- развитие образовательной среды в военном вузе Сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции. 2012. С. 93-97. 26
10. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.
 11. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
 12. Стародубцев М.П. Инновационные подходы к классификации методов физического воспитания В сборнике: Образование и наука в современных реалиях Сборник материалов III Международной научнопрактической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 112- 116.
 13. Полищук Н.В. Аспекты гуманитаризации современного образования по физической культуре студентов вуза. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 43-3. С. 14-19
 14. Катаны И.А. Мотивация и целенаправленность организации, содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями различной направленности Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Астафьев В.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 42-46.
 15. Явдошенко Е.О. Роль самообразования в становлении и развитии профессиональной компетентности педагога Явдошенко Е.О., Катаны И.А., Сапсаева Т.В., Винтовкина Н.Е. Оригинальные исследования. 2018. Т. 8. № 5. С. 58-66.
 16. Стрижков А.П. Организация, содержание и формирования ценностного отношения студентов к здоровью в процессе физического воспитания American Scientific Journal. 2018. № 19. С. 60-62.
 17. Terentyeva I.V. Assessment of state services quality and availability in the socio-cultural sphere Terentyeva I.V., Starodubtsev M.P., Timonin A.I., Pugacheva N.B., Zyкова N.N., Lunev A.N., Ezhov S.G., Starikova L.D. International Review of Management and Marketing. 2016. Т. 6. № 1. С. 122-127.
 18. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта. В сборнике: Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр». 2018. С. 113-119.
 19. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза Стародубцев М.П., Петров Д.А., Кириченко Р.В., Кострыкин С.Х. Санкт-Петербург, 2014.
 20. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.

Фадеев О.В., Чокотов Е.Н.

Методика обучения военнослужащих ВНГ РФ плаванию в обмундировании

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск
национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-10-2019-149

idsp: ljjournal-10-2019-149

Аннотация

В статье рассматриваются проблемные вопросы плавания в обмундировании и пути их решения, различные способы и методика обучения составных частей спортивного плавания.

Ключевые слова: плавание, военно – прикладное плавание, кроль, брасс, военнослужащие.

Abstract

The article discusses the problematic issues of swimming in uniforms and ways to solve them, various ways and methods of training the components of sports swimming.

Keywords: swimming, military - applied swimming, crawl, breaststroke, military personnel.

В современных условиях в связи с появлением новой боевой техники важное значение приобретают средства и методы специальной тренировки при форсировании водных преград, десантировании, высадке морских десантов и других действиях военнослужащих на воде и под водой. В этой обстановке умение хорошо плавать и нырять, раздеваться в воде, изготавливать поплавки из предметов снаряжения, обмундирования и подручного материала для переправы вплавь, владеть приемами оказания помощи утопающему будет способствовать успешному выполнению боевой задачи, обеспечению безопасности и сохранению жизни на воде.

Предметы обмундирования, снаряжения и оружия сильно затрудняют плавание, ограничивая возможности воина 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 воина более высокие требования, чем спортивное плавание. Вес воина в воде. При плавании в обмундировании, снаряжении и с оружием военнослужащие испытывают комплексное воздействие сил тяжести тела и предметов выкладки, которые отличаются друг от друга размером, весом, объемом и плавучестью.

Основную тяжесть выкладки автоматчика 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 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.

Важным фактором для уменьшения сил сопротивления достигается подгонкой обмундирования, снаряжения и оружия, путем придания предметам выкладки более обтекаемых форм, плотным прикреплением их к телу и горизонтальным расположением пловца в воде во время плавания. Равновесие тела на воде. Плавание в выкладке происходит с использованием поддерживающих средств и без них. Рассмотрим условия равновесия тела при плавании без поддерживающих средств. 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.

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

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости. Занятия проводятся только под руководством преподавателя кафедры ФПиС, начальника физической подготовки воинской части, командира подразделения, которому выделяются помощники из числа хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

В полевых условиях занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в естественных водоемах, прибрежных участках реки, озера, пруда или моря. Выбранное по усмотрению командира части (подразделения) место для занятий ограничивается

вехами или поплавками. Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега.

Место для занятий по военно-прикладному плаванию обеспечивается учебными досками, подручными средствами для обучения переправам и стрельбе с воды, шнурами длиной 3,5 м с поплавками на конце для страховки при нырянии в длину, спасательными средствами.

Непосредственное проведение занятий в воинской части возлагается на командиров подразделения. Занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем - в воде. При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения.

На суше:

движения ногами в положении сидя (лежа) на три счета. На счет "РАЗ" - ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; на счет "ДВА" - голени развести в стороны на ширину плеч, стопы взять на себя; на счет "ТРИ" - ноги производят гребок (рис. 1);

Рисунок 1

движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета. На счет "РАЗ" - руки делают гребок (вдох); на счет "ДВА" - сгибаются в локтевых суставах и соединяются вместе; на счет "ТРИ" - выпрямляются (рис. 2)

Рисунок 2

согласование движений рук, ног и дыхания выполняются в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета. На счет "РАЗ" - руки совершают гребок, производится вдох; на счет "ДВА" - руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается вдох; на счет "ТРИ" - руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

В воде: многократное выполнение выдоха в воду; движения ногами лежа на груди (спине), держась руками за поручни; плавание одними ногами с доской в руках на 25, 50 и 100 м; плавание одними руками с доской в ногах на те же дистанции; плавание с согласованием движений рук и ног с дыханием; плавание на 25-100 м и более на согласование движений ног и рук с дыханием.

Подгонка обмундирования и оружия – наиболее рациональное расположение и крепление предметов выкладки и поправка к телу, которые позволяет воину максимально использовать выталкивающую силу воды и сохранять в воде горизонтальное положение с наименьшими мышечными усилиями. Умелая подгонка обмундирования, снаряжения, оружия существенно облегчает плавание.

Подгонка состоит в изыскании подручного материала, изготовлении поправка, снятии с ног сапог, закладывании их за поясной ремень, плотном закреплении поправка на теле, прикреплении штыка от автомата к поясу и взятии оружия на грудь или за спину.

Место крепления сапог зависит от положения поправка. Если он расположен на поясице, сапоги закрепляют по бокам тела, при размещении поправка на животе сапоги крепят поясным ремнем на поясице.

Плавание с помощью вещевого мешка. Мешок является средством хранения личных вещей военнослужащих. По объему они занимают половину вещевого мешка, а при плотной набивке – еще меньше. Объем мешка позволяет увеличить его содержимое, помещая дополнительно подручный материал. Не исключена возможность заполнения вещевого мешка одним подручным материалом или отдельными предметами снаряжения.

Плавучесть и надежность поправка из вещевого мешка зависит от качества материала мешка, его размеров и веса, плотности набивки предметов снаряжения или подручного материала и герметичности завязывания горловины. Мешок, заполненный только личными вещами автоматчика, не обладает достаточной положительной плавучестью, особенно для воинов, имеющих слабую плавательную подготовленность.

Плавание с помощью подручного материала. Наиболее распространенным подручным средством является лесоматериал. Он встречается в виде бревен, досок, жердей, поленьев и т. д. Такой материал бывает самый разнообразный как по размерам, так и по подъемной силе, которая зависит от породы дерева и его влажности. При выборе подручного материала предпочтение отдается небольшим по размеру предметам, удерживающим воина на поверхности воды и не сковывающим его действия на подступах к водной преграде.

Подготовительные движения руками производятся без выноса их из воды, а гребковые – по максимальным амплитудам так, чтобы они продвигали и удерживали тело в горизонтальном положении. По темпу все движения выполняются плавно и неторопливо.

Обучение плаванию в обмундировании с оружием

Изучение военно-прикладного плавания начинается после того, как военнослужащие освоят технику плавания способом «брасс на груди».

Плавание в обмундировании с оружием с помощью поддерживающих средств можно начинать с 4 – 5-го занятия. При ускоренных методах подготовки обучение плаванию можно производить сразу же в выкладке, широко используя при этом различные поддерживающие средства. К плаванию без поддерживающих средств и в составе мелких подразделений приступают после того, как занимающиеся научатся хорошо и уверенно плавать.

Обучение плаванию в обмундировании с оружием производится в следующей последовательности:

- 1) с индивидуальным спасательным средством (ИСС);
- 2) с использованием поплавка из предметов снаряжения;
- 3) с помощью предмета из плавучего подручного материала;
- 4) без поддерживающих средств.

Для выработки скорости плавания в обмундировании с оружием военнослужащие вначале тренируются в спортивной форме, а затем в выкладке. (пилотка, китель, шаровары, сапоги, поясной ремень и макет автомата). Тренировочный процесс не отличается от тренировки в спортивной форме. Военнослужащие плавают с направленностью на технику, выносливость и скорость. Объем и интенсивность плавания зависят от подготовленности занимающихся.

1. Новосельцев О. В. Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка. — СПб. : ВИФК, 2014. — 316 с.
2. Гусев А. В., Кононов В. А., Попов С. В. . Значение военно-прикладного плавания в системе физической подготовки военнослужащих МО РФ // Материалы XIX МНПК «Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. — Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2017. — С. 94-97.
3. Гусев А. В., Кононов В. А., Попов С. В. . Основные виды (части) спортивной тренировки по плаванию // Материалы XVIII МНПК «Совершенствование профессиональной и физической подготовленности курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. — Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2016. — С. 213 - 217.

Шайдурова Н.В.

Эстетическое воспитание руководителей этнокультурных центров как компонент их профессиональной подготовки в вузе

(Россия, Барнаул)

doi: 10.18411/lj-10-2019-150

idsp: ljjournal-10-2019-150

Аннотация

Затрагиваются проблемы эстетического воспитания, этнокультурного образования в исследованиях философов, педагогов, психологов; рассматриваются целевые аспекты и задачи, которые стоят перед вузом при подготовке будущих руководителей этнокультурных центров; кратко обозначены компоненты эстетической подготовки: методологической, теоретической, технологической, практической.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, этнокультурная деятельность; эстетическое воспитание; руководитель этнокультурного центра.

Abstract

The problems of aesthetic education, ethnocultural education in the research of philosophers, teachers, psychologists are touched upon; the target aspects and tasks that the university faces in preparing future leaders of ethnocultural centers are considered; the