорт”.- М.: Физкультура и спорт, 1975 с. 29-31.

ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

А.И.Крылов, С.В.Кононов

Совершенно очевидно, что плавание – это важный и необходимый двигательный навык, и каждый человек должен уметь плавать. Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде не нужно обладать особыми способностями. Но, тем не менее, большое количество несчастных случаев с детьми школьно возраста ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала сегодня настолько актуальной, что нашла свое отражение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в ст. 15 п. 5. указано, что Органы исполнительной власти различных уровней в области образования и здравоохранения, а также руководители дошкольных и других образовательных учреждений должны обеспечить высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневных учебных и внеучебных занятий, создать условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать.

В связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание. Плавание включено в школьную программу по физическому воспитанию и как обязательный раздел спортивно-массовой работы в летних спортивно-оздоровительных лагерях для школьников и подростков. Особое место плавание занимает в системе физического воспитания обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки.

Но вместе с тем, нельзя рассматривать обучение навыкам держаться на воде и преодолевать вплавь необходимые для спасения жизни расстояния как одну из главных задач школьной программы, потому что плавание является мощным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует детскому возрасту. Дети в возрасте 7-9 лет хорошо осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных детских соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями детей и подростков, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды.

Гибкость и подвижность в суставах позволяет ребятам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания, причем техника эта наиболее

рациональна, т.к. дети обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Высокая степень двигательной обучаемости позволяет ученикам младших и средник классов успешно овладевать новыми упражнениями и движениями, поэтому многие специалисты считают школьный возраст с 9 до 12 лет наиболее оптимальным для обучения плаванию. Физиологические и психологические особенности организма детей и подростков так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на уроках физической культуре в школе.

Трудно переоценить значение плавания как одного из популярных и массовых видов спорта для школьников и учащейся молодежи. Вместе с тем сегодня на первый план выходит проблема состояния здоровья обучающихся. Поэтому оздоровительная и гигиеническая роль занятий в воде привлекает к себе внимание все большее число специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Регулярное посещение бассейна, систематические водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, постепенно становясь потребностью и привычкой. Вместе с тем, занятие плаванием укрепляет нервную систему, что наиболее важно для детей школьного возраста, испытующих большие психоэмоциональные нагрузки. Нервная система детей и подростков чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения, как правило, преобладают над процессами торможения. Плавание является незаменимым средством для уравновешивания этих процессов, т.к. температура воды и циклические движения оказывают успокаивающее действие на организм школьника.

Занятие плаванием благотворно влияют на дыхательную систему. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмического дыхания. Правильный ритм дыхания во время плавания с укороченным выдохом и удлиненным вдохом в свою очередь положительного сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Механическое воздействие давления воды на поверхность помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу, поэтому плавание считается одним из лучших средств физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Плавание – незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Одна из основных причин этих нарушений – неправильное положение школьника за партой во время занятий и как следствие искривление позвоночника. Это связано с тем, что обучающиеся с нарушениями осанки имеют, как правило, «плохой корсет», т.е. слабо развитие мышцы спины, которые не держат позвоночник в нужном положении. Плавание – один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц. Благодаря горизонтальному положению и механическим свойствам воды разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, поэтому плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения. Для техники спортивного плавания характерна непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды. Такие упражнения великолепно развивают мышцы и связки голеностопных суставов и способствуют укреплению и формированию стопы, предупреждая ее деформацию и плоско-

стопие.

Видимо, нет необходимости говорить о важности школьного образования для будущего успешного овладения какой-либо из профессий. В полной мере это относится и к физическому воспитанию в школе. Ведь при всем многообразии, решаемых на уроках физической культуры и в ходе внеурочных занятий задач интегрирующим фактором, определяющим целевую направленность всего образовательного процесса, является создание предпосылок или базовой основы для дальнейшего совершенствования сформированных в школе двигательных навыков и умений, уровня развития физических качеств, приобретенных знаний и первоначального опыта их использования для сохранения здоровья, а самое главное для дальнейшей профессиональной деятельности. Говоря о непрерывности физкультурного образования, многие специалисты считают, что наряду с формированием физической культуры личности профессиональная направленность образовательного процесса может послужить связующим фактором, позволяющим в полной мере уточнить цели и задачи, а также содержание занятий по физическому воспитанию в старших классах средней школы.

Особенно это характерно для занятий плаванием в рамках всей школьной программы по физической культуре. Если в младших классах занятия в бассейне целесообразно использовать для обучения техники спортивных способов плавания, а также как эффективное оздоровительное и корригирующее средство, то для старшеклассников, которые уже определились с выбором будущей профессии, связанной с необходимостью владеть прикладными плавательными навыками, вполне актуальным будет использовать занятия с более прикладной направленностью.

Согласно программе по физической культуре школьники должны изучать некоторые виды прикладного плавания – ныряние в глубину, длину, способы транспортировки тонущего, а также приемы и действия, связанные с прикладным плаванием, - приемы освобождения от захватов тонущего, способам искусственного дыхания. Но современные исследования профессиональных действий специалистов, в той или иной мере связанных с водной средой, показывают, что для безопасности и эффективной работы в воде этих навыков явно не достаточно. Более того, профессиограммы «водных» профессий иногда настолько различны, что даже в вузах при организации прикладной физической подготовки трудно подобрать соответствующие средства и методы, обеспечивающие формирование необходимых прикладных плавательных навыков. В основе решения этой проблемы может быть использован принцип опережающего развития специальных физических качеств, уровень развития которых обеспечивает высокие результаты в плавании. Если профессионально-прикладная физическая подготовка определяется как специальная относительно разносторонней общей физической подготовки, то использование в прикладном плавании средств и методов, применяемых в тренировки пловцов для развития специальных качеств, по-видимому, будет оправданным. Это и было установлено в ходе проведенных исследований в Петербургском государственном университете путей сообщения.

Такой подход, на наш взгляд, было бы целесообразно использовать и при обучении школьников старших классов основам прикладного плавания.

Естественно при достаточном уровне общеплавательной подготовленности обучающихся. Необходимо отметить важное преимущество использования принципа опережающего воздействия средств и методов специальной подготовки пловцов, который позволяет решать задачи спортивной и прикладной подготовки практически параллельно, что не мало важно в сегодняшних ограниченных условиях для занятий плаванием в школе. Так как в учебном процессе можно применять сходные по направленности средства и методы, решая задачи совершенствования техники спортивных способов плавания и развития специальных качеств, обуславливающих высокие результаты на соревнованиях, а также с опережающим воздействием создавать базовые предпосылки для обучения необходимым прикладным плавательным навыкам в будущем профессиональном обучении сегодняшних старшеклассников.

АДАПТИРОВАННОСТЬ БОРЦОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Г. Левицкий

Спортсменам, независимо от их специализации, присущ средний уровень удовлетворённости и успешности в спорте. Данная особенность адаптированности может быть объяснена тем, что большинство людей, занимающихся спортом, добиваются в этой деятельности некоего среднего уровня достижений, и значительно меньшая их часть достигает лидирующих позиций. Видимо, эта особенность спортивной жизни отражается в удовлетворённости спортсменов, независимо от того, каким видом спорта они занимаются. В таблице 1 представлены данные о количественных особенностях спортивной адаптированности борцов полученные в ходе проведенного соискателем кафедры борьбы Н.Б. Кутергиным исследования. Обнаруживается тенденция схожести показателей адаптированности у борцов и спортсменов других специализаций. Из 8 показателей адаптированности ни по одному различия не достигли уровня статистической значимости.

Анализ вариативности обсуждаемых показателей свидетельствует о чёткой выраженности тенденций, выявленных в сфере спортивной адаптации спортсменов, независимо от вида спорта. Коэффициенты вариации у борцов, всё же, имеют меньшие значения, чем у спортсменов других специализаций. Это можно объяснить тем, что в контрольной группе присутствуют спортсмены различных специализаций и, видимо, имеется некоторая специфика выраженности отдельных показателей адаптированности в зависимости от вида спорта. В то время как группа борцов более однородна по проявлениям адаптированности, что отразилось в значениях их адаптированности. К наиболее противоречивым тенденциям можно отнести успешность в спорте, удовлетворённость спортивными результатами, вознаграждениями и исполнением долга вследствие занятий спортом. По данным показателям у спортсменов различных специализаций сосуществуют различающиеся по выраженности тенденции. Однако они недостаточно выражены для того, чтобы проявиться в достоверных различиях.

Рассмотрение средних арифметических показателей адаптированности, сравнительно с нормативными данными, позволяет констатировать, что испытуемым, независимо от специализации, присущ средний уровень спортивной