

На правах рукописи

УДК 371.016 : 797.2 : 355.231.42

КУЗНЕЦОВА Ольга Михайловна

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ПЛАВАНИЮ В НАХИМОВСКОМ ВОЕННО-МОРСКОМ
УЧИЛИЩЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры
(педагогические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург – 2020

Работа выполнена на кафедре теории и управления физической подготовкой и спортом Федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

**Научный
руководитель:**

МИРОНОВ Вячеслав Васильевич,
доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и управления физической подготовкой и спортом Федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

**Официальные
оппоненты:**

КРИЛИЧЕВСКИЙ Владимир Иванович,
доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Министерство спорта Российской Федерации

ГУСЕВ Александр Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки Федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» Министерства обороны Российской Федерации

**Ведущая
организация:**

Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военная академия связи имени Маршала Советского Союза С.М. Будённого» Министерства обороны Российской Федерации

Защита состоится 16 декабря 2020 г. на заседании диссертационного совета по защите докторских и кандидатских диссертаций Д215.004.01, созданного на базе Федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации по адресу: 194044, г. Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 63.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Военного института физической культуры. Электронная версия диссертации, автореферата диссертации и всех необходимых документов размещены на официальном сайте Военного института физической культуры по адресу: <http://vifk.mil.ru/>

Автореферат разослан «___» _____ 2020 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета Д 215.004.01
кандидат педагогических наук, доцент

А.М. Фофанов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Россия является одной из ведущих морских держав. Протяженность ее морских границ составляет 38,8 тыс. км, что в 2,5 раза превышает сухопутную границу нашей страны – самой большой державы мира. Наши отечественные путешественники-первопроходцы, ученые и мореплаватели сыграли огромную роль в открытии новых морей, проливов, островов, в развитии морского судоходства, в изучении, освоении и эксплуатации Мирового океана. В настоящее время площадь континентального шельфа Российской Федерации составляет 4,3 млн. кв. км, где сосредоточены огромные запасы полезных ископаемых в виде никеля, кобальта, тантала, олова и других редких металлов.

Важнейшим инструментом обеспечения национальной политики и национальной безопасности страны в Мировом океане, достижения государственных целей, поддержания военно-политической обстановки на морских и океанских пространствах является Военно-Морской Флот (далее – ВМФ) России.

Первичным звеном в подготовке офицерских кадров Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) являются обучающиеся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации. Это звено представлено: суворовскими военными училищами, Нахимовским военно-морским училищем с четырьмя филиалами, кадетскими (в том числе морскими кадетскими) корпусами, военно-музыкальным училищем и тремя школами для одаренных детей. Всего – 31 общеобразовательная организация довузовского образования.

Правительство Российской Федерации своим распоряжением №134-р от 03.02.2010 г. утвердило Концепцию федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.

В отличие от обучающихся других общеобразовательных организаций МО РФ большинство обучающихся Нахимовского военно-морского училища (далее – НВМУ) ориентированы и мотивированы на продолжение обучения в образовательных организациях высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – ОО ВО МО РФ).

Анализ основной образовательной программы НВМУ показал, что в разделе 2.2.8 «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» даются рекомендации по дополнению таких общеобразовательных предметов, как физика, математика, геометрия, русский язык и литература, география и др., актуальной военно-морской тематикой. В занятия по физической культуре рекомендуется включать упражнения на вестибулярную устойчивость и по перетягиванию каната.

Изучение содержания Программы учебного предмета «Физическая культура» свидетельствует о ее общефизической направленности, в то же время Наставление по физической подготовке для суворовцев, нахимовцев и кадет (НФП – 2004) в связи с запретом Министерства образования и науки

(в настоящее время – Министерство просвещения) до сих пор не востребовано.

Тщательный анализ раздела «Плавание» в образовательных программах НВМУ для 5 – 11-х классов свидетельствует о несогласовании требований руководящих документов Министерства обороны Российской Федерации (далее – МО РФ) об обязательном участии лиц общеобразовательных организаций МО РФ в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК «ГТО»), начиная с 5-го класса, в то время как нормативными требованиями по плаванию в документах Министерства просвещения Российской Федерации (далее – РФ), начиная с 7-го класса, вводятся временные показатели. При этом ежегодно в НВМУ поступает от 15 % до 30 % воспитанников, не умеющих плавать.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена:

различающимися требованиями руководящих документов Министерства просвещения РФ и Министерства обороны РФ по разделу «Плавание» в структуре учебного предмета «Физическая культура», предъявляемыми к нахимовцам как школьникам средней школы и к нахимовцам как потенциальным кандидатам на обучение в морские ОО ВО МО РФ;

высокими требованиями программ по физической подготовке для учащихся в морских ОО ВО МО РФ к содержанию, методике и критериям оценки их подготовленности по плаванию по сравнению с аналогичными требованиями программы в НВМУ;

наличием при поступлении в НВМУ не умеющих плавать (от 15 % до 30 % ежегодно) и слабо плавающих (проплывающих меньше 100 м) среди воспитанников 5 – 9-х классов;

слабой ориентированностью программ на овладение прикладными действиями на воде и под водой;

отсутствием временных нормативов в плавании на 50 м в действующей программе для воспитанников 5-6-х классов и требованиями Программы «ГТО» к плаванию на время, в сдаче нормативов которой они участвуют согласно Приказу МО РФ.

Степень научной разработанности проблемы исследования:

Воспитанникам суворовских военных училищ, НВМУ и кадетских корпусов посвящено несколько диссертационных исследований, имеющих различную направленность. В работе Д.В. Матусова и Л.П. Шаповаленко (2002) раскрывается проблемная задача, касающаяся формирования военно-прикладных навыков у обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ. Близкую им по тематике работу выполнил Р.П. Кузнецов (2013). В диссертационном исследовании С.Н. Могиленца (2019) раскрыты содержание и методика развития общей и силовой выносливости у воспитанников кадетского корпуса для повышения уровня их физической подготовленности, достаточного для надежного поступления в ОО ВО МО

РФ. В исследованиях Л.Г. Горбуновой (2017) подвергнута анализу профессиональная подготовка кадет к будущей деятельности в сфере образования с высоким уровнем риска и гражданской ответственности. Исследование П.А. Кузина (2019) посвящено оптимизации содержания и методики подготовки учащихся в общеобразовательных организациях МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя. Вопросам массового обучения плаванию воспитанников общеобразовательных организаций МО РФ посвящена работа А.И. Новикова (2007). Основное внимание в ней автор обратил на подбор подготовительных упражнений, обеспечивающих уменьшение сопротивления воды и поддержания горизонтального положения тела.

Отдавая должное исследователям проблемы совершенствования физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ, необходимо отметить, что работ с военно-прикладной направленностью посвященных совершенствованию плавательной подготовленности нахимовцев не обнаружено, за исключением исследования М.А. Дасько (2013), но оно посвящено обучаемым старших классов довузовского звена и преимущественно классическим способам плавания.

Научная задача исследования заключается в обосновании содержания и методики проведения занятий по плаванию в структуре учебного предмета «Физическая культура» НВМУ в интересах усиления ее военной составляющей, характеризуемой включением военно-прикладных упражнений и повышенными требованиями к критериям их оценки.

Объект исследования – образовательный процесс в Нахимовском военно-морском училище по учебному предмету «Физическая культура».

Предмет исследования – содержание и методика проведения занятий по плаванию в Нахимовском военно-морском училище.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что содержание и методика проведения занятий по плаванию по Программе основного общего и основного среднего (полного) образования с обучающимися 5 – 11-х классов НВМУ должны базироваться на системе научно обоснованных дидактических целей на этапах обучения, позволяющих перевести общеобразовательную направленность в овладении техникой плавания способами кроль и брасс на специально направленный процесс, повышающий военную составляющую плавательной подготовленности с установленными временными нормативами, начиная с 5 – 6-х классов обучения, формированием навыков спасения утопающих, включением упражнений из фридайвинга и водно-спасательного многоборья.

Цель исследования – теоретически обосновать содержание и методику проведения занятий по плаванию в Нахимовском военно-морском училище с профессионально-прикладной направленностью.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ требований руководящих документов к содержанию и методике проведения занятий по плаванию в

Нахимовском военно-морском училище и в морских образовательных организациях высшего образования МО РФ.

2. Оценить эффективность содержания и методики проведения занятий по плаванию с воспитанниками 5-11-х классов в действующей программе по учебному предмету «Физическая культура» и обосновать структурные изменения и методику проведения занятий в интересах повышения прикладности обучения.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенного содержания и методики проведения занятий по разделу «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» в Нахимовском военно-морском училище.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

обоснованы содержание и методика проведения занятий по плаванию для обучающихся 5-11-х классов НВМУ, направленные на повышение военной составляющей этого раздела учебного предмета «Физическая культура» в овладении будущими специалистами ВМФ жизненно важными военно-прикладными двигательными действиями на воде и под водой;

определены качественно-количественные показатели оценки результатов овладения приемами и способами плавания, а также прикладными действиями на воде и под водой, учитывающие и обеспечивающие структурно-логическую взаимосвязь между содержанием раздела «Плавание» в Программе по физической культуре для морских общеобразовательных организаций МО РФ и морских образовательных организаций высшего образования МО РФ;

доказано положительное влияние оптимизированного содержания и методики проведения занятий по плаванию с нахимовцами на заблаговременную подготовку их к нагрузкам, предъявляемым Руководством по физической подготовке в ВМФ и программами по физической культуре в образовательном процессе морских образовательных организаций высшего образования МО РФ;

впервые установлены и введены в педагогическую практику оптимизированные качественно-количественные критерии оценки скорости плавания на дистанцию 50 м вольным стилем и способом брасс для обучающихся 5 – 6-х классов, вместо оценки техники плавания, приведенной в действующей программе, усложненные нормативы в плавании на дистанцию 100 м вольным стилем и способом брасс – для обучающихся 10-11-х классов;

впервые в содержание занятий включено овладение прикладным способом плавания на боку с последующим введением новых видов упражнений: ныряние в длину, глубину и оказание помощи утопающему с последующей его транспортировкой к берегу – для нахимовцев 7-9-х классов; плавание в комплекте № 1, плавание в военной форме с оружием, для обучающихся 10-11-х классов.

Отличие результатов, полученных лично автором, от результатов других исследователей, состоит в том, что использованы иные подходы к

решению изучаемой проблемной ситуации. В ранее проведенных исследованиях, посвященных образовательному процессу по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, обучение плаванию с военно-прикладной направленностью учащихся НВМУ не являлось предметом научных изысканий.

Теоретическая значимость исследования заключается:

в обосновании идеи о пересмотре ценностных ориентиров на раздел «Плавания» не только как средства общефизического воздействия на организм, укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни обучающихся и формирования навыка передвижения в водной среде, но и как средства формирования жизненно важных военно-прикладных навыков морского офицера в действиях на воде и под водой для выживания в экстремальных условиях водной среды в случае покидания судна;

в обосновании и разработке модернизированного содержания и адекватной ему методики обучения плаванию с военно-прикладной направленностью обучающихся 5-11-х классов НВМУ, что повысило их мотивацию к процессу своего физического совершенствования и опосредованно может сказаться на окончательном выборе профессии морского офицера.

Практическая значимость исследования заключается в реальном внедрении в образовательный процесс НВМУ инновационного содержания и методики обучения способам плавания, усилении военной составляющей обучения за счет дополнительного включения приемов ныряния в длину и глубину, транспортировки утопающего с применением прикладного способа плавания на боку, плавания в военной форме с оружием, плавания в комплекте №1.

О практической значимости данного исследования также свидетельствуют результаты овладения обучающимися способами плавания и военно-прикладными навыками действий на воде и под водой, подтвержденные количественными показателями освоенных нормативов испытуемыми экспериментальных групп.

Теоретико-методологическую основу исследования составили законы, категории и принципы материалистической диалектики, позволившие рассмотреть содержание и методику проведения занятий по плаванию обучающихся в морских общеобразовательных организациях МО РФ как специфический компонент системы физической культуры довузовского образования, готовящей кандидатов на военное обучение в морские ОО ВО МО РФ, владеющих способами плавания, прикладными приемами и действиями на воде и под водой, мотивированных к службе на флоте, и обеспечивающей нахимовцам подготовку к повышенным требованиям аналогичной дисциплины в морских ОО ВО МО РФ.

В работе также использовались: теории и концепции обучения и воспитания, в том числе физического и воинского – Н.И. Пономарев

(1972, 1978), А.В. Барабанщиков (1989), М.Я. Виленский (1991), Р.М. Кадыров (1991), В.А. Щеголев (1991), Л.И. Матвеев (1991, 2008), Л.И. Лубышева (1992), Н.В. Романенко (1997), Ю.Я. Лобанов (2001), Ш.З. Хуббиев (2002), Ю.Ф. Курамшин (2004, 2012), В.Л. Пашута (2006) и др.; основные положения спортивной и возрастной физиологии – А.А. Виру (1984), Н.В. Зимкин (1985), Я.М. Коц (1986), К.В. Судаков (1997); закономерности адаптации и теории функциональных резервов – А.С. Мозжухин (1972), Н.А. Агаджанян (1981), Ф.З. Меерсон (1981), Б.В. Ендальцев (1986) и др.

Методы исследования. В процессе работы над диссертационной темой применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы и нормативно-правовых актов; анкетирование; педагогическое наблюдение; методы исследования физического развития, функционального состояния; тестирование физической и плавательной подготовленности; хронометрирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Содержание и методика обучения плаванию в действующей Программе по учебному предмету «Физическая культура» нахимовцев носит общеразвивающую направленность, а количественные характеристики практической подготовленности обучающихся по окончании НВМУ находятся на уровне оценок «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» по сравнению с критериями оценивания практической подготовленности по плаванию в аналогичных упражнениях из Программы по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» для обучающихся в морских ОО ВО МО РФ, значительно уступая им по содержанию в вопросах профессионально-прикладной направленности.

2. Содержание и методика проведения занятий по плаванию в рамках образовательной программы основного общего образования и среднего (полного) образования ориентированы на расширение двигательного опыта учащихся, овладение ими двигательными действиями, выполняемыми в водной среде, на повышение функциональных возможностей организма с невысокими количественными параметрами оценки результатов в старших классах и отсутствием таковых в 5-6-х классах. В то же время в соответствии с Приказом МО РФ нахимовцы, начиная с 5-го класса, ежегодно участвуют в Фестивале ВФСК «ГТО», где предусмотрена сдача норматива по плаванию на 50 м вольным стилем на время, а в Программы по физической подготовке для обучающихся в морских ОО ВО МО РФ включена сдача нормативов по нырянию в длину, плаванию в комплекте №1 и плаванию в обмундировании с оружием, которых нет в программе НВМУ.

3. Включение в содержание занятий по плаванию для обучающихся 5 – 6-х классов временных нормативов на дистанции 50 м вольным стилем обеспечило им качественное освоение упражнений и требований ВФСК

«ГТО» в соответствии с приказами МО РФ, а насыщение программы военно-прикладными приемами для обучающихся 7 – 11-х классов в виде ныряния в длину в ластах, оказания помощи утопающему, плаванию в комплекте №1, плавания на 100 м в военной форме одежды с макетом автомата позволило повысить их уровень физической подготовленности, приблизив его к требованиям руководящих документов в системе физической подготовки учащихся в морских ОО ВО МО РФ.

Обоснованность и достоверность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации, обеспечены теоретико-методологической проработанностью проблемной ситуации, основанной на достоверных и проверяемых фактах, применением комплекса теоретических и эмпирических методов исследования; адекватностью диагностических методик; репрезентативностью выборки испытуемых (531 чел.); применением современных, высокоинформативных, валидных и однозначно интерпретируемых методов обследования испытуемых с целью сбора, обработки и анализа первичной документации, а также применением адекватных статистических методов оценки научных данных, полученных в ходе исследования, экспериментальной проверкой, подтвердившей правомерность выдвинутой гипотезы, теоретических выводов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Содержание и методика обучения плаванию с акцентом на военно-прикладную направленность реализованы в рамках образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» с обучающимися Санкт-Петербургского Нахимовского военно-морского училища и его филиалов (Севастопольского президентского кадетского училища и Владивостокского президентского кадетского училища), о чем свидетельствуют 3 акта внедрения.

Основные научные результаты с достаточной полнотой представлены в 3-х научных статьях, опубликованных в журналах, рецензируемых ВАК РФ, общим объемом – 1 п.л. (лично автором – 0,45 п.л.); в статьях других журналов, сборниках научных трудов, материалах конгрессов и конференций – (3 статьи, общим объемом 0,87 п.л. (лично автором – 0,35 п.л.). В общей сложности по теме диссертации опубликовано 6 научных трудов общим объемом 1,87 п.л. (лично автором – 0,80 п.л.).

Структура и объем диссертации. Работа изложена на 191 страницах компьютерной верстки. Она состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, приложений и списка литературы, включающего 174 источника, из которых 10 – на иностранном языке. Диссертация содержит 30 таблиц, 5 рисунков и 6 приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** раскрывается актуальность исследования, рассмотрена проблемная ситуация (в рамках научной задачи исследования) и предложена

методика ее разрешения, сформулированы объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, изложены основные положения, выносимые на защиту, результаты апробации работы, структура и объем диссертационного исследования.

В первой главе **«Анализ состояния обучения по учебному предмету «Физическая культура» в морских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации»** представлена историческая справка о возникновении и предназначении морских общеобразовательных организаций в дореволюционной России, в СССР и в Российской Федерации; рассмотрена роль физической культуры как фактора поддержания учебной работоспособности обучающихся НВМУ и формирования их готовности к обучению в морских ОО ВО МО РФ; уточнены психофизиологические особенности и сенситивные периоды в развитии физических качеств у обучающихся в возрасте 11 – 18 лет; показана роль плавания как средства формирования профессионально важных военно-прикладных двигательных навыков личного состава ВМФ в условиях водной среды.

Для решения первой задачи был проведен сравнительный анализ требований руководящих документов, касающихся содержания и методики проведения занятий по плаванию в НВМУ и в морских ОО ВО МО РФ. В частности, в п.1 ст.86 Закона «Об образовании в РФ» указывается, что в общеобразовательных организациях МО РФ «целью образования является подготовка несовершеннолетних обучающихся к военной или иной государственной службе, в том числе – к государственной службе российского казачества».

Военная направленность обучения и воспитания обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ предполагает не только соблюдение воинских ритуалов и установленных Уставами ВС РФ соответствующих правовых норм и взаимоотношений в коллективе, но и знание основ военного дела в сфере предстоящей военно-профессиональной деятельности, перенесение повышенных умственных и физических нагрузок, а также психических напряжений, характерных для обучения в ОО ВО МО РФ. Не случайно, в своем поздравлении с 70-летием первых военных училищ в 2013 г. Министр обороны РФ написал: «Сегодня суворовцы, нахимовцы и кадеты являются надеждой и опорой наших Вооруженных Сил».

Вместе с тем проведенный анализ содержания занятий по плаванию в действующей программе, типичной для обычной средней школы, показал, что она не отражает военной прикладности, а направлена на расширение двигательного опыта, овладение двигательными действиями, выполняемыми в водной среде и на повышение функциональных возможностей организма. Кроме того в данном содержании приводятся невысокие количественные параметры оценки результатов в старших классах и отсутствуют временные нормативы у нахимовцев 5 – 6-х классов вопреки требованиям Приказа Министра обороны РФ «Об обязательном участии обучающихся

общеобразовательных организаций МО РФ, начиная с 5 – 6-х классов в Фестивале ВФСК «ГТО»», где для них предусмотрена сдача норматива, в плавании 50 м на время (Приказ Министра обороны РФ от 28.09.2015 г. №575 «Об учреждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц обучающихся в общеобразовательных организациях Министерства обороны РФ, и гражданского персонала Вооруженных Сил РФ в рамках физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Москва «Российская газета» - Федеральный выпуск № 282]. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71169412> – 28.08.2018).

В Программе предусмотрены элементы оказания помощи утопающему: ныряние в глубину за «утонувшим», разучивание способов подплывания к «утопающему» и освобождения от его захватов. Однако они не объединены в сложный двигательный навык, которым является оказание помощи утопающему и его транспортировка к «берегу»; соответствие нормативов по плаванию на дистанцию 100 м вольным стилем и способом брасс в 11-х классах оценкам «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» для учащихся в морских ОО ВО МО РФ. Кроме того, отсутствуют такие упражнения, как «плавание в обмундировании» и «плавание в комплекте №1». В то же время все это является обязательным в Программе для обучающихся всех ОО ВО МО РФ.

Во второй главе **«Организация и методы исследования»** рассмотрена организация и методы исследования, обеспечивающие решение поставленных задач. Исследование проводилось в 4 этапа.

На первом этапе (сентябрь 2016 г. – май 2018 г.) был проведен теоретический анализ, а также обобщены материалы научно-методической литературы и нормативно-правовых актов, для сбора информации и качественной оценки образовательного процесса в системе «довузовского» звена и, в частности, в НВМУ.

На втором этапе (июнь 2018 г. – апрель 2019 г.) были сформулированы методологические установки исследования (объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования, сформулирована научная задача, предполагающая механизм разрешения проблемной ситуации); проведен анализ Программы учебного предмета «Физическая культура» и, особенно, раздела «Плавания» для определения возможности реформатирования его содержания и методики с общефизической на военно-прикладную направленность обучения.

На третьем этапе (май 2019 г. – декабрь 2019 г.) был проведен опрос преподавателей дисциплины «Физическая культура» НВМУ (и его филиалов), а также учащихся 1-го года обучения морских ОО ВО МО РФ и обучающихся 11-го класса НВМУ. Кроме того, сформулирована идея организации педагогического эксперимента в 5 – 11-х классах училища; разработана опытная программа и план проведения педагогического эксперимента, утвержденный заместителем начальника института (Военного института физической культуры) по учебной и научной работе и согласованный с начальником НВМУ. В мае 2019 г. в течение пяти недель

проведен констатирующий эксперимент, целью которого была проверка способностей нахимовцев в овладении ими основами новых приемов и действий, не входящих в существующую программу обучения по плаванию. Начиная с сентября 2019 г. проводился формирующий педагогический эксперимент в 5 – 11-х классах НВМУ; определены исходные показатели физической подготовленности и степень владения навыками действий на воде и техникой плавания различными способами всех участников педагогического эксперимента.

На четвертом этапе (январь 2020 г. – март 2020 г.) был завершен педагогический эксперимент, проведены итоговые контрольные испытания и статистическая обработка результатов исследования; сформулированы выводы и практические рекомендации.

В третьей главе **«Теоретико-экспериментальное обоснование организационно-методических основ оптимизации обучения плаванию воспитанников 5-11-х классов Нахимовского военно-морского училища»**, для решения второй задачи, проведен сравнительный анализ действующей рабочей программы «Физическая культура» НВМУ и учебной программы по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» Черноморского высшего военно-морского училища. Полученные результаты легли в основу разработки опытной программы с военно-прикладной направленностью. При этом был учтен тот факт, что для любого будущего офицера флота умелые действия моряка на воде и под водой, в средствах спасения и без них являются жизненно важными военно-прикладными навыками. Это подтвердили результаты опроса преподавателей отдельной дисциплины «Физическая культура» НВМУ, учащихся 1-го года обучения морских ОО ВО РФ и обучающихся 11-х классов НВМУ. Всего в опросе приняли участие 32 преподавателя отдельной дисциплины «Физическая культура», 15 учащихся 1-го года обучения морских ОО ВО МО РФ и 72 обучающихся 11-х классов НВМУ. Результаты проведенного опроса и последующей обработки полученных данных показали, что на вопрос «Необходимо ли включать в учебный предмет «Физическая культура» занятия с военно-прикладной направленностью?» 62,5 % респондентов из числа обучающихся и 96,8 % преподавателей ответили утвердительно. 80,0% учащихся 1-го года обучения морских ОО ВО МО РФ также поддерживают военно-прикладную направленность занятий в НВМУ (рисунок 1).

Наиболее важную роль в обосновании упражнений в плавании и различных приемов и действий на воде и под водой с учетом содержания программ по физической подготовке учащихся морских ОО ВО МО РФ, сыграло мнение преподавателей отдельной дисциплины (Физическая культура) НВМУ о ранжировании военно-прикладных навыков в плавании, важных для личного состава ВМФ (таблица 1).

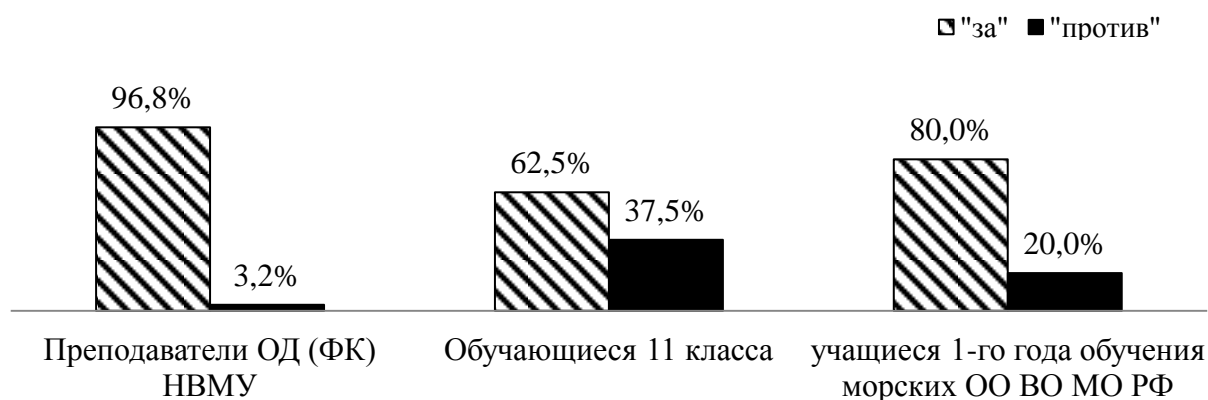


Рисунок 1 – Результаты опроса о необходимости придания учебному предмету «Физическая культура» военно-прикладной направленности

Таблица 1 – Ранговая структура военно-прикладных двигательных навыков, необходимых для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности у обучающихся в морских ОО МО РФ (n = 32)

Ранговое место	Военно-прикладный навык	Ранговый показатель (%)
1-е	Спасение утопающего	77,8
2-е	Плавание в военной форме с макетом автомата	74,6
3-е	Плавание в комплекте № 1	67,6
4-е	Эстафеты с переноской груза /товарища	60,8
5-е	Ныряние в длину	58,1
6-е	Плавание в одежде	57,3
7-е	Приемы защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами	56,5
8-е	Ходьба по высокой и узкой опоре	55,8
9-е	Преодоление полосы препятствий	54,7
10-е	Ныряние в глубину	53,3
11-е	Приемы самостраховки	50,8
12-е	Передвижение в висах и упорах на руках	47,6
13-е	Освобождение от одежды в воде	47,2
14-е	Лазание по канату	45,8
15-е	Метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние	45,0
16-е	Метание спасательного круга на дальность и точность	42,5
17-е	Бег с препятствиями	42,3
18-е	Игровые упражнения и эстафеты с набивным мячом	38,4
19-е	Опорные прыжки через препятствия	37,9
20-е	Длинный кувырок через препятствие	32,6

Из таблицы 1 видно, что в первые 10 военно-прикладных двигательных навыков, имеющих более высокий ранговый показатель, вошли 6 жизненно важных приемов для личного состава ВМФ: спасение утопающего, плавание

в военной форме с макетом автомата, плавание в комплекте №1, ныряние в длину, ныряние в глубину, ходьба по высокой и узкой опоре.

Анализ плавательной подготовленности поступивших несовершеннолетних граждан мужского пола в 5-й класс Нахимовского военно-морского училища (г. Санкт-Петербург) с 2015 г. по 2019 г. показал, что ежегодно от 15 % до 30 % нахимовцев не умеют плавать (таблица 2).

Таблица 2 – Данные о поступивших несовершеннолетних граждан мужского пола в 5 класс НВМУ (г. Санкт-Петербург) не умеющих плавать

Кол-во обучающихся	Год поступления									
	2015		2016		2017		2018		2019	
Всего поступили, чел (%)	80	100%	80	100%	80	100%	80	100%	80	100%
Не умеющие плавать, чел (%)	14	17,5%	17	21,3%	10	12,5%	16	20%	21	26,3%

Отсюда следует, что для достижения цели, стоящей перед педагогическим коллективом отдельной дисциплины «Физическая культура» Нахимовского военно-морского училища, ставится необыкновенно трудная задача: сформировать у обучающихся 5-6-х классов навыки спортивного плавания, прыжков в воду (с бортика бассейна, со стартовой тумбочки), а также навыки и оказания помощи утопающему.

Анализ действующей программы предполагает постепенное наращивание технических приемов обучения способами кроль на груди и брасс в 5-6-х классах без учета времени. Такой подход не стимулирует значительную часть учащихся к преодолению дистанции 50 м на время в связи с требованиями ВФСК «ГТО» и овладению более сложными приемами военно-прикладного плавания, необходимыми каждому офицеру ВМФ. В результате содержание занятий по плаванию в НВМУ не способствуют повышению военной составляющей образовательного процесса, а носит общефизическую направленность с низкими критериями оценки действий выпускников НВМУ в водной среде.

С целью определения содержания физической подготовки нами была разработана экспериментальная программа по плаванию (5 – 9-е классы) и прикладному плаванию (10-11-е классы), которая предусматривает поэтапное усложнение качественных и количественных критериев оценки успеваемости по разделу «Плавание». Она направлена на подготовку выпускников к выполнению требований Программы по физической подготовке для учащихся в морских ОО ВО МО РФ.

В экспериментальной программе содержание занятий дополнительно включает:

в 5-7-х классах – освоение техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) с последующей оценкой упражнений,

учитывающей не только качественный, но и количественный критерий, обучение метанию спасательного круга на дальность и точность;

в 8-9-х классах – закрепление ранее изученных способов плавания и освоение техники прикладного вида плавания (на боку), обучение упражнению «оказание помощи утопающему».

в 10-11-х классах – закрепление ранее изученных способов плавания (прикладного плавания), обучения плаванию в комплекте №1, плавания на 100 м в военной форме с макетом автомата, ныряние в длину в ластах.

В четвертой главе **«Экспериментальная проверка приемов оптимизации занятий учебного предмета «Физическая культура» по разделу «Плавание» у воспитанников 5-11-х классов НВМУ»** для решения третьей задачи исследования на базе НВМУ (г. Санкт-Петербург) в период с 1 сентября 2019 г. по 1 апреля 2020 г. был организован и проведен педагогический эксперимент. В училище были проведены исследования по внедрению в учебный предмет «Физическая культура» раздел «Плавание» опытной программы с военно-прикладной направленностью.

К эксперименту привлекались обучающихся 5-11-х классов (всего – 531 человек). Методом случайной выборки из них были сформированы 7 экспериментальных групп (ЭГ) и 7 контрольных групп (КГ). Все группы находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе.

Анализ результатов исходного уровня физического развития, функционального состояния организма, общей физической и плавательной подготовленности обучающихся обеих групп свидетельствовал об отсутствии различий между ними.

Обучающиеся ЭГ занимались плаванием на занятиях по физической культуре согласно опытной, а обучающиеся КГ – согласно действующей учебной программе 1 раз в неделю в дневные часы, в соответствии с расписанием. Дополнительно учащиеся 5-х классов занимались во внеурочное время в спортивной секции, Нахимовского военно-морском училища.

Организация и проведение занятий по оптимизированному разделу «Плавание» заняла 27 недель. По окончании педагогического эксперимента все экспериментальные и контрольные группы вновь прошли контрольное тестирование.

Об эффективности содержания оптимизированного раздела «Плавание», где сделан акцент на овладение военно-прикладными приемами и действиями на воде и под водой, говорят результаты, представленные в таблицах 3 – 7.

Результаты в упражнении 40 «Удержание на воде – «поплавок» полученные после эксперимента, значительно превзошли исходные, в ЭГ-1 на 60%, в ЭГ-2 – на 45,5%, в ЭГ-3 – на 50%, а в КГ-1 – на 35%, в КГ-2 – на 38,1%, в КГ-3 – на 36,4% (таблица 3).

Таблица 3 – Изменение показателей обучающихся ЭГ и КГ 5-7-х классов до начала и после педагогического эксперимента в упражнении 40 «Поплавок»

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Упр. 40 «Поплавок», с	5-й	ЭГ-1 (n=39)	20,0 \pm 1,0	32,0 \pm 2,0	12,0***
		КГ-1 (n=40)	20,0 \pm 1,0	27,0 \pm 1,0	7,0***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0	5,0*	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	22,0 \pm 1,0	32,0 \pm 1,0	10,0***
		КГ-2 (n=39)	21,0 \pm 1,0	29,0 \pm 1,0	8,0***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	1,0	3,0*	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	23,0 \pm 1,0	34,0 \pm 1,0	11,0***
		КГ-3 (n=40)	22,0 \pm 1,0	30,0 \pm 1,0	8,0***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	1,0	4,0**	

Примечание: здесь и далее Δ – разница показателей внутри ЭГ и КГ; $\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$ – разница результатов ЭГ и КГ до и после эксперимента; * обозначен уровень значимости достоверности различий (* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$).

В упражнении 41 «Скольжение в воде» достоверно увеличились результаты как в ЭГ, так и в КГ (5-й, 7-й классы). Различия между ними после эксперимента достоверны (таблица 4).

Таблица 4 – Изменение показателей обучающихся ЭГ и КГ 5-7-х классов до начала и после педагогического эксперимента в упражнении 41 «Скольжение в воде»

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Упр. 41 «Скольжение в воде», м	5-й	ЭГ-1 (n=39)	5,74 \pm 0,08	7,62 \pm 0,17	1,88***
		КГ-1 (n=40)	5,36 \pm 0,25	6,62 \pm 0,25	1,26***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,38	1,0***	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	5,08 \pm 0,28	7,19 \pm 0,33	2,11***
		КГ-2 (n=39)	4,77 \pm 0,21	6,64 \pm 0,24	1,87***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,31	0,55	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	7,77 \pm 0,39	9,69 \pm 0,39	1,92***
		КГ-3 (n=40)	7,10 \pm 0,22	8,78 \pm 0,19	1,68***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,67	0,91*	

Об эффективности оптимизированной программы по «Плаванию» («Прикладному плаванию») свидетельствуют результаты плавания на 50 м ВФСК «ГТО», в которых наблюдается их положительная динамика в ЭГ и КГ (5 – 11-х классах). Из 531 нахимовца, указанное упражнение выполнили: на золотой знак – 397 чел. (69,1%), на серебряный знак – 151 чел. (28,4%), на бронзовый знак – 8 чел. (1,5%), и только 5 чел. (1,0%) не смогли выполнить нормативные требования данного упражнения.

По окончании эксперимента достоверно улучшились результаты ЭГ и КГ в 6-х, 8-х, 10-х и 11-х классов. Следует подчеркнуть, что в 5-м, 8-м, 10-м и 11-м классах различия в конце педагогического эксперимента оказались достоверны (таблица 5).

Таблица 5 – Изменение показателей обучающихся ЭГ и КГ 5-11-х классов в плавании на 50 м до и после педагогического эксперимента

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Плавание на 50 м, с	5-й	ЭГ-1 (n=39)	–	61,0 \pm 2,0	–
		КГ-1 (n=40)	–	67,0 \pm 2,0	–
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	–	–6,0*	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	68,0 \pm 3,0	59,0 \pm 2,0	–9,0**
		КГ-2 (n=39)	65,0 \pm 1,0	61,0 \pm 1,0	–4,0**
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	3,0	–2,0	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	57,0 \pm 2,0	50,0 \pm 2,0	–7,0**
		КГ-3 (n=40)	58,0 \pm 2,0	53,0 \pm 2,0	–5,0
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	–1,0	–3,0	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	53,0 \pm 1,0	47,0 \pm 1,0	–6,0***
		КГ-4 (n=37)	53,0 \pm 1,0	50,0 \pm 1,0	–3,0*
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	0	–3,0*	
	9-й	ЭГ-5 (n=38)	54,0 \pm 1,0	47,0 \pm 1,0	–7,0***
		КГ-5 (n=38)	55,0 \pm 2,0	50,0 \pm 2,0	–5,0
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	–1,0	–3,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	53,0 \pm 1,0	43,0 \pm 1,0	–10,0***
		КГ-6 (n=36)	54,0 \pm 1,0	46,0 \pm 1,0	–8,0***
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	–1,0	–3,0*	
	11-й	ЭГ-7 (n=39)	53,0 \pm 1,0	45,0 \pm 1,0	–8,0***
		КГ-7 (n=37)	52,0 \pm 1,0	48,0 \pm 1,0	–4,0**
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	1,0	–3,0*	

В результатах выполнения упражнений: 45 «Плавание вольным стилем на расстояние» – для обучающихся 6 – 7-х классов; 46 «Плавание на 100 м вольным стилем» – для обучающихся 7 – 11-х классов; 47 «Плавание на 100 м брасс» – для обучающихся 8 – 11-х классов из раздела «Плавание», которые подлежат оценке, также наблюдается положительная динамика, но различия между ЭГ и КГ не всегда достоверны (таблица 6).

Таблица 6 – Изменение показателей обучающихся ЭГ и КГ 7 – 11-х классов в плавании до и после педагогического эксперимента

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Упр. 45 «Плавание вольным стилем на расстояние», м	5-й	ЭГ-1 (n=39)	44,1 \pm 1,6	71,2 \pm 2,7	27,1***
		КГ-1 (n=40)	44,9 \pm 1,6	68,1 \pm 1,5	23,2***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,8	3,1	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	85,8 \pm 3,7	137,2 \pm 3,6	51,4***
		КГ-2 (n=39)	92,9 \pm 3,0	119,7 \pm 4,4	27,0***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-7,1	17,5**	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	134,6 \pm 4,1	189,1 \pm 4,1	54,5***
		КГ-3 (n=40)	120,5 \pm 4,4	167,5 \pm 4,9	47,0***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	14,1*	21,6***	
Упр. 46 «Плавание на 100 м вольным стилем», с	7-й	ЭГ-3 (n=40)	–	113,0 \pm 2,0	
		КГ-3 (n=40)	–	120,0 \pm 2,0	
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$		-7,0**	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	114,0 \pm 2,0	107,0 \pm 2,0	-7,0**
		КГ-4 (n=37)	114,0 \pm 3,0	119,0 \pm 3,0	-5,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	-2,0	
	9-й	ЭГ-5 (n=38)	102,0 \pm 2,0	96,0 \pm 2,0	6,0*
		КГ-5 (n=38)	104,0 \pm 3,0	99,0 \pm 2,0	5,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-2,0	-3,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	107,0 \pm 3,0	98,0 \pm 2,0	-9,0**
		КГ-6 (n=36)	108,0 \pm 2,0	104,0 \pm 2,0	-4,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-1,0	-6,0*	
	11-й	ЭГ-7 (n=39)	103,0 \pm 3,0	94,0 \pm 2,0	-9,0**
		КГ-7 (n=37)	103,0 \pm 3,0	95,0 \pm 2,0	-8,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	-1,0	
Упр. 47 «Плавание на 100 м брасс», с	8-й	ЭГ-4 (n=38)	–	128,0 \pm 3,0	
		КГ-4 (n=37)	–	135,0 \pm 3,0	
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$		- 9,0 *	
	9-й	ЭГ-5 (n=38)	129,0 \pm 3,0	120,0 \pm 3,0	-9,0*
		КГ-5 (n=38)	128,0 \pm 2,0	122,0 \pm 2,0	-6,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	-2,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	133,0 \pm 3,0	124,0 \pm 3,0	-9,0*
		КГ-6 (n=36)	136,0 \pm 3,0	129,0 \pm 3,0	-7,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-3,0	-5,0	
	11-й	ЭГ-7 (n=39)	130,0 \pm 3,0	120,0 \pm 3,0	-10,0**
		КГ-7 (n=37)	129,0 \pm 3,0	122,0 \pm 3,0	-6,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	-2,0	

О степени владения учащимися дополнительными военно-прикладными приемами и действиями, как на воде, так и под водой говорят результаты, представленные в таблице 7.

Таблица 7 – Изменение показателей ЭГ и КГ 7 – 11 классов в начале и в конце педагогического эксперимента в военно-прикладном плавании

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Метание спасательного круга на дальность и точность, м	7-й	ЭГ-3 (n=40)	–	8,44±0,37	
Ныряние в длину, м	8-й	ЭГ-4 (n=38)	–	24,00±0,85	
	9-й	ЭГ-5 (n=38)	–	26,11±0,75	
		КГ-5 (n=38)	–	23,84±0,40	
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$		2,27***	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	–	32,90±1,93	
		КГ-6 (n=36)	–	26,33±1,20	
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$		6,6**	
	11-й	ЭГ-7 (n=39)	27,21±0,92	30,82±0,85	3,6**
		КГ-7 (n=37)	25,47±1,07	29,92±0,93	4,45***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	1,74	0,9	
Ныряние в длину в ластах, м	10-й	ЭГ-6 (n=32)	–	38,75±1,63	
Спасение утопающего, с	9-й	ЭГ-5 (n=38)	–	160,0± 2,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	–	155,0± 2,0	
	11-й	ЭГ-7 (n=39)	–	143,0± 2,0	
Плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата, с	11-й	ЭГ-7 (n=39)	–	153,0± 6,0	

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности содержания и методики проведения занятий по плаванию с обучающимися 5-11-х классов по экспериментальной программе, которая включала упражнения из фридайвинга, водно-спасательного многоборья и военно-прикладного плавания. Установлено, что она способствует не только повышению уровня плавательной подготовленности обучающихся НВМУ, но и успешному усвоению дисциплины «Физическая культура (подготовка)» в образовательных организациях высшего образования МО РФ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ полученных данных по результатам педагогического эксперимента позволил сформулировать **выводы**:

1. Результаты сравнительного анализа требований к содержанию и методике проведения занятий по плаванию в НВМУ и морских ОО ВО МО РФ подтверждают, что общеобразовательная направленность действующей Программы для нахимовцев не учитывает жизненно важную значимость и разнообразие действий в водной среде для личного состава ВМФ, требующих

акцента на военно-прикладной составляющей обучения, характерной для программ учащихся в морских ОО ВО МО РФ, как по содержанию, так и по нормативным показателям.

2. Содержание и методика проведения занятий по плаванию в действующей программе по учебному предмету «Физическая культура» противоречат требованиям Приказа Министра обороны РФ, в соответствии с которым нахимовцы, начиная с 5-го класса, ежегодно участвуют в ВФСК «ГТО», где предусмотрены сдача норматива по плаванию на 50 м вольным стилем на время, что отсутствует в действующих программах для 5-го и 6-го класса; нормативы по плаванию способом кроль на груди и брасс на дистанцию 100 м для нахимовцев 11-го класса, сдавших на оценки «отлично» и «хорошо» соответствуют оценкам «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» для учащихся морских ОО ВО МО РФ. В то же время отсутствуют упражнения «плавание в обмундировании», «плавание в комплекте №1», плавание способом на боку, «ныряние в длину и глубину», что создает значительные трудности для нахимовцев, поступивших в ОО ВО МО РФ, особенно в морские ОО ВО.

3. В опытной программе по плаванию для обучающихся в НВМУ необходимо усложнить качественные и количественные критерии оценки успеваемости в разделе «Плавание», включить в него элементы военно-прикладного плавания и усложнить нормативные требования. Планируемые результаты освоения программы:

в 5-х классах – проплывание дистанции 50 м способом кроль на груди с введением нормативов до уровня требований ГТО;

в 6-х классах – проплывание дистанции 50 м способом кроль на груди с введением нормативов до уровня требований ГТО; проплывание дистанции 100 м способом кроль на спине и на груди, 50 м способом брасс;

в 7-х классах – проплывание дистанции 100 м избранным способом на время;

в 8-9-х классах – проплывание способами кроль на груди и брасс на дистанцию 100 м с усложнением норматива на 10 с в 9-м классе;

дополнительно включены в программу элементы военно-прикладного плавания: в 7-х классах – метание спасательного круга на дальность и точность и проплывание дистанции 50 м способом на боку; в 8-х классах – проплывание 50 м способом на боку; в 9-х классах – комплекс приемов по спасению утопающего.

4. Содержание экспериментальной программы по плаванию в старших классах приближено к программам по физической подготовке учащихся морских ОО ВО МО РФ:

в 10-11-х классах – проплывание дистанции 100 м вольным стилем и брассом с усложнением нормативов на 5 с – в 10 классе и доведением до уровня требований НФП-2009 в 11 классе;

дополнительно в Программу включены элементы военно-прикладного плавания: в 10-х классах – плавание в комплекте №1, проплывание 100 м в

военной форме одежды с автоматом, комплекс приемов по спасению утопающего; нырянию в длину в ластах; в 11-х классах – проплывание 100 м в военной форме одежды с автоматом, комплекс приемов по спасению утопающего.

5. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности содержания и методики проведения занятий в НВМУ по обновленной программе, в частности по разделу «Плавание». Это подтверждается следующими показателями:

в 5-7-м классах – в упражнении «Поплавок» и «Скольжение в воде» исходные показатели улучшены, как в ЭГ, так и в КГ, при этом различия достоверны, но в ЭГ-1 и ЭГ-3 они достоверно выше, чем в КГ-1 и КГ-3;

в плавании на 50 м способом кроль на груди при сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в ЭГ-4, ЭГ-6, ЭГ-7 результаты достоверно выше, чем в аналогичных контрольных группах;

в плавании на 100 м способом кроль на груди и брасс обучающиеся экспериментальных групп 7-11-х классов превзошли результаты контрольных групп, но различия достоверны только в 7-м и 10-м классах – в плавании «кроль на груди» и в 8-м классе – плавании брассом;

в метании спасательного круга на дальность и точность, нырянии в длину, нырянии в длину в ластах, в оказании помощи утопающим с транспортировкой на время, в плавании в военной форме с автоматом нормативы выполняли только учащиеся ЭГ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проведённого опытно-экспериментального исследования для руководства и научно-педагогического состава Нахимовского военно-морского училища, предлагаются следующие практические рекомендации:

1. Руководству и научно-педагогическому составу Нахимовского военно-морского училища в целях повышения эффективности военно-морской составляющей включить военно-прикладные упражнения, учитывая их, особую жизненно важную значимость и разнообразие действий в водной среде для личного состава ВМФ, в рекомендации по общеобразовательному предмету – «Физическая культура», изложенные в основной образовательной программе НВМУ (раздел 2.2.8).

2. Учебному предмету «Физическая культура» НВМУ придать военно-специальную направленность за счет включения в него упражнений из военно-прикладного плавания, фридайвинга и водно-спасательного многоборья в вариативную часть основной программы.

3. Через помощника начальника (по руководству ОД (ФК) СВУ и КК) Военного института физической культуры ходатайствовать перед начальником Управления физической подготовки и спорта ВС РФ о разработке НИЦ ВС РФ нового Наставления по физической подготовке и

спорту для СВУ, НВМУ, военно-музыкального училища и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ.

4. При разработке нового Наставления по физической подготовке и спорту для СВУ, НВМУ, военно-музыкального училища и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ использовать материалы настоящих исследований для совершенствования раздела «Плавание».

5. Преподавательскому составу кафедры Теории и управления физической подготовкой и спортом Военного института физической культуры рассмотреть вопросы организации занятий по плаванию со специальной направленностью в НВМУ на курсах повышения квалификации со специалистами отдельной дисциплины «Физическая культура» общеобразовательных организаций Министерства обороны РФ

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ АВТОРОМ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

*Научные работы, опубликованные в рецензируемых журналах и изданиях,
рекомендованных ВАК*

1. Кузнецова, О.М. Значимость прикладно-ориентированной физической подготовки в военно-профессиональном самоопределении обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова, А.И. Нестерова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12 (178). – С. 197-202 (0,4/0,3 п.л.).

2. Кузнецова, О.М. О необходимости военно-профессиональной направленности обучения воспитанников Нахимовского военно-морского училища по дисциплине «Физическая культура» / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 192-196 (0,4/0,3 п.л.).

3. Кузнецова, О.М. Значимость занятий физической культурой в военно-профессиональном самоопределении воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации/ В.В. Миронов, О.М. Кузнецова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 132-135 (0,4/0,2 п.л.).

*Статьи, опубликованные в других рецензируемых журналах,
сборниках научных трудов и материалах конференций*

4. Кузнецова, О.М. Место дисциплины «Физическая культура» в Федеральных государственных казенных образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации/ В.Л. Пашута, О.М. Кузнецова// Сб. науч. статей и докладов итог. науч. конф. проф.-

преподават. состава, слушателей, курсантов и соискателей института за 2014 г./ Под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л.Пашута. – СПб.: ВИФК МО РФ, 2016. – Ч. II.– С. 112-114 (0,2/0,1 п.л.).

5. Кузнецова, О.М. Роль занятий по плаванию в системе физического воспитания нахимовцев / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова // Военный институт физической культуры – центр подготовки специалистов силовых структур: проблемы, опыт, перспективы: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 110-й годовщине образования Воен. ин-та физ. культуры.– СПб.: ВИФК, 2019. – Ч. 2.–С. 20-24 (0,3/02 п.л.).

6. Кузнецова, О.М. Оптимизация раздела плавания с учетом военно-прикладной направленности обучения воспитанников НВМУ 10-11 классов / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова, А.М. Бойко // Сб. статей итог. науч.-практ. конф. проф.-преподават. состава Воен. ин-та физ. культуры за 2019 год, посвящ. Дню российской науки/ Под ред. проф. В.Л. Пашута. – СПб.: ВИФК, 2020. – Ч. 2.–С. 277-282 (0,4/0,3 п.л.).