

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.012.412..7:796.015.865  
ББК 4571.75+4511.3

ГСНТИ 77.03.07

Код ВАК 13.00.02

## **Пушкарева Инна Николаевна,**

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, к.257; e-mail: inna.ru.80@mail.ru.

## **Смецкая Кристина Анатольевна,**

доцент кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26, к. 257; e-mail: kristinasmit@mail.ru.

### **ПЛАВАНИЕ В СТРУКТУРЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** плавание; цели и задачи; подготовка и организация занятий; нормы сдачи ВФСК.

**АННОТАЦИЯ.** Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства. Реализация этого направления нашла свое отражение в системе ВФСК «Готов к труду и обороне!» (ГТО). Массовое обучение плаванию имеет государственное значение и входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК). В связи с этим в статье раскрывается специфика плавания как структурного компонента Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: представлены основные цели и задачи, учебно-спортивная работа по обучению в различных звеньях физкультурного движения (спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях); а также организационная работа по Комплексу среди взрослого населения. Особое внимание в работе уделяется процессу подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО, предусматривающему, прежде всего, обучение плаванию и систематические занятия пловцов в группах с инструктором, условия и факторы, влияющие на обучение плаванию. Также в работе раскрыты основные формы самоконтроля физического состояния спортсмена-пловца и начинающего в процессе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

## **Pushkaryova Inna Nikolaevna,**

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of the Department of Theory of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

## **Smetskaya Kristina Anatolyevna,**

Associate Professor of the Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

### **SWIMMING IN THE STRUCTURE OF RUSSIAN NATIONAL SPORTS COMPLEX**

**KEY WORDS:** swimming; goals and objectives; preparation and organization of trainings; Russian National Sports Complex standards.

**ABSTRACT.** The development of physical culture and sports is the major component of the state's social policy. The implementation of this policy is reflected in the system of Russian National Sports Complex "Ready for Labour and Defence!" (GTO). Mass swimming trainings are of the state significance and are included into Russian National Sports Complex (RNSC). Accordingly, the specificity of swimming as a structural component of the RNSC is disclosed in this article. The authors outline its principal goals and objectives, educational and sports work on teaching at different levels of the physical training movement (sports societies, specialised secondary schools and colleges, general educational institutions, and pre-school institutions), and organization of RNSC activities among adult population. The special attention is given to the process of training for passing qualifying RNSC "Ready for Labour and Defence" tests, which includes first of all teaching to swim, regular training in groups with instructor, conditions, and factors, influencing learning to swim. In addition, this paper reveals basic forms of physical state self-control of professional and novice swimmer in the process of training to pass qualifying RNSC tests.

Регулярные занятия плаванием оказывают на организм человека благотворное влияние. Пребывание человека в воде способствует: усилению дыхания, улучшению деятельности сердца и других органов, закаливанию организма человека, повышению иммунитета и работоспособности, развитию мышц груди и спины, рук, живота и ног, а также укреплению нервной системы. Поэтому плавание очень часто рекомендуется как средство для лече-

ния заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

Пловцы-спортсмены обычно обладают гармонично развитой мускулатурой, хорошей осанкой и большой емкостью легких. По последнему показателю они занимают ведущее место среди других спортсменов.

Массовое обучение плаванию имеет государственное значение и входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК), возрастные границы которо-

го охватывают население от 6 до 60 лет, и поэтому является обязательным нормативом всех его ступеней. Показательным является тот момент, что положение о ВФСК запрещает отмену или замену норматива по плаванию. В комплексе предусмотрены нормы по плаванию двух видов: без учета времени и на скорость. Испытание включает 10, 15, 25 и 50 м. в соответствии с возрастными группами. Способ плавания – произвольный.

Тем, кто не намеревается в дальнейшем систематически заниматься спортивным плаванием, проще всего сдавать нормы по плаванию без учета времени. Физкультурникам же, желающим совершенствоваться в этом виде спорта и стать в дальнейшем пловцами-разрядниками, нужно уделить обучению и тренировке больше времени, чтобы сдать нормы по плаванию с учетом времени на скорость.

*Цели и задачи ВФСК по плаванию.*

*Основные цели:*

- 1) формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) профессиональное самоопределение;
- 3) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- 4) достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и возрастными периодами занимающихся.

*Основные задачи комплекса:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-спортивная работа по плаванию организуется и проводится в различных звеньях физкультурного движения: спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях. Во всех рабочих программах по дисциплинам «Физическая культура» предусмотрен раздел «Плавание».

Организация работы по Комплексу среди взрослого населения осуществляется Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Организация работы по подготовке к выполнению Комплекса возлагается на руководителей образовательных организаций, трудовых коллективов и спортивных клубов.

Основными формами подготовки населения по выполнению программы Комплекса являются:

- в образовательных организациях – групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), участие в соревнованиях, самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время;
- в трудовых коллективах – занятия в спортивных клубах, в фитнес-центрах; участие в соревнованиях; самостоятельные занятия трудящихся физическими упражнениями;
- по месту жительства – занятия в спортивных клубах, центрах и иных спортивных объектах по месту жительства; соревнования по плаванию; самостоятельные занятия плаванием, в том числе в местах массового отдыха.

В процессе подготовки к сдаче норм ВФСК предусматривается, прежде всего, обучение неумеющих плавать и систематические занятия пловцов.

Как правило, занятия проводятся в группах, так как с помощью инструктора можно научиться плавать быстрее и лучше.

Самостоятельно изучать плавание совершенно неумеющим плавать, особенно детям, опасно.

К занятиям плаванием следует приступать, получив разрешение врача.

При отсутствии специального бассейна занятия по плаванию проводятся на прибрежных участках водоемов. Для этого выбирается удобный прибрежный участок, на дне которого нет больших камней, железно-

го лома и других посторонних предметов, способных стать причиной травм.

Лучше всего найти пологое, песчаное дно без ям и коряг. Вблизи от места занятий не должно быть омутов, водоворотов (особенно вниз по течению). Вода в месте занятий должна быть чистой, безвредной. Пригодность воды определяется санитарной инспекцией или врачом.

Неумеющим плавать следует заниматься на участке водоема размером не менее 10x15 м, глубиной до 1,2 м, с чистым ровным дном. Участок следует оградить планками, флажками или какими-нибудь другими ограничительными знаками. Скорость течения воды на участке, где обучаются умеющие плавать взрослые, не должна превышать 0,6 м/сек, а где обучаются неумеющие плавать взрослые и дети – 0,25 м/сек.

Массовая подготовка и сдача норм ВФСК по плаванию проводятся, как правило, в учебное время либо летом, в период каникул.

Комплектование учебных групп проводится с учетом характеристик контингента, занимающихся плаванием: возраст, особенности телосложения, уровень физического развития, уровень плавательной подготовленности. В одной учебной группе нельзя объединять детей, подростков и взрослых, т. к. каждая из возрастных категорий имеет разный уровень физического развития, возрастные особенности восприятия, что определяет методику проведения урока, величину физической нагрузки, подбор упражнений, выбор форм и методов преподавания. При комплектовании учебных групп из людей одного возраста необходимо учитывать уровень плавательной подготовленности, (т. е. степень владения навыком плавания): 1) неумеющие держаться на поверхности воды; 2) слабо плавающие (до 10–12 м.); 3) хорошо плавающие «по-своему»; 4) владеющие техникой спортивных способов плавания.

Во время занятий плаванием надо выполнять необходимые гигиенические требования, чтобы не нанести вреда своему здоровью. Следуя правилам науки о здоровье – гигиены, физкультурник легко избежит простуды, солнечного ожога, переутомления и т. п.

Следует помнить, что нельзя купаться и заниматься плаванием при недомогании, тотчас после длительной и тяжелой нагрузки или сразу после еды. Перерыв между едой и плаванием должен быть 1–2 часа.

В начале занятий плаванием на свежем воздухе нужно уделить внимание правилам закаливания воздухом, солнцем и водой. Весной купание или плавание следует начинать при температуре воды +16° и возду-

ха +18–20°. Выходя из воды на свежий воздух, нужно вытереться полотенцем, растереть кожу тела до легкого покраснения, одеться и совершить пробежку или прогулку.

Невидимые глазом ультрафиолетовые лучи солнца оказывают сильное воздействие на организм. При соблюдении некоторых правил их действие на человека весьма благотворно: в крови наблюдается увеличение количества красных кровяных телец, больше поглощается кислорода и больше выделяется углекислоты, укрепляется нервная система и т. п. В то же время продолжительное пребывание на солнце, особенно в первый день занятий, может вызвать серьезные ожоги, повышение температуры, появление слабости, бессонницы и другие неприятные последствия. Так, на южном солнце для начала достаточно пребывания в течение 5–10 мин. Затем продолжительность пребывания под солнечными лучами может постепенно увеличиваться (по 5 мин. в день) и быть доведена после появления загара до 2–3 час. Пребывание на солнце нужно тотчас прекращать при головной боли, головокружении или тошноте.

Первое купание в прохладной воде должно продолжаться не более 5–10 мин., в дальнейшем может быть постепенно увеличено (по 5 мин. в день) до 30 мин. и более. При признаках сильного охлаждения тела (ознобе, «гусиной коже», дрожании, посинении губ) плавание необходимо прекратить и согреться на берегу пробежкой или выполнением в быстром темпе гимнастических упражнений.

К занятиям плаванием допускаются физкультурники, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача. Кроме того, каждый физкультурник должен знать основы самоконтроля и следить за своим физическим состоянием. Для этого рекомендуется следить за своим весом, мышечной силой, пульсом, аппетитом, качеством сна и самочувствием.

В начале занятий вес спортсмена обычно уменьшается на 3–5 кг., причем у худого меньше, чем у полного. Через 3–4 недели вес частично восстанавливается и стабилизируется. В дальнейшем падение установившегося веса и плохое самочувствие свидетельствуют о переутомлении или заболевании.

Мышечная сила измеряется динамометром. Уменьшение ее – следствие неправильных тренировок.

Пульс здорового, но нетренированного мужчины равен 60–80 ударам в минуту; у женщин – 70–86 ударам. У тренированных спортсменов пульс реже. После месячной тренировки пульс обычно уменьшается на

6–12 ударов в минуту. Снижение пульса, плохое самочувствие свидетельствует об утомлении, вызванном физической перегрузкой.

Такого рода несложный самоконтроль с учетом самочувствия, качества сна и аппетита дает возможность физкультурнику следить за своим физическим состоянием и здоровьем. При ухудшении самочувствия физкультурнику необходимо посоветовать-

ся с инструктором и врачом и по мере необходимости прекратить занятие.

Обучение плаванию имеет государственное значение, так как оно входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК). Плавание не только приятный и полезный вид спорта, но и один из важных навыков, необходимых каждому человеку.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2001.
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание. М. : Астрель, 2002.
3. Ваньков А. А. Плавание в комплексе ГТО. М. : Физкультура и спорт, 1960.
4. Водные виды спорта / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2003.
5. Кашкин Д. А. Плавание: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2004.
6. Парфенов В. А. Плавание : учебник для факультетов физического воспитания пед. институтов. Киев : Вища школа, 1978.
7. Парфенов В. А. Плавание : учебник для техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1981.
8. Плавание : учебник / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2000.
9. Плавание : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Физкультура и спорт, 2001.
10. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1987.
11. Фирсов З. П. Плавание для всех. М. : Физкультура и спорт, 1983.

#### LITERATURE

1. Bulgakova N. Zh. Plavanie. M. : Fizkul'tura i sport, 2001.
2. Bulgakova N. Zh. Poznakom'tes' – plavanie. M. : Astrel', 2002.
3. Van'kov A. A. Plavanie v komplekse GTO. M. : Fizkul'tura i sport, 1960.
4. Vodnye vidy sporta / pod red. N. Zh. Bulgakovoy. M. : Akademiya, 2003.
5. Kashkin D. A. Plavanie: Primernye programmy sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva. M. : Sovetskiy sport, 2004.
6. Parfenov V. A. Plavanie : uchebnik dlya fakul'tetov fizicheskogo vospitaniya ped. institutov. Kiev : Vishcha shkola, 1978.
7. Parfenov V. A. Plavanie : uchebnik dlya tekhnikumov fizicheskoy kul'tury. M. : Fizkul'tura i sport, 1981.
8. Plavanie : uchebnik / pod red. V. N. Platonova. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2000.
9. Plavanie : uchebnik dlya vuzov / pod red. N. Zh. Bulgakovoy. M. : Fizkul'tura i sport, 2001.
10. Filin V. P. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. M. : Fizkul'tura i sport, 1987.
11. Firsov Z. P. Plavanie dlya vsekh. M. : Fizkul'tura i sport, 1983.

Статью рекомендует канд. филол. наук, доцент Ю. Р. Тагильцева.