

УДК 612.76+371.3

ПРОБЛЕМНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ В ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ РФ

© И.Ю. Пугачев, Э.М. Османов, Ю.Ю. Кораблев

Ключевые слова: военно-прикладное плавание; физическая подготовка; военнослужащие; Военно-морской флот Российской Федерации; профессиональные навыки и умения.

Военно-прикладной спорт способствует физическому развитию гражданской молодежи, овладению ею военными специальностями, воспитанию морально-политических, психологических качеств для успешного несения военной службы. Плавание имеет большое прикладное значение. Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости. Прикладное плавание применяется при выполнении определенных прикладных задач: переправа вплавь через водную преграду, доставание со дна каких-либо предметов, оказание помощи утопающему и т. п.

Военно-прикладное плавание является основным разделом физической подготовки военнослужащих Военно-морского флота Российской Федерации (ВМФ). Профессиональные навыки и умения эффективно выполнять различные гетерогенные действия на воде как с подручными средствами, так и при вынужденном попадании в «Мировой океан» непосредственно в рабочем снаряжении (при форсировании горных рек, вынужденном экстремальном покидании подводной лодки, катапультировании летного состава морской авиации на водный театр военных действий и т. п.) являются ключевым положением подготовки специалистов ВМФ высокого класса в Военном учебно-научном центре ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» (ВУНЦ ВМФ «ВМА»). При этом более высокий уровень подготовленности военнослужащих в данном контексте создает повышенное психофизиологическое и психическое состояние, определенный «комфорт преимуществ» над противником, хотя ряд навыков (подводный рукопашный бой; ныряние в глубину в военной форме одежды, транспортировка под водой противоторпедного устройства в сочетании со стрельбой и т. п.) специалист в течение всего периода службы может и не применить, особенно экипажи атомных подводных лодок. В то же время обучению военно-прикладному плаванию военнослужащих ВУНЦ ВМФ «ВМА» уделяется первостепенное значение. Однако результаты государственных экзаменов, отзывы из флотов свидетельствуют о недостаточном функционировании системы формирования прикладных навыков плавания у выпускников. Имеют место военнослужащие, не умеющие плавать к моменту выпуска. Доля таковых составляет 1,2 %. Следует специально подчеркнуть, что более 50 % офицеров и курсантов имеют удовлетворительный уровень плавательной подготовленности. В этой связи детальное рассмотрение положений методики обучения прикладному плаванию в ВМФ РФ и выявление тенденций ее улучшения является

актуальным аспектом исследования, что и является **задачей** контекста статьи.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие основные методы: теоретический анализ и обобщение; ретроспективный анализ; контент-анализ; педагогическое наблюдение; беседа и интервью с ведущими специалистами ВМФ РФ (командирами соединений, объединений ВМФ, командирами подразделений спецназа ВМФ РФ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Общеизвестно, что занятия плаванием – любимый и популярный вид двигательной деятельности, осуществляемый в отличающейся от обычной жизнедеятельности среде. Между наземными и водными локомоциями существуют принципиальные различия. Знание истории происхождения воды на нашей планете, ее физических и химических свойств, а также современных сведений о влиянии водных процедур на поддержание здоровья и долголетия человека, перспективы развития отдельных видов плавания позволят повысить эффективность занятий, выявить тенденции его дальнейшего развития.

Военно-прикладное плавание, как раздел физической подготовки военнослужащих, направлено на решение специфических задач ВМФ, поэтому первостепенное значение здесь приобретает не достижение наивысшей скорости плавания, что имеет место в спорте высших достижений, а сохранение боеспособности военнослужащих в условиях водной среды, что отражается и на технике прикладного плавания, и на содержании методики обучения.

В тех случаях, когда военнослужащие уже владеют навыками плавания «по-своему», педагогической задачей становится корректирование уже имеющихся на-

выков плавания [1]. Учитывая биологический возраст обучаемых [2–4], можно предположить, что процесс коррекции будет протекать только при условии того, что будут учтены индивидуальные особенности плавания отдельных военнослужащих.

В учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура (подготовка)» ВУНЦ ВМФ «ВМА» на обучение военно-прикладному плаванию отводится 40 часов для курсантов на весь период обучения и 18 часов – для слушателей (для слушателей Высших специальных офицерских классов ВМФ – 10 часов).

Следует учесть, что на обучение плаванию и переправкам вплавь в программах физической подготовки войсковых частей ВМФ в настоящее время отводится всего 4–6 ч, и за столь короткое время обучить по существующей методике военнослужащих военно-прикладному плаванию не представляется возможным. Поэтому обучение военнослужащих технике военно-прикладного плавания сохранило свою актуальность и в настоящее время.

Предметы обмундирования, снаряжения и оружия сильно затрудняют плавание, ограничивая возможности военнослужащего свободно держаться на воде и передвигаться в ней. Эти обстоятельства вызываются увеличением веса, возрастанием сопротивления воды, нарушением условий равновесия, усложнением дыхания и скованностью плавательных движений. Поэтому плавание в обмундировании с оружием предъявляет организму человека более высокие требования, чем спортивное плавание.

Основную тяжесть выкладки автомата составляют предметы вооружения, которые изготовлены из металла и имеют отрицательную плавучесть. В воде их вес достигает 5,8 кг. Предметы снаряжения имеют положительную плавучесть, равную 9,7 кг, а обмундирования – небольшую отрицательную плавучесть (1,8 кг). Куртка, брюки и нательное белье тонут через 2–3 мин. после нахождения их в воде, а хорошо скатанная шинель – через 10–15 мин. В сумме предметы полной выкладки имеют положительную плавучесть (2,9 кг) и при правильном использовании могут оказаться хорошим поддерживающим средством при преодолении водных преград вплавь.

В облегченной выкладке (без вещевого мешка и шинели) предметы обмундирования, снаряжения и оружия обладают отрицательной плавучестью, равной 5,8 кг. Это создает большие трудности для плавания в обмундировании с оружием без поддерживающих средств.

Во время плавания в выкладке военнослужащим приходится затрачивать усилия на преодоление сил сопротивления воды. При буксировке со скоростью 0,5 м/с, что соответствует времени проплывания 100 м за 3 мин. 20 с, сопротивление составляет 6,3 кгс; со скоростью 0,75 м/с (100 м за 2 мин. 13 с) – 9,6 кгс; со скоростью 1 м/с (100 м за 1 мин. 40 с) – 13,4 кгс [5].

Плавание в выкладке происходит с использованием поддерживающих средств и без них. Наиболее выгодной позой для плавания в выкладке является вытянутое горизонтальное положение у поверхности воды, что обеспечивает хорошие условия для дыхания и продвижения тела вперед. Положение это неустойчивое и сохраняется с помощью гребковых движений ногами и руками. С прекращением этих движений тело тонет.

Плавание в обмундировании с оружием осуществляется способами брасс и кроль на груди. При определении эффективности способов плавания исходят из продолжительности плавания, величины транспортируемого груза, энергозатрат, возможности выдерживать заданное направление на воде.

В табл. 1 представлены данные о расстоянии, проплываемом военнослужащими различными способами. Заметно преимущество брасса по сравнению со способом кроль на груди. Это объясняется тем, что во время плавания тело военнослужащего находится в положении на груди. Подготовительные движения руками при плавании брассом выполняются в воде, а кролем на груди – над водой. Гребковые движения в рассматриваемых способах производятся также неодинаково. В кроле они в основном направлены на продвижение вперед (при поддержании тела на плаву за счет угла атаки к воде), а в брассе – и на продвижение и на поддержание тела у поверхности воды. В практике обучения курсантов и слушателей ВУНЦ ВМФ «ВМА» военно-прикладному плаванию учебные занятия являются основной формой подготовки, т. к. на них решаются как образовательные, так и воспитательные задачи. Они организуются и проводятся в виде практических, инструкторско-методических, показных и теоретических занятий.

Содержание практических занятий составляют, прежде всего, упражнения, приемы и действия, с помощью которых обеспечивается обучение не умеющих плавать, формирование навыков военно-прикладного плавания, комплексное развитие физических и специальных качеств, воспитание методических умений.

Наряду с развитием и совершенствованием физических качеств, организаторских умений и методических навыков, в процессе учебных занятий решаются задачи психологической подготовки военнослужащих.

Для повышения интереса к плаванию и эффективного воздействия на организм занимающихся упражнения по плаванию в ряде случаев рекомендуется комплексовать с упражнениями из других разделов физической подготовки [7].

Комплексные занятия увеличивают диапазон используемых средств, расширяют творческие возможности руководителей занятий. Вместе с тем положительное воздействие таких занятий в полной мере проявляется лишь в том случае, если на них неукоснительно решается основная задача обучения плаванию, если содержание занятий соответствует уровню подготовленности военнослужащих, если они обеспечивают правильный подбор упражнений и постепенное увеличение нагрузки, вызывают у занимающихся активность и интерес.

Таблица 1

Расстояние, проплываемое военнослужащим в облегченной выкладке с автоматом различными способами [6]

Уровень плавательной подготовленности	Расстояние (м)	
	брассом	кролем
«Новички»	110	20
Спортсмены III и II разрядов	225	68

Занятия по плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже $+17^{\circ}\text{C}$, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды, которые на флотах фактически отсутствуют.

На учебных занятиях по плаванию, проводимых по существующей в настоящее время методике, со всем личным составом подразделения изучается способ брасс на груди, и только в ВУНЦ ВМФ «ВМА» (особенно в группах водолазной направленности) – другие способы плавания. Продолжительность занятия на флоте составляет 50 мин. (1 учебный час), а в ВУНЦ ВМФ «ВМА» – 2 учебных часа.

В настоящее время в рамках КНИР «Совершенствование системы физической подготовки курсантов военно-учебных заведений Вооруженных сил Российской Федерации на современном этапе» (шифр «Курсант»), утвержденного начальником Военного института физической культуры (филиала) Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова от 12 июля 2011 г. по завершению 1 этапа произведена проверка и оценка уровня физической подготовленности, функционального состояния и физического развития курсантов на местах постоянной дислокации (на базе филиалов Военно-морского института, Военно-морского инженерного института, Военно-морского института радиоэлектроники, Балтийского военно-морского института, Тихоокеанского военно-морского института). Уровень физической подготовленности курсантов оценивался по следующим физическим упражнениям НФП-2009: № 4 (подтягивание на перекладине); № 41 (бег на 100 м); № 45 (бег на 1 км); № 57 (плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем). Измерение уровня функционального состояния курсантов проводилось по следующим показателям (тестам): частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (систолическое и диастолическое); 3-минутный степ-тест; проба Штанге; проба Генча; теппинг-тест. Физическое развитие курсантов определять по показателям: рост стоя; вес; жизненная емкость легких (ЖЕЛ); кистевая динамометрия (КД).

В результате проверки и оценки уровня физической подготовленности, функционального состояния и физического развития курсантов было установлено, что: уровень физической подготовленности курсантов соответствует оценке «удовлетворительно»; уровень функционального состояния, особенно по результатам 3-минутного степ-теста соответствует пределам физиологической нормы; показатели физического развития курсантов в пределах нормы, требуемой военно-профессиональным отбором, соответствуют положительному заключению; подготовка проверяющих и мест проведения проверки соответствовала требованиям приказа Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200.

В разработанных авторским коллективом [8] проектах экспериментальных типовых учебных программ инновационными особенностями являлось: во-первых, введение 9 раздела физической подготовки – «Военно-прикладные виды спорта (упражнения)»; во-вторых, рациональное перераспределение количества часов с учетом целесообразного поэтапного планирования всех разделов физической подготовки («общефизическая подготовка» – 1–4 семестры; «особенности физической подготовки в специфических условиях» – 5–7 семестры;

«специальная физическая подготовка» – 8–10 семестры); в-третьих, основу военно-прикладных видов спорта (упражнений) составляют: жим штанги лежа (Упражнение № 66 Проекта РФП ВМФ); подводный рукопашный бой; ныряние в длину через обруч (Упражнение № 70 Проекта РФП ВМФ); выход из воды после десантирования с боевой машины пехоты (Упражнение № 71 Проекта РФП ВМФ); преодоление водной преграды в составе подразделения (Упражнение № 72 Проекта РФП ВМФ); плавание с разведением в воде (Упражнение № 73 Проекта РФП ВМФ); спасение утопающего в воду (Упражнение № 74 Проекта РФП ВМФ); плавание в обмундировании с оружием на дальность (Упражнение № 75 Проекта РФП ВМФ); комплексное плавание в обмундировании (Отчет о КНИР, шифр «ФП-12»); спортивно-подводное ориентирование; военно-прикладная подводная стрельба (стрельба на точность; биатлон; эстафета); комплексное упражнение с баскетбольным мячом (Упражнение № 76 Проекта РФП ВМФ); комплексное упражнение с волейбольным мячом (Упражнение № 77 Проекта РФП ВМФ); комплексное упражнение с футбольным мячом (Упражнение № 78 Проекта РФП ВМФ); подводное регби; гребля на шлюпках; гребно-парусное многоборье; корабельное пятиборье; военно-прикладной триатлон (Отчет о КНИР, шифр «ФП-10»); скоростное маневрирование на лодках (БЛ-680) со спасением утопающего (Отчет о КНИР, шифр «ФП-11») и др. Краткое содержание и основные организационно-методические требования вышеуказанных военно-прикладных видов спорта (упражнений), включенных в специальный раздел физической подготовки экспериментальной программы курсантов ВУНЦ ВМФ «ВМА», представлены в табл. 2.

По вышеуказанной экспериментальной программе в настоящее время в ВУНЦ ВМФ «ВМА» проходит обучение 265 курсантов 2–5 курсов.

В контексте анализа содержания военно-прикладного плавания в боевых подразделениях ВМФ РФ необходимо отметить следующее. Основным документом планирования, определяющим порядок изучения раздела «Военно-прикладное плавание», является программа боевой (физической) подготовки. На ее основе разрабатываются поурочные планы отдельно для подразделений и офицеров. По форме они могут быть текстовыми или графическими. В текстовых поурочных планах кратко раскрывается содержание основной части каждого занятия, что облегчает командирам подразделений составление расписания занятий. В соответствии с программой и поурочным планом составляется расписание занятий, в котором указываются дни и часы проведения практических занятий по плаванию, краткое их содержание, место проведения, материальное обеспечение и руководитель занятий. Расписание занятий и поурочный план являются отправными документами при составлении планов занятий.

Программы по физической подготовке в видах Вооруженных сил РФ специализировали цели и задачи плавания:

Сухопутные войска РФ – занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, преодолении водных преград в воду, оказании помощи утопающему, на воспитание выдержки и самообладания;

Военно-воздушные силы РФ – занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, прыжках в воду, оказании помощи утопающему, выработку устойчивости к кислородному голоданию и дыханию под избыточным давлением;

Военно-морской флот РФ – занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, прыжках в воду, действиях на воде и под водой, развитие общей выносливости и восстановление работоспособности после похода;

Ракетные войска РФ – занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, оказании помощи утопающему, развитие общей выносливости и восстановление работоспособности после боевого дежурства.

Научные достижения поставили перед специалистами по физической подготовке новые задачи, связанные с совершенствованием содержания, форм и методов обучения военнослужащих плаванию, и в особенности военно-прикладному плаванию.

Таблица 2

Основные военно-прикладные виды спорта (упражнения), включенные в специальный раздел физической подготовки экспериментальной программы курсантов ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», и их краткое содержание

Военно-прикладные виды спорта (упражнения)	Краткое содержание и основные организационно-методические требования
1	2
Жим штанги лежа (Упражнение № 66 Проекта РФП ВМФ)	Выполняется из исходного положения лежа на спине, на горизонтальной скамье, штанга на прямых руках хватом сверху. Опустить снаряд до касания грифом штанги груди, затем без рывка выжать снаряд до полного выпрямления рук в локтях, зафиксировать на 1–2 с. На выполнение упражнения дается одна попытка, засчитывается максимальное количество выполненных повторений. Весовые категории: до 70 кг, до 90 кг и свыше 90 кг. Вес штанги в весовой категории до 70 кг составляет 40 кг, в весовой категории 90 кг – 50 кг и свыше 90 кг – 60 кг
Перетягивание каната (Упражнение № 66 Проекта РФП ВМФ; рационализаторское предложение кафедры ФП ВУНЦ ВМФ «ВМА» 2011 г.)	На ровной площадке размечается (огораживается) периметр с центральной линией, обеспечивающий меры безопасности как для выполняющих упражнение, так и для зрителей. Канат должен иметь 3 метки; одна – в центре, две – на расстоянии 5 м от центральной метки по обеим сторонам каната. Форма одежды при выполнении упражнения однообразная. Запрещается захватывать канат в пределах центрального участка, ограниченного метками. На канате не должно быть узлов или петель. Каждому участнику разрешается удерживать канат обеими руками хватом снизу, канат должен проходить между телом и рукой. До команды «МАРШ» канат должен быть туго натянут, центральная метка должна находиться над центральной линией. Побеждает команда, перетянувшая метку соперников через центральную линию. Для ускорения процесса выполнения упражнения на корабельной палубе (особенно в условиях похода) разрешается вместо центральной горизонтальной метки использовать передвижной флажок на подставке
Подводный рукопашный бой	Обусловленные приемы «РБ-Н» и «РБ-1» НФП-2009, проводимые с аквалангом под водой, а также динамические приемы айкибудзюцу (без оружия)
Ныряние в длину через обруч (Упражнение № 70 Проекта РФП ВМФ)	Выполняется в спортивной форме одежды на дистанцию 25 м. Исходное положение: «держась за бортик бассейна» на поверхности воды. По команде «МАРШ» оттолкнуться от бортика бассейна, проплыть 8–10 м, далее нырнуть под воду, проплыть сквозь обруч, находящийся на расстоянии от 10 до 15 м от места старта, на глубине не менее 2 м и не более 3 м, вынырнуть и закончить дистанцию с обязательным касанием бортика бассейна. Диаметр обруча 80–100 см. Упражнение считается выполненным, если военнослужащий проплыл сквозь обруч. Обруч крепится двумя способами: с помощью груза на дне и веревки; с помощью поплавок, находящегося на поверхности воды и веревки
Выход из воды после десантирования с боевой машины пехоты (Упражнение № 71 Проекта РФП ВМФ)	Форма одежды военная. Исходное положение: стоя в воде по грудь с поднятым над головой оружием (макетом автомата). По команде «МАРШ» максимально быстро выйти из воды, пробежать 15 м по суше, занять положение изготровки к стрельбе лежа
Преодоление водной преграды в составе подразделения (Упражнение № 72 Проекта РФП ВМФ)	Подручные средства: веревка (телефонный кабель), длина в 2 раза больше ширины водной преграды, поплавок из плавучих материалов. Из состава подразделения назначаются два пловца, обладающих высоким уровнем подготовки. Первый военнослужащий транспортирует веревку на противоположный берег, второй удерживает ее конец на исходном берегу. Оба конца веревки фиксируются. В это время стрелковое оружие и боеприпасы к ним прикрепляются к поплавкам и распределяются между военнослужащими, обладающими более высокой степенью формирования навыка плавания. Плавание по веревке вышеуказанных военнослужащих производится в колонну по одному

Продолжение таблицы 2

1	2
	При выдвижении к месту переправы подразделение рассредоточивается, что позволяет военнослужащим без остановки на берегу входить в воду и переправляться по веревке, сохраняя при этом дистанцию 3–5 м. Передвижение по веревке производится путем попеременного перехватывания ее руками снизу. Военнослужащие с низкой степенью владения военно-прикладными навыками плавания переправляются группами 2–3 человека в сопровождении наиболее подготовленных военнослужащих, путем их транспортировки на расстоянии 1–2 м один от другого на веревке. По сигналу командира они перетягиваются на противоположный берег ранее переплывшими военнослужащими. Достигнув мелкого места, военнослужащие встанут на дно и, быстро двигаясь к берегу, помогают перетягивать остальных. Не умеющие и плохо плавающие военнослужащие переправляются предпоследними. Последним переправляется военнослужащий, фиксировавший веревку на исходном берегу
Ныряние в длину в военной форме одежды	Содержание соответствует описанию упражнения № 60 НФП-2009, за исключением его выполнения в штатной военной форме одежды
Плавание с раздеванием в воде (Упражнение № 73 Проекта РФП ВМФ)	Исходное положение: на бортике бассейна (водной станции) или на берегу водоема. Автомат в положении «на груди». Порядок выполнения упражнения: войти в воду (в бассейне или на водной станции) – прыжком; проплыть 10 м; снять с себя оружие, предметы выкладки, обувь, обмундирование, не потеряв ни одного предмета; подплыть обратно к бортику бассейна (водной станции). Во время раздевания необходимо удерживать тело у поверхности воды в горизонтальном положении и обязательно в движении. Каждый раз перед снятием предмета необходимо делать глубокий вдох, при этом голова плавно опускается в воду, а дыхание задерживается на вдохе. Раздевание производится в следующей последовательности: сначала снимается головной убор и автомат, затем военнослужащий ложится на спину, расстегивает поясной ремень и куртку, после этого ложится на грудь, снимает обувь, освобождает брючный ремень, расстегиваются брюки, спускаются вниз и снимаются с ног, в конце снимается куртка. При плавании в холодной воде куртка и брюки не снимаются, т. к. они уменьшают охлаждающее действие воды. При раздевании в воде в полной выкладке вещевой мешок используют в качестве поддерживающего средства. Снятые с тела предметы вешаются на продольные лямки мешка для транспортировки
Спасение утопающего в воду (Упражнение № 74 Проекта РФП ВМФ)	Порядок выполнения упражнения: по команде быстро войти (прыгнуть) в воду и подплыть к «тонущему» военнослужащему сзади во избежание его захватов. При подплывании спереди за 2–3 м до него погрузиться в воду, подплыть к утопающему, взять его за туловище или за ноги, повернуть к себе спиной и, захватив одной или двумя руками, плыть с ним к бортику бассейна или берегу. При захвате утопающего необходимо сделать глубокий вдох, погрузиться с ним под воду и освободиться от его захвата. К наиболее опасным и чаще всего встречающимся захватам относятся: захват за руки, захват за туловище спереди, захват за шею сзади. Для освобождения от захвата за руки сверху необходимо сжать пальцы в кулаки, сделать вдох и погрузиться вместе с утопающим в воду, затем произвести рывок руками вверх в сторону больших пальцев утопающего. При захвате рук снизу сделать рывок вниз – в стороны. Для освобождения от захватов за туловище спереди необходимо сделать вдох, быстро погрузиться с головой в воду. Затем, упираясь одной рукой в нос утопающего, оттолкнуть его от себя, а второй рукой придерживать за туловище. Если невозможно освободиться этим способом, следует нанести несколько сильных ударов коленом в промежность утопающего. Для освобождения от захвата за шею сзади целесообразно взять утопающего одной рукой за локоть, а другой – за кисть его верхней руки, делая вдох. Затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, слегка выкручивая руку утопающего и поворачивая его спиной к себе, освободить голову
Плавание в обмундировании с оружием на дальность (Упражнение № 75 Проекта РФП ВМФ)	Дистанция – до 300 м без учета времени. Из исходного положения на стартовой тумбе или с воды по команде руководителя проплыть дистанцию любым способом. Форма одежды: военная (ботинки сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади), автомат с пристегнутым магазином за спиной. Упражнение считается не выполненным при утере оружия или предметов обмундирования
Комплексное плавание в обмундировании (Отчет о КНИР, шифр «ФП-12»)	Участник со старта должен прыгнуть в воду с вышки, высотой 3 м ногами вниз (макет оружия в двух руках), в воде надеть автомат за спину, преодолеть 50 м любым способом (до спасательного плота), подняться любым способом на спасательный плот, на спасательном плоту снять с себя оружие и положить его на дно плота, отшвартовать конец плота от бортика бассейна, взять в руки швартовый линь (длиной 26 м), попеременно работая руками на плоту, преодолеть 25 м, прыгнуть в воду и поднять со дна

Продолжение таблицы 2

1	2
	груз (весом 5 кг), груз положить на плот и, толкая плот, проплыть 25 м, пришвартовать плот к бортику бассейна, преодолеть любым способом 50 м, дотронуться любой частью тела до бортика бассейна
Спортивное подводное ориентирование	Вид спорта, в котором военнослужащие под водой, используя ласты, акваланг и навигационные приборы, должны преодолеть специально обозначенный маршрут по компасу с максимальной точностью за минимальное время. Программа соревнований включает различные индивидуальные и групповые упражнения. Соревнования проводятся на открытой воде
Военно-прикладная подводная стрельба (подводная стрельба на точность; подводный биатлон; эстафета)	<u>Подводная стрельба пловцом</u>, вооруженным гарпуном, одним или несколькими гарпунными ружьями (пружинными, резиновыми или пневматическими), а также снаряженным маской, ластами, дыхательной трубкой и защитной одеждой. Структурно состоит из стрельбы на точность; биатлона, эстафеты. <u>Подводная стрельба на точность</u> состоит в осуществлении трех серий по 9 выстрелов под водой в каждой серии. Стрельба в каждой серии осуществляется без перерыва, на задержке дыхания, с одним и тем же оборудованием, с обязательным всплытием между выстрелами, без проплывания дистанции, в течение времени 10 мин. на 9 выстрелов. Перерыв между сериями 2 мин. Один выстрел на каждый центр мишени. Мишень состоит из девяти центров, каждый центр поражается один раз. <u>Подводный биатлон</u> – это исполнение, с тем же самым оборудованием (за исключением требований предъявляемых к оружию, в соответствии с пунктом 7 правил касающихся упражнения «БИАТЛОН»), 9 выстрелов без перерыва по фиксированной мишени с девятью центрами, проныривая дистанцию «туда» и «обратно» без выхода на поверхность воды и не делая вдоха через дыхательную трубку, производя один выстрел за один нырок. Дистанция между стартовой линией и окном стрельбы 10 м. Упражнение выполняется в режиме непрерывного времени. На выполнение упражнения каждому участнику предоставляется 7 мин. За превышение времени участник снимается с упражнения и результат аннулируется. Порядок выполнения упражнения, время подготовки такое же, как для стрельбы на точность. По команде стартера участники заплыва, находясь перед линией старта, ныряют, заряжают под водой ружье, проныривают к линии стрельбы, производят выстрел и возвращаются под водой за линию старта. Допускается частичный показ снаряжения на поверхности воды при возвращении участника к линии старта, но, не показывая дыхательную трубку. Все последующие выстрелы участник производит самостоятельно без команды стартера. После выполнения девяти выстрелов соревнующийся пересекает финишную линию, и хронометрист останавливает отсчет времени, как только голова спортсмена появилась над водой после пересечения финишной линии. <u>Эстафета</u>. Каждый соревнующийся выполняет 3 выстрела без перерыва, проплывая дистанцию 10 м «туда» и «назад» на задержке дыхания. Один спортсмен стреляет 3 раза по центральному центру, другой – по верхним, третий – по нижним центрам
Комплексное упражнение с баскетбольным мячом (Упражнение № 76 Проекта РПП ВМФ)	Исходное положение: стоя с мячом в руках на средней линии в центре площадки. По свистку (команде) начать ведение мяча в сторону щита, войти в ограниченную зону (3-секундную), выполнить передачу в щит любым способом, поймать отскочивший от щита мяч и продолжать ведение в направлении 2-го щита, обвести 5 стоек, расположенных в 2 м одна от другой (первая стойка находится на пересечении средней линии и центрального круга) и произвести бросок мяча по кольцу любым способом до попадания. Если пропущено или не выполнено какое-либо действие – упражнение считается не выполненным. Длина дистанции – 40 м (рис. 1)
Комплексное упражнение с волейбольным мячом (Упражнение № 77 Проекта РПП ВМФ)	Исходное положение: стоя с мячом в руках на задней линии (линия подачи). По свистку (команде) выполнить верхнюю прямую подачу на противоположную сторону площадки, пробежать до линии атаки, подобрать мяч, лежащий в середине круга (диаметром 2 м) и выполнить 5 передач мяча двумя руками сверху или снизу не выходя за пределы круга, поймать мяч, подбегать с ним к сетке и с собственного набрасывания выполнить прямой нападающий удар в прыжке через сетку на противоположную сторону площадки. Если пропущено или не выполнено какое-либо действие, либо мяч после подачи или нападающего удара приземлился за пределами игровой площадки – упражнение считается не выполненным. Длина дистанции – 9 м (рис. 2)
Комплексное упражнение с футбольным мячом (Упражнение № 78 Проекта РПП ВМФ)	Исходное положение: стоя без мяча на пересечении боковой и средней линии. По свистку (команде) добежать до 6-метровой отметки, где установлен мяч, начать ведение мяча ногами любым способом в сторону других ворот, обвести 5 стоек, стоящих на расстоянии 1,5 м одна от другой (первая стойка находится в 10 м от ближайших ворот), продолжить ведение и произвести удар мячом по воротам после пересечения средней линии

Окончание таблицы 2

1	2
	поля. Если пропущено или не выполнено какое-либо действие, и мяч после удара не попал в ворота – упражнение считается не выполненным. Длина дистанции – 25 м (рис. 3)
Подводное регби	Цель вида спорта – забить специальный мяч (весом 400–450 г), обладающий отрицательной плавучестью, в корзину соперника, расположенную на дне бассейна. Игра проходит на водной площадке, имеющей прямоугольную форму, размером 10–12 м в ширину и 15–18 м в длину. Глубина варьируется от 3,5 до 5 м. Состав команды – 6 человек, находящихся непосредственно в воде и экипированных ластами, масками и трубками
Гребля на шлюпках	Соревнования командные. Состав команды: 8 военнослужащих (7 спортсменов, из них 1 рулевой). Дистанция гонки 2000 м. Заезд проводится общим стартом. Уточнения даются в «Гоночной инструкции», объявляемой за 12 часов до старта. Шлюпки с табельным вооружением. Распределение шлюпок проводится по жеребьевке. Разрешается использовать свои весла (распашные), уключины, сиденья и упоры произвольной формы, допущенные к соревнованиям технической комиссией. Определение результатов соревнований производится по фактическому приходу команд на финиш
Гребно-парусное двоеборье	Соревнования командные. Состав команды: 9 военнослужащих (8 спортсменов). Программа соревнований: гребля на военно-морских шлюпках на дистанцию 1000 м; парусные гонки на военно-морских шлюпках. Гребные и парусные гонки проводятся в классе ЯЛ-6 (шестивесельный ял). Командир шлюпки (рулевой) должен иметь удостоверение на право управления шлюпкой или права яхтенного рулевого. В парусных гонках проводится 6 классных гонок на дистанцию не менее 3-х миль. Соревнования проводятся на шлюпках с табельным вооружением. Распределение шлюпок производится по жеребьевке. Разрешается использовать индивидуальные паруса (не более 2-х комплектов), стандартные весла (вальковые) и уключины, допускаемые к соревнованиям технической комиссией. Использование банок и ножных упоров не разрешается. Определение результатов в гребной гонке производится по фактическому приходу команд на финиш
Гребно-парусное многоборье	Содержание вида спорта составляет: 1. Гребная гонка на 2000 м. 2. Парусная гонка с рулем. 3. Парусная гонка без рулей. 4. Комплексная гонка. 5. Крейсерская гонка (дистанция 10–15 миль). Организационно-методические требования соответствуют положениям вышеуказанного «гребно-парусного двоеборья»
Военно-морское пятиборье	Соревнования лично-командные. Содержание вида спорта составляет: 1. Плавание 100 м вольным стилем. 2. Кросс 1000 м. 3. Стрельба из пистолета Макарова (ПМ-1). 4. Гребля на военно-морских шлюпках (ЯЛ-6). 5. Парусные гонки на военно-морских шлюпках (ЯЛ-6). Порядок и последовательность проведения дисциплин пятиборья определяется главным судьей соревнований. Личное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае ее равенства у двоих и более спортсменов преимущество имеет участник, показавший лучший результат в плавании. Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранной всеми спортсменами команды в пятиборье. В случае ее равенства у двух и более команд преимущество имеет команда, показавшая лучший результат в плавании
Корабельное пятиборье	Содержание вида спорта составляет: 1. Подтягивание на перекладине 2. Отжимание от брусьев. 3. Прыжок в длину с места. 4. Попеременное приседание на одной ноге. 5. Рывок гири 24 кг
Военно-прикладной триатлон (Отчет о КНИР, шифр «ФП-10»)	Плавание с автоматом; военизированный кросс с макетом автомата (без стрельбы и метания гранаты Ф-1 на дальность); гонка на БЛ-680 на 2 км со стрельбой из пневматического пистолета на 10 м
Скоростное маневрирование на лодках (БЛ-680) со спасением утопающего (Отчет о КНИР, шифр «ФП-11»)	Скоростное маневрирование на лодках (БЛ-680) на 2 км; маневрирование на лодках (БЛ-680) на 2 км со спасением утопающего
Шахматы	Командные и личные соревнования проводятся согласно правилам Спартакиады ВУНЦ ВМФ «ВМА». Командное первенство проводится по круговой системе в один круг с контролем времени 1,5 ч по 36 ходов и по 30 мин. до окончания партии без доигрывания, с накоплением времени. Места командам определяются по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником. При равенстве очков у двух или более команд места определяются: по числу выигранных партий; по результатам матчей между командами, набравшими одинаковое количество очков; по системе коэффициентов

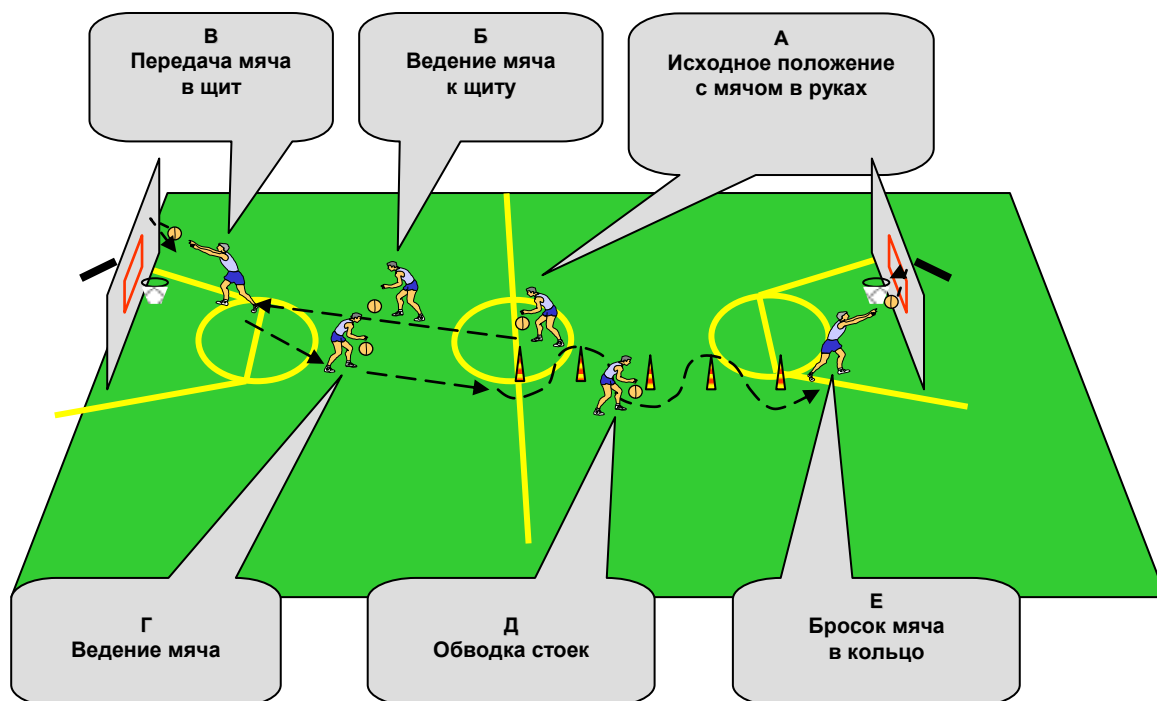


Рис. 1. Комплексное упражнение с баскетбольным мячом (Упражнение № 76 Проекта РФП ВМФ)

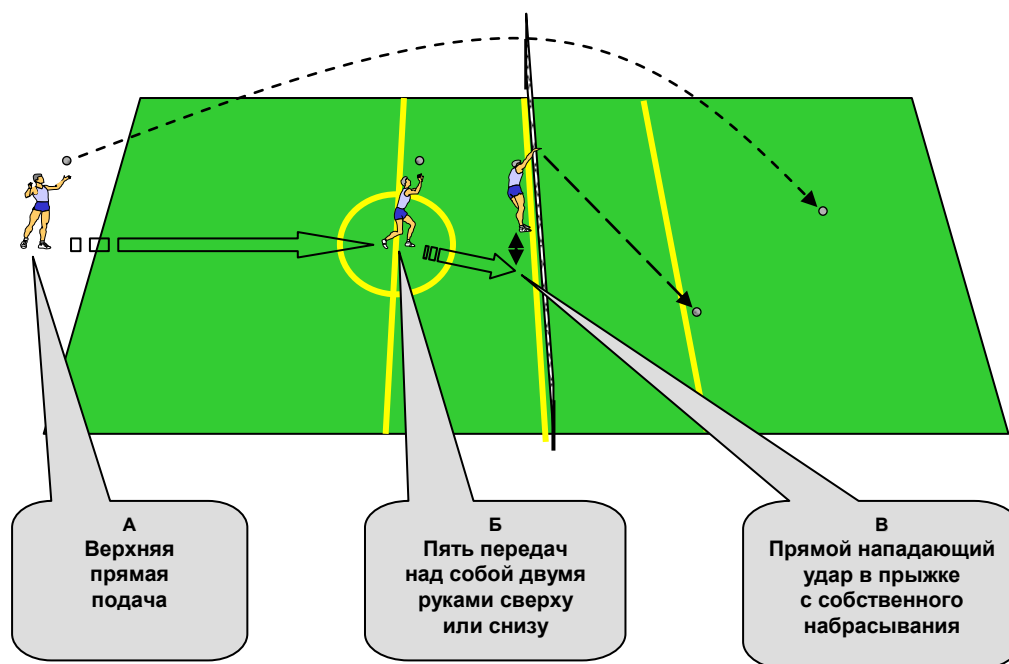


Рис. 2. Комплексное упражнение с волейбольным мячом (Упражнение № 77 Проекта РФП ВМФ)

В НФП-78, НФП-87, НФП-2001 и НФП-2009 основным способом, определяющим военную прикладность, определен способ брасс на груди. Конкретизирована методика начального обучения, упрощены структура и организация занятий по плаванию. В проекте Руководства по физической подготовке в ВМФ РФ (РФП-ВМФ) для личного состава надводных кораблей, подводных лодок и морской пехоты в содержание за-

нятий рекомендовано включать следующие дополнительные упражнения: плавание с раздеванием в воде; спасение утопающего в воду; плавание в обмундировании с оружием на дальность [9].

Проверки флотов показывают, что занятия по обучению военно-прикладному плаванию, особенно с лицами, не умеющими плавать, часто не организуются. В лучшем случае принимаются нормы «Военно-спортив-

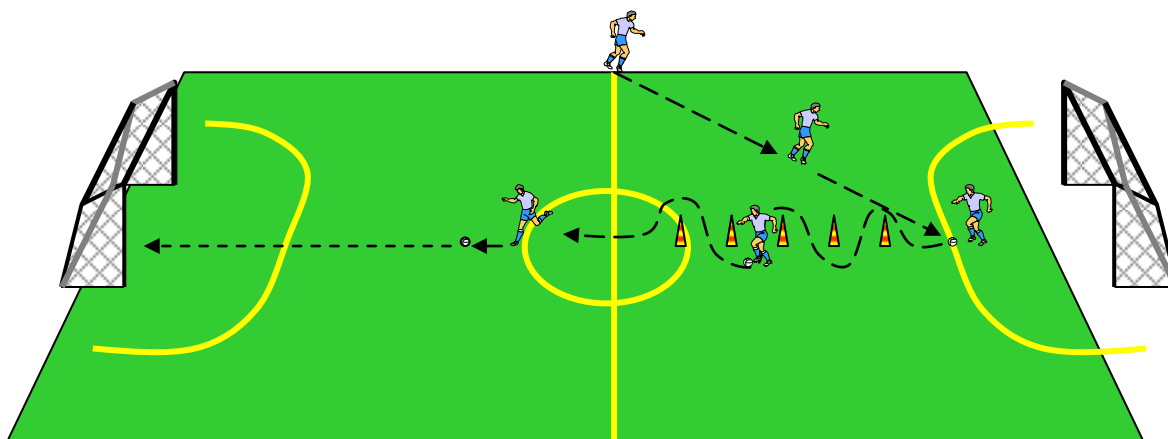


Рис. 3. Комплексное упражнение с футбольным мячом (Упражнение № 78 Проекта РФП ВМФ)

ного комплекса» у умеющих плавать военнослужащих или проводится купание.

И.Н. Штамбург, используя время повышенной плавучести и сохранения температуры тела, в намокающей одежде, близкой к нормальной (около 10–12 мин.) разработал программу начального обучения плаванию в обмундировании в обычных открытых водоемах при недостаточной температуре [6]. Психологический барьер страха перед глубиной при этом обеспечивался развитием особого ощущения опоры о воду («чувство воды»).

ВЫВОДЫ

На основании вышеизложенного следует заключить, что: во-первых, освоение плавания в одежде имеет прямой перенос на последующее овладение обычной техникой плавания и весьма способствует овладению военно-прикладным плаванием, что вызывает необходимость увеличения объема занятий по плаванию в рабочей форме; во-вторых, руководству Военно-морского флота РФ целесообразно увеличить количество часов на обучение плаванию военнослужащих, особенно в войсковых частях; в-третьих, в программу физической подготовки в Военном учебно-научном центре ВМФ «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» с учетом новых квалификационных требований необходимо ввести девятый раздел «Военно-прикладные виды спорта (упражнения)».

ЛИТЕРАТУРА

1. Клепач А.Н. Обучение военнослужащих прикладному плаванию и действиям на воде в экстремальной ситуации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: ВИФК, 1997. 236 с.
2. Османов Э.М., Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю. Физическая культура специалистов-преподавателей старших возрастов инженерно-технических вузов министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2007. Вып. 6 (50). С. 25–29.
3. Османов Э.М., Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю. Факторы, влияющие на эффективность физической подготовки специалистов-препода-

вателей старших возрастов инженерно-технических вузов Министерства обороны // Вестник Тамбовского университета. Серия Естественные и технические науки. Тамбов, 2009. Т. 14. Вып. 1. С. 57–62.

4. Пугачев И.Ю. Физическая тренировка военнослужащих спецназа ВМФ в подготовительном периоде для выполнения боевых действий с форсированным проплыванием коротких дистанций // Сборник материалов межвуз. науч.-теоретич. конф. Санкт-Петербург; Пушкин: ВМИИ, 2000. С. 410–421.
5. Новосельцев О.В. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник. СПб.: ВИФК, 2005. 584 с.
6. Штамбург И.Н. Обучение военнослужащих плаванию при пониженной температуре воды для последующих действий в боевых условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: ВИФК, 2008. С. 17, 26, 38, 104.
7. Ельшанский С.Г. Обучение боевых пловцов транспортировке взрывного устройства со стрельбой из специального пистолета, автомата: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: ВИФК, 1995. С. 22, 43, 78–80.
8. Габов М.В., Марын А.А., Попов С.В., Пугачев И.Ю. Тематический план изучения дисциплины «Физическая культура» Военного учебно-научного центра Военно-морского флота «Военно-морская академия им. адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова». СПб.: ВУНЦ ВМФ «ВМА», 2009. 38 с.
9. Пивачев А.А., Павлий А.И., Габов М.В., Медведев Ю.И., Попов С.В., Пугачев И.Ю. Частный отчет о НИР по оперативному заданию «Разработка (корректур) проекта Руководства по физической подготовке в Военно-морском флоте Российской Федерации (РФП ВМФ)», шифр «ФП-01» (заключительный). СПб.: ВУНЦ ВМФ ВМА, 2010. 228 с.

Поступила в редакцию 20 октября 2011 г.

Pugachyov I.Yu., Osmanov E.M., Korablyov Yu.Yu. PROBLEM POINTS OF METHODICS OF TEACHING OF APPLIED SWIMMING AT NAVAL FLEET OF RF

Military-applied sport promotes physical development of civil youth, its mastery of military specialties, education of the moral, political, psychological qualities for successful military service. Swimming is a great practical importance. Classes for military and applied swimming are aimed at developing skills in the military and applied swimming, endurance and self-education when placed in water, the development of general endurance. Applied swimming is used at certain applications: passage by swimming through the water obstacle, getting from the bottom of any items, help drowning etc.

Key words: military application navigation, physical training, military, Navy of Russian Federation; professional skills.