

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНЫМ
ПЛАВАНИЕМ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 242 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Сизова Алексея Александровича

Научный руководитель

доцент

_____ И.Ю. Водолагина

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Современная геополитическая обстановка в мире еще раз показывает России необходимость быть более внимательнее к обеспечению собственной безопасности. Во все времена основой безопасности любой страны были ее Вооруженные силы, их боеспособность и соответствие современным требованиям. В реальных условиях преобразования общества, социальной напряженности, необходимости в решительных и профессиональных действиях правоохранительных органов, физическая подготовка военнослужащих выступает как основа служебно-боевой готовности и приобретает государственно-важное значение.

В настоящее время прикладное плавание в литературе представлено как важная составная часть обучения людей различного возраста и уровня физической подготовленности с целью формирования профессиональных навыков для эффективных действий в условиях водной среды.

Специфика занятий военно-прикладным плаванием рассматриваются в работах В.В. Бородина, А.А. Горелова, О.Е. Понимасова, В.В. Рябчука и др. Однако освещение данной проблемы затрагивает в большей степени курсантов военных вузов и офицерского состава, а также военнослужащих по контракту, в то время как занятия прикладным плаванием военнослужащих срочной службы рассмотрены не достаточно подробно, в частности не изучены особенности развития физических качеств на занятиях военно-прикладным плаванием. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью разработки методики развития скоростно-силовых способностей военнослужащих срочной службы на занятиях прикладным плаванием и отсутствием методического обеспечения развития скоростно-силовых способностей, что подчеркивает актуальность выбранной нами темы.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что разработанная программа прикладного плавания военнослужащих срочной службы не

только улучшит результаты нормативов военно-прикладного плавания, но и повысит уровень развития скоростно-силовых способностей.

Цель исследования - теоретическое обоснование, разработка и оценка эффективности программы прикладного плавания для развития скоростно-силовых способностей военнослужащих.

Объект исследования - процесс физической подготовки военнослужащих.

Предмет исследования – развитие скоростно-силовых способностей военнослужащих на занятиях прикладным плаванием.

Задачи исследования:

- изучить особенности развития скоростно-силовых качеств военнослужащих на занятиях прикладным плаванием;
- разработать программу развития скоростно-силовых способностей на занятиях прикладным плаванием военнослужащих;
- оценить эффективность разработанной программы развития скоростно-силовых способностей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования могут использоваться на занятиях физической подготовки в Вооруженных Силах.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент длился 5 месяцев. В ходе педагогического эксперимента измерялись показатели развития скоростно-силовых качеств испытуемых. В педагогическом эксперименте принимали участие 60 военнослужащих в возрасте 18-25 лет.

Вначале был проведен констатирующий эксперимент, в котором участвовали 60 военнослужащих в возрасте 18-25 лет. В ходе констатирующего эксперимента был исследован уровень скоростно-силовой подготовки военнослужащих. На основании анализа научно-методической литературы и полученных в ходе констатирующего педагогического

эксперимента данных была разработана методика развития скоростно-силовых способностей военнослужащих в возрасте 18-25 лет на занятиях прикладным плаванием. Для проверки гипотезы о целесообразности применения разработанной методики был проведен формирующий педагогический эксперимент. Были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Для воспитания скоростно-силовых способностей у военнослужащих был разработан специальный комплекс упражнений на занятиях прикладным плаванием.

Эффективность разработанной методики определялась на основании анализа динамики показателей скоростно-силовой подготовленности занимающихся, которая определялась с помощью тестирования. Цель тестирования - определить уровень скоростно-силовой подготовленности военнослужащих срочной службы.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у военнослужащих срочной службы использовался набор тестов, рекомендованных в качестве контрольных упражнений. Выбор тестов включал тестовые упражнения и был обусловлен необходимостью, с учетом состояния обследуемых, наиболее полно охарактеризовать уровень развития скоростно-силовых качеств участников исследования. Все виды тестов проводились в начале и в конце педагогического эксперимента. Для определения скоростно-силовых качеств нами были использованы следующие тесты:

1. Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.
2. Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.
3. Плавание в обмундировании с оружием.
4. Нырание в длину.
5. Специальное контрольное упражнение (СКУ) для военнослужащих танковых, зенитно-ракетных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых

воинских частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих специалистов для этих воинских частей».

Дистанция – 400 м.

Исходное положение – стоя во рву.

Выполняется в военной форме одежды с противогазом.

Исследование осуществлялось с июля 2016 по февраль 2017 года и проводилось в три этапа.

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, подбирались адекватные методы исследования, формировалась рабочая гипотеза, формулировались задачи, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения. Кроме этого выявлялись особенности физической подготовки военнослужащих срочной службы, определялись эффективные средства развития скоростно-силовых качеств на занятиях прикладным плаванием. Главной задачей данного этапа была разработка программы развития скоростно-силовых качеств военнослужащих срочной службы на занятиях прикладным плаванием и определение эффективных методик ее реализации.

На втором этапе оценивался исходный уровень развития скоростно-силовых способностей, проводились занятия прикладным плаванием по разработанной нами программе и контрольное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей военнослужащих.

Третий этап был посвящен аналитическому обобщению экспериментальных данных и оформлению работы.

Для педагогического эксперимента привлекались военнослужащие срочной службы в возрасте 18-25 лет групп, из которых были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Численность контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группы составила 60 человек (по 30 в каждой группе). Обязательным условием участия в эксперименте было умение держаться на воде.

В контрольной группе средний возраст составляет 19 лет 6 месяцев.

В экспериментальной группе средний возраст составляет 19 лет 7 месяцев.

Испытуемые контрольной группы занимались по действующей программе физической подготовки, в соответствии с требованием НФП-2009 и организационно-методическими указаниями по организации и проведению физической подготовки в Вооруженных силах. Основными формами физической подготовки в КГ были плановые учебные занятия по военно-прикладному плаванию. Методика занятий прикладным плаванием в КГ включала в себя:

- 10% - имитационные упражнения на суше;
- 10% - общеразвивающие упражнения на суше;
- 60% - обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания;
- 20% - плавание в обмундировании.

Испытуемые экспериментальной группы занимались согласно разработанной нами экспериментальной программы по военно-прикладному плаванию для военнослужащих срочной службы.

Программа по прикладному плаванию военнослужащих состоит из 26 учебно-тренировочных занятий. Продолжительность занятий 90 минут. Возрастной контингент, на который рассчитана программа – военнослужащие в возрасте 18-25 лет. Программа предполагает участие в военнослужащих, умеющих плавать спортивными способами.

В программу включены теоретическая и практическая подготовка.

Методика развития скоростно-силовых способностей включала в себя упражнения в воде с использованием дополнительных нагрузочных средств. В качестве дополнительных нагрузочных средств тренировки военнослужащих было решено использовать резиновые амортизаторы.

Кроме этого, был разработан комплекс упражнений на суше для развития скоростно-силовых способностей прыжковой направленности.

Таким образом, программа развития скоростно-силовых способностей военнослужащих включает в себя занятия прикладным плаванием и занятия по разработанным комплексам упражнений на суше и в воде.

Для оценки эффективности экспериментальной программы прикладного плавания был проведен сравнительный анализ динамики показателей тестов диагностики уровня скоростно-силовой подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп.

Значения теста «плавание 100 м вольным стилем» до эксперимента в контрольной группе составили $120,70 \pm 3,95$ сек, а в экспериментальной $124,03 \pm 1,51$ сек. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,3$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста «плавание 100 м вольным стилем» в обеих группах. Однако, в контрольной группе показатель теста улучшился на 31,97 сек, что составило 26,48 %, в то время как в экспериментальной группе показатель улучшился на 51,03 сек, что составило 41,14%.

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 95% ($t=4,8$, $P<0,05$).

Анализ полученных данных показал, что значения плавания 100 м брассом до эксперимента в контрольной группе составили $154,30 \pm 0,99$ сек, а в экспериментальной $153,10 \pm 1,08$ сек. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,5$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателей плавания 100 м брассом. В контрольной группе показатель составил $127,67 \pm 1,06$ сек и улучшился на 26,63 сек (17,26%), в то время как в

экспериментальной группе показатель составил $99,93 \pm 1,12$ сек и улучшился на $53,17$ сек, что составило $34,73\%$. В среднем результат в экспериментальной группе после проведения эксперимента на $27,7$ сек лучше, чем в контрольной.

Рис. 2 Динамика показателей плавания 100 м брассом в ходе эксперимента, сек

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 95% ($t=13,5$, $P<0,05$). Значения теста «плавание в обмундировании» до эксперимента в контрольной группе составили $30,43 \pm 1,00$ м, а в экспериментальной $28,93 \pm 0,86$ м. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,6$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста «плавание в обмундировании». В контрольной группе был получен показатель $56,57 \pm 1,71$ м, который в сравнении с исходным тестированием улучшился на $26,13$ м, что составило $85,87\%$, в то время как в экспериментальной группе показатель $90,97 \pm 2,24$ м улучшился на $62,03$ м.

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 99% ($t=11,4$, $P<0,01$).

Значения теста «Нырание в длину» до эксперимента в контрольной группе составили $16,30 \pm 0,58$ м, а в экспериментальной $17,70 \pm 0,65$ м. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,2$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателя теста «Нырание в длину» в обеих группах. Однако, в контрольной группе показатель теста составил $27,50 \pm 0,58$ м и улучшился на $11,2$ м, что

составило 68,71%, в то время как в экспериментальной группе показатель составил $35,37 \pm 0,64$ м и улучшился на 17,67 м, что составило 99,81%.

Рис. 4 Динамика показателей теста «Ныряние в длину» в ходе эксперимента, м

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 99% ($t=9,2$, $P<0,01$). Анализ полученных данных показал, что значения специального контрольного упражнения до эксперимента в контрольной группе составили $250,57 \pm 2,17$ сек, а в экспериментальной $249,80 \pm 1,27$ сек. Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента отличаются незначительно, что подтверждается статистической обработкой результатов ($t=0,4$, $P>0,05$).

Повторное тестирование показало положительную динамику показателей специального контрольного упражнения. В контрольной группе показатель составил $228,00 \pm 1,39$ сек и улучшился на 22,57 сек (9,01 %), в то время как в экспериментальной группе показатель составил $197,03 \pm 2,18$ сек и улучшился на 52,77 сек, что составило 21,12%.

Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента на уровне значимости 99% ($t=12$, $P<0,01$).

Таким образом, по всем проведенным тестам диагностируется достоверная положительная динамика развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе, что доказывает эффективность разработанной нами методики развития скоростно-силовых способностей на занятиях прикладным плаванием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа занятий прикладным плаванием была рассчитана на 52 часа и включала как теоретические так и практические занятия военно-прикладным плаванием. Также для развития скоростно-силовых способностей были составлены специальные комплексы упражнений на суше прыжковой направленности и воде с использованием дополнительных нагрузочных средств. Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей под воздействием экспериментальной методики проводилось тестирование.

Анализ развития скоростно-силовых способностей показал положительную динамику:

- показатели теста «плавание 100 м вольным стилем» в экспериментальной группе улучшились на 51,03сек (41,14%), в контрольной группе на 31,97 сек (26,48%), $P < 0,01$;

- показатели теста «плавание 100 м брассом» в экспериментальной группе улучшились на 53,17 сек (34,73%), в контрольной группе на 26,63 сек (17,26%), $P < 0,01$;

-показатели теста «плавание в обмундировании» в экспериментальной группе улучшились на 62,03 м (214,4%), в контрольной группе на 26,13 м (85,87%), $P < 0,01$;

-показатели теста «ныряние в длину» в экспериментальной группе улучшились на 17,67 м (99,81%), в контрольной группе на 11,2 м (68,71%), $P < 0,05$;

-показатели теста «специальное контрольное упражнение» в экспериментальной группе улучшились на 52,77 сек (21,12%), в контрольной группе на 22,57 сек (9,01%), $P < 0,01$;

Таким образом, экспериментальная методика повышения уровня развития скоростно-силовых качеств военнослужащих срочной службы на занятиях прикладным плаванием эффективна.