

А. А. Ашмарина

Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах как фактор, способствующий развитию массового спорта

Статья подготовлена в связи с выходом постановления Правительства Ярославской области от 26.08.2011 № 638-п «Об утверждении плана мероприятий, направленных на возрождение в Ярославской области движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

В статье рассматриваются вопросы развития массового спорта через систему образования. Представлены результаты исследования и опыт проведения полиатлона в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: полиатлон, массовый спорт, спортивный отбор, физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», общеобразовательная школа.

A. A. Ashmarina

Introduction and Development of Polyathlon at Comprehensive Schools as a Factor Promoting Mass Sports Development

Mass sports development by means of the educational system are considered in the article. Results of the research and experience of carrying out polyathlon at comprehensive schools are presented.

Key words: polyathlon, mass sports, a sports complex «Ready for Labour and Defense», a comprehensive school.

В настоящее время в общеобразовательных школах наблюдается снижение уровня физической подготовки учащихся и посещения занятий физической культуры, увеличение освобожденных от занятий по состоянию здоровья и имеющих вредные привычки, снижение интереса к физической культуре и спорту в целом. Следствием этого стало снижение массовости в спортивных секциях по всей стране. Остро встал вопрос о наполняемости в группах начальной подготовки.

В последнее десятилетие сформировалась тенденция изменения векторов взаимодействия физического воспитания, массового спорта, спорта высших достижений [2]. Профессор В. К. Бальсевич высказал идею о привлечении средств спорта к процессу обязательного физического воспитания, назвав его «спортизацией» [1].

Внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах поможет в решении данных проблем. Проводя соревнования по типовому положению по различным видам полиатлона на уровне класса, школы, города, можно повысить число спортсменов-разрядников, произвести отбор в спортивные секции, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом среди учащихся.

Полиатлон как вид спорта создан в 1992 г. на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд». Полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 г. и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны. В настоящее время в Ярославской области идет возрождение движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [3].

Современный Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Полиатлон закладывает основы физической подготовки для любого вида спорта и доступен для всех возрастов, начиная с 8 лет. В него включены упражнения из разных видов спорта: легкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других видов. Развитие качеств – выносливость, скорость, силовые качества, а также навыки стрельбы делают полиатлон видом спорта, готовящим молодых людей стать защитниками отечества.

В России с 1993 г. действует спортивная классификация по полиатлону – до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно. Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям – звания международного судьи по полиатлону. Современный полиатлон представляет вид спорта активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду допризывной и призывной молодежи, военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок» [4].

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку показанные результаты переводятся в очки. Заменяя ту или иную дисциплину, входящую в программу полиатлона можно отслеживать как осуществляется рост спортивных результатов. Например: учащиеся 5–6 классов выполняют по программе общеобразовательной школы контрольный норматив бег 60 метров, а уже в 9–11 классах выполняют упражнение бег 100 м. Как сопоставить и определить эти две дисциплины, если рост и изменения в показанных результатах. Так, в беге на 60 м. результат 8,5 с, соответствует 50 очкам таблицы оценки результатов у мужчин в полиатлоне, а на дистанции 100 м., такому же количеству очков соответствует результат – 13,0 с. Соответственно, если учащийся среднего звена общеобразовательной школы в беге 60 м. показывал результат на 50 очков, то в старшем звене, на дистанции 100 м. можно отследить на сколько увеличился или снизился показатель развития быстроты при переводе показанного результата в очки. Аналогичные сравнения можно провести в метаниях на дальность, беге на выносливость от 500 до 3 000 м., лыжных гонках от 1 до 10 км, плавании от 25 до 100 м., силовой гимнастике (подтягивании на перекладине, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, подъеме туловища из положения лежа).

Таким образом, через полиатлон можно выявить индивидуальные особенности и возможности учащегося в определенном виде данного спорта (или проявить себя сразу в нескольких видах), у которого появляется возможность и желание добиваться максимальных, рекордных результатов уже не на уровне массового, а в спорте высших достижений.

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать спортивное долголетие, а значит противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Поэтому целесообразно приобщать к элементам массового спорта на уроках физической культуры, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте.

Отличительными особенностями полиатлона является доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта школьникам разного возраста и спортивных интересов.

Существует летний и зимний полиатлон. Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем и троеборьем, а летний – двоеборьем, троеборьем, четырехборьем или пятиборьем. Для проведения соревнований по полиатлону в общеобразовательной школе можно выбрать виды полиатлона, приемлемые для материальной базы и условий проведения в конкретной школе. Соревнования можно проводить в течение всего учебного года.

Нами был проведен эксперимент на базе общеобразовательной школы с учащимися четвертых и пятых классов (92 ученика). В течение учебного года школьники принимали участие в соревнованиях по полиатлону (летнее и зимнее двоеборье). По итогам соревнований победители награждались грамотами на торжественной линейке, присваивались спортивные разряды. Параллельно проходило анкетирование школьников по заинтересованности спортом, физической культурой, ведением здорового образа жизни. В конце учебного года у школьников, участвовавших в эксперименте, был отмечен рост интереса

к спорту (13 % поступили в спортивную секцию полиатлона), 11 школьников выполнили юношеские и взрослые спортивные разряды. Как следствие, у школьников повысился интерес к предмету «физическая культура», повысилась посещаемость и общая успеваемость по предмету, что служит показателем роста уровня мотивации школьников.

Исследования убедительно доказали на практике, что внедрение и развитие полиатлона в общеобразовательных школах может быть использовано не только для увеличения числа спортсменов-разрядников среди школьников, но и использоваться преподавателем на уроке физической культуры, для повышения интереса школьников к предмету «физическая культура», занятию спортом и здоровому образу жизни и тренером для проведения спортивного отбора и привлечения школьников в спортивную секцию.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Лубышева, Л. И. Спортизация образовательной школы – новый вектор отбора и подготовки олимпийского резерва [Текст] / Л. И. Лубышева // Олимпийский спорт и спорт для всех: XIV международный научный конгресс тез. докл. – Киев, 2010. – С. 172.
3. Постановление Правительства Ярославской области от 26.08.2011 № 638-п «Об утверждении плана мероприятий, направленных на возрождение в Ярославской области движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст].
4. Тренировка зимних полиатлонистов в условиях вуза [Текст] : учеб. пос. / авт.-сост. А. Ю. Кейно и др. – М. : Изд. «Теория и практика физич. культуры», 2004. – 57 с.