

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ВОЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

На правах рукописи

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

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
доктор педагогических наук, профессор
Миронов Вячеслав Васильевич

Санкт-Петербург – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МОРСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	17
1.1. Историческая справка о возникновении и предназначении морских общеобразовательных организаций в дореволюционной России, СССР и Российской Федерации....	17
1.2. Физическая культура как фактор поддержания учебной работоспособности обучающихся НВМУ и формирования готовности к обучению в высших военно-морских учебных заведениях.....	23
1.3. Психофизиологические особенности и сенситивные периоды в развитии физических качеств у обучающихся в возрасте 11-18-ти лет.....	34
1.4. Плавание как профессионально важный военно-прикладной двигательный навык личного состава ВМФ.....	45
Заключение по первой главе.....	55
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	57
2.1. Организация исследования.....	57
2.2. Методы исследования.....	59
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11-х КЛАССОВ НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА.....	65
3.1. Требования руководящих документов к организации и оценке результатов освоения контрольных упражнений по плаванию у обучающихся 5 – 11-х классов.....	65
3.2. Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию с обучающимися 5 – 6-х классов.....	83
3.3. Совершенствование техники плавания, формирование военно-прикладных приемов на воде у обучающихся 7 – 9-х классов.....	93
3.4. Оптимизация раздела плавания с учетом военно-прикладной направленности обучения учащихся 10 – 11-х классов.....	101

3.5. Обоснование программы учебного предмета «Физическая культура» по разделу «Плавание» в Нахимовском военно-морском училище.....	109
Заключение по третьей главе.....	117
ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ПРИЕМОВ ОПТИМИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО РАЗДЕЛУ ПЛАВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11-Х КЛАССОВ НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА.....	120
4.1. Организация и проведение педагогического эксперимента....	120
4.2. Обсуждение результатов педагогического эксперимента.....	123
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	131
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	135
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	137
Приложение А. Анкета для преподавателей ОД (ФК)	158
Приложение Б. Анкета для обучающихся 11-х классов НВМУ.....	162
Приложение В. Анкета для учащихся 1-го года обучения в морских образовательных организациях высшего образования МО РФ.....	164
Приложение Г. Проект рабочей программы по разделу «Плавание» («Прикладное плавание») для обучающихся в НВМУ.....	166
Приложение Д. Динамика показателей, определяющая морфофункциональное состояние обучающихся 5 – 11-х классов НВМУ...	181
Приложение Ж. Динамика показателей, определяющая уровень общей физической подготовленности обучающихся 5 – 11-х классов НВМУ.....	189

ВВЕДЕНИЕ

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 (далее – РФ) составляет 4,3 млн. кв. км, где сосредоточены огромные запасы полезных ископаемых в виде никеля, кобальта, тантала, олова и других редких металлов (Основы военно-морской науки: Военно-теоретический труд. М. : Воениздат, 2008. С. 16–17). Экономика страны в современных условиях не может обойтись без целого ряда полезных ископаемых, добываемых в районах Севера и его арктической зоны. Международные интересы России в Арктике направлены на обеспечение благоприятных внешних условий для качественного решения политических, экономических, социальных и других преобразований внутри страны. Но такая внешняя политика России в обеспечении своих национальных интересов на море встречает ожесточенное сопротивление ведущих мировых держав и, прежде всего, Соединенных Штатов Америки (далее – США), Канады, Норвегии, где сталкиваются наши интересы. 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 Российской Федерации (далее – ВМФ) России.

Основополагающие взгляды на военно-морскую деятельность РФ на военно-политическом уровне в настоящее время в целом, в том числе на роль и предназначения ВМФ определяется рядом документов

доктринального характера: Стратегией национальной безопасности РФ, Военной доктриной РФ, Морской доктриной РФ до 2020 года (Масорин В.В. Морская доктрина как составная часть военной доктрины РФ // Воен. Мысль. 2007. Вып. 3. С. 35–40).

Правительство РФ своим распоряжением № 134-р от 03.02.2010 г. утвердило Концепцию федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 г. (Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 № 134 – р [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html> – 28.04.2019). Введение данного документа свидетельствует о заботе государства и его социальных институтов в гармонично развитом подрастающем поколении, способном к творческой созидательной деятельности в сфере образования, науки, народного хозяйства и защите Отечества. И это обусловлено целым рядом проблем, стоящих перед РФ на современном этапе ее развития. Ведь не случайно в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», среди проблем в сфере физической культуры и спорта первой проблемой «явилось ухудшение здоровья, физического развития, физической подготовленности населения» (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р [Электронный ресурс]. URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/196059/paragraph/1/highlight> – 27.04.2019). Только у 14% старшеклассников имеются записи в медицинских книжках «практически здоров»; свыше 30% призывников не отвечают требованиям физической готовности к службе в армии. По данным темы НИР «Молодое пополнение», от 54 до 70% призывников оцениваются по физической подготовке на «неудовлетворительно». При этом отрицательная динамика физической подготовленности сохраняется на протяжении двух с лишним десятков лет (Пашута В.Л., Миронов В.В. Проблемы призывной молодежи Вооруженных Сил России в современных условиях // Сб. науч. статей и докладов итог. науч. конф. профессорско-преподавательского состава, слушателей и курсантов и соискателей института за 2007-

2009 гг. / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. СПб.: ФГОУ ВПО «ВИФК» МО РФ, 2009. С. 8–14; Пашута В.Л., Ларькин А.И. О реализации государственных программ патриотического воспитания в Российской Федерации // Роль патриотического воспитания молодежи и студенчества в становлении Российского правового государства: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. 28-29 мая 2015 г. Мин. Обр. науки РФ, ФГАОУВПО СПб Гос. Ун-т аэрокосмического приборостроения СПб. 2015. С. 26–31). Четко прослеживается определенная закономерность низкой физической тренированности школьников общеобразовательных учреждений среднего (полного) общего образования, в первую очередь по качеству «выносливость». Несколько выше уровень развития силовых и скоростных способностей. На их фоне более предпочтительной выглядит уровень физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации (далее – ОО МО РФ). Однако, содержание действующих программ физического воспитания не ориентировано на военную составляющую будущего профессионального обучения.

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

В отличие от обучающихся других ОО 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).

Основная образовательная программа общего образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) реализуется образовательными учреждениями

через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических норм. Также в ФГОС прописан перечень обязательных предметов, которые должны быть предметами базового и углубленного уровня. При этом учебный предмет «Физическая культура» отнесен только к базовому уровню.

В учебном плане НВМУ на учебный предмет «Физическая культура» в рамках основного общего образования отводится 510 часов, а в рамках основного среднего (полного) образования по физико-математическому профилю отводится 204 часа, а по оборонно-спортивному профилю 272 часа.

Содержание Программы по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5 – 11-х классов НВМУ носит общефизическую направленность, в том числе и по разделу «Плавание», не учитывая специфики предстоящего обучения в морских ОО ВО МО РФ и службы на флоте, а лишь передает информацию о роли физического воспитания в подготовке подрастающего поколения, приобщению молодежи к здоровому образу жизни, направленный на развитие основных физических качеств и формирование двигательных навыков.

В соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ (далее – НФП-2004) прикладно-ориентированная подготовка для воспитанников НВМУ должна включать плавание, спортивные единоборства и рукопашный бой.

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 РФ временные показатели вводятся, начиная с 7-го класса. При этом ежегодно в НВМУ поступает от 15 % до 30 % воспитанников, не умеющих плавать.

Таким образом, **актуальность темы 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 слабоплавающих (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 раскрывается проблемная задача, посвященная формированию военно-прикладных навыков у обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ (Матусов Д.В., 1996; Шаповаленко Л.П., 2002). Близкую им по тематике работу выполнил Р.П. Кузнецов (Кузнецов Р.П., 2013). В диссертационном исследовании

С.Н. Могиленца (Могиленец С.Н., 2019) раскрыты содержание и методика развития общей и силовой выносливости у воспитанников кадетского корпуса для повышения уровня физической подготовленности, достаточного для надежного поступления в ОО ВО МО РФ. В исследованиях Л.Г. Горбуновой (Горбунова, Л.Г., 2017) подвергнута анализу профессиональная подготовка кадет к будущей деятельности в сфере образования с высоким уровнем риска и гражданской ответственности. Исследование П.А. Кузина (Кузин П.А., 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 (Новиков А.И., 2007). Основное внимание в ней автор обратил на подбор подготовительных упражнений, обеспечивающих уменьшение сопротивления воды и поддержания горизонтального положения тела.

Отдавая должное исследованиям в решении проблемы совершенствования физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ, необходимо отметить, что работ, посвященных совершенствованию плавательной подготовленности нахимовцев с военно-прикладной направленностью не обнаружено, за исключением исследования М.А. Дасько (Дасько М.А., 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 у воспитанников 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, направленных 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 обучающихся в морских образовательных организациях высшего образования МО РФ;

впервые установлены и введены в педагогическую практику оптимизированные качественно-количественные критерии оценивания скорости плавания на дистанцию 50 м вольным стилем и способом брасс для обучающихся 5 – 6-х классов вместо оценки техники плавания, предложенных 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 организациях довузовского звена обучение плаванию с военно-прикладной направленностью обучающихся 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», плавание в военной форме с оружием, плавание 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 испытуемых 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 образовательных организациях высшего образования 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: теоретический анализ и обобщение литературных источников и руководящих документов; педагогическое наблюдение; метод контрольных испытаний физического развития

и физической подготовленности; педагогический эксперимент; хронометрирование; статистическая обработка результатов исследования.

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 тоже 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 программах 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.

В качестве информационной базы исследования были использованы законодательные и нормативные акты Российской Федерации в сфере образования; результаты научных изысканий, опубликованных в печатных изданиях, находящихся в перечне высшей аттестационной комиссии при Министерстве образования и науки РФ (далее – ВАК), обзорные статьи по материалам научно-практических конференций.

Степень достоверности и обоснованности результатов проведенных исследований обеспечивается:

последовательной реализацией теоретических и методологических положений по изучаемой проблеме;

системным подходом к изучаемому объекту; корректностью к постановке задач исследования;

комплексным использованием системы актуальных методов исследования, отвечающих требованиям предмета, целям и задачам проводимой работы;

отражением в научной печати;

экспериментальной проверкой теоретических предположений;

использованием в научно-исследовательской деятельности летных военно-учебных заведений научных выводов и практических рекомендаций, а также в практической деятельности должностных лиц в сфере физической подготовки;

объемом привлекаемых к исследованию курсантов и военнослужащих летной специальности (531 человек), продолжительностью и контролируемостью экспериментального исследования;

использованием при подведении итогов эксперимента современных методов математической статистики и математического анализа, обеспечивающих высокую степень достоверности полученных результатов.

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, списка сокращений, приложений и списка литературы, включающего 174 источника, из которых 10 – на иностранном языке. Диссертация содержит 30 таблиц, 5 рисунков и 6 приложений.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МОРСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В данной главе представлена историческая справка о возникновении и предназначении морских общеобразовательных организаций в дореволюционной России, СССР и 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.

1.1. Историческая справка о возникновении и предназначении морских образовательных организаций в дореволюционной России, СССР и Российской Федерации

Прообраз современного Нахимовского военно-морского училища появился в царской России в начале XVIII века. В 1701 году по указу Петра I в Москве была открыта Навигацкая школа для подготовки учителей, инженеров, артиллеристов, моряков для армии и флота. В школу для обучения направлялись подростки от 12 до 17 лет. Срок обучения не устанавливался (Грабарь В.К. Нахимовское училище: История. Традиции. Судьбы. «Искусство – СПб». СПб., 2003. С. 83). Программа обучения состояла из нескольких ступеней: подготовительная ступень – «русская школа» и «цифровая школа»; высшая ступень – изучение морских наук. В 1715 году школа математических

и навигацких наук была переведена в новую столицу Российской империи, где на ее основе, из-за необходимости поиска новых форм военного обучения, была создана Морская академия, в которой готовили только моряков, а сама Навигацкая школа стала подготовительным учебным заведением при Академии. В таком статусе школа просуществовала до образования Морского шляхетского корпуса в 1753 году, который долгое время был единственным подготовительным морским учебным заведением среди кадетских корпусов (Крылов В.М. Кадетские корпуса и российские кадеты. СПб., 1988. С. 6). От предыдущей школы корпус отличался закрытостью и режимом, подобным по условиям режиму войсковых частей. Так, из стен корпуса кадеты и гардемарины никуда не отлучались. Только на праздник воспитанник мог быть отпущен к родственникам, после подачи от него письменного разрешения. Распорядок дня предполагал: подъем в 6:30 и отбой в 21:30. Весь день был строго расписан: подъем, зарядка, утренний чай, занятия в классах (3 урока), завтрак. Затем следовал «большой перерыв», в ходе которого проводились игры на воздухе и другие «внеклассные занятия». После внеклассных занятий следовало еще 2 урока, обед, а вечером подавался чай (Борский А.С. Учеба П.С. Нахимова в Морском корпусе до 1818 г. // Научный форум: юриспруденция, история, социология, политология, и философия: Сб. статей по материалам XVIII междунар. науч.-практ. конф. 2018. С. 5–10).

После демократической реформы 1861 года Морской шляхетский корпус был преобразован в Морской корпус, который неофициально становится закрытым учебным заведением. Срок обучения в корпусе составлял 4 года; принимались дворяне 12 – 18 лет. На морском курсе изучали: Закон Божий, русский и английский языки, сферическую тригонометрию, астрономию, фортификацию, морскую съемку, морскую артиллерию, военно-морскую историю, тактику, законоведение, морскую практику и физическое воспитание (Буковская Т.И. Кадетские корпуса (история, этапы становления и развития военного образования в России: автореф. дис. ... канд. истор. наук: 07.00.02. СПб., 2003. 22 с.). Содержание занятий по физическому воспитанию включало: занятия верховой ездой и фехтованием, играми в мяч и борьбой, гребным и парусным

делом. С 1899 года и до конца XIX века в учебный план Морского кадетского корпуса входили, кроме всего прочего, строевое обучение, гимнастика, фехтование, танцы. Ежедневно проводилось гимнастическое занятие в течение 15-ти минут (Владимиров А.И. О совершенствовании Суворовского (кадетского) образования и создании системы подготовки национальной элиты России [Электронный ресурс]. Москва: Энциклопедия кадетского воспитания и образования Кадеты России, 20.01.2007. URL: <http://www.ruscadet.ru/kktoday/system/ab-system.htm> – 28.11.2018). Данная система подготовки просуществовала до времен великих потрясений, начатых событиями 1917 года.

В советский период богатый опыт детского военного воспитания, из-за ассоциации с «царским режимом», был утрачен. Но не пропала идея подготовительного обучения. В частности, в Петрограде уже в 1923 году создано Подготовительное военно-морское училище, предназначенное для подготовки военных моряков к поступлению в высшие Военно-морские и Инженерные училища (Грабарь В.К. Нахимовское училище: История. Традиции. Судьбы. «Искусство – СПб». СПб., 2003. С. 87).

Поражения в начале Великой Отечественной войны изменили представление о боеспособности армии, в том числе и о подготовке командного состава. Были приняты меры, направленные на повышение авторитета командира, и здесь, как и в других сферах, стали «оглядываться назад» – обращаться к историческому опыту. Командиры и начальники стали вновь, именоваться офицерами, им присваивались «старорежимные» звания; были введены погоны, форма почти царского образца и даже мундиры; некоторые из наград, такие как ордена Ушакова и Нахимова (1944), присваивались только офицерам. Внешним обликом офицер середины войны во многом стал напоминать своего дореволюционного предшественника. Во многом таким же возвращением к прежнему опыту стало создание суворовских военных и нахимовских училищ (Иванов В.П. Нахимовцы. М. : Андреевский флаг, 1994. С. 90).

В соответствии с Приказом народного комиссара Военно-Морского Флота адмирала Н.Г. Кузнецова № 0479 от 25 июня 1943 года в Тбилиси было

образовано первое в стране НВМУ. Срок обучения в училище составлял 8 лет. Целью обучения в училище являлась подготовка юношей к службе на флоте (в офицерском звании, после поступления в высшие военно-морские училища). А уже 21 июня 1944 г. Постановлением Совета Народных Комиссаров СССР и Приказом Наркома Военно-морского флота Союза ССР «О Нахимовских военно-морских училищах» ставилась задача сформировать к началу 1944/1945 учебного года Ленинградское нахимовское военно-морское училище. Решением Наркома ВМФ был объявлен циркуляр Главного морского штаба от 19 июля 1945 г. о формировании Рижского Нахимовского военно-морского училища.

С самого начала, несмотря на трудности военного времени, в нахимовских училищах большое внимание уделялось учебе. Программа училища включала изучение общеобразовательных предметов, которые преподавались по циклу, в который входили: русский язык и литература, математика, физика, химия, иностранный язык, история, география, естествознание. Кроме общих предметов, программа включала в себя изучение специальных дисциплин. К их числу были отнесены военно-морская и физическая подготовка (далее – ВМ и ФП), общевоинская подготовка и танцы. Так же огромное внимание в училищах уделялось: военному, нравственному и эстетическому, трудовому и физическому воспитанию. Обязательным элементом программы обучения воспитанников являлась практика в летних лагерях, где обучающиеся осваивали Уставы, основы морского дела, несли караульную службу. Особой популярностью у воспитанников пользовались занятия по физической подготовке, на которых некоторые достигали высокого уровня физической тренированности. Следует отметить, что все учителя были гражданскими людьми. Но преподаватели циклов физической и военно-морской подготовки были только военные. Педагоги училища стремились насытить свои уроки примерами из морской жизни, этот процесс называли «маринизацией», своего рода «оморячиванием» обучения. С 1958 года, за счёт реорганизации процесса обучения, выпускники

Нахимовского военно-морского училища, смогли дополнительно получать диплом военного переводчика, при условии сдачи выпускного экзамена по иностранному языку на оценку не ниже «хорошо». Значительные изменения претерпела программа обучения по военным дисциплинам, которые обеспечивали выпускникам НВМУ без сдачи вступительных экзаменов сразу же после окончания, зачисляться на 2-й курс высших общевоинских командных училищ. Однако не смотря на успехи первых выпускников НВМУ в высших военно-учебных заведениях, в начале 60 – 70-х годов прошлого века срок обучения менялся и составлял 2-3 года (Суворовцы и нахимовцы навсегда / сост. Г.П. Толокольников, А.Ш. Салихов, А.Н. Шишков. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. 96 с.; Асриев А.Ю. История кадетского образования России: обзор системных исследований // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2012. Вып. 8. С. 7–9).

На рубеже 1980 – 1990-х гг. в связи с процессами реформирования политической, социально-экономической и духовной сфер нашего общества, возродились новые типы образовательных учреждений: кадетские корпуса, кадетские казачьи школы и другие, необходимые для подготовки молодого пополнения к службе на военном и гражданском поприще (Ноздрев В.В. Новочеркасское суворовское военное училище // Суворовцы и нахимовцы навсегда / сост. Г.П. Толокольников, А.Ш. Салихов, А.Н. Шишков. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. С. 133).

В настоящее время в системе общеобразовательных организаций Министерства обороны РФ насчитывается: 11 суворовских военных училищ; 7 президентских кадетских училищ; Пансион воспитанниц МО РФ, с одним филиалом; 1 нахимовское военно-морское училище, с четырьмя филиалами; 5 кадетских военных корпусов; 3 школы для одарённых детей, а также обучают и воспитывают юношей в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации 6 суворовских военных училищ (Астрахань, Грозный, Елабуга, Новочеркасск, Санкт-Петербург, Чита) (Информационный портал Министерства обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://ens.mil.ru/education/secondary.htm> – 08.04.2020).

Формирование вышеперечисленных учебных заведений регламентирует п. 3 ст. 86 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (далее – закона). В соответствии со статьей 86 прерогативой Российской Федерации является создание общеобразовательных организаций со следующими специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и профессиональные образовательные организации со специальным наименованием «военно-музыкальное училище». Цель образования в таких общеобразовательных организациях также закреплена в п.1 ст.86 Закона, которая заключается в «подготовке несовершеннолетних обучающихся к военной или иной государственной службе, в том числе – к государственной службе российского казачества» (Федеральный закон от 29.12.2012 (ред. от 01.03.2020) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. Федеральный выпуск № 5976 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> – 19.03.2020).

В данных ОО МО РФ учащиеся получают качественное среднее образование, что обеспечивает им определенные преимущества при поступлении в любые образовательные организации высшего образования РФ, но особенно в ОО ВО МО РФ. Именно эту роль ОО МО РФ отметил Министр обороны РФ в своем выступлении по случаю 70-летия суворовских военных и НВМУ, подчеркнув в своем выступлении их высокую эффективность в подготовке военных кадров. Страна получила тысячи образованных граждан, преданных своему Отечеству. В настоящее время большинство выпускников общеобразовательных организаций МО РФ связывают свою судьбу со службой в армии и на флоте (Шойгу поздравил воспитанников с 70-летием первых военных училищ // [Информационный портал РИА новости]. [Электронный ресурс]. – URL: http://ria.ru/defense_safety/20130821/957555535.html – 21.08.2016).

Военная направленность обучения и воспитания обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ предполагает не только соблюдение

воинских ритуалов и установленных Уставами ВС РФ соответствующих правовых норм 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.

1.2. Физическая культура как фактор поддержания учебной работоспособности обучающихся НВМУ и формирования готовности к обучению в военно-морских учебных заведениях

В соответствии со 2-ой статьей Закона от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура определяется как неотъемлемая часть физической культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон от 04.12.2007 (ред. от 02.08.2019) № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> – 19.09.2019).

В различных образовательных организациях принято выделять урочные и внеурочные формы занятий по физической культуре. Урочные формы представлены плановыми учебными занятиями. Все остальные варианты организации физических тренировок следует рассматривать как внеурочные. К ним следует отнести: утреннюю (гигиеническую) физическую зарядку; физические упражнения в перерывах между уроками; занятия в спортивных секциях, в детско-юношеских спортивных школах и училищах олимпийского резерва; участие в спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировки

по различным видам спорта. В ОО МО РФ, реализующих основные образовательные программы общего образования, физическое воспитание является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, понимающей значимость физической культуры в укреплении иммунитета, формировании функционального резерва, организации активного отдыха, оптимизации профессиональной деятельности. Учебный предмет «Физическая культура» обладает большими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Содержание учебного предмета направлено на развитие двигательных способностей (физических качеств), формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, на основе высокой мотивации и потребности в занятиях физической культурой.

Не случайно, в статье 28 Федерального закона № 329-ФЗ изложены нормативные требования к вопросам системной организации занятий физическими упражнениями в системе образования. Согласно этой статье образовательным организациям предоставлено право в подборе средств, методов и организационных форм физического воспитания, но с соблюдением нормативных требований к физической подготовленности и с учетом требований ФГОС Минобрнауки России (в настоящее время Министерство просвещения РФ) направило для использования в работе Приказ от 30.08.2010 г. № 889, в котором внесены изменения в федеральный базисный план и примерные учебные планы образовательных учреждений РФ. Согласно этому и ранее принятому Приказу Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312 были реализованы методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры (далее – рекомендации) в недельный объем учебной нагрузки. Подобная позитивная модернизация учебного предмета «Физическая культура» вызвана объективной необходимостью повышения ее роли в увеличении естественного фона двигательной активности, развития физических качеств, повышения уровня

физической подготовленности к жестким требованиям предстоящего функционирования в различных сферах жизнедеятельности после окончания школы, формирования привычки к здоровому образу жизни (Миронов В.В., Пашута В.Л. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: монография. СПб. : ВИФК, 2010. 296 с.). Согласно рекомендациям сетка расписаний учебных занятий расширяется за счет включения третьего урока физической культуры. Он рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса физического воспитания обучающихся. И несмотря на то, что рекомендации ориентируют образовательные учреждения на самостоятельную разработку общеобразовательных программ, необходимо опираться на требования ФГОС и примерных основных образовательных программ.

К важнейшим требованиям относятся:

учет культурно-исторических и национально-родовых традиций региона, его климатических и географических условий;

оценка состояния здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, интересы в сфере физической культуры и спорта с учетом возраста;

Это важно, так как в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», принятой распоряжением Председателя Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р, отмечается, что в середине текущего десятилетия в стране возник комплекс проблем в сфере физической культуры и спорта. В документе отмечено, что в целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздрава, только 14% старших школьников, на момент выхода документа, считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывников не соответствуют требованиям, предъявляемым к ним в армии, в том числе в части выполнения минимальных нормативов по физической подготовке. Не менее удручающая статистика представлена далее. На момент выхода данного документа 85% взрослого населения и 65% детей

не занимаются физической культурой и спортом в связи с резким сокращением количества ДЮСШ и СДЮШОР. Целями и задачами Стратегии предусмотрено увеличить число занимающихся физической культурой и спортом граждан РФ с 15,9 % в 2008 г. до 30% на первом этапе реализации Стратегии (2015 г.) и до 40% – на втором этапе (2020 г.); увеличить долю обучающихся, привлеченных к занятиям ФК и С, с 35,5% до 80% на 2-м этапе соответственно, повысить уровень обеспечения населения спортивными сооружениями с 22,7% до 30% на первом и до 48% на втором этапах.

Следует отметить важную роль в вовлечении населения нашей страны и, особенно молодого поколения в занятия физической культурой, благодаря восстановлению мероприятий ВФСК «ГТО» (Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70675222/> – 17.05.2016). Комплекс введен и в ОО МО РФ, но при оценке его востребованности в них, необходимо иметь в виду, что только один контроль за состоянием физической подготовленности обучающихся не в состоянии заменить сами занятия по физической культуре и отработку на них с последующей сдачей норм ВФСК «ГТО».

Основным направлением развития физической культуры в рекомендациях является ориентация на поддержание физического здоровья обучающихся, совершенствование физических качеств, предупреждение заболеваемости и оптимизацию работоспособности. При этом обращается внимание на основные задачи с учетом этапов обучения:

на ступени начального общего образования необходимо формировать элементарные знания о соблюдении гигиенических мероприятий, режима дня, приобщении опыта самостоятельных занятий физическими упражнениями;

на следующей ступени основного общего образования необходимо воспитывать привычку к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, поддержанию и исправлению осанки и телосложения;

при овладении базовым уровнем среднего (полного) общего образования (базовый уровень) целесообразно расширить арсенал средств физической культуры для решения разнообразных задач, в том числе поддержания оптимального двигательного режима, организацию активного отдыха и индивидуального физического совершенствования.

Рекомендациями предусмотрена и реализация спортивного направления, которое должно базироваться на углубленной специализации в одном или нескольких видах спорта, имеющих отношение как к зимним и летним олимпийским видам спорта, так и военно-прикладным, которые культивируются в том или ином субъекте РФ. Это позволит обучающимся активно участвовать в соревновательной деятельности или использовать их в организации активного отдыха и досуга.

Исследованиями многих ученых показана положительная роль занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья подрастающего поколения, приобщении их к здоровому образу жизни, росте показателей физического развития, функциональной дееспособности, совершенствовании двигательных способностей, формировании жизненно важных двигательных навыков, исправлении дефектов осанки, поддержании умственной и физической работоспособности.

Процесс физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ должен отличаться от программ физического воспитания в средних школах с общефизической направленностью, а на базе хорошей общефизической подготовки приобретать специфическую направленность подготовки выпускников как потенциальных кандидатов на поступление в образовательные организации высшего образования МО РФ, где обучение и весь уклад воинской жизнедеятельности базируется на требованиях руководящих документов федерального, ведомственного и локального уровня (ФГОС ВО, КТ, ОВУ, Приказов МО РФ и старших начальников, которым подчиняются вузы, наставлений, руководств, инструкций и приказов начальников вузов). В этой связи вся система функционирования ОО ВО МО

РФ подчинена жестким требованиям распорядка дня или регламента служебного времени, с повышенными нагрузками умственного и двигательного характера, сопровождающимися значительными психическими напряжениями. Частично снизить эффект этого негативного воздействия на организм и психику юношей решивших посвятить себя военной службе, способны специально направленные физические упражнения (Шустиков Г.С. Готовим к службе в Вооруженных Силах // Физическая культура в школе. 2000. № 1. С. 65–66; Гливяс М.Ю., Старовойтов А.Л., Гливяс Г.В. Организационно-методические особенности обучения по предмету «Физическая культура» у воспитанников общеобразовательных организаций МО РФ с учетом поступления в военно-учебные заведения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 99–102). Но попытки педагогических коллективов общеобразовательных организаций МО РФ в начале двухтысячных годов ввести в действие НФП-2004 из-за жестокого противодействия Министерства образования и науки (далее – Министерства просвещения) остаются до сих пор фактически нереализованными. А основная идея руководителей МО РФ заключается в том, что система довузовского звена должна воспитывать патриотов нашего Отечества, будущий кадровый резерв офицерского состава Вооруженных Сил РФ (Никитина О.А., Грязина Е.Ю. Возможности использования военного аспекта в формировании мотивации суворовцев к изучению иностранного языка // Вестник военного образования. 2018. № 5 (14). С. 108–111; Мещерякова Д.С. Интеграция урочной и внеурочной деятельности как фактор условия реализации военной составляющей в процессе преподавания физики // Вестник военного образования. 2017. № 5 (8). С. 112–114). Обобщенный взгляд педагогических коллективов всех 31 общеобразовательных организаций МО РФ, несмотря на то, что они преимущественно состоят из гражданских преподавателей или уволенных в запас офицеров, заключается в том, что для самих общеобразовательных организаций МО РФ важно, чтобы руководящие документы, регламентирующие образовательную деятельность, четко обозначили приоритеты, ранжирующие результаты их деятельности в интересах последующего обучения в общеобразовательных организациях высшего образования МО РФ (Куц Л.Г., Степанов С.В. Комплексный подход в военно-

профориентационной работе президентского кадетского училища // Вестник военного образования. 2017. № 5 (8). С. 115–119; Романов В.А., Романов О.С. Особенности личностно-профессионального определения кадет-старшеклассников // Вестник военного образования. 2018. № 6 (15). С. 111–115; Скорикова О.В. Формирование информационной культуры суворовцев в контексте воинского воспитания и профессиональной ориентации // Вестник военного образования. 2019. № 1 (16). С. 101–104; Петров Е.А. Военная игра «ЛАЗЕРТАГ» как средство реализации военной направленности обучения // Вестник военного образования. 2019. № 3 (18). С. 103–105; Головин С.М., Першина Т.И. Использование метода проекта в военно-патриотическом воспитании учащихся довузовских общеобразовательных организаций МО РФ // Вестник военного образования. 2019. № 3 (18). С. 110–112; Царев И.Н., Матюк С.Б. Влияние организации повседневной деятельности кадет на результативность образовательного процесса в кадетском военном корпусе // Вестник военного образования. 2019. № 1 (16). С. 115–119; Шкирков В.Ф., Агеева И.В. Реализация ФГОС в условиях суворовского военного училища // Вестник военного образования. 2017. № 6 (9). С. 89–92). Эту ведущую идею в системе образовательного процесса общеобразовательных организаций МО РФ подтверждают результаты научных исследований в сфере организации физического воспитания (Цицирко Л.Ю. Физическая подготовленность учащихся 16 – 19 лет и пути ее совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 2000. 20 с.; Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1983. 48 с.; Беспятова Н.К., Яковлев Д.Е. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков: методическое пособие. М. : Айриспресс, 2006. 192 с.; Алиев М.Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры // Педагогика. 2008. № 1. С. 67–73; Давыденко Д.Н., Щеголев В.А., Суханов А.И., Чурганов О.А. Здоровье и здоровый образ жизни. СПб. : СПб ГУИТМО, 2005. 124 с.; Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. науч.-пед. аспект: кн. для педагога. Ростов н/Д : Феникс 2004 (Курск: ФГУИПП Курск). 621 с.; Давыдов В.П., Липатников А.Г. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в интересах подготовки к профессиональному образованию в военно-учебных заведениях: пути и средства // Пути, средства, возможности, модернизации образовательной системы: мат-лы науч.-практ. конф. 24–25 апреля 2009 г. Часть I. 2009. С. 578–580; Галанин Ю.Г. Моделирование физкультурно-воспитательной среды для мальчиков-подростков в кадетской школе- интернате: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2013. 25 с.; Боброва Г.В. Военно-профессиональное образование в структуре физической подготовки воспитанников кадетских училищ // Евразийский научный журнал. 2016. № 10. С. 17–20; Хамула Я.Ф.,

Филатова Г.В. Физическая культура как неотъемлемая часть в формировании здорового образа жизни кадет // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). С. 54–57).

Однако в перечисленных работах не предпринимались попытки целенаправленно ввести коррекцию в содержание и методику проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ, чтобы перестроить занятия с учётом повышения военно-профессиональной направленности. Такие занятия позволят не только расширять арсенал двигательных навыков, специальных знаний в вопросах физического совершенствования будущих курсантов и слушателей, их приобщения к здоровому образу жизни, развитию их физических качеств, но в большей мере формировать неспецифический компонент адаптации к высоким нагрузкам и психическим напряжениям, характерным для образовательного процесса в морских ОО ВО МО РФ.

Реально оценить практический вклад по коррекции содержания и методики занятий по физической культуре в суворовских военных, нахимовском военно-морском училище и кадетских корпусах по переориентации ее общефизической направленности на военно-прикладную можно только по результатам педагогического эксперимента, проведенного по указанию первого заместителя Министерства обороны РФ в период с сентября 2014 г. по июнь 2016 г. С этой целью в 17 общеобразовательных организациях МО РФ был организован масштабный педагогический эксперимент, в ходе которого проводился сравнительный анализ групп, которые занимались не по действующей программе, а по оптимизированной модели обучения. В содержание занятий включались военно-прикладные приемы и действия, определяющие структуру военно-прикладных видов спорта для основного и дополнительного образования, с учетом комплексного подхода, включая временные показатели на их овладение и нормативные требования для выполнения разрядных норм. Так, в рамках основного образования апробировались военно-прикладные виды спорта, получившие широкое распространение в ОО ВО МО РФ: армейский рукопашный бой,

преодоление препятствий, включая метание гранаты на точность, ускоренное передвижение, включая метание гранаты на дальность, военно-прикладное плавание, лыжная подготовка, перетягивание каната. В рамках дополнительного образования (по профилю подготовки обучающихся) апробировались: военно-прикладной спорт, различные многоборья, гребля на шлюпках, стрельба из мелкокалиберного (пневматического) оружия. На овладение этими упражнениями для обучающихся 10-х классов было выделено 155 часов, а для обучающихся 11-х классов – 172 часа (Полянский В.П. Профессиональная направленность физического воспитания в общеобразовательных организациях МО РФ: организационно-педагогические условия и результаты педагогического эксперимента // Вестник военного образования. 2017. № 3. С. 75–79; Виноград Д.В., Полянский В.П. Результаты внедрения военно-прикладных упражнений в программы обучения воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 3. С. 32–38).

В русле этой проблематики выполнено диссертационные исследования С.Н. Могиленцом на базе Аксайского казачьего кадетского корпуса (п. Рассвет Ростовской области), и Донского Императора Александра III казачьего кадетского корпуса (г. Новочеркасск Ростовской области) и кадетского спортивного корпуса Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург) и Кузиным П.А. на базе морского военного кадетского корпуса (г. Кронштадт) в 2019 году (Могилинец С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2019. 177 с.; Кузин П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2019. 23 с.). Результаты научных исследований, проведенных рядом ученых, свидетельствуют о положительном влиянии физической подготовки на показатели физического развития, функционального состояния основных органов и систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем и системы крови, которые обеспечивают организм кровью и, конечно, на показатели физической подготовленности.

Так, под влиянием занятий физическими упражнениями происходит увеличение мышечной массы до 45-50 % против 35-40 % и здоровых, но не занимающихся спортом людей; происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение окружности грудной клетки, плеч, бедер, уменьшение окружности живота и толщины кожно-жировой складки; улучшение осанки военнослужащих, исправление сформировавшихся, а в ряде случаев и врожденных недостатков телесного развития человека. Происходящие изменения в организме под влиянием занятий физической культурой носят неспецифический и специфический характер. Положительные изменения проявляются в опосредованном воздействии на организм выполняемых физических упражнений. У человека повышается иммунитет, улучшается самочувствие укрепляется физическое здоровье за счет накопления морфо-функциональных резервов. В процессе физической тренировки происходит экономизация функций органов и систем организма, которая проявляется в меньших затратах энергоресурсов организма на одну и ту же физическую нагрузку в результате приспособительных адаптационных реакций. Адаптационные процессы сопровождаются брадикардией, т.е. снижением частоты сердечных сокращений и уменьшением максимального кровяного давления (Каменская В.Г., Мельникова И.Е. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб. : Питер, 2013. 272 с.: ил.). Восстановительный период после полученных нагрузок сокращается, качественно меняется состав крови, повышается ее защитные свойства за счет увеличения кислородной емкости. Организм человека - это сложная биосоциальная система, поэтому положительные изменения в сердечно-сосудистой системе неизбежно приводят к повышению эффективности работы других систем и органов, усиливая их резистентность к заболеваниям. Механизм воздействия физических упражнений на организм человека заключается в улучшении обменных процессов. Сущность структурных характеристик этих процессов проявляется в увеличении гликогена, обеспечивающего эффективность химических реакций, ускоряющих процесс

окисления продуктов расщепления и удаления продуктов обмена из организма. Влияние гликогена в организме этим не ограничивается. Благодаря ему в печени улучшается процесс всасывания питательных веществ из кишечника, повышается эффективность функционирования головного мозга за счет насыщения его фосфорными соединениями. Подобные позитивные изменения улучшают работу нервной системы, желез внутренней секреции и других систем организма. Перечисленные специфические изменения, происходящие под влиянием физических тренировок, становятся фундаментом повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и военно-профессиональной деятельности (Ендальцев Б.В. Закономерности адаптации – теоретические основы физической подготовки в армии и на флоте // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. С. 232–240; Ендальцев Б.В. Эффективность основных направлений совершенствования физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2009. № 3. С. 85–97).

Все выше сказанное позволяет показать преимущество тренированного человека перед нетренированным в условиях напряженной двигательной деятельности. Тренированный человек способен переносить нагрузки более высокой интенсивности и продолжительности, продолжая мышечную работу, в то время как нетренированный отказывается от ее выполнения. Тренированный человек за счет заблаговременно накопленных функциональных резервов, отвечает на предъявляемую физическую нагрузку более экономной тратой энергии, в результате чего он способен переносить максимальные нагрузки, не доступные для нетренированного (Миронов В.В., Пашута В.Л. Физическая активность – основной фактор укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2017. № 1. С. 56–60).

Поэтому обучающимся старших классов ОО МО РФ, в отличие от обычных школьников, необходимо хотя бы частично опробовать физические упражнения, позволяющие переносить физические нагрузки и психические напряжения, характерные для учебно-воспитательного процесса в ОО ВО МО

РФ. Но для этого необходимо знакомиться с закономерностями развития физических качеств (двигательных способностей) у обучающихся в возрасте 11 – 18-ти лет.

1.3. Психофизиологические особенности и сенситивные периоды в развитии физических качеств у обучающихся в возрасте 11 – 18-ти лет

Нахимовское военно-морское училище ежегодно осуществляет набор несовершеннолетних граждан Российской Федерации, успешно завершивших обучение по программе начального общего образования (окончивших 4-й класс общеобразовательной организации), для продолжения обучения по программам общего образования (в 5-й класс). Обучение в ОО МО РФ проходят несовершеннолетние граждане РФ в возрасте от 10 до 17 лет. В связи с этим появляется необходимость изучения психофизиологических особенностей организма подростков, также при организации занятий по учебному предмету «Физическая культура» необходимо учитывать возрастные особенности нахимовцев. Трудность заключается в том, что в одном и том же учебном классе обучаются подростки хотя и одного и того же возраста, но с разным уровнем физического развития и физической подготовленности, по причине неравномерного полового созревания их организма.

В настоящем параграфе будут рассмотрены особенности совершенствования физических качеств в сенситивные периоды, особенности физического развития и периоды полового созревания детского организма в возрасте от 10 до 17 лет.

Подростковый, пубертатный, или период полового созревания, отличается целым рядом физиологических характеристик, объясняющих особенности ускоренного физического развития костной и мышечной системы. Установлено, что в этот период у подростков мышечная масса тела увеличивается в среднем на 200 г в месяц, а показатели роста – на 0,5 см

(Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. [и др.]. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.). Следует отметить, что необходимо учитывать некую специфику соотношения роста-весовых показателей у подростков, которая проявляется в том, что увеличение длины скелета опережает прирост мышечной массы. Подобное рассогласование вызывает повышенную утомляемость воспитанников при физических нагрузках. В этом возрасте из-за неравномерности в развитии отдельных мышечных групп и из-за длительного сохранения неудобной позы при подготовке уроков часто происходит нарушение осанки, которое проявляется в виде лордозов, кифозов, сколиозов. Это должны учитывать специалисты физической культуры при проведении занятий.

Абсолютно во всех органах и системах растущего организма происходят адекватные морфофункциональные перестройки, за счет этого создаются оптимальные условия для более продуктивной работы мышц в анаэробном и аэробном режимах, за счет этого увеличивается и окружность грудной клетки и жизненная емкость легких, морфофункциональные показатели которых зависят от органов дыхания, размеров скелета, объема подкожно-жирового слоя и мышц верхнего плечевого пояса (Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М. : Наука, 1990. 496 с.). Рост разнообразных тканей и органов повышает требования к работе сердца, которое тоже растет, опережая рост кровеносных сосудов. Нарушение роста-весовых показателей в структуре самой сердечно-сосудистой системы имеет свою специфику. Опережающий рост сердца по отношению к сосудам приводит к излишнему сопротивлению тока крови, а это негативно сказывается на выполнении работ длительного характера. Дети в этом возрасте часто жалуются на появление одышки, давления в области сердца. При анализе состояния сердечно-сосудистой системы в подростковом возрасте установлена закономерность, согласно которой увеличивается не только динамика систолического объема крови, но и динамика минутного объема крови (Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика

кровообращения у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 135 с.). Детям в период полового созревания необходимо сводить к минимуму физические упражнения, которые требуют длительных статических напряжений, приводящих к нарушению нормальной циркуляции крови. Следует избегать упражнений, вызывающих усиленную сердечную деятельность (Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5 – 7 классы. М. : Просвещение, 2017. 151 с.).

В период полового созревания у мальчиков происходят резкие изменения во внутренней среде организма, что связано с изменениями в эндокринной системе и в центральной нервной системе. В эндокринной системе отмечается усиленный рост половых желез, повышенная активность щитовидной железы и надпочечников. В начале подросткового возраста (12 – 14-ти лет у мальчиков) подростки находятся на I и II стадиях полового созревания. В течение протекания этих стадий происходят значительные морфофункциональные перестройки, наблюдается высокая активность обменных процессов, усиливается клеточная и тканевая дифференцировка, интенсификация ростовых процессов. В связи с этим происходит избыточная активность всех органов и систем в состоянии покоя, которая обуславливает низкую и чрезмерную реактивность к внешним воздействиям. Это приводит к снижению функциональных и адаптационных возможностей организма подростков (Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. 3-е изд. М. : Просвещение, 2015. 256 с.).

Преподавателям учебного предмета «Физическая культура» необходимо учитывать, что у подростков в этот период в ЦНС процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Такое состояние может привести к умственному и физическому переутомлению, в связи с длительным нервным напряжением, сильными отрицательными эмоциями, и все это может быть причиной не только эндокринных нарушений, но и функционального расстройства нервной системы. У подростков подобное расстройство сопровождается раздражительностью, утомляемостью, рассеянностью и другими негативными психическими состояниями (Баранов А.А., Кучма Р.В.,

Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. М., 2006. 412 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.). По мере взросления юношей происходит совершенствование высшей нервной деятельности. В результате происходит усиление процессов торможения, что в определенной мере характеризует пластичность нервной системы, способствует повышению аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга, в значительной мере возрастает роль словесных сигналов (Миронов В.В., Пашута В.Л. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: учеб. пособие. СПб. : ВИФК, 2010. 296 с.). Юноши в возрасте от 15 до 17 лет (III и IV стадии полового созревания) в психологическом отношении характеризуются крайней противоречивостью в своем поведении. Эту психологическую особенность необходимо учитывать всем педагогам, в том числе специалистам физической культуры (Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. М. : Просвещение, 1971. 279 с.; Кон И.С. Открытие «я». М. : Политиздат, 1978. 367 с.; Рудик П.А. Психология. М. : ФиС, 1976. 240 с.; Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. М. : Педагогика, 1988. 192 с. и др.). Социальная значимость этого противоречия проявляется между относительно высокой самооценкой юношей, ощущающих себя взрослыми, и социальной оценкой общества в отношении их экономической и правовой зависимости от родителей. Это противоречие приводит к возникновению проблем в социализации подростков и непоследовательными поступками во взаимоотношениях при «вхождении» в незнакомые коллективы (Грецов А.Г. Профилактика социально негативных явлений и пропаганда ценностей здорового образа жизни среды подростков и молодежи // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Междунар. науч.-практ. конф. к 25-летию Гуманитарного университета, 2016. С. 549–551; Wiersmal D. Risks and benefits of your sport specialization: Perspectives and recommendations // *Pediatric Exercise Science*. 2000. № 12. P. 23–32). Причины противоречивого поведения необходимо

искать не столько в процессах полового созревания, сколько в противоречиях между растущими потребностями и неравными возможностями их удовлетворения, т. е. между психофизиологическими особенностями взрослеющего молодого человека – самостоятельно мыслящей личности – с недостаточной социальной зрелостью и невысоким статусом его в социуме (Гилинский Я.И., Гурвич И., Русакова М. Ревриантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. СПб. : Медицинская пресса. 2001. 197 с.; Nixen J.E., Jewen A.E. An introduction to physical education. 9th ed. W.B. Saunders, Philadelphia, 2000. P. 27). Следует отметить, что значительные различия в сроках полового созревания мальчиков, индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента обучающихся одного класса. В связи с этим для того, чтобы учитывать индивидуальные особенности обучающихся, необходимо сравнивать календарный (паспортный) возраст с так называемым биологическим возрастом. Биологический возраст оценивается по степени зрелости организма, достигнутого к определенному периоду жизни.

Знание указанных возрастно-половых, соматотипических и индивидуальных особенностей развития подростков, физического развития обучающегося и физической подготовленности поможет преподавателю по физической культуре оптимизировать решение задач, связанных с осуществлением физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Однако при организации и проведении занятий по физической культуре и спортивных мероприятий с учащимися необходимо учитывать также их возрастные особенности развития физических качеств, которые мы и рассмотрим сейчас.

Двигательная активность играет важную роль в подготовке обучающихся ОО МО РФ к предстоящему обучению в морских ОО ВО МО РФ, а затем и к профессиональной деятельности. Двигательная деятельность способствует усвоению информации, поступающей из окружающей среды через сенсорные системы. Данная информация способствует поддержанию

умственной и физической работоспособности личности обучающегося (Спортивная физиология: учеб. для инст. физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. М. : ФиС, 1986. С. 193–195; Rikard G.J., Banville D. High school student attitudes about physical education // Sport Education and society. № 11 (4). 2006. P. 385–400).

Таблица 1 – Показатели физического развития (рост и масса тела) мальчиков в возрасте 10 – 16 лет (по В.И. Лях, 2015)

Возраст	Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
10 лет	Рост, см	$\geq 126,3$	126,3–132,4	132,4–148,0	148,0–155,2	155,2>
	Вес, кг	$\geq 24,3$	24,3–27,6	27,6–37,9	37,9–43,8	43,8>
11 лет	Рост, см	$\geq 128,7$	128,7–137,4	137,4–152,3	152,3–159,8	159,8>
	Вес, кг	$\geq 26,2$	26,2–30,1	30,1–41,9	41,9–61,6	61,6 <
12 лет	Рост, см	$\geq 137,4$	137,4–143,4	143,4–160,2	160,2–170,1	170,1 <
	Вес, кг	$\geq 27,6$	27,6–31,8	31,8–44,3	44,3–53,5	53,5 <
13 лет	Рост, см	$\geq 136,1$	36,1–145,5	145,5–166,6	166,6–177,2	177,2 <
	Вес, кг	$\geq 39,3$	39,3–47,8	47,8–64,8	64,8–73,3	73,3 <
14 лет	Рост, см	$\geq 142,0$	142,0–151,2	151,2–170,7	170,7–179,7	179,7 <
	Вес, кг	$\geq 39,3$	28681–34267	34267–45096	45096–50752	50752 <
15 лет	Рост, см	$\geq 150,0$	150,0–158,0	158,0–175,0	175,0–182,0	182,0 <
	Вес, кг	$\geq 39,3$	39,3–47,8	47,8–64,8	64,8–73,3	73,3 <
16 лет	Рост, см	$\geq 162,1$	162,1–167,0	167,0–179,3	179,3–185,0	185,0 <
	Вес, кг	$\geq 46,6$	46,6–54,4	54,4–69,9	69,9–77,6	77,6 <

По мнению Ю.Ф. Курамшина, при характеристике координационных возможностей человека в процессе какой-либо двигательной деятельности в теории и методике физической культуры долгое время употребляется термин «ловкость», а с середины 70 –х годов прошлого столетия все чаще используют термин «координационные способности». По смыслу эти понятия близки, но по содержанию не тождественные (Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. испр. М. : Советский спорт, 2004. С. 146–151). Ловкость – категория более широкая. Она выступает как интегральное проявление координационных способностей. При этом различие заключается в том, что координационные способности проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением и соразмерностью движений, а также с поддержанием позы в статике и динамике, а ловкость - в тех, где присутствует не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений.

Перефразируя сказанное, ловкость необходимо рассматривать как сложное и комплексное психофизическое качество человека, т.е. как способность человека искусно, успешно справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво, найти выход из любого положения и любой сложной и неожиданной ситуации.

Уровень развития ловкости определяется степенью развития психомоторных способностей, участвующих в решении сложных координационных задач. Способность к пространственной координации движений проявляется у детей уже в возрасте 5 – 6 лет. Наибольший прирост этой способности отмечается у детей в возрасте от 7 до 10 лет. В 10 – 12 лет они стабилизируются, в 14 – 15 лет несколько снижаются, а в 16 – 17 лет показатели координации и двигательной ориентации достигают характеристики взрослых людей. В возрасте от 11 – 14 лет наблюдается некоторое замедление темпов прироста координационных способностей. Но это не означает, что необходимо прекращать выполнение упражнений на «координацию». Любое новое упражнение, введенное в содержание занятий, в той или иной мере способствует ее совершенствованию. Многие гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения, при выполнении которых обучающиеся должны дифференцировать мышечные усилия, поддерживать динамическое или статистическое равновесие, повторять в определённой последовательности движения, требующие высокой точности и соразмерности, и направлены на постоянное совершенствование координации (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2010. С. 121–123). Одним из важнейших средств развития координации являются подвижные и спортивные игры. При этом более широкое применение игровых упражнений требует овладения отдельными техническими приемами.

Не меньшие требования к овладению техникой гребковых движений руками, в особенности работы ногами, а затем согласованию работы рук, ног и дыхания также предъявляет высокие требования к координации движений

при овладении различными способами плавания и действиями на воде и под водой, что очень важно для воспитанников НВМУ. Методические рекомендации, содержащиеся в литературных источниках, ориентируют специалистов на то, что упражнения на совершенствование координации движений необходимо включать в начале занятий, пока не появились признаки утомления и даже не со стороны работающих мышц, а в большей мере – со стороны протекания психических процессов.

По сравнению с координационными способностями развитие и совершенствование собственно силовых способностей (развитие силы отдельных мышц) происходит относительно неравномерно и позже, чем развитие координационных движений. В каждом возрастном периоде изменяется соотношение максимальной производительности силы мышц (далее – МПС). Равномерное повышение МПС начинается с 8 – 10 лет. К 11 годам максимальная производительность мышц постепенно увеличивается и достигает максимальных величин в период от 13 – 14 до 16 – 17 лет. В последующие годы темпы роста МПС несколько замедляются.

В подростковом возрасте наблюдается абсолютный показатель мышечной силы у мальчиков. К средствам развития силы у подростков относятся динамические и статистические упражнения. При этом предпочтение необходимо отдавать именно динамическим упражнениям, так как для статистических характерно натуживание с задержкой дыхания. Динамические широко известны в физкультурной практике. Они связаны, как правило, с преодолением массы собственного тела в преодолении внешнего сопротивления. Для развития собственно силовых способностей необходимо значительное напряжение мышц, поэтому при подборе отягощений необходимо регулировать вес так, чтобы занимающиеся могли выполнить упражнение менее 10 раз. Вместе с тем следует отметить, что нельзя пренебрегать методикой развития выносливости к статическим усилиям. Для этого используются упражнения в удержании определённых поз (висы на перекладине, упоры на брусьях и т. д.).

Не менее важным направлением в развитии силовых способностей является совершенствование скоростно-силовых способностей (взрывной силы). Для ее проявления характерны все метания, любые прыжки: в длину, высоту с разбега; при пробегании полосы препятствий, прыжки через гимнастические снаряды.

Гибкость рассматривают как способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она проявляется, когда имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела относительно друг друга. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 – 17 лет. При этом для развития активной гибкости сенситивным периодом является возраст 9 – 10 лет, а для пассивной 10 – 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. Установлено, что у детей и подростков 9 – 14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Развитие гибкости и подвижности в суставах очень важно для овладения многими видами спорта и соревновательными упражнениями. Для воспитанников НВМУ профессионально значимыми являются способы плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, на боку, действия по спасению утопающего, ныряние в длину и глубину, плавание в комплекте № 1.

Плавание предъявляет различные требования к развитию гибкости (таблица 2).

Таблица 2 – Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 11 – 14 лет (%) (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2012)

Суставы	Гибкость	
	активная	пассивная
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	- 0,1	- 0,8
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	- 1,7	- 3,4
Подвижность различных отделов позвоночного столба:		
• тазобедренный сустав при сгибании туловища	3,4	-
• нижнегрудный поясничный отдел	5,1	
• верхнегрудный отдел	11,6	
• шейный отдел	6,0	

В таблице 3 показано, что для эффективного овладения перечисленными способами плавания необходима хорошая подвижность позвоночного столба, а также подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Таблица 3 – Требования по плаванию, предъявляемые к преимущественному развитию подвижности в суставах (по Ю.Ф. Курамшину, 2010)

Вид спорта	Суставы						
	Позвоночного столба	Плечевой	Тазобедренный	Коленный	Голеностопный	Локтевой	Лучезапястный
Плавание:							
• кроль на спине		+		+	+		
• дельфин	+	+	+	+	+		
• брасс	+	+	+	+	+		
• комплексное	+	+	+	+	+		

Для развития подвижности в суставах могут использоваться упражнения как активного (за счет напряжения мышц, проходящих через суставы), так и пассивного (под влиянием массы собственного тела или с помощью усилий партнера) характера. Могут использоваться и статические упражнения, которые сохраняют положения тела в «растяжке» (лицевой и поперечный шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу).

Быстрота движений характеризуется проявлением следующих скоростных способностей: скорости двигательной реакции, быстроты одиночного движения и темпа. Для развития быстроты движений у подростков используются различные упражнения. Для совершенствования скорости двигательной реакции используются старты из различных исходных положений, разнообразные подвижные игры. Реакция на движущийся объект (далее – РДО) улучшается при организации спортивных игр, где одновременно совершенствуются скоростные рывки, ускорения, отдельные двигательные действия.

К числу основных физических способностей относится выносливость. Как показывают научные исследования, выносливость является универсальным средством поддержания профессиональной работоспособности. Высокий уровень выносливости позитивно сказывается на функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем, лимитирующих динамику аэробных процессов в организме. Соответственно специалисты физической культуры на занятиях должны учитывать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет оценивать мощность аэробных процессов. При этом целесообразно учитывать ответные реакции организма, которые должны укладываться в показатели ЧСС 140-160 уд/мин.

Исследованиями ученых установлено, что выносливость в различные возрастные периоды совершенствуется неравномерно. По мнению Ю.Ф. Курамшина принято выделять выносливость к работе максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. У подростков наибольший прирост при выполнении упражнений аэробной мощности наблюдается у юношей с 15 – 16 до 17 – 18 лет. (Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. испр. М. : Советский спорт, 2004).

На уроке продолжительность медленного бега может составлять у подростков до 6-8 мин. При всем этом частота сердечных сокращений не должна превышать 160-180 уд/мин. Развивая общую выносливость у подростков, под которой, как правило, понимают аэробную выносливость необходимо не забывать о специальной выносливости. Для подростков наиболее приоритетными являются скоростная и игровая выносливость.

Важнейшим требованием к развитию физических качеств является всесторонность воздействия физических упражнений на организм обучаемых, соразмерность физических и психических нагрузок в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями подростков.

Проведенный нами анализ развития двигательных способностей у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ свидетельствует о необходимости тщательного учета преподавателями отдельной дисциплины

«Физическая культура» сенситивных периодов в становлении личности обучающихся, формирования у них морфофункциональных показателей телесной и двигательной готовности к овладению содержанием дисциплины, а также о необходимости учёта психического и социального созревания с целью формирования устойчивой мотивации к военной службе.

Важное значение в подготовке будущих специалистов ВМФ играет плавание как один из разделов физической культуры.

1.4 Плавание как профессионально важный военно-прикладный навык личного состава ВМФ

Умение плавать является важным навыком человека, поэтому плавание входит в содержание программ дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, в том числе общеобразовательных организаций МО РФ, средних и высших специальных учебных заведений, включая ОО ВО МО РФ.

Однако, в связи с тем, что на значительной территории нашей страны плавательный сезон продолжается от 1-го до 2-х месяцев, а в северных районах страны плавание в открытых водоемах вообще невозможно, а бассейнов катастрофически не хватает по данным ряда авторов около 15% мужчин и 30% женщин в возрасте до 30 лет и старше не умеют плавать (Дорошенко Ю.П., Дорошенко И.В. Определение плавательной подготовленности населения в целях разработки системы нормативных оценок // Теория и прак. физ. культ. 1981. № 3. С. 36–39; Дорошенко Ю.П., Дорошенко И.В. Повышение плавательной подготовленности у взрослого населения страны // Теория и прак. физ. культ. 1982. № 1. С. 40–43; Меньшуткина Т.Т. Проблема дальнейшего развития оздоровительного плавания // Плавание. Исследование. Тренировка, гидрореабилитации: мат-лы всерос. конф. «Теория и практика плавания на пороге третьего тысячелетия. СПб., 2000. С. 60–63; Меньшуткина Т.Т. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами: монография. СПб.: Госкомспорт РФ. СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. 192 с.).

Для личного состава ВМФ умение плавать, быстро отплывать от тонущего судна, длительное время находиться в воде, особенно в условиях пониженной температуры, в спасательных средствах и без них – это вопрос выживания в водной среде (Горелов А.А., Яковлев Г.А., Штамбург И.Н. Научные основы прикладного и оздоровительного плавания в военно-морских учебных заведениях: монография. СПб. : ВИФК, 2018. С. 3–4).

Выживание в водной среде – это готовность к действию в экстремальных условиях, требующих от человека максимальных волевых усилий, знания основ самоспасения, хорошей плавательной подготовки, наличия аварийных наборов и комплектов спасательных средств. Огромное количество жертв в морских катастрофах связано не только с неправильными действиями команды или пассажиров при организации спасательной операции, но и с легкомысленным отношением к борьбе за живучесть корабля. Правильные действия экипажей кораблей и находящихся на них пассажиров обеспечивают моральную устойчивость к аварийной ситуации терпящих бедствие людей. Панику среди них можно предотвратить, если предварительно довести важную информацию о том, что нужно предпринять каждому для своего спасения согласно общему плану эвакуации и как правильно использовать имеющиеся индивидуальные и групповые средства спасения (Штамбург И.Н., Новиков А.И., Родченко А.В., Андреев И.З. Выживание в условиях водной среды // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2010. № 4. С. 254–258).

Аналогичную идею по обоснованию факторов выживания на воде при аварии судна отстаивают А.Г. Щуров, Д.М. Вертаков. Когда идет речь о выживании, то в качестве условий спасения выделяют групповые и индивидуальные факторы поведения, наличие соответствующих материально-технических средств (спасательное снаряжение, аварийный запас пищи, медикаменты) и природно-средовые экологические факторы (Щуров А.Г., Вертаков Д.М. Основные факторы выживания людей на воде при аварии судна // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 6 (9). С. 90–92). А категория «выживания» рассматривается автором, как

активная, целесообразная деятельность человека, фактически как борьба за сохранение жизни и здоровья, в процессе автономного существования.

Различные авторы выделяют разнообразные факторы выживания, но многие сходятся на мысли о том, что мотивация как причина осознанной активности и волевой компонент регуляции поведения в этот момент может сыграть решающую роль в сохранении жизни терпящего бедствие человека. В таких экстремальных случаях в сознании человека в концентрированном виде «прокручивается» вся его прошедшая жизнь. Но способность сконцентрировать свои усилия во имя спасения своей жизни, жизни своих товарищей в интересах поставленной задачи, верности воинскому долгу придают дополнительные силы, которые он вряд ли смог продемонстрировать в обычной повседневной деятельности (Белов С.В., Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. [и др.]. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов / под общ. ред. С.В. Белова. М. : Высш. школа, 2004. 606 с.; Миронов В.В., Пашута В.Л. Выживание в экстремальных условиях природной среды как научная проблема // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 52–55). В то же время некоторые специалисты совершенно справедливо считают одним из важнейших факторов выживания заранее сформированную обученность (подготовленность) к действиям в аварийных условиях, вызывающих стресс у человека. В подобных ситуациях наличие рядом с терпящим бедствие человеком опытного специалиста (профессионального спасателя, военного врача) повышает уверенность его в своих силах и является большой удачей (Щуров А.Г., Вертаков Д.М. Основные факторы выживания людей на воде при аварии судна // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 4. С. 90–92; Шилько В.Г. Воспитание физической культуры средствами элементов спорта для организации деятельности человека в экстремальных условиях // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 91–93; Кузнецов И.А., Миронов В.В., Пашута В.Л. К вопросу об адаптации как приспособительному свойству организма в экстремальных условиях среды // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 3. С. 153–158).

Факторы выживания в водной среде представлены на рисунке 1.

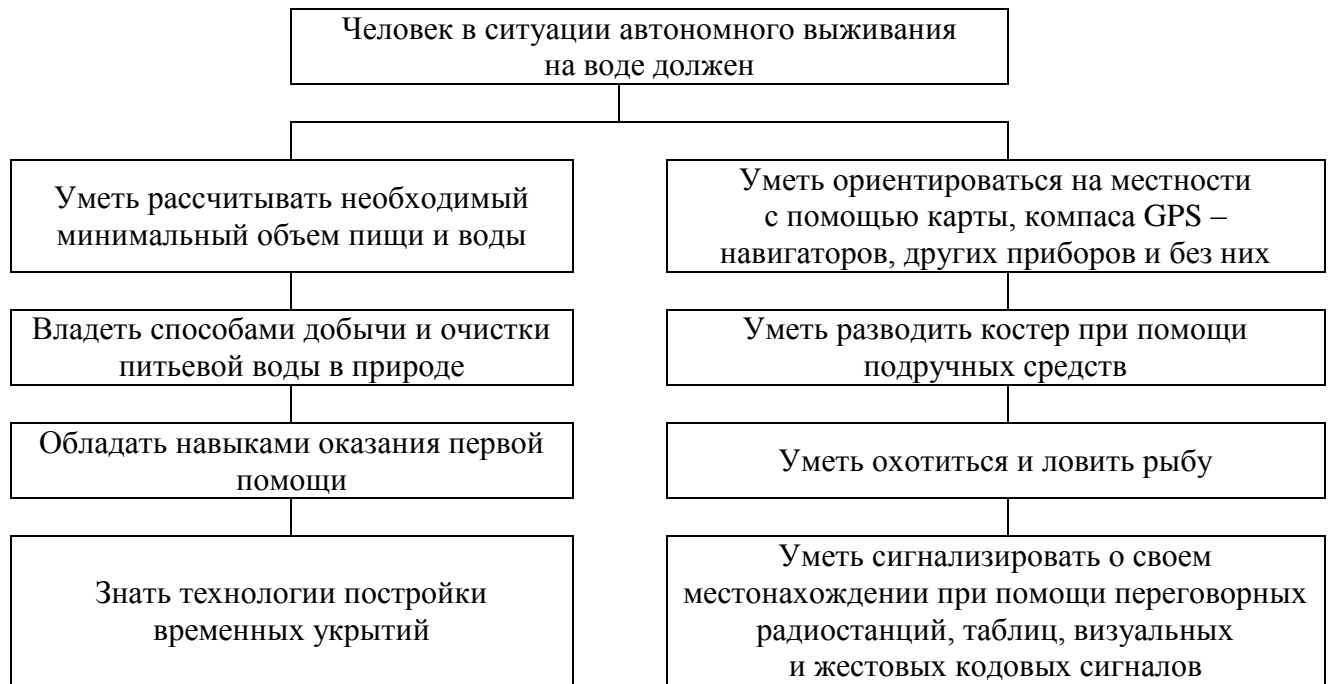


Рисунок 1 – Факторы выживания в водной среде
(по А.Г. Щурову, Д.М. Вертакову, 2013)

В Вооруженных Силах РФ плавание в классическом его виде характерно лишь для спортивных соревнований и на занятиях в военно-учебных заведениях. В условиях боевой практики войск упражнения, входящие в раздел «Плавания», носят прикладной характер. В зависимости от принадлежности к виду и роду войск, они, как правило, входят в раздел «Военно-прикладное плавание».

Так, для военнослужащих сухопутных войск действия на воде связаны с форсированием и преодолением водных преград. Для летного состава военной авиации в целом, и особенно для летного состава ВМФ жизненно важным является умение пользоваться индивидуальными средствами спасения и способность быстро отплыть от места приводнения для того, чтобы купол парашюта не накрыл летчика (Шапошников А.А. Обучение скоростному плаванию в летном обмундировании экипажей военной авиации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2018. 24 с.).

Но особую значимость, владение прикладными навыками плавания и выживания в условиях водной среды приобретает для личного состава ВМФ. В этой связи проблема обоснования содержания прикладного

и оздоровительного плавания не только в войсках, но и в ОО ВО МО РФ, особенно морских, в том числе в Нахимовском военно-морском училище и его филиалах, приобретает особый характер.

В содержание методики обучения военнослужащих способам военно-прикладного плавания включается следующее: техника и последовательность обучения плавания различными способами, плавание в обмундировании с оружием, плавание в индивидуальных и групповых спасательных средствах, плавание в особых условиях, организация и методика преодоления водных преград, обучение технике стрельбы с поверхности воды, а также обучение выживанию в условиях водной среды. Важнейшим по степени значимости среди способов прикладного плавания является способ плавания на боку. Он может применяться при плавании в одежде с оружием и снаряжением, преодолении широких водных преград, оказании помощи утопающему, при его транспортировке к берегу, при транспортировке грузов, а также при нырянии в длину и глубину.

При плавании на боку человек продвигается вперед за счет поочередных гребковых движений руками и одновременных гребков ногами. При этом учить плаванью можно как на правом, так и на левом боку. При описании техники плавания руки и ноги той стороны тела, на которой человек «лежит» на воде, принято называть нижними, а противоположные, находящиеся при плавании у поверхности воды, верхними. Существует два способа плавания на боку: с выносом верхней руки из воды и без выноса (Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка: учеб. – СПб. : ВИФК, 2015. С. 8–14). При плавании обучаемый «лежит» на боку почти горизонтально, щека погружена в воду. Положение рук в исходном положении разное: нижняя рука вытянута вперед на глубине 5-10 см ладонью вниз, а верхняя находится у бедра верхней ноги в полусогнутом состоянии, ноги соединены вместе и свободно вытянуты.

В настоящее время известно несколько способов удержания тела человека на воде. К их числу относится удержание вертикального и горизонтального положения тела на воде с разновидностью техники работы

ног, рук, туловища и дыхания. К первому способу длительного удержания на воде относится способ в чередовании глубокого вдоха на поверхности воды с последующей задержкой дыхания (до 10 с), с расслаблением мышц и медленным выдохом в воду через рот и нос и последующими движениями рук через стороны вниз, а ноги при этом выполняют в этот же момент разгибание вниз или гребок, как при плавании на боку. Весь цикл от одного вдоха до другого вначале занимает 10-15 с., а по мере роста тренированности он может стать длиннее за счет задержки дыхания и замедленного вдоха обучающихся (Аллакин Ю.А. Основные средства в плавании и методика обучения: учеб.-метод. пособие. Пенза, 2011. 51 с.: ил.).

Второй способ длительного удержания тела человека на воде в вертикальном положении представляет собой своеобразную «ходьбу» в воде. При этом руки осуществляют вспомогательные движения под водой в виде «восьмерки» или способом брасс, а ноги – движения как при плавании на боку или способом брасс.

И еще одним способом длительного удержания на воде является «лежание» на воде в горизонтальном положении на спине. Этот способ наиболее приемлем для людей, имеющих положительную плавучесть. Для повышения положительной плавучести и поддержания равновесия в воде можно использовать следующие приемы: разведение рук в стороны или вперед (вверх), опускание головы затылком низко в воду, задержка дыхания на максимальном вдохе (10-15 с) с последующим медленным выдохом, подкладывание рук под затылок. Для поддержания высокого положения тела в воде можно дополнительно выполнять гребковые движения руками.

Для формирования специального феномена «чувство воды» необходимо вырабатывать умение опираться о воду и удерживаться на поверхности воды в горизонтальном положении на спине необходимо научиться выполнять упражнения в виде движения кистей рук, описывающих «восьмерку» (Jendrick M.Q., Jendrick N. Get Wet, Get Fit: The Complete Guide to Getting a Swimmer's Body.

Atria Books. 2008. 245 p.; Taormina S. Swim Speed Secrets: Master the Freestyle Technique Used by the World's Fastest Swimmers // VeloPress. 2018. 264 p.).

Преподаватели отдельной дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ должно понимать, что обучение плаванию по программе средней школы с общефизической и оздоровительной направленностью обеспечивает умение держаться на воде, а в старших классах позволяет сдавать норматив в плавании вольным стилем и брассом на дистанцию 100 м. Но такая подготовка – минимум для допуска выпускников «довузовского звена» к сдаче вступительных экзаменов в ОО ВО МО РФ. И даже если сохранится тенденция, что 50% обучающихся поступают в образовательные организации высшего образования МО РФ, умея только проплыть на время дистанцию 100 м вольным стилем или брассом, то этого недостаточно для обучающихся военных училищ и академий, особенно морского профиля. В условиях сложной геополитической обстановки, система боевой подготовки войск предъявляет повышенные требования к обучающимся образовательных организаций высшего образования МО РФ, в том числе по разделу дисциплины «Физическая культура (подготовка)» – «Военно-прикладное плавание».

В статье 174 НФП-2009 отмечается, что занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание у них выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости. Поэтому каждый учащийся морской ОО ВО МО РФ должен по выпуску овладеть военно-прикладными навыками формирования водных преград, спуска плавательных средств на воду, высадки морских десантов на морское побережье, умелых действий на поверхности воды и под водой. Среди них необходимо выделить: умение хорошо плавать и нырять; освобождаться от одежды в воде; владеть приемами оказания помощи утопающему, при организации переправ вплавь готовить поплавки из подручных материалов, предметов снаряжения и обмундирования.

О том, что плавание не просто прикладной (военно-прикладный) навык, а навык, имеющий жизнесохраняющее значение для любого человека, а для моряка особенно, обучающиеся 5-6 классов НВМУ узнают на первых занятиях по учебному предмету «Физическая культура». По данным, представленным в учебнике для общеобразовательных организаций, обучаемые информируются о том, что ежегодно на воде гибнет от 150 до 200 тыс. человек (Гурьев С.В. [и др.]. Физическая культура 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я. Виленского. М. : Русское слово - учебник, 2018. 176 с.). Конечно, речь идет о таком количестве утонувших во всем мире, но и это количество погибших гораздо больше, чем в иных локальных войнах, где применяется самое совершенное оружие. Поэтому особую значимость владения прикладными навыками плавания и выживания в условиях водной среды приобретает для личного состава ВМФ. В этой связи проблема обоснования содержания прикладного и оздоровительного плавания не только в войсках и образовательных организациях высшего образования МО РФ, но особенно в военно-морских вузах, в том числе в Нахимовском военно-морском училище и его филиалах приобретает особый характер.

Ежегодный анализ степени владения навыками плавания поступивших несовершеннолетних граждан мужского пола в 5-й класс НВМУ (г. Санкт-Петербург) с 2015 г. по 2019 г. показал, что ежегодно от 15 % до 30 % нахимовцев не умеют плавать. 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. Для этого в рамках образовательной программы основного общего и среднего (полного) образования НВМУ по разделу «Плавание» как составной части учебного предмета «Физическая культура» необходима его переориентация с общефизической на профессионально-прикладную направленность. Согласно

действующей программе в данном разделе ставятся задачи по расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, выполняемыми в водной среде. Общефизическая целевая направленность заключается в таких положениях, как укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Что же касается развития основных физических качеств, то эта целевая установка весьма проблематична, так как плавание на 50 и 100 м с относительно невысокими результатами не позволяет говорить о развитии быстроты или выносливости. Овладение знаниями о плавании и формировании здорового образа жизни очень важно для подрастающего поколения, но недостаточно. В целом на раздел «Плавание» в рамках основного общего/среднего образования выделяется 159/205 учебных часов. Таким образом, в годичном цикле на решение всех поставленных перед данным учебным разделом задач в процессе урочной деятельности отводится в среднем 30 учебных часов. Содержание занятий по плаванию ориентировано: в 5 – 7-х классах на освоение техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди) и транспортировку легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.); в 8 – 9-х классах – на закрепление ранее изученных способов плавания, обучение нырянию за тонущим, способам освобождения от захватов тонущего и транспортировке пострадавших в воде; в 10-11-х классах – на овладение прикладным способом плавания (на боку) в одежде, освобождению от одежды в воде (Минзаренко Р.Н., Бенидзе Д.Б., Мартынов Я.А. [и др.]. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». СПб., 2019. 64 с). Оценка по плаванию до 6-го класса включительно выставляется за качество выполнения упражнений, и только с 7-го класса учитывается количественный критерий. Количественный показатель обучающихся старших классов (10 – 11-й класс) при выполнении учебных нормативов по плаванию на оценки «отлично» и «хорошо» соответствуют оценке «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» в ОО ВО МО РФ.

Следует отметить, что все обучающиеся общеобразовательных организаций Министерства обороны РФ начиная с 5-го класса ежегодно

участвуют в ВФСК «ГТО», которым предусмотрена сдача плавания вольным стилем 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) // Российская газета. Федеральный выпуск № 282 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71169412> – 28.08.2018).

Таким образом, анализ содержания программ по плаванию нахимовцев 5 – 11-х классов показал следующее:

обучающиеся 5 – 7-х классов овладевают техникой основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди) и только в 7-м классе появляются временные нормативы, хотя требования ГТО предполагают временные нормативы к испытанию по выбору: плавание вольным стилем на 50 м с 9 лет;

для обучающихся 8 – 9-х классов (ныряние за тонущим, способы освобождения от захватов тонущего, транспортировка тонущего) не учитывает овладение техникой прикладного способа плавания; изучение его приходится на 10 – 11-й класс;

у обучающихся 10 – 11-х классов прикладное плавание заключается в изучении следующих упражнений – плавание в одежде, освобождение от одежды, что на наш взгляд не является теми средствами, которые подготовят их к вступительным экзаменам в морские ОО ВО МО РФ.

Таким образом, проведенный нами анализ содержания раздела «Плавание» программы учебного предмета «Физическая культура» обучающихся 5 – 11-х классов НВМУ показал, что ежегодно в училище поступают подростки, среди которых каждый шестой не умеет плавать, т.е. не способен держаться на воде или проплыть 50 м. Вместе с тем плавание важно не только как прикладной навык для любого человека, но и как профессиональный навык моряка, тем более будущего морского офицера.

В то же время все содержание учебного предмета «Физическая культура» и раздел «Плавания», в частности, носят общеразвивающую направленность и не способствуют формированию потребности к профессионализации плавания в интересах поддержания работоспособности и формирования убежденности в его ценности как средства выживания в водной среде.

Заключение по первой главе

Краткий исторический анализ возникновения и предназначения довузовских морских образовательных организаций в дореволюционной России, СССР и Российской Федерации свидетельствует о том, что руководство страны, независимо от политической ориентации, социально-экономических условий уделяло большое внимание подрастающему поколению, воспитывало уважение к профессии военного моряка, к овеянной романтикой флотской службе.

Создание по указу Петра I Навигацкой школы, последующий ее перевод из Москвы в Санкт-Петербург и превращение в Морскую академию знаменовало собой начало подготовки высокообразованных по тем временам будущих морских специалистов – элиту офицерского корпуса быстро растущего и набирающего силу ВМФ России, ведомого выдающимися отечественными флотоводцами.

Заложенная Петром I традиция подготовки юношей к морской службе была восстановлена в 1943 г. В СССР в разгар Великой Отечественной войны. В настоящее время НВМУ с четырьмя филиалами в Севастополе, Мурманске, Владивостоке и Калининграде готовят высокообразованных юношей, значительная часть которых мотивирована к военной, в том числе к военно-морской службе. Современному ВМФ нужны специалисты высокого класса на

новейшие корабли и подводные лодки, оснащенные современным вооружением, способные к длительному автономному плаванию и решению оперативно-тактических и стратегических задач в соответствии со своим предназначением.

Специфика морской службы предполагает наличие целого ряда неблагоприятных факторов, среди которых ведущую роль занимает гиподинамия, длительное воздействие которой приводит к разбалансированию корковых процессов, последующему нарушению обмена веществ, атрофии мышц и другим паталогическим изменениям. Заблаговременное формирование морфофункциональных резервов обеспечивает успешное противостояние ее пагубному бездействию. В основе формирования морфофункциональных резервов лежит процесс приспособительных реакций организма к специфическим и неспецифическим факторам профессиональной деятельности под влиянием физических упражнений, способствующих более экономному расходу энергии за счет выработки неспецифического компонента адаптации к стрессу.

Но обучающиеся НВМУ – это еще не моряки, а потенциальный резерв для пополнения личного состава ВМФ. Поэтому воздействие физических упражнений на неравномерно развивающийся организм подростков и становление их личности в коллективе должно быть избирательным с учетом сенситивных периодов естественного хода и роста психофизиологических и физиологических характеристик.

Вместе с тем, учитывая специфику морской службы, требующей преимущественного развития ловкости и быстроты, формирования устойчивости к укачиванию, уверенному передвижению по палубам и устройствам корабля и действиям на воде и под водой, мы отдали приоритет разделу «Плавания» в структуре учебного предмета «Физическая культура», обоснованию содержания и методике проведения занятий с обучающимися НВМУ, чему посвящены остальные главы диссертационного исследования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование по избранной нами теме работы проводилось в рамках научно-исследовательской работы «Обоснование различных вариантов проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации» (шифр «Норма») на базе Военного института физической культуры, Нахимовского военно-морского училища с филиалами с 2016 г. – 2020 г. в четыре этапа.

В процессе реализации **первого этапа** (сентябрь 2016 г. – май 2018 г.) были проанализированы доступные литературные источники, изучены руководящие документы, регламентирующие образовательный процесс в НВМУ (с филиалами) и требования руководящих документов к организации, обеспечению и проверке уровня физической подготовленности учащихся военных училищ и академий, включая морские. Тщательно изучена направленность и содержание учебного предмета «Физическая культура» в НВМУ и других ОО МО РФ и оценена их эффективность с позиций поступления в ОО ВО МО РФ.

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» с целью 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 (с филиалами), обучающихся первого года обучения в морских ОО ВО МО РФ и учащихся 11 класса НВМУ, была сформулирована идея организации педагогического эксперимента в 5-11-х классах училища, обоснована и разработана экспериментальная программа по разделу «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» НВМУ и принят план проведения педагогического эксперимента, утвержденный заместителем начальника Военного института физической культуры по учебной и научной работе и согласованный с начальником НВМУ. С сентября 2019 г. организован 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** исследования (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 исследовании приняли участие 531 обучающийся. До начала исследования все обучающиеся находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе.

В процессе работы были сформированы следующие группы:

1-я – экспериментальная группа 5-го класса (ЭГ-1), включающая 39 обучающихся;

2-я – контрольная группа 5-го класса (КГ-1), включающая 40 обучающихся;

3-я – экспериментальная группа 6-го класса (ЭГ-2), включающая 38 обучающихся;

4-я – контрольная группа 6-го класса (КГ-2), включающая 39 обучающихся;

5-я – экспериментальная группа 7-го класса (ЭГ-3), включающая 40 обучающихся;

6-я – контрольная группа 7-го класса (КГ-3), включающая 40 обучающихся;

7-я – экспериментальная группа 8-го класса (ЭГ-4), включающая 38 обучающихся;

8-я – контрольная группа 8-го класса (КГ-4), включающая 37 обучающихся;

9-я – экспериментальная группа 9-го класса (ЭГ-5), включающая 38 обучающихся;

10-я – контрольная группа 9-го класса (КГ-5), включающая 38 обучающихся;

11-я – экспериментальная группа 10-го класса (ЭГ-6), включающая 32 обучающихся;

12-я – контрольная группа 10-го класса (КГ-6), включающая 36 обучающихся;

13-я – экспериментальная группа 11-го класса (ЭГ-7), включающая 39 обучающихся;

14-я – контрольная группа 11-го класса (КГ-7), включающая 37 обучающихся.

Диссертационная работа выполнена в рамках научной специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач использовались 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.

Теоретический анализ и обобщение материалов научно-методической литературы и нормативно-правовых актов проводился в интересах сбора информации и качественной оценки образовательного процесса в системе «довузовского» звена, в частности в НВМУ, в целях изучения особенностей обучения, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной организации военно-морского профиля. С целью оценки выявленной проблемной ситуации и возможностей ее дальнейшего разрешения было проанализировано свыше 160 отечественных и зарубежных литературных источников. Изучение руководящих документов и требований к физической готовности личного состава ВМФ позволило сформулировать актуальную ситуацию и обосновать адекватные средства и методы для ее разрешения.

Анкетирование

Содержание анкет было обусловлено целью и задачами настоящего исследования. В исследовании применялись бланковые методики, предназначенные для изучения мнений учащихся старших классов, обучающихся первого года обучения морских ОО ВО МО РФ и педагогов отдельной дисциплины (Физическая культура) о содержании раздела «Плавание» с военно-прикладной направленностью для обучающихся 5 – 11-х классов с той точки зрения, что плавание – наиболее профессионально

значимый процесс формирования военно-прикладных навыков выживания на воде (Приложение А, Б и В).

Педагогические наблюдения

Включенное и невключённое педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всех этапов экспериментальной работы в бассейне НВМУ во время практических занятий по плаванию. Нами изучалось их отношение к практическим занятиям раздела (прикладное плавание) и желание продолжать учебные занятия с использованием военно-прикладных упражнений, а также адекватных методик обучения. Оценкой наблюдения являлось поведение обучающихся при освоении новых для них упражнений, что неизбежно сопровождалось преодолением возникающих трудностей.

Педагогический эксперимент

Констатирующий эксперимент проводился в начале исследования. Целью эксперимента было выявление и оценка физического состояния испытуемых и их возможностей в овладении некоторыми военно-прикладными приемами, обоснование некоторых нормативных показателей для оценки качества приемов плавания и их количественных характеристик.

Для оценки физического развития обучающихся 10 – 18-ти лет применялась соматоскопия и антропометрия, и проводился подсчёт индекса массы тела (далее – ИМТ).

Соматоскопия проводилась для изучения типа строения тела в целом и отдельных его частей, путем осмотра.

Метод антропометрии включал измерения:

длины и массы тела;

окружности грудной клетки (далее – ОГК);

динамометрии правой/левой кисти.

Измерение всех показателей осуществлялось в начале обучения и по окончании эксперимента.

Измерение длины тела проводилось с использованием настенного ростомера (с точностью до 1 см). Измерение массы тела проводилось

с использованием откалиброванных весов (с точностью до 100 г). Измерение окружности грудной клетки (ОГК) производилось сантиметровой лентой в состоянии спокойного дыхания.

Для определения сгибательной силы кисти применялся метод кистевой динамометрии с использованием кистевого динамометра ДК-100.

Для оценки функционального состояния применялись:

жизненная легкость легких (ЖЕЛ);

проба Штанге;

ЧСС;

проба Генча.

Измерение ЖЕЛ выполнялось с помощью спирометра с целью оценки функционального состояния системы органов дыхания.

Пробу Штанге и проба Генча выполняли с целью оценки развития дыхательной системы, а так же физического здоровья во всех возрастных группах.

Частота сердечных сокращений оценивалась в покое за 1 минуту на лучевой или сонной артерии в положении сидя после 5-минутного отдыха.

Оценка функциональных показателей воспитанников проводилась по соответствующим таблицам (Щуров А.Г., Щеголев В.А., Новосельцев О.В. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления спортсменов: учебное пособие / под. общ. ред. проф. А.Г. Щурова. СПб. : ВИФК, 2010. 228 с.).

Формирующий эксперимент проводился в течение 7 месяцев. Он имел своей целью исследование эффективности разработанной рабочей программы «Физическая культура» (раздел «Плавание»). К эксперименту привлекался 531 обучающийся НВМУ. Состав экспериментальных (ЭГ) и контрольных (КГ) групп с 5-го по 11-й класс производился способом произвольного выбора.

Тестирование физической и плавательной подготовленности

Оценка физической и плавательной подготовленности производилась по результатам контрольных упражнений, опытной программы, в том числе НФП-2004, а также ВФСК «ГТО» для II-IV ступени:

упражнение № 16 «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (сила) – для нахимовцев 5 – 8-х классов;

упражнение № 3 «Подтягивание на перекладине» (сила) – для нахимовцев 9 – 11-х классов;

упражнение № 22 «Бег на 60 метров» (быстрота) – для нахимовцев 5 – 9-х классов;

упражнение № 23 «Бег на 100 метров» (быстрота) – для нахимовцев 10 – 11-х классов;

упражнение № 40 «Удержание на воде – «поплавок» – для нахимовцев 5 – 7-х классов;

упражнение № 41 «Скольжение в воде» – для нахимовцев 5 – 7-х классов;

упражнение № 45 «Плавание вольным стилем на расстояние» – для нахимовцев 5 – 8-х классов;

упражнение № 51 «Ныряние в длину» – для нахимовцев 8 – 11-х классов;

плавание вольным стилем на 50 метров (быстрота) – для нахимовцев 5 – 11-х классов;

упражнение № 47 «Плавание на 100 м брассом» – для нахимовцев 8 – 11-х классов;

упражнение № 46 «Плавание на 100 м вольным стилем» – для нахимовцев 8 – 11-х классов;

плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата – для нахимовцев 8 – 11-х классов;

упражнение № 27 «Бег 1 км» (выносливость) – для нахимовцев 5 – 9-х классов;

упражнение № 28 «Бег 3 км» (выносливость) – для нахимовцев 10 – 11-х классов.

Методы математической статистики

Результаты исследований обрабатывались методами математической статистики, которые обеспечивают анализ показателей при помощи персонального компьютера в программах Microsoft Excel 2010 и Statistica 10.0.

Достоверность различий между средними арифметическими значениями тестов и экспертных оценок определялось при помощи параметрического t – критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где \bar{X} – среднеарифметическое значение для выборки;

m – ошибка среднего значения.

Во всех случаях различия считались достоверными при уровне значимости 95 %, т.е. при $p \leq 0,05$. Для изучения вопроса о репрезентативности групп нами использовалась методика, описанная в работе Демьяненко Ю.К., Петрушевского И.И. (Демьяненко Ю.К., Петрушевский И.И. Рекомендации по организации и проведению экспериментальных исследований физической подготовленности военнослужащих. Л. : ВДКИФК, 1977. 160 с. и др.).

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11-х КЛАССОВ НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА

В данной главе представлены требования руководящих документов к организации и оценке результатов освоения контрольных упражнений по плаванию у обучающихся 5 – 11-х классов; уточнены особенности организации и методики проведения занятий по плаванию с учащимися 5 – 6-х классов; сформулированы технические требования к овладению способами плавания и формированию военно-прикладных приемов на воде у занимающихся в 7 – 9-х классов; обоснованы приемы оптимизации раздела плавания с акцентом на его военно-прикладную направленность в обучении у воспитанников 10 – 11-х классов; проведено обоснование программы учебного предмета «Физическая культура» по разделу «Плавание» в НВМУ.

3.1. Требования руководящих документов к организации и оценке результатов освоения контрольных упражнений по плаванию у обучающихся 5 – 11-х классов

Успешность процесса профессиональной подготовки во многом зависит от результатов, достигнутых на начальных этапах обучения. Конечный результат функционирования всей системы детерминирован степенью логического объединения и структурного соподчинения отдельных и в то же время системно взаимосвязанных этапов профессионального становления (Пути совершенствования физической подготовки воспитанников: коллективная монография / под ред. Н.Г. Цед, А.Р. Ротенберг, Г.А. Ивахненко. СПб., 2002). На наш взгляд, организация учебно-воспитательного процесса в ОО МО РФ, как и в ОО ВО

МО РФ, обеспечивает профессиональное обучение, а профессиональное становление молодого офицера начинается после выпуска из вуза в войсках.

В качестве начального этапа профессионального обучения военных кадров ВМФ необходимо рассматривать обучение в НВМУ, которое согласно Приказам МО РФ объединяет четыре морские ОО МО РФ, дислоцирующиеся на Балтийском, Тихоокеанском, Черноморском, Северном флотах.

Мы не согласны с трактовкой авторов монографии идеи о превращении этапов военно-профессионального обучения в этапы профессионального становления военных кадров. Не случайно, в Большой советской энциклопедии рассматриваются отдельно категории «профессиональная ориентация», «профессиональная подготовка», «профессиональное образование».

Профессиональная ориентация представляет собой систему научно обоснованных мероприятий, направленных на подготовку молодежи к выбору профессии, на оказание им помощи в профессиональном самоопределении и трудоустройстве с учетом обеспечения физической пригодности.

Профессиональная подготовка представляет собой процесс обучения и воспитания, обеспечивающий приобретение комплекса специальных знаний, умений и навыков, которые позволяют выполнять работу в конкретной сфере деятельности. В зависимости от квалификации выделяют четыре основных уровня профессиональной подготовки, которым соответствуют уровни профессионального образования: высшего, среднего специального, профессионально-технического и элементарного. В настоящее время функционирует иная классификация уровней образования, но в обеих классификациях речь идет не о профессиональном становлении, а о профессиональной подготовке (обучении).

Профессиональная подготовка совершенствуется далее в процессе трудовой деятельности, в системе повышения квалификации, путем самообразования. Поэтому совершенствование профессиональной подготовки после окончания вуза – это и есть процесс профессионального становления (Большая советская энциклопедия. Третье издание. Т. 21. М. : Большая советская

энциклопедия, 1975. С. 144; Пашута В.Л., Кайсин А.С., Савченко О.А. Формирование личности будущего офицера путем мотивации на получение профессии военного инженера // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2009. № 4. С. 161–165).

Рассматривая процесс обучения воспитанников НВМУ, когда преподавательский состав не может с точностью предсказать, кто из обучающихся продолжит специализацию в Военно-морских учебных заведениях, кто поступит в другие военные училища, а кто продолжит учебу в гражданских вузах, следует говорить только о военно-профессиональной ориентации. Следовательно, одной из задач оптимизации раздела плавания в структуре дисциплины «физическая культура» является повышение мотивации обучающихся к продолжению службы на флоте, а само обучение в НВМУ считать этапом их военно-профессиональной ориентации и начального военно-профессионального обучения.

НВМУ (с филиалами) осуществляет образовательный процесс в соответствии с уровнем общеобразовательных программ основного общего, среднего (полного) общего образования и программ дополнительного образования, предусматривающих раннюю профессиональную ориентацию несовершеннолетних граждан по профилю военного образовательного учреждения конкретного вида ВС РФ (Устав Федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Нахимовского военно-морского училища Министерства обороны Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. URL: <http://nvmu.info/documents> – 20.09.2019).

НВМУ в своей деятельности руководствуются Конституцией РФ, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента РФ, актами Правительства РФ, международными договорами РФ, актами МО РФ, а также Уставом училища и общевоинскими уставами ВС РФ.

Министерство просвещения РФ (далее – Минпросвещения России) содействует федеральным органам исполнительной власти, под руководством которых находятся училища, в снабжении их необходимой методической литературой, учебно-наглядными пособиями и учебниками, в соответствии

с их заявками; в подготовке, переподготовке и повышении квалификации преподавательского состава (за исключением военнослужащих).

Исходя из того, что обучающиеся в НВМУ – это будущий кадровый потенциал ВМФ, для которого особо значимо умение владеть прикладными навыками плавания и выживания в условиях водной среды, следует обратить внимание на требования ФГОС основного общего образования и Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования к разделу «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» на ступени общего образования.

Целью обучения в указанных документах считается освоение учащимися единовременно совокупности знаний, умений и навыков, обязательное формирование специальных знаний и развитие универсальных учебных действий, компетенций, которые дают возможность личности учиться, узнавать окружающий мир, осуществлять взаимодействие с другими людьми в процессе его изменений. Подобный подход делает достижения образования не предметным, а личностным. Конечно, к набору компетенций относятся и умения поддерживать собственное здоровье, достигать намеченной цели, согласовывать личные действия в группе. Эти компетентности в большей степени развиваются именно на учебных занятиях физической культурой (Журкина А.Я. Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов // Физическая культура в школе. 2015. № 1. С. 2–9; Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях: методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. М. : Арсенал образования, 2011. 75 с.).

Согласно концепции развития содержания образования учебный предмет «Физическая культура» представляет собой педагогически обоснованную систему научных знаний о физической культуре, практических способах деятельности в этой сфере, необходимых для изучения в общеобразовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность по программам основного и среднего (полного) общего образования. Предметом обучения физической культуре является

закономерности двигательной деятельности, обеспечивающие телесное развитие обучающихся.

Согласно структуре двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа учебного предмета «Физическая культура» включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний» (информационный компонент деятельности), «Способы самостоятельной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Физическая культура как область знаний» в рамках основного общего образования представлены учебные темы, которые соответствует фундаментальным представлениям о развитии познавательной активности человека (Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5 – 7 классы. М. : Просвещение, 2017. С. 6).

Содержание раздела «Способы самостоятельной деятельности» в рамках общего образования ориентировано на формирование мотивации обучающихся к приобщению и добровольному вовлечению в систему самостоятельных физических тренировок (Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 28.10.2015) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> – 22.07.2019); Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> – 22.07.2019).

Самым содержательным по подбору учебного материала является раздел «Физическое совершенствование». Само название раздела и включенных в него тем определяет возможные направления воздействия физических упражнений на организм обучающегося.

В рамках научного исследования определенный интерес представляют требования нормативно-правовых и инструктивных документов, предъявляемых к обучающимся НВМУ по разделу «Плавания».

Содержание раздела «Плавание» – 5 класс.

Цель – формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, поворота и специальных плавательных упражнений.

Задачи: мотивационные: создать комфортную обстановку для овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; включить воспитанников в активную деятельность по углубленному изучению техники спортивного плавания; познавательные: активизировать познавательный процесс, направленный на приобретение теоретических знаний о физической культуре (плавание) и применение средств физической культуры для организации досуговой деятельности; развивающие: развить основные двигательные способности; повысить функциональные возможности основных систем организма обучающихся; эстетические: сформировать у обучающихся культуру движения, умение преодолевать водную дистанцию красиво, легко и непринужденно.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научится: бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности в плавательном бассейне; гигиеническим правилам на занятиях по плаванию; выполнять удержание на воде с помощью поддерживающих средств; выполнять специальные плавательные упражнения; выполнять скольжение на груди, стоя лицом к берегу, скольжение на спине, стоя спиной к берегу; проплывать дистанцию 25 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 50 м способом кроль на груди.

Воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 50 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 50 м способом кроль на груди.

Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Личностные результаты: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 34. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Нормативы физической подготовленности обучающихся 5 класса по плаванию представлены в таблице 4.

Далее, при рассмотрении содержания раздела «Плавание» в 6 – 11-х классах, с целью исключения повтора, однотипно сформулированные в программе мотивационные, познавательные, развивающие, эстетические задачи, а также метапредметные и личностные результаты не воспроизводятся.

Таблица 4 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 5-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Погружение с головой под воду, кол-во раз	8	7 – 4	3
«Поплавок», с	15	14 – 6	5
Серийные выдохи в воду, кол-во раз	20	19 – 11	10
«Звездочка» на груди в неподвижном положении, с	15	14 – 6	5
Скольжение: на груди, руки вперед, м	9	8 – 6	5
на спине, руки вдоль туловища, м	7	6 – 4	3
Плавание, выполняя гребковые попеременные или одновременные движения руками и ногами: на груди, м	19 – 11	15	10
на спине, м	19 – 8	15	7
Плавание облегченными способами 25 м без учета времени	на груди	на груди и спине	на спине

Содержание раздела «Плавание» – 6 класс.

Цель – формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду с бортика бассейна и стартовой тумбы, поворотов и специальных плавательных упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научится бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности в плавательном бассейне; гигиеническим правилам на занятиях по плаванию; выполнять удержание на воде с помощью поддерживающих средств; выполнять специальные плавательные упражнения; выполнять скольжение на груди, стоя лицом к берегу, скольжение на спине, стоя спиной к берегу; проплывать дистанцию 50 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 50 м способом кроль на груди; проплывать дистанцию 25 м брасс на груди.

Воспитанник получит возможность научиться проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди.

Нормативы физической подготовленности обучающихся 6-го класса по плаванию представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 6-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Проплавание дистанции 25 м брассом, м	С выдохом в воду и скольжением после каждого цикла движений	С поднятой головой и произвольным дыханием	Руки, как в брассе, ноги кролем, дыхание произвольное
Проплавание дистанции 50 м избранным способом, мин, с	1,05	Без учета времени, но технично, с выдохом в воду	Без учета времени вольным стилем
Выполнение техники старта с первыми плавательными движениями, м	7 м	до 3 м	до 1 м

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 32. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Содержание раздела «Плавание» – 7 класс.

Цель – закрепление навыков: спортивного плавания, прыжков в воду

с бортика бассейна и стартовой тумбы, поворотов и специальных плавательных упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научится бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности в плавательном бассейне; гигиеническим правилам на занятиях по плаванию; выполнять удержание на воде с помощью поддерживающих средств; выполнять специальные плавательные упражнения: «поплавок»; «медуза»; «звездочка»; выполнять скольжение на груди, стоя лицом к берегу, скольжение на спине, стоя спиной к берегу; проплывать дистанцию 100 м избранным способом; проплывать дистанцию 50 м вольным стилем; транспортировке легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.).

Воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 29. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Нормативы физической подготовленности обучающихся 7 класса по плаванию представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 7-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Проплавание дистанции 100 м избранным способом	Правильным спортивным способом	Имеются небольшие ошибки в технике	Вольным стилем
Проплавание дистанции 50 м вольным стилем, мин, с	1,05	1,06 – 1,14	1,15
Транспортировка легких предметов, плавающих в воде, м	17	16 – 11	10

Содержание раздела «Плавание» – 8 класс

Цель – формирование навыков прикладного плавания, ныряния в длину

и оказания помощи утопающему.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научится проплывать дистанцию вольным стилем на расстояние; нырянию за тонущим; способам освобождения от захватов тонущего; способам транспортировки пострадавших в воде.

Воспитанник получит возможность научиться проплывать дистанцию 100 м способом брасс на груди.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 29. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Нормативы физической подготовленности обучающихся 8 класса по плаванию представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 8-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Плавание вольным стилем на расстояние, м	200	150	100
«Поплавок», с	18	13	8
Скольжение в воде, м	7	5	3

Содержание раздела «Плавание» – 9 класс.

Цель – закрепление навыков прикладного плавания, ныряния в длину и оказания помощи утопающему.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научится проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время; нырянию за тонущим; способам освобождения от захватов тонущего; способам транспортировки пострадавших в воде.

Воспитанник получит возможность научиться проплывать дистанцию 100 м способом брасс на груди.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 33.

В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Нормативы физической подготовленности обучающихся 9 класса по плаванию представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 9-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Плавание на 100м вольным стилем, мин, с	2.05	2.15	2.40
Транспортировка легких предметов, плавающих в воде, м	20	11	10
Скольжение в воде, м	7	5	3

Содержание раздела «Плавание» – 10 класс.

Цель – формирование навыков: плавания в одежде и освобождение от одежды в воде; закрепление навыков прикладного плавания, ныряния в длину и оказания помощи утопающему.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные.

Воспитанник научиться проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время, проплывать дистанцию 100 м брассом на груди, осуществлять освобождение от одежды в воде, способам транспортировки пострадавших в воде.

Воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100м в военной форме одежде.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 28. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Нормативы физической подготовленности обучающихся 10 класса по плаванию представлены в таблице 9.

Содержание раздела «Плавание» – 11 класс.

Цель – закрепление навыков прикладного плавания, ныряния в длину и оказания помощи утопающему.

Планируемые результаты освоения программы

Таблица 9 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 10-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Плавание на 100м вольным стилем, мин, с	1.55	2.05	2.25
Транспортировка легких предметов, плавающих в воде, м	20	11	10
Плавание на 100м брассом, мин, с	2.20	2.30	2.50
Нырание в длину, м	25	20	15

Предметные.

Воспитанник научится проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время; проплывать дистанцию 100 м брассом на груди; проплывать дистанцию 100 м в военной форме одежде; осуществлять освобождение от одежды в воде; способам транспортировки пострадавших в воде.

Воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м в военной форме одежде.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 30. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Нормативы физической подготовленности обучающихся 11-го класса по плаванию представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Нормативы физической подготовленности обучающихся 11-го класса по плаванию

Название упражнения	Оценки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Плавание на 100м вольным стилем, мин, с	1.50	2.00	2.20
Плавание на 100м брассом, мин, с	2.00	2.15	2.45
Плавание кролем на спине на расстояние, м	75	50	25
Нырание в длину, м	25	20	15

Оценка упражнений, входящих в раздел «Плавание», до 6-го класса включительно выставляется за качество выполнения упражнений и только с 7-го класса учитывается количественный критерий. Количественный показатель обучающихся старших классов (10 – 11-й класс) при выполнении учебных нормативов по плаванию на оценки «отлично» и «хорошо» соответствуют оценке «удовлетворительно» в морских ОО ВО МО РФ (Приказ

Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21.04.2009 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/195845/> – 12.09.2018).

Следует отметить, что все учащиеся ОО МО РФ с 5-го класса ежегодно участвуют в Фестивале ВФСК «ГТО», которым предусмотрена сдача плавания вольным стилем 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) // Российская газета. Федеральный выпуск № 282 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71169412> – 28.08.2018). Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» по плаванию на 50 м представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» по плаванию на 50 м (мин., с)

Ступень (возрастная группа)	Нормативы		
	Золото	Серебро	Бронза
III ступень (11 – 12 лет)	1.00	1.20	1.30
IV ступень (13-15 лет)	0.55	1.15	1.25
V ступень (16-17 лет)	0.50	1.05	1.15
VI ступень (18 -29 лет)	0.50	1.00	1.10

Таким образом, анализ раздела «Плавание» для нахимовцев (5 – 11-х классов) показал, что учащиеся: 5 – 7-х классов овладевают техникой основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди) и только в 7-х классе появляются временные нормативы, хотя требования ВФСК «ГТО» предъявляют временные нормативы к испытанию по выбору плавания вольным стилем на 50 м с 7 – 8 лет; у обучающихся 8 – 9-х классов (ныряние за тонущим, способы освобождения от захватов тонущего, транспортировка тонущего) не учитывает овладение техникой прикладного способа плавания, изучение которого проводится в 10 – 11-х классах; у обучающихся 10 – 11-х

классов прикладное плавание заключается в изучении следующих упражнений – плавание в одежде, освобождение от одежды, что на наш взгляд, не является теми средствами, которые подготовят их к вступительным экзаменам в морские ОО ВО МО РФ. Отсюда следует, что в целях оптимизации программы по плаванию требуется коррекция.

Для предварительного уточнения поправок, которые предлагается внести в содержание раздела «Плавание» в программе учебного предмета «Физическая культура» в НВМУ, необходимо было рассмотреть и сравнить содержание физической подготовки и критерии оценки нормативов в программе морских ОО ВО МО РФ и ОО МО РФ, а также изучить мнение самих представителей НВМУ. С этой целью было проведено анкетирование, к которому было привлечено 32 преподавателя отдельной дисциплины «Физическая культура», 72 обучающихся 11 классов и 15 учащихся 1-го года обучения морских ОО ВО МО РФ.

Ответы респондентов на поставленные вопросы были разноречивыми. 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 2).

При ответе на вопрос «Как вы считаете, с какого класса необходимо вводить упражнения, имеющие прикладно-ориентированную направленность в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации?» мнение респондентов разделилось. Большинство преподавателей

(53,1%) высказались о повышении прикладности занятий по плаванию, начиная с 7-9-х классов, а обучающиеся 1-го года обучения морских ОО ВО МО РФ и сами учащиеся НВМУ распределили свои голоса почти поровну (рисунок 3).

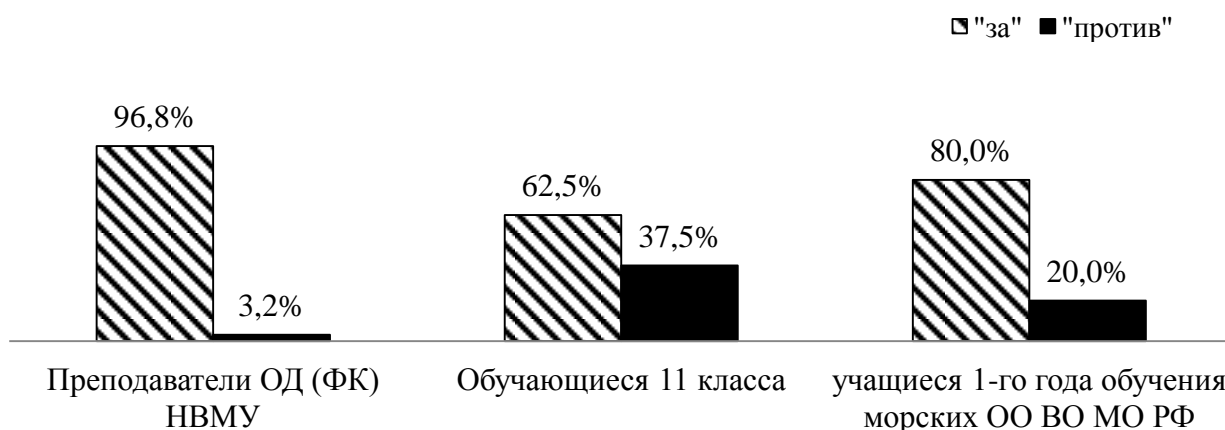


Рисунок 2 – Результаты опроса «О придании учебному предмету «Физическая культура» прикладно-ориентированной направленности»

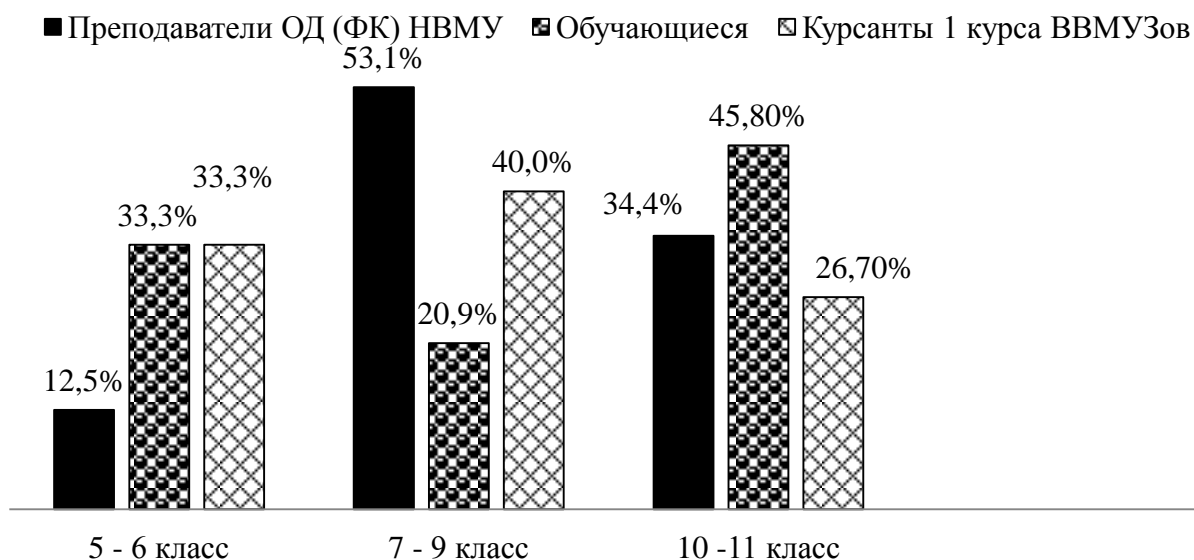


Рисунок 3 – Значимость необходимости включения прикладно-ориентированных физических упражнений на различных этапах обучения

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 (таблицы 12 – 13).

Таблица 12 – 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 12 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.

В третьем вопросе, обращенном к воспитанникам, требовалось уточнить, какие упражнения военно-прикладной направленности необходимо включить в занятия по плаванию в старших классах. Их ответы представлены на рисунке 4.

На рисунке 5 представлены ответы преподавателей, позволяющие проранжировать физические качества военнослужащих ВМФ.

Таблица 13 – Ранговая структура наиболее востребованных военно-прикладных двигательных навыков по плаванию в структуре дисциплины «Физической культуры (подготовки)» учащихся морских ОО ВО МО РФ (n = 15)

Ранговое место (значимость)	Военно-прикладный навык	Ранговый показатель (%)
1-е	Спасение утопающего	71,3
2-е	Метание спасательного круга на дальность и точность	60,6
3-е	Ныряние в длину	58,6
4-е	Плавание в военной форме с макетом автомата	58,0
5-е	Плавание в комплекте №1	57,3
6-е	Плавание в одежде	53,3
7-е	Ныряние в глубину	52,0
8-е	Освобождение от одежды в воде	52,0
9-е	Плавание на 50 м в спортивной форме вольным стилем	46,6
10-е	Плавание на 500 м в спортивной форме	46,6

Физические упражнения прикладно-ориентированной направленности

- Плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата
- ▣ Спасение утопающего
- ▨ Ныряние в длину в ластах
- ▤ Плавание в комплекте № 1
- ▧ Транспортировка легких предметов, плавающих в воде

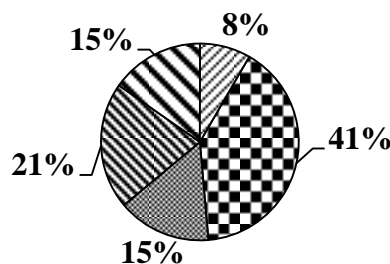


Рисунок 4 – Физические упражнения, необходимые для включения в раздел «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» в 10 – 11-м классе (ответы нахимовцев)

На вопрос о необходимости введения временных показателей для оценки прикладных навыков, включаемых в занятие по плаванию, большинство обучающихся ответили утвердительно, а 40,3 % отметили, что необходимо разработать и ввести нормативные требования к упражнению – плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата.

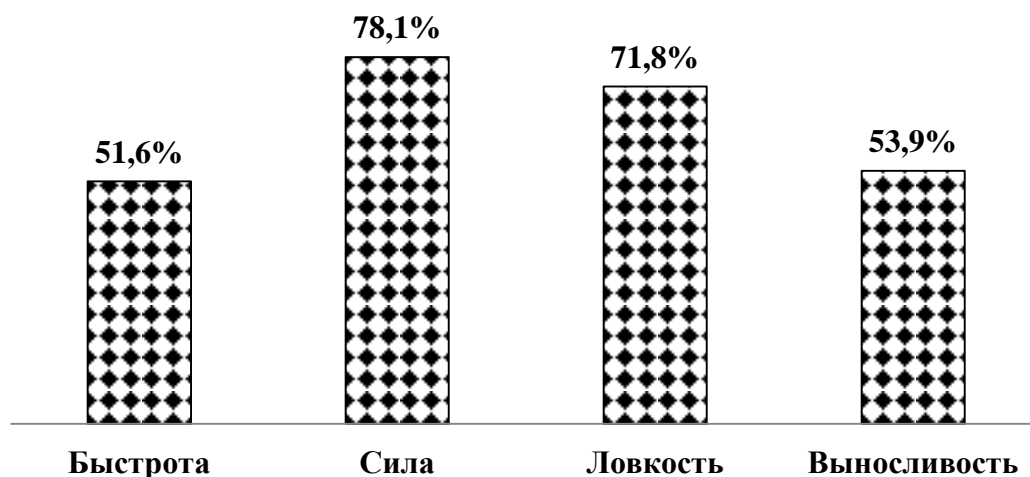


Рисунок 5 – Значимость физических качеств для военнослужащих ВМФ России (по мнению респондентов – преподавателей)

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать некоторые предварительные выводы. Все респонденты положительно отреагировали на проблему усиления военной составляющей в проведении занятий по плаванию. Этот вопрос особенно важен для обучающихся НВМУ, не менее половины выпускников которого ежегодно пополняют ряды учащихся морских ОО ВО МО РФ. Но повышенные требования к уровню физической подготовленности, в том числе по плаванию, характерны для всех обучающихся ОО ВО МО РФ.

И именно для учащихся морских ОО ВО МО РФ характерны прочные навыки в овладении способами плавания, умелых действиях на воде и под водой, поэтому неслучайно большинство обучающихся НВМУ положительно оценили введение для них требований овладения военно-прикладными приемами и действиями в условиях водной среды как профессионально значимыми и жизненно важными для профессии военного моряка.

По результатам опроса нами была разработана экспериментальная программа по плаванию (прикладному плаванию), которая предусматривает поэтапное усложнение качественных и количественных критериев оценки успеваемости по разделу «Плавание». Она направлена на подготовку к высоким

требованиям программы по физической подготовке для обучающихся морских ОО ВО МО РФ к содержанию, методике и критериям оценки их подготовленности по плаванию.

В экспериментальной программе содержание занятий дополнительно включает:

5 – 7-х классах – освоение техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди) с последующей оценкой упражнений, учитывающей не только качественный, но и количественный критерий, обучение метанию спасательного круга на дальность и точность.

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

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.

3.2 Особенности организации и методики проведения занятий по плаванию с обучающимися 5 – 6-х классов

В 2015 году Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) подготовила и опубликовала на своем официальном сайте «Глобальный доклад об утоплении». По данным ВОЗ, каждый год от утопления гибнет 372 000 человек, что делает утопление одной из важных проблем общественного здравоохранения в мире. Наибольшему риску утопления подвержены дети в возрасте 5 – 14 лет. Также в докладе подчеркивается, что общий показатель смертности от утопления среди мужчин вдвое выше аналогичного показателя среди женщин. Помимо статистических данных в докладе даются рекомендации странам по принятию мер, направленных на улучшение качества данных о смертности и распространенности болезней, вызванных утоплением,

а также по разработке национального плана обеспечения безопасности на воде (Глобальный доклад об утоплении: предотвратить ведущую причину смерти [Электронный ресурс]. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/144002/WHO_NMH_NVI_14.1_rus.pdf?sequence=3 – 22.07.2019; McCloud A. Swimming: Swimming Made Easy: Beginner and Expert Strategies For Becoming A Better Swimmer. 2017. 62 p.).

В России решению данной проблемы уделяется большое внимание, поскольку территория страны изобилует различными искусственными водоемами и, к сожалению, неумение плавать является одной из главных причин гибели граждан нашей страны. Приоритетным направлением государства РФ является формирование у молодежи жизненно важных навыков в плавании. Начиная с 2012 года в разных уголках России успешно осуществляется программа «Всеобуч по плаванию» (Карпов В.Ю., Абросимова А.А., Гусев А.В., [и др.]. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 188–191). Требования к плавательной подготовленности жителей нашей страны от 6 до 70 лет заложены в содержание ВФСК «ГТО».

Следует отметить, что обучение плаванию входит в государственные стандарты, разработанные для общего образования. Тем не менее, ни в одном из стандартов плавание не включено в раздел требований к уровню подготовленности обучающихся (Савельева О.Ю., Воеводина, Т.М., Карпов, В.Ю., Бакулина, Е.Д. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ современной России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 144–149). В базовой части программы по физической культуре начального общего образования плавание представлено в виде подводящих упражнений в воде (вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение и др.) и упражнений для обучения заплыву на учебную дистанцию произвольным способом. В аналогичном разделе основного общего образования плавание представлено как перечень спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди); для среднего (полного) общего образования – тот же материал, но в разделе прикладно-

ориентированной подготовки, появляется изучение навыков прикладного плавания (Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> – 22.07.2019; Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 28.10.2015) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> – 22.07.2019); Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> – 22.07.2019).

Занятия по плаванию отсутствуют несмотря на концепцию «всеобщего» обучения детей плаванию в ряде общеобразовательных организаций РФ из-за дефицита бассейнов. Так, в 2016 г. в среднем по стране на 10 000 населения приходилось 37 м² «зеркала воды бассейна», что составляет менее 5% от нормативных требований 1999 года (759 м²) (Савельева О.Ю., Воеводина Т.М., Карпов В.Ю., Бакулина Е.Д. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ современной России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №10 (140). С. 144–149).

В НВМУ ежегодно на обучение зачисляются несовершеннолетние граждане мужского пола по результатам: вступительных испытаний по отдельным учебным предметам (русскому языку, математике и иностранному языку); определения психологической готовности кандидатов к обучению в училище; определению уровня физической подготовленности кандидатов для обучения в училище в основном в 5-й класс.

Уровень физической подготовленности кандидатов мужского пола проверяется по следующим физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 60 м, бег на 1 км (Боцман О. Методические рекомендации по определению уровня физической подготовленности кандидатов для поступления в довузовские общеобразовательные учреждения Министерства обороны Российской Федерации. М. : Управление ФП ВС РФ, 2014. 6 с.). Оценка за уровень физической подготовленности выставляется индивидуально каждому кандидату

в соответствии с приказом МО РФ №352 от 30.10.2004 (Приказ Министра обороны РФ от 30 октября 2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601/> – 22.07.2019).

На наш взгляд, в методических рекомендациях по определению уровня физической подготовленности кандидатов для поступления в общеобразовательные организации Министерства обороны Российской Федерации заложено противоречие, которое заключается в отсутствии требований к уровню плавательной подготовленности в программах, хотя раздел «Плавание» включен в базовую часть программы по физической культуре начального общего образования, где определено, что по окончании 4-го класса ученик научится проплывать учебную дистанцию произвольным способом. Так же, анализ учебно-материальной базы ОО МО РФ на наличие плавательного бассейна показал, что: в 21 (67,7 %) есть плавательный бассейн, в 2 (6,45%) – отсутствует плавательный бассейн, но для занятий по водным видам спорта используется городская учебно-материальная база и в 8 (25, 8%) – отсутствуют занятия плаванием. Поэтому мы считаем, что включение упражнения «Плавание вольным стилем на расстояние» (при наличии условий) в перечень физических упражнений, определяющих уровень физической подготовленности кандидатов на поступление в общеобразовательные организации МО РФ содействовало бы: помогло бы «отсеять» кандидатов, не умеющих плавать, что, в свою очередь, бы, способствовало повышению уровня сложности содержания, методики и критерию оценки их подготовленности по плаванию; во-вторых, облегчило бы отбор одаренных детей в секцию «Плавания».

Анализ плавательной подготовленности поступивших несовершеннолетних граждан мужского пола в 5 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). 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

Вклад в формирование вышеуказанного навыка вносит направленность и содержание занятий физической культурой, а именно в раздел «Плавание».

Таблица 14 – 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%

В рамках основной образовательной программы основного общего образования Нахимовского военно-морского училища МО РФ раздел «Плавание» имеет общефизическую направленность. На данный раздел возлагаются следующие задачи: расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, выполняемыми в водной среде; закаливание и укрепление здоровья; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Вопросы, касающиеся развития физических качеств при плавании на короткие дистанции (50 и 100 м), кроме развития быстроты, весьма проблематичны, как и вопросы формирования культуры движений. В целом на раздел «Плавание» в годичном цикле на решение всех поставленных задач в процессе урочной деятельности отводится в среднем 34 учебных часа.

Содержание занятий по плаванию ориентированно:

в 5 классе на – вхождение в воду и передвижения по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении, плавание на груди и спине;

в 6 классе – на закрепление ранее изученной техники и освоение способа плавания – брасс на груди.

Базисные приёмы обучения двигательным действиям в 5 – 6-х классах аналогичны приёмам, активно применяемым в отечественной практике физического воспитания общего образования. Это доведение теоретического материала и непосредственное выполнение изучаемых двигательных действий. Во время обучения новых двигательных действий преподаватель использует известную обучающимся терминологию.

На первом уроке по плаванию целесообразно провести проверку уровня плавательной подготовленности группы: определить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать – сколько боятся воды. При проверке плавательной подготовленности необходимо соблюдать правило – нахождение в воде не более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, категорически нельзя заставлять входить в воду насильно (Бетехтин Ю.О., Ермаков В.А. Признаки водобоязни и их устранение в процессе обучения плаванию // Физическая культура в школе. 2015. № 8. С. 34–40).

Изучению проблемы боязни воды посвящены исследования: А.И. Погребного, который предлагает авторскую методику начального обучения плаванию школьников различного возраста (Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 1997. 419 с.). Ю.О. Батехтин видит решение проблемы водобоязни в проведении ранней диагностики водобоязни, учете и разделении занимающихся на однородные группы в зависимости от степени выраженности признаков водобоязни и в последующем в использовании в тренировочном процессе адекватных подготовительных, подводящих и специальных упражнений (Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2010. 25 с.).

После проверки уровня плавательной подготовленности обучающиеся, не умеющие плавать, учатся правильно вести себя в воде, без страха

погружаться в нее, выполнять простейшие движения руками и ногами, одновременно знакомятся с элементами техники плавания различными спортивными способами; обучающиеся, освоившие простейшие навыки плавания (проплывание дистанции 25 м произвольным способом плавания), в рамках начального общего образования, изучают технику одного из способов спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине), а так же продолжают совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развивают координационные и кондиционные (главным образом, выносливости) способности (Сазонова И.М., Прыткова Е.Г. Организационно-методические основы проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. 112 с).

Следует отметить, что отличительной особенностью занятий плаванием в 5-х классах является показ и выполнение имитационных упражнений для создания представления о движениях. Чтобы занимающиеся успешно овладели двигательными действиями, очень важно для обучающихся проговаривать направление движений руками или ногами, чтобы нахимвцы ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду (Аллакин Ю.А. Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1991. 21 с.; Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы. М. : Просвещение, 2017. 151 с.). Параллельно с выполнением движений надо объяснить занимающимся значение команд и жестов (они условно делятся на командные, имитационные и условные), используемых преподавателем на занятии по плаванию и знакомить с теоретическими сведениями. На первых занятиях по обучению плаванию теоретическая часть и практическая часть занятия, проводимая на суше может быть довольно продолжительной (до 30 мин) в связи с объяснением материала и исправлением ошибок занимающихся. Обучение сложным координационным движениям осуществляется в следующей последовательности: освоение сложного координационного движения по частям; затем освоение объединенных частей в связки и после этого двигательное действие разучивается в целом.

В тех случаях, когда движение относительно простое и его нельзя разделить на части, то его разучивают в целом. Но если это движение сложное и на части не делится, то его разучивают с помощью подготовительных (подводящих) упражнений. После освоения основы двигательного действия приступают к его совершенствованию. С этой целью упражнение многократно повторяется, при этом исходное положение может меняться, чтобы у обучающихся не потерялся интерес к его выполнению.

В рамках изучения раздела «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено изучение теоретического материала, связанного с влиянием плавания на организм учащихся и воспитание личности. Он включает также сведения по гигиене занятий. На занятиях по физической культуре отводится недостаточно времени на передачу теоретической информации, отсутствуют семинарские занятия, поэтому объяснение техники выполнения физических упражнений, особенностей влияния их на организм должны быть краткими, доступными и точными по формулировкам.

По окончании 5 класса учащиеся:

должны знать: гигиенические правила на занятиях по плаванию; меры безопасности при нахождении в воде; правила выполнения подготовительных упражнений на суше и в воде; влияние водной среды на организм человека;

уметь выполнять: удержание на воде «поплавок»; скольжение в воде; дыхательные упражнения в воде; специальные плавательные упражнения на суше и в воде; задержку дыхания в воде; плавание вольным стилем на расстояние 15 – 20 – 25 м.

На уроках по плаванию в 6-м классе работа преподавателя ориентирована на всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся, освоение различных техник спортивного плавания посредством обучения учащихся, воспитание у обучаемых устойчивого интереса к регулярным занятиям плаванием. Информационный блок указанного раздела представлен изучением: правил соревнований и дистанций в соревнованиях по плаванию.

Процессуально-мотивационный блок раздела «Плавания» включает дальнейшее формирование навыков спортивного плавания и изучение подвижных игр в воде («Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Водное поло»). Следует отметить, что использование подвижных игр в начальном обучении плаванию, по мнению многих авторов, оказывает положительное воздействие на овладение навыками плавания у детей (Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2009. 24 с.; Шлячков Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста: кроль на груди, кроль на спине: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тамбов, 2006. 24 с).

По окончании 6-го класса обучающийся должен: самостоятельно выполнять специальную разминку на суше; владеть техникой основных видов спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс на груди); изучить правила соревнований по плаванию.

В рамках внеурочной деятельности для обучающихся 5-х классов реализуется дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности – «Плавание».

Программа «Плавание» позволяет подготовить обучающихся к военной и военно-морской службе через увлечение плаванием. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа для группы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий внеурочной деятельности и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

По окончании курса программы воспитанник будет:

владеть твердыми теоретическими и жизненно важными знаниями по плаванию;

знать основы техники всех видов спортивного плавания;

приобретет разностороннюю физическую подготовленность, моральную устойчивость и волевые качества, необходимые для выполнения различных задач на воде (Макарский А.С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» // НВМУ. СПб., 2019. 64 с).

Одним из важных приемов обучения плаванию на начальных этапах подготовки не умеющих плавать обучающихся является формирование у них «чувства опоры на воду». В диссертационном исследовании А.И. Новикова раскрывается проблемная задача, посвященная формированию навыков плавания у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ. Так, автор предлагает авторскую методику обучения плаванию не умеющих плавать воспитанников довузовского звена Министерства обороны Российской Федерации, в основу которой на начальном этапе обучения положено развитие навыка удержания положения ниже поверхности воды, формирования «чувства воды», «чувства опоры о воду».

В работе Д.А. Раевского предпринимается попытка целенаправленно ввести коррекцию в содержание и методику проведения занятий по плаванию в общеобразовательных организациях РФ, чтобы перестроить занятия с акцентом на повышение формирования двигательной готовности детей 10 – 11 лет, используя предварительную подготовку на учебных занятиях по физической культуре, которую преподаватель обязан проводить с обучающимися до начала занятий в воде. Под предварительной подготовкой Д.А. Раевский предполагает применение специальных комплексов упражнений на суше, способствующих более эффективному обучению плаванию. Автор выявил и в своём исследовании впервые описал следующее: предварительное формирование двигательных навыков на суше и в воде, направленных на умение напрягать мышцы одной руки и расслаблять мышцы другой, развитие координации движений рук, умение фиксировать положение плоской кисти при различных движениях рук, способность по овладению и закреплению водно-опорных движений и функции специфического дыхания в водной среде способствует более эффективному освоению техники спортивного плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» учащимися младших классов на учебных занятиях по физической культуре (Раевский Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2011. 24 с.).

Реализация дидактического принципа систематичности и последовательности в обучении плаванию обучающихся 5 – 6-х классов НВМУ, в овладении ими первоначальными приемами удержания тела на поверхности водной среды, появление «чувства опоры на воду», технически правильными способами работы рук, ног в согласовании с дыханием, овладении приемами «входа» в воду и плавание способом кроль на груди на время позволяет преподавателям, опираясь на принципы сознательности и активности, а также доступности при условии обучения на высоком уровне трудности переходить к учебному материалу по разделу «Плавание», дополнительно насыщая его элементами военно-прикладного характера в 7 – 9-х классах.

3.3. Совершенствование техники плавания, формирование военно-прикладных приемов на воде у обучающихся 7 – 9-х классов

На учебных занятиях плаванием по учебному предмету «Физическая культура» обучающиеся 7 – 9-х классов НВМУ, в соответствии с программой учебного предмета, продолжают разучивать и совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, стартов и поворотов. Начиная с 8-го класса обучающиеся изучают новый материал: способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавших в воде. Данный учебный материал введен в программу раздела «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» в целях формирования у обучающихся готовности к оказанию помощи на воде.

Содержание занятий по плаванию с 8-го класса дополнительно предусматривает овладение следующими двигательными действиями:

ныряние за тонущим;

способы освобождения от захватов тонущего;

способы транспортировки пострадавших в воде (Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. 3-е изд. М. : Просвещение, 2017. 256 с.).

Ныряние за тонущим – важный прикладный навык плавания под водой без искусственных приспособлений дыхания, который используют во время спасения утопающего. Обучение учащихся нырянию за тонущим сводится к овладению такими умениями: задержка дыхания под водой; выполнение выдоха под водой «порциями»; передвижение под водой с открытыми глазами на небольшой глубине (1м), применяя разнообразные комбинации движений. При нырянии, в отличие от других средств физической культуры, человек вынужден длительное время задерживать дыхание, не пополняя запасов воздуха. Продолжительность задержки дыхания влияет на глубину (определяет глубину) ныряния. Считается средним временем задержки дыхания – 1 мин (Lucero B. Shape Up!: 100 Conditioning Swim Workouts // Meyer & Meyer Sport. 2009. 264 p.). Продолжительность задержки дыхания необходимо увеличивать постепенно. В своей статье Л.М. Степанова, для увеличения времени задержки дыхания, рекомендует выполнять перед нырянием гипервентиляцию легких – 6-8 глубоких выдохов и вдохов (Степанова Л.М. На уроках физической культуры – прикладное плавание. // Физическая культура в школе. 2014. № 8. С. 38–43). Более продолжительная гипервентиляция может привести к обмороку. Гипервентиляция легких способствует увеличению задержки дыхания в 1,5 раза. При разучивании ныряния обязательно соблюдать меры безопасности.

Техника передвижения под водой – производная от техники обычного надводного плавания. Для передвижения под водой пловцы применяют комбинации разнообразных элементов плавательной техники и различные варианты координации. В условиях хорошей видимости при нырянии используют наиболее эффективные способы: скольжение в вытянутом положении, различные варианты брасса на груди и комбинированные способы плавания, при которых руки работают брассом, а ноги – кролем.

Способы освобождения от захватов тонущего крайне важно знать каждому, так как это один из важнейших приемов оказания помощи утопающему. Это связано с тем, что тонущего охватывает паника, он неизбежно хватается за своего спасителя, мешая его действиям. В случае, если захват произошел, необходимо освободиться от него. Если освободиться от захвата не удалось, надо сделать глубокий вдох и погрузиться под воду. Тонущий рефлекторно разожмёт руки, чтобы вновь не уйти под воду. Самый лучший вариант – оказаться за спиной тонущего, либо поднырнуть, либо сразу подплыть сзади и, подхватив его одной рукой под подбородок, транспортировать способом на боку, направляясь к берегу или к спасательному средству. К специальным способам освобождения от захватов тонущего относятся: захват рукой за волосы; захват одной или двумя руками за запястье; захват спереди двумя руками за оба запястья; захват сзади двумя руками за оба запястья; захват сзади пальцами за шею; захват спереди или сзади руками за шею; захват за туловище под руками; захват за ногу. После освобождения от любого захвата необходимо помочь уставшему или слабо плавающему человеку и оттранспортировать его к берегу.

Существует и несколько способов транспортировки тонущего: спасатель плывет на спине, выполняя движения ногами брассом; спасатель плывет на боку, совершая гребковые движения «нижней» рукой и при этом «верхней» рукой держит тонущего за подбородок. В тех случаях, когда спасателей двое, способы транспортировки меняются: спасатели плывут рядом, лицом друг к другу, способом на боку; спасатели плывут рядом, работая преимущественно ногами способом брасс, кроль или на боку. В зависимости от уровня подготовленности спасателя и состояния тонущего применяется тот или иной способ транспортировки. Так, если тонущий находится в сознании, то спасатель должен плыть спокойно, внимательно наблюдая за его состоянием, не допуская, чтобы он захлебнулся или испугался и не препятствовал действиям спасателя. При выполнении любого приема транспортировки спасатель обязательно должен сделать все возможное, чтобы

тело тонущего находилось в воде в положении лежа на спине. Данного положения можно достичь, применив следующий прием – легким движением колена в поясницу пострадавшего спасатель переводит его тело в положение на спине. Такое положение тела в воде не позволяет тонущему оказывать сопротивление и дышать в процессе транспортировки к берегу.

Обучение способам и приемам прикладного плавания начинают с ознакомления. Все двигательные действия выполняют вначале на суше и лишь затем в воде. В процессе разучивания приемов освобождения от захватов и транспортировки тонущего все упражнения обучающиеся отрабатывают в парах: сначала имитируют приемы на суше, а затем отрабатывают их в воде на мелкой части бассейна в опорном положении, и лишь потом – на глубокой части бассейна. Совершенствование техники приемов спасения утопающих достигается путем освоения как различных вариантов каждого приема, так и всего комплекса приемов в целом. При этом для более быстрого овладения способами и приемами прикладного плавания необходимо использовать на учебных занятиях различные прикладные эстафеты (Алешкин Е.И. Использование наиболее эффективных методических подходов при обучении детей плаванию // Физическая культура в школе. 2014. № 8. С. 28–37; Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М. : Просвещение, 2017. 191 с.).

Как следует из сказанного, все перечисленные рекомендации, представленные в учебном пособии под редакцией В.И. Ляха, свидетельствуют о необходимости освоения школьниками (обучающимися ОО МО РФ) не просто сложного двигательного навыка, требующего не только проявления значительных волевых усилий, но и нескольких разнообразных навыков: подплывания к утопающему, ныряния при необходимости за ним, освобождения от его захватов, носящих разнообразный характер; с последующей транспортировкой к берегу или судну (то есть хотя бы нескольких сложных навыков). При этом необходимо отметить, что в большинстве школ РФ плавание как раздел учебного предмета «Физическая

культура» в учебных программах не значится, в связи с отсутствием бассейнов. Анализ рабочих программ по физической культуре для школьников 1 – 11-х классов общеобразовательных организаций нескольких регионов РФ, проведенный С.Н. Могиленцом показал, что ни в их целевых установках, ни в их содержании термин «плавание» не прописан (Могилинец С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2019. 22 с.). Реальное внедрение сложных навыков в оказании помощи утопающему с обязательным ныранием в глубину и подъемом на поверхность воды «утонувшего» (манекена) на занятиях с нахимовцами стало инновационным подходом в оптимизации программы раздела «Плавание». Кроме того формирование сложного навыка оказания помощи утопающему привело к необходимости включения в содержание занятий изучение приемов прикладного плавания (ныряние в длину и овладение способом плавания на боку, что требует транспортировка утопающего).

Следует отметить, что совокупность сложных навыков оказания помощи утопающему жизненно важна для любого моряка: практика флотской службы хранит тысячи примеров спасения жизни рыбаков, моряков Дальнего плавания и ВМФ, летчиков морской авиации в случаях аварии самолета.

Занятия прикладным плаванием способствуют формированию у обучающихся интереса к военным профессиям, а также воспитанию у них устойчивой мотивации к военной службе.

В 9-м классе, в соответствии с НФП-2004, в содержание занятий по разделу «Плавание» учебного предмета «Физическая культура» включено упражнение №51 «Ныряние в длину», которое способствует повышению устойчивости организма занимающихся к кислородному голоданию (Минзаренко Р.Н., Бенидзе Д.Б., Мартынов Я.А. [и др.]. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». СПб., 2019. 64 с.).

Ныряние в длину. Упражнение выполняется со стартовой тумбочки: обучающийся по сигналу прыгает в воду и плывет под водой на глубине

до 1 м любым способом. Техника плавания под водой во время ныряния в длину и глубину одинакова. Ныряние в длину отсутствует в школьных программах и его включение в раздел «Плавание» из не востребованного НФП-2004, также направлено на повышение его военной прикладности.

По окончании 9 класса воспитанник научится:

проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время («5» – 2.05, «4» – 2.15, «3» – 2.40);

транспортировке легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.) («5» – 20 м, «4» – 17 – 11 м, «3» – 10 м);

а также усвоит

единый комплекс сложных навыков, объединяющий следующие двигательные навыки: ныряние за тонущим; способы освобождения от захватов тонущего; ныряние в длину; способы транспортировки пострадавших в воде.

Воспитанник получит возможность научиться:

проплывать дистанцию 100 м способом брасс на груди.

Перечень вопросов из раздела «Плавание», который необходимо знать учащимся 7 – 9-го классов представлен в таблице 15.

Таблица 15 – Перечень вопросов из раздела «Плавание», который необходимо знать учащимся 7 – 9-го классов (по В.И. Лях, 2015 г.)

Наименование вопросов	Распределение вопросов по классам обучения		
	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Гигиенические правила на занятиях по плаванию	+	+	+
Меры безопасности при нахождении в воде	+	+	+
Правила выполнения подготовительных упражнений на суше и на воде	+	+	+
Влияние водной среды на организм человека	+	+	+
Техника выполнения плавания «кроль» и «брасс» на груди	+	+	+
Правила оказания помощи утопающему	+	+	+
Прикладное и оздоровительное значение плавания для физического развития человека	–	–	+
Техника плавания спортивными способами, ныряния в длину и в глубину, поворотов, нормативные требования	–	–	+
Способы освобождения от захватов тонущего	–	+	+

Наименование вопросов	Распределение вопросов по классам обучения		
	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Способы транспортировки пострадавшего в воде	—	+	+
Основные правила проведения соревнований по плаванию	—	—	+

Нормативы по физической подготовленности учащимися 7 – 9-го классов по плаванию представлены в таблице 16.

В рамках дополнительного образования для обучающихся 9 – 11-х классов реализуется дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы дайвинга».

Программа «Основы дайвинга» позволяет подготовить обучающихся к военной и военно-морской службе через увлечение военно-прикладными видами спорта и выполнение базовых действий при плавании под водой с аквалангом. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для группы. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

По окончании курса программы воспитанник будет:

владеть твердыми теоретическими и жизненно важными знаниями по дайвингу и основами подводного плавания в комплексе;

знать основы техники всех видов подводного плавания;

знать техническую составляющую снаряжения аквалангиста и правильно им пользоваться;

знать международные правила, знаки, символы поведения под водой;

приобретет разностороннюю физическую подготовленность, моральную устойчивость и волевые качества, необходимые для выполнения различных задач под водой (Бойко А.М., Макарский А.С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дайвинга» // НВМУ. СПб., 2019. 64 с.).

Таким образом, анализ раздела «плавание» нахимовцев (7 – 9-х классов) показал, следующее:

в 7-х классах закрепляют технику основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди) и появляются временные нормативы;

в 8 – 9-х классах, где изучаются способы освобождения от захватов тонущего, ныряние за тонущим, транспортировка тонущего, в программе не учтено овладение техникой прикладного способа плавания, изучение его приходится на 10 – 11-й класс. Отсюда следует, что в целях оптимизации программа по плаванию требует коррекции, которая раскрыта в 5-м параграфе 3-й главы.

Таблица 16 – Перечень контрольных физических упражнений из раздела «Плавание» и последовательность их освоения и совершенствования учащимися 7 – 9-х классов (по НФП-2004)

Наименование упражнений	№ упр.	Распределение упражнений по классам обучения		
		7-й класс	8-й класс	9-й класс
Удержание тела на воде «поплавок»	40	+	+	+
Скольжение в воде	41	+	+	+
Дыхательное упражнение	42	+	+	+
Стартовые прыжки	43	+	+	+
Повороты	44	+	+	+
Плавание вольным стилем на расстояние	45	+	+	–
Плавание на 100 м вольным стилем	46	–	–	+
Плавание на 100 м способом брасс	47	–	–	+
Плавание кролем на спине	48	–	–	–
Ныряние в длину	51	–	–	+

3.4. Оптимизация раздела плавания с учетом военно-прикладной направленности обучения учащихся 10 – 11-х классов

Об эффективности образовательной деятельности НВМУ в аспекте подготовки потенциального кадрового резерва для армии и флота свидетельствует, в частности, анализ поступления выпускников НВМУ (г. Санкт-Петербург) в ОО ВО МО РФ с 2015 г. по 2019 г., который показал, что большинство нахимовцев, продолжающих обучение, предпочитают поступление в морские ОО ВО МО РФ (таблица 17).

Таблица 17 – Данные о поступлении выпускников НВМУ в образовательные организации высшего образования МО РФ

Кол-во выпускников, чел	Год выпуска									
	2015		2016		2017		2018		2019	
Поступили в ОО ВО МО РФ из них:	27	84,4%	20	37,7%	49	78,4%	23	46%	44	63,7%
В ВМУЗы/СПО	23	71,9%	17	32,1%	33	52,8%	13	26%	37	53,5
В другие военные ВУЗы/СПО	4	12,5%	3	5,6%	16	25,5%	10	20%	7	10,2%
Поступили в ВУЗы Минобрнауки России	5	15,6%	14	26,4%	5	8%	19	38,0%	22	31,9%
Поступили в ССУЗы Минобрнауки России	0	0%	16	30,2%	3	5,7%	2	4%	2	2,9%
Не поступили (нет сведений)	0	0%	3	5,7%	5	8%	6	12%	1	1,5%
Всего выпускников	32	100%	53	100%	62	100%	50	100%	69	100%

Отсутствие постоянной прогрессивной динамики в подготовке кандидатов на военное обучение в ОО ВО МО РФ свидетельствует о том, что педагогический коллектив НВМУ не в полной мере пока реализует все направления педагогического воздействия на обучаемых. В связи с этим перед педагогическими коллективами всех 31 общеобразовательных организаций МО РФ ставятся необыкновенно трудные задачи по формированию у воспитанников устойчивого интереса к военным

или государственным профессиям; воспитанию мотивации к поступлению, прежде всего в ОО ВО МО РФ. Следовательно, формирование военно-профессионального самоопределения обучающихся превращается в наиважнейшую задачу многолетнего образовательного процесса, осуществляемого в общеобразовательных организациях МО РФ.

Огромный вклад в формирование военно-профессионального самоопределения учащихся ОО МО РФ могут внести занятия прикладной физической подготовкой, к которым относятся занятия прикладным плаванием.

На учебных занятиях по прикладному плаванию обучающиеся 10 – 11-х классов НВМУ в соответствии с программой учебного предмета, продолжают закрепление ранее изученных способов плавания и приступают к обучению брассом, на спине, в одежде, с последующим освобождением от нее (Лях В.И. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10–11 классы. М. : Просвещение, 2017. 191 с.; Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. 3-е изд. М. : Просвещение, 2017. 255 с.). В соответствии с нашей программой они дополнительно совершенствуют изучение способа плавания на боку. Плавание на боку имеет прикладное значение. Используя этот способ прикладного плавания, можно проплывать большие расстояния, им удобно плыть в одежде, а также оказывать помощь утопающему. Программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено обучение плаванию на боку в следующей последовательности: плавание на боку без выноса руки, плавание на боку с выносом руки (Савельева О.Ю., Воеводина Т.М., Карпов В. Ю., Бакулина Е.Д. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ современной России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 144–149). Следует отметить, что преподаватель должен обучить занимающихся плавать и на правом, и на левом боку. Данное умение позволит: во-первых, постоянно вести наблюдение и ориентироваться в воде с любой стороны; во-вторых, в заплывах на большие расстояния давать отдых утомленным мышцам.

Кроль на спине в прикладном плавании – этот способ используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их в воде.

Плавание в одежде актуально для изучения, так как, оказавшись в чрезвычайных обстоятельствах, не всегда есть время для того, чтобы снять одежду, потому, что необходимо быстро оказать помощь пострадавшему в воде или прыгнуть в воду с терпящего бедствие судна. Наиболее удобными способами плавания в одежде считаются брасс и на боку. Техника плавания в одежде существенно не отличается от техники плавания в спортивном костюме. Тем не менее во время плавания в одежде необходимо уметь быстро снять в воде лишнюю одежду.

Подчеркнем, что, несмотря на большое разнообразие упражнений, включенных в раздел «Плавание», в рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» отсутствуют требования к их оценке. Уровень плавательной подготовки обучающихся оценивается по выполнению требований ГТО – плавание на 50 м, так как требования ГТО являются основными ориентирами оценки качества подготовленности обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». Данное обстоятельство является проблемой, так как при поступлении в морскую ОО ВО МО РФ кандидаты на обучение выполняют упражнение «Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем».

Между тем анализ содержания, не востребованного НФП-2004 по плаванию, свидетельствует о наличии количественного показателя обучающихся старших классов (10 – 11-й класс) при выполнении норматива по упражнению «Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем», оценки «отлично» и «хорошо» соответствуют оценке «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» в морских ОО ВО МО РФ. Для качественного обоснования содержания, методики и критериев оценки результатов обучения по опытной программе необходимо провести сравнительный анализ требований к уровню физической подготовленности кандидатов на обучение в ОО ВО МО РФ. Требования по физической подготовленности к будущим обучающимся ОО ВО МО РФ сформулированы в руководящих документах по физической подготовке.

В ст. 253 НФП-2009 записано, что кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамен по физической подготовке по 3 – 4-м упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3000 м, плавание на 100 м – при наличии условий). Для определения уровня физической подготовленности поступающих в военно-учебные заведения используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу.

Требования к уровню физической подготовленности принятого в образовательную организацию высшего образования МО РФ обучающегося значительно увеличиваются. На примере Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова» (далее – ВУНЦ ВМФ) рассмотрены требования учебных программ по следующей специальности: 26.05.03 «Строительство, ремонт и поисково-спасательное обеспечение надводных кораблей и подводных лодок».

Целью дисциплины «Физическая культура (подготовка)» является обеспечение всесторонней подготовленности выпускников к управлению физическим совершенствованием подчиненных, а также личной готовности к учебно-боевой деятельности.

Задачами дисциплины являются:

освоение знаний по дисциплине в объёме, необходимом для успешного выполнения служебных и должностных обязанностей;

формирование организаторско-методических (командно-методических) навыков в организации и проведении мероприятий физической подготовки в подразделении (воинской части);

совершенствование личной физической подготовленности обучающихся;

формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, строевой выправки и подтянутости;

воспитание убежденности в важности высокого уровня физической готовности в интересах выполнения учебно-боевых задач, достижения истинного авторитета командира, как обязательного условия качественного выполнения обязанностей по службе.

В структуре ООП ВУНЦ ВМФ дисциплина «Физическая культура (подготовка)» традиционно включается в группу общевоенных дисциплин военно-профессионального цикла. Дисциплина имеет своей главной целью физическое совершенствование учащихся, за счет развития физических качеств и формирования военно-прикладных двигательных навыков, что подчеркивает ее относительную самостоятельность и обеспечивает свой вклад в обеспечение будущей военно-профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (части компетенций), предусмотренных ФГОС и квалификационными требованиями:

Общекультурные компетенции (ОК) направлены на то, чтобы сформировать способность у обучающихся к самостоятельному применению методов физического воспитания с целью адаптации к повышенным нагрузкам предстоящей учебной деятельности в высших военно-учебных заведениях и заблаговременного накопления функциональных резервов организма, достижения должного уровня физической подготовленности как надежного обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Военно-профессиональные компетенции (ВПК):

обладать способностью применять в боевой и повседневной деятельности способы и приёмы владения стрелковым оружием, управления подразделением, кораблём (судном), маломерным моторным плавсредством, выполнять основные мероприятия боевого и других видов обеспечения, принимать меры по оказанию первой медицинской помощи в ходе профессиональной деятельности (ВПК. ПК-34);

по видам деятельности – командная: способностью организовывать боевую подготовку личного состава подразделения, обучение и воспитание

подчинённых, формирование их боевых и морально-психологических качеств (ВПК. ПК-35)

В результате изучения дисциплины курсант должен знать:

все требования руководящих документов, регламентирующих деятельность по управлению физической подготовкой в подразделении;

формы, средства и методы, как физической подготовки в подразделении, так и методы физического самосовершенствования.

Уметь:

осуществлять высоко-функциональное управление физической подготовкой в подразделении и процессом индивидуального физического самосовершенствования;

успешно разрешать на практике наиболее адекватные ситуации, применяя приемы и действия, направленные на обеспечение выживания в водной среде, рукопашного боя и преодоления препятствий.

Владеть:

навыками плавания в ластах и ныряния на задержке дыхания;

физической готовностью к выполнению нормативов по преодолению полос препятствий (единой, специальной и горной);

физической готовностью к выполнению нормативов по требованиям категории № 1, к выполнению боевых и других задач в соответствии с предназначением командира группы специального назначения ВМФ РФ.

Дисциплина «Физическая культура (подготовка)» состоит из трех разделов: теоретическая подготовка, методическая подготовка, предметно-комплексная двигательная подготовка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены учебные темы, позволяющие получить достоверную информацию о значении физической культуры в поддержании двигательной активности человека. К ним относятся следующие темы: «Физическая культура в современном обществе. Система физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации», «Роль и место физической подготовки военнослужащих в структуре боевой

готовности войск», «Концептуальные основы физической подготовки. Средства, методы и формы физической подготовки», «Организация и методика проведения форм физической подготовки. Профилактика травматизма», «Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков», «Содержание, организация и проведение спортивно-массовой работы в частях и подразделениях», «Проверка и оценка физической подготовки военнослужащих, состояния физической подготовки подразделения», «Подготовка руководителей к проведению различных форм физической подготовки и их помощников», «Основы управления физической подготовкой в подразделении, воинской части».

Содержание раздела «Методическая подготовка» ориентировано на формирование у обучающихся навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.

Самым содержательным по объёму учебного материала является раздел «Предметно-комплексная двигательная подготовка». Она соотнесена с решением задач по повышению адаптационных резервов организма и укреплению здоровья. Данный раздел охватывает усвоение следующих тем: «Гимнастика и атлетическая подготовка», «Рукопашный бой», «Преодоление препятствий», «Ускоренное передвижение и легкая атлетика», «Военно-прикладное плавание», «Спортивные и подвижные игры», «Комплексные занятия».

Исходя из того, что обучающиеся в ВУНЦ ВМФ – это будущие высококвалифицированные офицерские кадры командного и инженерного профиля для ВМФ РФ, для которого особую значимость имеет владение: прикладными навыками плавания; приемами и действиями выживания в условиях водной среды; поэтому следует обратить внимание на содержание темы «Военно-прикладное плавание».

Тема «Военно-прикладное плавание» ориентировано на: закрепление навыков спортивного плавания, формирование навыков в военно-прикладном

плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде. Данная тема включает в себя следующие упражнения: плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем; плавание на 50 м в спортивной форме вольным стилем; плавание на 500 м в спортивной форме вольным стилем; плавание на 100 м в спортивной форме способом брасс; плавание в обмундировании с оружием; ныряние в длину; прыжок в воду с 3-х метровой вышки; прыжок в воду с 5-ти метровой вышки.

Таким образом, сравнительный анализ содержания действующей программы по физической культуре общего образования, НФП-2004, а также требований НФП-2009 и программ по физической подготовке в ВУНЦ ВМФ, куда поступают большинство обучающихся НВМУ, свидетельствует о необходимости переориентации плавания в старших классах НВМУ с общеразвивающей направленности на военно-прикладную направленность.

Для этого необходимо скорректировать критерии оценки плавательной подготовленности, а именно усложнить качественные и количественные критерии успеваемости по разделу «Плавание». Включить в содержание программы изучение таких жизненно важных двигательных навыков как: плавание в комплекте №1 и ныряние в длину в ластах (фридайвинг), которое повысит устойчивость организма к недостатку кислорода; плавание в военной форме с макетом автомата подготовит обучающихся к предстоящей профессиональной жизнедеятельности.

Более подробно оптимизации программы раздела «Плавание» посвящен следующий параграф третьей главы, где представлена теоретически обоснованная и скорректированная программа по данному разделу.

3.5. Обоснование программы учебного предмета «Физическая культура» по разделу «Плавание» в Нахимовском военно-морском училище

Плавание – это не только жизненно важный военно-прикладный навык умелых действий в водной стихии, но и важное средство физической закалки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Этому способствуют горизонтальное положение тела, энергичные циклические движения с включением многих мышечных групп, давление воды на кожные покровы, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела, что в целом способствует притоку крови к сердцу. Подобное воздействие приводит к снижению систолического давления, повышению эластичности сосудов, увеличению ударного объема сердца, снижению ЧСС. Мощность сердечного сокращения усиливается и вместе с этим повышается экономичность работы; ускоряется транспортирование крови, насыщенной кислородом к периферическим участкам тела. Все это благотворно влияет на активизацию общего обмена веществ.

Своеобразной тренировке подвергается дыхательная мускулатура, что ведет к увеличению подвижности грудной клетки, усилению легочной вентиляции, повышению жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. Плавание с задержкой дыхания, ныряние в длину и глубину повышает устойчивость организма к недостатку кислорода (Lucero B. *Technique Swim Workouts* // Meyer & Meyer Sport. 2009. 280 p.).

Плавание – эффективное средство профилактики нарушения осанки, что очень важно для быстрорастущего организма воспитанников 5-9-х классов. Положительное влияние плавания на сохранение правильной осанки объясняется спецификой водной среды, в которой человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, содействуя кроме того повышению суммарной подвижности в суставах пловца (Price R. *The Ultimate Guide to Weight Training for Swimming*. Price World Publishing. 2011. 227 p.).

Кроме того, плавание является мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека, оптимизируя равновесие процессов возбуждения и торможения в ЦНС (Курьянович Е.Н., Солнцев Д.А. Влияния плавания на функциональное состояние организма военнослужащих // Человек, спорт, здоровье: мат-лы V Междунар. конгресса. 21–23 апреля 2011 / под ред. В.А. Таймазова. СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2011. С. 181–184). Все выше сказанное свидетельствует о важной роли раздела плавания в системе физического воспитания нахимовцев. Комплексное воздействие на организм воспитанников, не только укрепляет здоровье подростков, но и повышает уверенность в действиях на воде и под водой, а вместе с тем формирует устойчивую мотивацию к флотской службе. В этой связи проблема обоснования содержания прикладного и оздоровительного плавания не только в войсках, но и вузах, особенно военно-морских, в том числе в Нахимовском военно-морском училище и его филиалах приобретает особый характер.

При разработке содержания физической подготовки для обучающихся Нахимовского военно-морского училища были изучены результаты научных исследований, проводимых в Военном институте физической культуры по обоснованию соответствующих средств и методов физической подготовки военнослужащих при разработке НФП-2009 (для военнослужащих) и НФП-2004 (для суворовских военных, нахимовских военно-морских училищ и кадетских корпусов). Было доказано, что содержание раздела «Плавание» должно иметь свои особенности, обусловленные спецификой функционирования физической подготовки в данных училищах, а также возрастом обучаемых.

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.

Содержание занятий по экспериментальной программе дополнительно включает:

5 класс

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

воспитанник научится: проплывать дистанцию 50 м на время (мин. с);

воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди; проплывать дистанцию 50 м способом брасс.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 32.
В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 18.

Таблица 18 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 5-м классе

Тема	Количество часов
Обучение специальным упражнениям	2
Обучение технике плавания способом кроль на груди	6
Обучение технике плавания способом кроль на спине	6
Обучение технике плавания способом брасс	8
Обучение упражнениям: стартовым прыжкам из воды и со стартовой тумбочки	2
Обучение технике поворотов	4
Водное поло	4

6 класс

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

воспитанник научится: проплывать дистанцию 50 м на время (мин. с).

воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди; проплывать дистанцию 100 м брасс.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 32.
В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 19.

Таблица 19 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 6-м классе

Тема	Количество часов
Совершенствование в выполнении специальных упражнений	3
Обучение технике плавания способом кроль на груди	7
Обучение технике плавания способом кроль на спине	7
Обучение технике плавания способом брасс	9
Обучение упражнениям: стартовым прыжкам из воды и со стартовой тумбочки	2
Обучение технике поворотов	2
Водное поло	3

7 класс

Цель – формирование навыков прикладного плавания ныряния в длину и оказания помощи утопающему.

Задачи: мотивационные: создать комфортную обстановку для овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; включить воспитанников в активную деятельность по углубленному изучению техники прикладного плавания; познавательные: активизировать познавательный процесс, направленный на приобретение теоретических знаний о физической культуре (прикладное плавание) и применение средств физической культуры для организации досуговой деятельности; развивающие: развить основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость); повысить функциональные возможности основных систем организма обучающихся; эстетические: сформировать у обучающихся культуру движения, умение преодолевать водную дистанцию красиво, легко и непринужденно.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

воспитанник научится: проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди на время; проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время;

проплывать дистанцию 50 м способом на боку; метать спасательный круг на дальность и точность;*

воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м избранным способом.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 29. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 20.

Таблица 20 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 7-м классе

Тема	Количество часов
Совершенствование в выполнении специальных упражнений	2
Обучение технике плавания способом кроль на груди	3
Обучение технике плавания способом кроль на спине	3
Обучение технике плавания способом брасс.	4
Обучение технике плавания способом на боку	6
Обучение транспортировке легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)	2
Обучение метанию спасательного круга на дальность и точность	3
Обучение упражнениям: стартовым прыжкам из воды и со стартовой тумбочки	2
Обучение технике поворотов	2
Водное поло	2

8 класс

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

воспитанник научится: проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время; проплывать дистанцию 100 м брассом на время; проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время; нырянию в длину.

воспитанник получит возможность научиться: проплывать дистанцию 100 м в ластах.

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 29. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 21.

Таблица 21 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 8-м классе

Тема	Количество часов
Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	5
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	4
Совершенствование техники плавания способом брасс	5
Совершенствование техники плавания способом на боку	5
Совершенствование приемов транспортировки легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)	1
Обучение нырянию в длину	3
Совершенствование в упражнениях: стартовые прыжки из воды и со стартовой тумбочки	2
Совершенствование техники поворотов	2
Обучение плаванию в ластах	2

9 класс

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Воспитанник научится: проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время; проплывать дистанцию 100 м брасом; проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время.

Воспитанник получит возможность научиться: спасению утопающего; **

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 33. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 22.

10 класс

Цель – формирование навыков: плавания в комплекте № 1; ныряния в длину в ластах, закрепление навыков прикладного плавания, оказания помощи утопающему.

Планируемые результаты освоения программы

Таблица 22 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 9-м классе

Тема	Количество часов
Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	4
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	3
Совершенствование техники плавания способом брасс	5
Совершенствование техники плавания способом на боку	5
Совершенствование приемов транспортировки легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)	2
Обучение нырянию в длину	3
Совершенствование в упражнениях: стартовые прыжки из воды и со стартовой тумбочки	2
Совершенствование техники поворотов	2
Обучение действиям по спасению утопающего	7

Предметные:

воспитанник научится: проплыть дистанцию 100 м вольным стилем на время; проплыть дистанцию 100 м брассом; проплыть дистанцию 50 м вольным стилем на время.

воспитанник получит возможность научиться: проплыть дистанцию 100 м в комплекте №1; нырянию в длину в ластах; спасению утопающего.**

Общее количество часов, отводимое на раздел «Плавание» – 28.
В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 23.

Таблица 23 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 10-м классе

Тема	Количество часов
Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	3
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	3
Совершенствование техники плавания способом брасс	6
Совершенствование техники плавания способом на боку	3
Обучение нырянию в длину в ластах	3
Обучение технике плавания в военной форме одежды с макетом автомата	2
Обучение плаванию в комплекте №1	4
Обучение действиям по спасению утопающего	4

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

воспитанник научиться: проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время; проплывать дистанцию 100 м брассом; проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время.

воспитанник получит возможность научиться: спасению утопающего;** проплывать дистанцию 100 м в военной форме одежды на время;*** проплывать дистанцию 100 м в комплекте №1.

Общее количество, отводимое на раздел «Плавание», часов 30. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Тематическое планирование раздела «Плавание» представлено в таблице 24.

Таблица 24 – Тематическое планирование раздела «Плавание» в 11 классе

Тема	Количество часов
Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	3
Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	3
Совершенствование техники плавания способом брасс	5
Совершенствование техники плавания способом на боку	2
Совершенствование техники ныряния в длину	2
Обучение технике плавания в военной форме одежды с макетом автомата	4
Обучение плаванию в комплекте №1	4
Обучение действиям по спасению утопающего	5
Совершенствование в упражнениях: стартовые прыжки из воды и со стартовой тумбочки	1
Совершенствование техники поворотов	1

* Метание спасательного круга на дальность и точность. При броске круг не должен выйти за пределы «коридора» шириной 4 м. Нормативные требования будут разработаны в ходе проведения эксперимента.

** Спасение утопающего. Упражнение выполняется из исходного положения на стартовой тумбе или с воды по команде преподавателя обучающийся должен проплыть дистанцию 25 м любым способом и достать

манекен, затопленный на глубине 3 м, затем проплыть, буксируя его за собой, 25 м. За каждое притопление манекена воспитаннику снижается балл.

*** Плавание на 100 м в военной форме одежды с макетом автомата. Из исходного положения на стартовой тумбе или с воды по команде преподавателя обучающийся должен проплыть дистанцию любым способом. Упражнения считается не выполненным при утере оружия.

Заключение по третьей главе

Анализ руководящих документов, регламентирующих систему обучения и воспитания обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ, свидетельствует о том, что НВМУ представляет собой учреждение закрытого интернатского типа, в котором обучаются подростки в возрасте 11 – 18 лет, годные по состоянию здоровья, имеющие соответствующее классу поступления образование и возраст. Поступление осуществляется на конкурсной основе после соответствующих вступительных испытаний, определения психологической готовности кандидатов к обучению в училище, в том числе с учетом уровня физической подготовленности.

Набор кандидатов осуществляется преимущественно в 5 класс, поэтому срок обучения в НВМУ составляет 7 лет.

Нормативно-правовой основой функционирования общеобразовательных организаций МО РФ являются: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 03.08.2018) «Об образовании в Российской Федерации» и приказы Министра обороны РФ от 21.07.2014 года №515 (ред. 09.10.2015) и № 1360 от 01.10.2010 года с изменениями и дополнениями от 15.01.2011 г.) и Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 г. №134-р «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года».

Руководящими документами Министерства просвещения предусмотрено поступление выпускников общеобразовательных организаций МО РФ в профильные образовательные организации на основе (полного) среднего общего образования. В результате, как показывают статистические отчеты, чуть более половины из них предпочитают военные вузы, а остальные поступают в высшие и средние гражданские образовательные организации. А между тем в этих же документах обращается внимание на получение обучающимися знаний и навыков военного дела, необходимых для выбора профессии; формирование у них чувства верности воинскому долгу, дисциплинированности, стремления к овладению профессией офицера и воспитание любви к военной службе; развитие у обучающихся высоких морально-психологических, деловых и организаторских качеств, физической выносливости и стойкости.

Подобное противоречие в требованиях к обучающимся общеобразовательных организаций МО РФ со стороны разных министерств и ведомств приводит к смещению основного вектора образовательно-воспитательных задач в подготовке будущего кадрового потенциала ВМФ.

Анализ ООП свидетельствует о том, что учебный предмет «Физическая культура» даже в меньшей мере чем другие учебные предметы (физика, математика, иностранный язык и др.) сориентирована на подготовку выпускников к дальнейшему обучению в морских ОО ВО МО РФ. Особенно актуальным для будущих офицеров ВМФ является общеобразовательная направленность раздела плавания, на котором должны формироваться жизненно важные для каждого моряка военно-прикладные действия на воде и под водой, в спасательных средствах и без них, освоенных до надежного выполнения в изменяющихся условиях водной среды.

Анкетный опрос нахимовцев 11-го класса, преподавателей отдельной дисциплины (Физическая культура) НВМУ с филиалами и учащихся 1-го года обучения в морских ОО ВО МО РФ подтвердил справедливость нашего

предложения оптимизировать программы по плаванию с 5-го по 11-й класс и усилить их военную составляющую на основе таких дидактических принципов:

принцип воспитывающего обучения.

принцип «Учить войска тому, что необходимо на войне».

сознательности и активности обучаемых.

наглядности обучения.

систематичности и последовательности в обучении.

доступности (при обучении на высоком уровне трудностей).

прочности овладения знаниями, навыками, умениями.

коллективизма и индивидуального подхода в обучении. (Миронов В.В., Пашута В.Л., Поярков А.А. Педагогика служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта: Учебное пособие/ Под ред. д.п.н. профессора Обвинцева А.А. – СПб.: ВИФК, 2013. С.28).

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ПРИЕМОВ ОПТИМИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПО РАЗДЕЛУ ПЛАВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11-Х КЛАССОВ НАХИМОВСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО УЧИЛИЩА

В данной главе рассмотрены вопросы организации педагогического эксперимента в НВМУ, направленного на обоснование содержания и методики проведения занятий по плаванию с акцентом на усиление военно-прикладной направленности, приведён сравнительный анализ реальной физической подготовленности воспитанников в 5 – 9-х классах в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО», подготовленности воспитанников 10 – 11-х классов в соответствии с требованиями НФП-2009 к уровню физической подготовленности кандидатов на военное обучение и особенно учащихся морских ОО ВО МО РФ.

4.1. Организация и проведение педагогического эксперимента

Вопросы организации педагогического эксперимента, особенно комплектования экспериментальных (ЭГ 1-7) и контрольных (КГ 1-7) групп 5 – 11-х классов описаны во второй главе диссертации.

При организации формирующего эксперимента для сбора исходных данных было проведено тестирование обучающихся по следующим показателям: физическое развитие, функциональное состояние организма, общая физическая и плавательная подготовленность.

Обучающиеся ЭГ и КГ находились в равных условиях и занимались по действующей учебной программе. Методом случайной выборки из обучающихся 5 – 11-х классов были сформированы 7 экспериментальных

групп (ЭГ) и 7 контрольных групп (КГ). Анализ результатов исходного уровня физического развития, функционального состояния организма, общей физической и плавательной подготовленности обучающихся всех ЭГ и КГ свидетельствовал об отсутствии различий между ними.

Далее обучающиеся ЭГ и КГ занимались плаванием на занятиях по физической культуре согласно действующей учебной программе 1 раз в неделю в дневные часы, в соответствии с расписанием, дополнительно 2-ой раз в 5 классах в спортивной секции, предусмотренной в Нахимовском военно-морском училище, как внеурочная деятельность.

Организация и проведение занятий по оптимизированному разделу «Плавание» заняла 27 недель – с 1 сентября 2019 г. по 1 апреля 2020 г. По окончании педагогического эксперимента все экспериментальные и контрольные группы прошли контрольное тестирование.

Для подтверждения эффективности результатов исследования применялись методы математической обработки с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 10.0.

Определялась достоверность различий между результатами экспериментальных и контрольных групп до начала и по окончании эксперимента. Фиксировались также различия внутри групп ЭГ и КГ перед началом и концом эксперимента, чтобы оценить эффект действующей и опытной программ по плаванию. Достоверность различий определялась на основании t – критерия Стьюдента. Различия считались достоверными при $p \leq 0,05$, т.е. 95% уровне значимости.

При организации занятий по плаванию у обучающихся 10 – 18 лет большое значение имеет уровень физического развития и функционального состояния организма. В связи с этим, в начале педагогического эксперимента было проведено исследование, в результате которого были получены данные, свидетельствующие о том, что физическое развитие и функциональное состояние организма обучающихся находятся в норме.

Общая физическая подготовленность воспитанников оценивалась

по результатам тестирования упражнений из НФП-2004, характеризующих развитие основных физических качеств. Измеряли показатели физических качеств – силы, быстроты, выносливости.

Плавательная подготовленность испытуемых, оценивалась по результатам следующих контрольных упражнений: удержание на воде – «поплавок», скольжение в воде, плавание вольным стилем на расстояние, плавание на 100 м вольным стилем, плавание на 100 м брассом, плавание на 50 м. Все перечисленные упражнения выносились на проверку, выполнялись в соответствии с описанием и требованиями, представленными в НФП-2004 для суворовцев, нахимовцев и кадет, НФП-2009 и методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Полученные результаты исследования, свидетельствуют о том, что уровень общей физической и плавательной подготовленности обучающихся Нахимовского военно-морского училища относительно невысокий (приложение – Д). В соответствии с НФП-2009, оценки в старших классах (10 – 11-й класс) за контрольное упражнение 46 «Плавание на 100 м вольным стилем» соответствует – 3-2 баллам (по 5-балльной шкале). Аналогичные результаты были получены и по другим контрольным упражнениям: 46 «Плавание на 100 м брассом» – 3-2 балла, в младших классах (5 – 6-й класс) 45 «Плавание вольным стилем на расстояние» – 3 балла.

Анализ полученных данных плавательной подготовленности испытуемых показал, что средние баллы за выполнение контрольных упражнений испытуемыми требуют внесения коррекции в программы по плаванию Нахимовского военно-морского училища.

В целях оптимизации процесса обучения плаванию нами был проведен опрос преподавателей отдельных дисциплин (Физическая культура) Нахимовского военно-морского училища (включая филиалы), обучающихся 11-го класса НВМУ и учащихся 1-го года обучения ОО ВО МО РФ, по результатам которого нами была разработана экспериментальная программа по

плаванию (прикладному плаванию), 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.

По окончании эксперимента, на основе полученных результатов нами были разработаны методические рекомендации по содержанию и методике проведения занятий по плаванию (прикладному плаванию) в Нахимовском военно-морском училище.

4.2. Обсуждение результатов педагогического эксперимента

По окончании экспериментальной программы педагогического эксперимента была проведена повторная оценка показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма, общую физическую и плавательную подготовленность обучающихся Нахимовского военно-морского училища, составивших экспериментальные (ЭГ 1-7) и контрольные группы (КГ 1-7) произошли определенные положительные изменения.

Исходные параметры физического состояния были получены в сентябре 2019 г., а итоговые – в конце марта 2020 г. Динамика морфофункциональных показателей обучающихся 5 – 11-х классов оценивалась на протяжении всего эксперимента, а результаты совершенствования общей физической и плавательной подготовленности в рамках урочной деятельности, оценивалась за 7 месяцев. Следует отметить, что обучающиеся 1 учебного курса (5 класс) формировали и совершенствовали уровень плавательной подготовленности в рамках программы по спортивно-оздоровительному направлению – «Учимся плавать», которая реализовалась во время внеурочной деятельности, с акцентом на овладение

техники основных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). При этом сравнивались только исходные и конечные результаты тестирования.

В процессе педагогического исследования улучшились морфофункциональные показатели участников ЭГ и КГ 5 – 11-х классов. Данные результаты представлены в приложении Д.

Так, динамика показателей окружности грудной клетки в ЭГ 5-м, 6-м, 7-м, 9-м, 11-м классах и КГ 5-м, 6-м, 7-м, 9-м, 10-м классах по окончании эксперимента свидетельствует об увеличении результатов, однако не все различия оказались достоверны.

Достоверно улучшились результаты ЖЕЛ в: ЭГ-1 – на 336,8 мл, ЭГ-2 – на 310,8 мл, ЭГ-3 – на 699,9 мл, ЭГ-4 – на 382,2 мл, ЭГ-5 – на 368,4 мл, ЭГ-6 – на 318,6 мл, ЭГ-7 – на 279,5 мл (приложение Д). Данные результаты указывают на повышение физической работоспособности, укрепления мышечного аппарата и на эффективность функционирования кардиореспираторной системы обучающихся.

Также достоверно улучшились результаты функциональных проб Штанге и Генча, свидетельствующие о физическом здоровье обучающихся (приложение Д).

Динамика показателей, определяющих уровень физической подготовленности ЭГ и КГ представлена в Приложении Ж.

Результаты показателей общей физической подготовленности, определяемые по следующим упражнениям: 16 «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», 22 «Бег на 60 м», 27 «Бег на 1 км» – для обучающихся 5 – 8-х классов; 3 «Подтягивание на перекладине», 23 «Бег на 100 м», 28 «Бег на 3 км» – для обучающихся 9 – 11-х классов; показали, что в ЭГ и КГ наблюдается прирост результатов, но различия между ЭГ и КГ не всегда достоверны.

В упражнении 3 «Подтягивание на перекладине» испытуемые ЭГ по окончании эксперимента достоверно улучшили свои показатели в: 9 классе на 53,6%, 10 классе на 28,7%, 11 классе на 35,3%. Следует отметить, что различия между итоговыми результатами по упражнениям, определяющим

силовые способности обучающихся, ЭГ и КГ 6 – 10 классов достоверны.

Так, в упражнении 16 «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» обучающиеся ЭГ повысили свой результат в: 5 классе на 17,1%, в 6 классе на 40,4%, в 7 классе на 30,4%, 8 классе на 30,1%. В КГ также наблюдается прирост результатов.

В беге на 60 м и 100 м (упражнения 22 и 23) у обучающихся ЭГ и КГ наблюдается положительный прирост результатов.

В упражнении 27 «Бег на 1 км» нахимовцы ЭГ улучшили свои показатели в: 5 классе на 5,8%, 6 классе на 4,3%, в 7 классе на 4,5%, в 8 классе на 4,7%, в 9 классе на 5,8%. Также положительная динамика наблюдается и у КГ. При этом конечные результаты ЭГ и КГ достоверны в 5,7, 9 классах.

В упражнении 28 «Бег на 3 км» в ЭГ и КГ 10 – 11 классов наблюдается прирост результатов, но различия между ЭГ и КГ не достоверны.

Об эффективности содержания оптимизированного раздела «Плавание», в котором сделан акцент на овладение дополнительными военно-прикладными приемами и действиями на воде и под водой, говорят результаты, представленные в Таблицах 25 – 30.

Таблица 25 – Изменение показателей 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***
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	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***
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	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***
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	1,0	4,0**	

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%, КГ – 2 на 38,1%, КГ

– 3 на 36,4% .

Таблица 26 – Изменение показателей 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±0,08	7,62±0,17	1,89***
		КГ-1 (n=40)	5,36±0,25	6,62±0,25	1,26***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,38	1,0***	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	5,08±0,28	7,19±0,33	2,11***
		КГ-2 (n=39)	4,77±0,21	6,64±0,24	1,87***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,31	0,55	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	7,77±0,39	9,69±0,39	1,92***
		КГ-3 (n=40)	7,10±0,22	8,78±0,19	1,68***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	0,67	0,91*	

В упражнении 41 «Скольжение в воде» достоверно увеличились результаты как в ЭГ, так и в КГ, при чем различия между ЭГ и КГ 5-х,7-х классов после эксперимента достоверны.

Об эффективности оптимизированной программы по «Плаванию» («Прикладному плаванию») свидетельствуют результаты – плавания на 50 м ВФСК «ГТО», в которых наблюдается положительная динамика результатов в ЭГ и КГ 5 – 11-х классов. 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 (таблица 27 – 28).

Таблица 27 – Изменение показателей ЭГ и КГ 5 – 7-х классов до начала и после педагогического эксперимента в плавании на 50 м

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±2,0	–
		КГ-1 (n=40)	–	67,0±2,0	–
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	–	–6,0*	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	68,0±3,0	59,0±2,0	9,0**
		КГ-2 (n=39)	65,0±1,0	61,0±1,0	4,0**
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	3,0	–2,0	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	57,0±2,0	50,0±2,0	7,0**
		КГ-3 (n=40)	58,0± 2,0	53,0±2,0	5,0
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	–1,0	–3,0	

Достоверно улучшились результаты ЭГ и КГ 6-х, 8-х, 10-х и 11-х классов по окончании эксперимента. Подчеркнем, что в 5-м, 8-м, 10-м и 11-м классах различия между ними в конце педагогического эксперимента оказались достоверны (таблица 27 – 28).

Таблица 28 – Изменение показателей ЭГ и КГ 8 – 11-х классов до начала и после педагогического эксперимента в плавании на 50 м

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Плавание на 50 м, с	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*
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	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
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	-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***
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	-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**
		$\bar{x}_{ЭГ} - \bar{x}_{КГ}$	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 «Плавания», которые подлежат оценке, также наблюдается положительная динамика, но различия между ЭГ и КГ не всегда достоверны (Таблица 29).

Таблица 29 – Изменение показателей ЭГ и КГ 7 – 11-х классов до начала и после педагогического эксперимента в плавании

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**	

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
	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=39)	114,0 \pm 2,0	107,0 \pm 2,0	7,0**
		КГ-4 (n=40)	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	
		КГ-6 (n=36)	108,0 \pm 2,0	104,0 \pm 2,0	
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$			
	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-8 (n=39)	–	128,0 \pm 3,0	
		КГ-8 (n=40)	–	135,0 \pm 3,0	
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$			
	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 дополнительными военно-прикладными приемами и действиями на воде и под водой говорят результаты, представленные в таблице 30.

Таблица 30 – Изменение показателей ЭГ и КГ 7 – 11-х 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 \pm 0,37	
Ныряние в длину, м	8-й	ЭГ-4 (n=39)	–	24,00 \pm 0,85	
	9-й	ЭГ-5 (n=38)	–	26,11 \pm 0,75	

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
		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	
Нырание 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

Обобщение исторического опыта свидетельствует о том, что на протяжении всего существования вооруженных формирований в России со времен правления страной Петром I и до сегодняшнего дня патриотически настроенная молодежь, не достигшая призывного возраста поступала в специализированные учебные заведения, которые готовили юношей преимущественно к военной службе или к дальнейшей учебе в военных вузах.

В этих учебных заведениях наряду с русским, иностранным языком, математикой, астрономией, фортификацией, изучали основы военного дела, тактику, строевое обучение, гимнастику, фехтование, танцы. Подобная система с некоторыми структурными, функциональными и целевыми установками просуществовала до 1917 года.

В самый разгар Великой Отечественной войны была возобновлена система подготовки юношей к военной службе в виде суворовских военных и нахимовских военно-морских училищ в различных городах Советского Союза.

В настоящее время в системе довузовского военного образования функционирует 31 общеобразовательная организация Министерства обороны РФ и среди них Нахимовское военно-морское училище с дислокацией в г. Санкт-Петербурге с четырьмя филиалами в Севастополе, Владивостоке, Мурманске и Калининграде. В отличие от суворовских военных училищ и особенно, кадетских корпусов, в Нахимовском военно-морском училище при прохождении учебных дисциплин основной образовательной программы (далее – ООП) сделан определенный акцент в пользу военной составляющей практически по всем дисциплинам, и лишь по физической культуре просматривается общефизическая направленность занятий, специфические требования сводятся к включению упражнений на развитие вестибулярного аппарата

и к перетягиванию каната. Конечно, формирование устойчивости к укачиванию – важная задача педагогов по выработке профессионально значимого физиологического (специального) качества, но для любого моряка жизненно важным военно-прикладным двигательным навыком является умение действовать на воде и под водой с использованием спасательных средств и без них.

Актуальность проблемной ситуации подтверждается тем, что 15% и более поступающих в 5-й класс подростков не умеют плавать. В действующей программе по физической культуре разделом «Плавание» сдача норматива по плаванию на 50 м способом кроль на груди не предусмотрена в 5 и 6 классах, в то время как согласно приказу Министра обороны, воспитанники 5 и 6 классов общеобразовательных организаций МО РФ обязаны участвовать в сдаче норм комплекса ГТО, предусматривающего плавание 50 м на время.

В старших классах необходимо наращивать военную составляющую за счет объединения простых навыков в нырянии за утопающим, подплыванию к нему, освобождения от захвата в единый комплекс навыков «оказания помощи утопающему» с последующей транспортировкой его к берегу, для чего необходимо овладеть прикладным способом плавания на боку, отсутствующем в программе. В программу для нахимовцев 10 – 11-х классов целесообразно включить плавание в обмундировании, упражнения из фридайвинга и водно-спасательного многоборья. Все предложенные упражнения, вместе с усложнением норматива в плавании 100 м способом кроль в 10 – 11-х классах и его «приближения» к временным показателям курсантов ВВМУЗ были реализованы в нашей опытной программе.

На основе проведенного исследования можно сформулировать следующие 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 ФВСК «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.

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 обучающихся 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, в 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 ВИФК 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 ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Критерии адаптации и экопортрет человека / Н.А. Агаджанян // Физиологические и клинические проблемы адаптации к гипоксии, гиподинамии и гипотермии : тезисы 8-го Всесоюзного симпозиума. – 1981. – Т. 1. – С. 19–27.
2. Алиев, М.Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М.Н. Алиев // Педагогика. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
3. Алешкин, Е.И. Использование наиболее эффективных методических подходов при обучении детей плаванию / Е.И. Алешкин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 28–37.
4. Аллакин, Ю.А. Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аллакин Юрий Александрович; Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. – М., 1991. – 21 с.: ил.
5. Аллакин, Ю.А. Основные средства в плавании и методика обучения : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Аллакин; Пензенский гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. – Пенза, 2011. – 51 с.: ил.
6. Асриев, А.Ю. История кадетского образования России: обзор системных исследований / А.Ю. Асриев // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012 – № 8. – С. 7–9.
7. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А.А. Баранов, Р.В. Кучма, Л.М. Сухарева. – М., 2006. – 412 с.
8. Бетехтин, Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бетехтин Юрий Олегович; Тула гос. ун-т. – Тула, 2010. – 25 с.

9. Бетехтин, Ю.О. Признаки водобоязни и их устранение в процессе обучения плаванию / Ю.О. Бетехтин, В.А. Ермаков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 8. – С. 34–40.
10. Барабанщиков, А.В. Военная педагогика и психология / А.В. Барабанщиков. – М. : Воениздат, 1986. – 239 с.
11. Беспятова, Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков: методическое пособие / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. – М. : Айриспресс, 2006. – 192 с.
12. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.
13. Безопасность жизнедеятельности : учеб. для вузов / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков [и др.] / под общ. ред. С.В. Белова. – М. : Высш. школа, 2004. – 606 с.
14. Бойко, А.М. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дайвинга» / А.М. Бойко, А.С. Макарский // НВМУ. – СПб., 2019. – 64 с.
15. Боброва, Г.В. Военно-профессиональное образование в структуре физической подготовки воспитанников кадетских училищ / Г.В. Боброва // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 10. – С. 17–20.
16. Борский, А.С. Учеба П.С. Нахимова в Морском корпусе до 1818 г. / А.С. Борский // Научный форум: юриспруденция, история, социология, политология, и философия : сб. статей по материалам XVIII междунар. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 5–10.
17. Большая советская энциклопедия. – 3-е изд. – Т. 21. – М. : Большая советская энциклопедия, 1975. – С. 144.
18. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Бондаревский Ефим Яковлевич; ГЦОЛИФИК. – М., 1983. – 48 с.
19. Брюхова, О.Ю. Профориентационная работа в системе «школа – вуз – предприятие»: поиск новых вариантов социального партнерства /

О.Ю. Брюхова, А.С. Никитина, Н.Н. Старцева // Вестник высшей школы. – 2019. – № 1. – С. 60–65.

20. Буковская, Т.И. Кадетские корпуса (история, этапы становления и развития военного образования в России) : автореф. дис. ... канд. истор. наук : 07.00.02 / Буковская Татьяна Ивановна; Санкт-Петербургский. гос. ун-т. – СПб., 2003. – 22 с.

21. Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка: учеб. – СПб. : ВИФК, 2015. – С. 8–14.

22. Военная энциклопедия. – М. : Воениздат, 2003. – 590 с.

23. Военный энциклопедический словарь. – М. : Воениздат, 2007. – С. 590.

24. Виноград, Д.В. Результаты внедрения военно-прикладных упражнений в программы обучения воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации / Д.В. Виноград, В.П. Полянский // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2017. – № 3. – С. 32–38.

25. Виру, А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки / А.А. Виру // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 16–19.

26. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М.Я. Виленский, Е.М. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 2–7.

27. Владимиров, А.И. О совершенствовании Суворовского (кадетского) образования и создании системы подготовки национальной элиты России / А.И. Владимиров. – М. : Энциклопедия кадетского воспитания и образования Кадеты России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.ruscadet.ru/kktoday/system/ab-system.htm> (дата обращения: 28.11.2018).

28. Грабарь, В.К. Нахимовское училище: История. Традиции. Судьбы / В.К. Грабарь. – СПб. : «Искусство – СПб», 2003. – С. 83.

29. Галанин, Ю.Г. Моделирование физкультурно-воспитательной среды для мальчиков-подростков в кадетской школе- интернате : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Галанин Юрий Георгиевич; Моск. гор. пед. ун-т. – М., 2013. – 25 с.

30. Гранкин, В.Е. Анализ государственной образовательной политики по военно-патриотическому воспитанию молодежного движения «Юнармия» / В.Е. Гранкин // Политика, экономика и инновации. – 2017. – № 5 (15). – С. 1–4.

31. Герасимова, Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Герасимова Юлия Сергеевна; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 24 с.

32. Гишинский, Я.И. Ревивантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность / Я.И. Гишинский, И. Гурвич, М. Русакова. – СПб. : Медицинская пресса, 2001. – 197 с.

33. Грецов, А.Г. Профилактика социально негативных явлений и пропаганда ценностей здорового образа жизни среды подростков и молодежи / А.Г. Грецов // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии : мат-лы XIX Междунар. науч.-практ. конф. к 25-летию Гуманитарного университета. – 2016. – С. 549–551.

34. Горелов, А.А. Научные основы прикладного и оздоровительного плавания в военно-морских учебных заведениях: монография / А.А. Горелов, Г.А. Яковлев, И.Н. Штамбург. – СПб.: ВИФК, 2018. – С. 3–4.

35. Головин, С.М. Использование метода проекта в военно-патриотическом воспитании учащихся довузовских общеобразовательных организаций МО РФ / С.М. Головин, Т.И. Першина // Вестник военного образования. – 2019. – № 3 (18). – С. 110–112.

36. Глобальный доклад об утоплении: предотвратить ведущую причину смерти [Всемирная организация здравоохранения] [Электронный ресурс]. – URL:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/144002/WHO_NMH_NVI_14.1_rus.pdf?sequence=3 (дата обращения: 22.07.2019).

37. Гливяс, М.Ю. Организационно-методические особенности обучения по предмету «Физическая культура» у воспитанников общеобразовательных организаций МО РФ с учетом поступления в военно-учебные заведения / М.Ю. Гливяс, А.Л. Старовойтов, Г.В. Гливяс // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 99–102.

38. Горбунова, Л.Г. Предпрофессиональная подготовка кадетов к будущей деятельности в сфере с высоким уровнем риска и гражданской ответственности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Горбунова Людмила Григорьевна; Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2017. – 23 с.

39. Гура, Е.В. Художественно-эстетическое воспитание в условиях военного суворовского училища / Е.В. Гура – М. : Издательский дом «Методист». – 2013. – С. 49–55.

40. Дасько, М.А. Особенности методики плавательной подготовки обучаемых старших классов военно-морских довузовских образовательных учреждений МО РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дасько Михаил Анатольевич; Воен.- мед. акад. им. С.М. Кирова. – СПб., 2013. – 24 с.

41. Давыдов, В.П. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в интересах подготовки к профессиональному образованию в военно-учебных заведениях: пути и средства / В.П. Давыдов, А.Г. Липатников // Пути, средства, возможности, модернизации образовательной системы : мат-лы науч.-практ. конф. 24–25 апреля 2009 г. – Ч. I. – 2009. – С. 578–580.

42. Дорошенко, Ю.П. Определение плавательной подготовленности населения в целях разработки системы нормативных оценок / Ю.П. Дорошенко, И.В. Дорошенко // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 3. – С. 36–39.

43. Дорошенко, Ю.П. Повышение плавательной подготовленности у взрослого населения страны / Ю.П. Дорошенко, И.В. Дорошенко // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 1. – С. 40–43.
44. Дмитриев, П.В. Особенности физического и нравственного воспитания офицеров в морском кадетском корпусе / П.В. Дмитриев // Физическое воспитание кадров в России. – 2013. – № 2 (44). – С. 81–82.
45. Ендальцев, Б.В. Закономерности адаптации – теоретические основы физической подготовки в армии и на флоте / Б.В. Ендальцев // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – С. 232–240.
46. Ендальцев, Б.В. Эффективность основных направлений совершенствования физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации / Б.В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2009. – № 3. – С. 85–97.
47. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб. : ВИФК, 2008. – 197 с.
48. Ендальцев, Б.В. Адаптационные возможности организма – основа работоспособности человека в экстремальных условиях / Б.В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – СПб. : ВИФК, 2013. – № 2. – С. 56–59.
49. Журкина, А.Я. Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов / А.Я. Журкина // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 2–9.
50. Здоровье и здоровый образ жизни / Д.Н. Давыденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов. – СПб. : СПб ГУИТМО, 2005. – 124 с.
51. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 1985. – С. 8–17.
52. Иванов, В.П. Нахимовцы / В.П. Иванов. – М. : Андреевский флаг, 1994. – С. 90.

53. Ильина, И.В. Медицинская реабилитация : учеб. для вузов / И.В. Ильина. – М. : Юрайт, 2016. – 276 с.
54. Кадыров, Р.М. Восстановление работоспособности моряков средствами физической подготовки / Р.М. Кадыров. – Л. : ВИФК, 1982. – 38 с.
55. Карпман, В.Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В.Л. Карпман, Б.Г. Любина. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
56. Карпов, В.Ю. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В.Ю. Карпов, А.А. Абросимова, А.В. Гусев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 188–191.
57. Карманова, А.В. Состояние и развитие Российского военно-морского образования в XIX в. : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 07.00.02 / Карманова Анастасия Владимировна; Воронежский гос. пед. ун-т. – Воронеж, 2011. – С. 29.
58. Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. для вузов. Стандарт третьего поколения / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2013. – 272 с.: ил.
59. Кон, И.С. Открытие «я» / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.
60. Особенности обучения и психического развития школьников 13-17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. – М. : Педагогика, 1988. – 192 с.
61. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М. : ФиК, 1998. – 240 с.
62. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. : утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 № 134-р // Российская газета. – Федеральный выпуск № 5109 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2010/12/pusyvv-dok.html> (дата обращения: 28.04.2019).
63. Козадаев, М.Г. Мотивационный аспект профессионально-прикладной физической подготовки кадет / М.Г. Козадаев, Т.А. Селитреникова

// Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2017. – № 3 (167). – Т. 22. – С. 78–82.

64. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях: метод. рекомендации и примерные комплексы упражнений / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М. : Арсенал образования, 2011. – 75 с.

65. Кузнецов, Р.П. Средства и методы физической подготовки обучающихся в довузовских учреждениях министерства обороны Российской Федерации: на примере суворовских военных училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Кузнецов Роман Петрович; ВИФК. – СПб., 2013. – 21 с.

66. Курьянович, Е.Н. Влияния плавания на функциональное состояние организма военнослужащих / Е.Н. Курьянович, Д.А. Солнцев // Человек, спорт, здоровье : мат-лы V Междунар. конгресса. 21–23 апреля 2011. г. Санкт-Петербург / под ред. В.А. Таймазова. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С.181–184.

67. Куц, Л.Г. Комплексный подход в военно-профориентационной работе президентского кадетского училища / Л.Г. Куц, С.В. Степанов // Вестник военного образования. – 2017. – № 5 (8). – С. 115–119.

68. Кузин, П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кузин Павел Александрович; ВИФК. – СПб., 2019. – 23 с.

69. Кузнецов, И.А. К вопросу об адаптации как приспособительному свойству организма в экстремальных условиях среды / И.А. Кузнецов, В.В. Миронов, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 3. – С. 153–158.

70. Крылов, В.М. Кадетские корпуса и российские кадеты / В.М. Крылов. – СПб., 1988. – С. 6.

71. Лейтес, Н.С. Умственные способности и возраст / Н.С. Лейтес. – М. : Просвещение, 1971. – 279 с.
72. Левченко, В.И. Особенности физической подготовки курсантов первого курса военно-морского вуза / В.И. Левченко, А.Л. Старовойтов, М.А. Блинов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 192–195.
73. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
74. Лях, В.И. Физическая культура. – 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. М. : Просвещение, 2017. – 256 с.
75. Лях, В.И. Физическая культура. – 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 255 с.
76. Лях, В.И. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10 – 11 классы / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2017. – 191 с.
77. Масорин, В.В. Морская доктрина как составная часть военной доктрины РФ / В.В. Масорин // Воен. Мысль. – 2007. – № 3. – С. 35–40.
78. Максимов, В.Н. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного использования средств физической подготовки в процессе формирования военно-профессиональной направленности кадетов суворовских училищ / В.Н. Максимов, А.А. Бобрищев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 133–137.
79. Макарский, А.С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» / А.С. Макарский // НВМУ. – СПб., 2019. – 64 с.
80. Матусов, Л.П. Формирование навыков в военно-прикладных двигательных действиях у воспитанников суворовских, нахимовских военных

училищ и кадетских корпусов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л.П. Матусов; ВИФК. – СПб., 1996. – 153 с.

81. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5 – 7 классы / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2017. – С. 6.

82. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

83. Минзаренко, Р.Н. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» / Р.Н. Минзаренко, Д.Б. Бенидзе, Я.А. Мартынов [и др.]. – СПб., 2019. – 64 с.

84. Миронов, В.В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В.В. Миронов, В.Л. Пашута. – СПб. : ВИФК, 2010. – 296 с.

85. Миронов, В.В. Педагогика служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта : учеб. пособие / В.В. Миронов, В.Л. Пашута, А.А. Поярков; под ред. д.п.н., проф. А.А. Обвинцева. – СПб. : ВИФК, 2013. – С. 28.

86. Миронов, В.В. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография / В.В. Миронов, В.Л. Пашута. – СПб. : ВИФК, 2010. – 296 с.

87. Миронов, В.В. Выживание в экстремальных условиях природной среды как научная проблема / В.В. Миронов, В.Л. Пашута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 106–113.

88. Миронов, В.В. Физическая активность – основной фактор укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни / В.В. Миронов, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2017. – № 1. – С. 56–60.

89. Миронов, В.В. О необходимости военно-профессиональной направленности обучения воспитанников Нахимовского военно-морского училища по дисциплине «Физическая культура» / В.В. Миронов, О.М. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 188–191.

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

91. Могиленец, С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Могиленец Сергей Николаевич; ВИФК. – СПб., 2019. – 22 с.

92. Мешков, О.К. Видовая академия: проблема подготовки военных кадров / О.К. Мешков // Военная мысль. – 2005. – № 4. – С. 30–32.

93. Меньшуткина, Т.Т. Проблема дальнейшего развития оздоровительного плавания / Т.Т. Меньшуткина // Плавание. Исследование. Тренировка, гидрореабилитации : мат-лы всерос. конф. «Теория и практика плавания на пороге третьего тысячелетия». – СПб., 2000. – С. 60–63.

94. Меньшуткина, Т.Т. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию с женщинами : монография / Т.Т. Меньшуткина. – СПб. : Госкомспорт РФ. СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 192 с.

95. Боцман, О. Методические рекомендации по определению уровня физической подготовленности кандидатов для поступления в довузовские общеобразовательные учреждения Министерства обороны Российской Федерации / О. Боцман. – М. : Управление ФП ВС РФ. – 2014. – 6 с.

96. Мещерякова, Д.С. Интеграция урочной и внеурочной деятельности как фактор условия реализации военной составляющей в процессе преподавания физики / Д.С. Мещерякова // Вестник военного образования. – 2017. – № 5 (8). – С. 112–114.

97. Новиков, А.И. Обучение плаванию воспитанников в довузовских военно-учебных заведениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Новиков Андрей Иванович; ВИФК. – СПб., 2007. – 18 с.

98. Ноздрев, В.В. Новочеркасское суворовское военное училище // Суворовцы и нахимовцы навсегда / В.В. Ноздрев; сост. Г.П. Толокольников, А.Ш. Салихов, А.Н. Шишков. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – С. 133.

99. Никитина, О.А. Возможности использования военного аспекта в формировании мотивации суворовцев к изучению иностранного языка / О.А. Никитина, Е.Ю. Грязина // Вестник военного образования. – 2018. – № 5 (14). – С. 108–111.

100. Обвинцев, А.А. Совершенствование аэробной выносливости и скоростно-силовых способностей у обучающихся 10 – 11 классов кадетского корпуса средствами кроссовой и атлетической тренировки / А.А. Обвинцев, А.В. Малышенко, С.Н. Могилинец, И.А. Колпакова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 4. – С. 95–100.

101. Основы военно-морской науки: Военно-теоретический труд. – М. : Воениздат, 2008. – С. 16–17.

102. Образовательная программа 5 – 9 класс [Электронный ресурс]. – URL: <http://nvmu.info/learning> (дата обращения: 06.11.2018).

103. Образовательная программа 10 – 11 класс [Электронный ресурс]. – URL : <http://nvmu.info/learning> (дата обращения: 06.11.2018).

104. Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет / под ред. И.В. Дубровиной, Б.С. Круглова. – М. : Педагогика, 1988. – 192 с.

105. Панков, В.П. Военно-прикладные виды спорта в системе допризывной подготовки граждан Российской Федерации / В.П. Панков,

С.А. Малашенко, А.Г. Макаров, Г.А. Яковлев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 2. – С. 39–43.

106. Пашута, В.Л. К актуальности исследования истории и перспектив развития военного образования в России / В.Л. Пашута, П.М. Мильберт // Тез. докл. итог. науч. конф. за 2002 г. – СПб. : ВИФК, 2003. – С. 10–11.

107. Пашута, В.Л. Формирование личности будущего офицера путем мотивации на получение профессии военного инженера / В.Л. Пашута, А.С. Кайсин, О.А. Савченко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2009. – № 4. – С. 161–165.

108. Пашута, В.Л. Проблемы призывной молодежи Вооруженных Сил России в современных условиях / В.Л. Пашута, В.В. Миронов // Сб. науч. статей и докладов итог. науч. конф. проф.-преподават. состава, слушателей и курсантов и соискателей ин-та за 2007-2009 гг. / под ред. докт. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. – СПб. : ФГОУ ВПО «ВИФК» МО РФ, 2009. – С. 8–14.

109. Пашута, В.Л. О реализации государственных программ патриотического воспитания в Российской Федерации / В.Л. Пашута, А.И. Ларькин // Роль патриотического воспитания молодежи и студенчества в становлении Российского правового государства : мат-лы междунар. науч.-практ. конф. к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. 28-29 мая 2015 г. Мин. Обр. науки РФ, ФГАОУВПО СПб Гос. Ун-т аэрокосмического приборостроения. – СПб., 2015. – С. 26–31.

110. Пахомова, П.Э. Влияние физической активности на состояние здоровья и индивидуальное качество жизни школьников / П.Э. Пахомова, О.В. Петренко, В.К. Климова, Т.А. Миронова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 45.

111. Погребной, А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте : дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А.И. Погребной; Краснодар. гос. ун-т. – Краснодар, 1997. – 419 с.

112. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 17.05.2016).

113. Полянский, В.П. Профессиональная направленность физического воспитания в общеобразовательных организациях МО РФ: организационно-педагогические условия и результаты педагогического эксперимента / В.П. Полянский, Д.В. Виноград // Вестник военного образования. – 2017. – № 3. – С. 75–79.

114. Пономарев, Н.И. Феномен игры и спорта / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 8. – С. 16–17.

115. Петров, Е.А. Военная игра «ЛАЗЕРТАГ» как средство реализации военной направленности обучения / Е.А. Петров // Вестник военного образования. – 2019. – № 3 (18). – С. 103–105.

116. Приказ Министра обороны РФ от 21.07.2014 г. № 515 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием «военно-музыкальное училище», находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации» // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/70746052/> (дата обращения: 20.10.2017).

117. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21.04.2009 (ред. от 31.07.2013) «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» // Информационно-

правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/195845/> (дата обращения: 17.05.2016).

118. Приказ Министра обороны Российской Федерации № 575 от 28.09.2015 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц обучающихся в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации, и гражданского персонала Вооруженных Сил Российской Федерации в рамках физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71169412/> (дата обращения: 17.05.2018).

119. Приказ Министра обороны РФ от 08.08.2016 г. № 496 «О реорганизации общеобразовательных учреждений, находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации».

120. Приказ Министра обороны РФ от 04.04.2017 г. № 209 «О создании филиала федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Нахимовское военно-морское училище Министерства обороны Российской Федерации» в г. Мурманске».

121. Приказ Начальника Нахимовского военно-морского училища (по основной деятельности) от 02.04.2018 № 117 «Об утверждении и введении в действие Правил приема в Нахимовское военно-морское училище» [Электронный ресурс]. – URL: <https://drive.google.com/file/d/1CS0aNkhoT5FQhdYe24u7NMfkIIHNwwfH/view> (дата обращения: 18.08.2019).

122. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования (с изменениями и дополнениями) // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/197127/53f89421bbaf741eb2d1ecc4dd4c33/> (дата обращения: 28.06.2018).

123. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/55170507/53f89421bbaf741eb2d1ecc4dd4c33/> (дата обращения: 28.06.2018).

124. Пути совершенствования физической подготовки воспитанников: Коллективная монография/ под ред. Н.Г. Цед., А.Р. Ротенберг, Г.А. Ивахненко. – СПб., 2002. – 23 с.

125. Раевский, Д.А. Формирование основ двигательной готовности для повышения эффективности обучения плаванию детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Раевский Дмитрий Александрович; Мос. гос. акад-я ФК. – Малаховка, 2011. – 24 с.

126. Равенко, Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10 – 11 классов / Е.М. Равенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 33.

127. Романов, В.А. Особенности личностно-профессионального определения кадет-старшеклассников / В.А. Романов, О.С. Романова // Вестник военного образования. – 2018. – № 6 (15). – С. 111–115.

128. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – М. : ФиС, 1976. – 240 с.

129. Сазонова, И.М. Организационно-методические основы проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе: учеб.-метод. пособие / И.М. Сазонова, Е.Г. Прыткова. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – 112 с.

130. Стародубцев, М.П. Организация учебно-воспитательного процесса в морском кадетском корпусе в период правления Екатерины II / М.П. Стародубцев // Отечественная и Зарубежная педагогика. – 2016. – № 2 (29). – С. 151–157.

131. Савельева, О.Ю. Ретроспективный анализ основных программных документов по обучению плаванию учащихся общеобразовательных школ

современной России / О.Ю. Савельева, Т.М. Воеводина, В.Ю. Карпов, Е.Д. Бакулина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 144–149.

132. Суворовцы и нахимовцы навсегда / сост. Г.П. Толокольников, А.Ш. Салихов, А.Н. Шишков. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 96 с.

133. Скорикова, О.В. Формирование информационной культуры суворовцев в контексте воинского воспитания и профессиональной ориентации / О.В. Скорикова // Вестник военного образования. – 2019. – № 1 (16). – С. 101–104.

134. Спортивная физиология : учеб. для инст. физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М. : ФиС, 1986. – С. 193–195.

135. Степанова, Л.М. На уроках физической культуры – прикладное плавание / Л.М. Степанова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С. 38–43.

136. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 17.08.2009. – № 33. – ст. 4110 [Электронный ресурс]. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/196059/paragraph/1/highlight> (дата обращения: 27.04.2019).

137. Сысуев, Ю.Н. Военно-морское образование: Проблемы и пути их решения / Ю.Н. Сысуев // Военная мысль. – 2008. – № 11. – С. 68–80.

138. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – С. 5–18.

139. Теория и организация физической подготовки войск : учеб. для курс. ин-та / под общ. ред. В.В. Миронова. – СПб. : ВИФК, 2006. – С. 5–17.

140. Теория и организация служебно-прикладной физической подготовки, физической культуры и спорта : учеб. для кур. ин-та / под ред. проф. В.В. Миронова, А.А. Обвинцева. – СПб. : ВИФК, 2014. – С. 8–19.

141. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. испр. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 146–151.

142. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

143. Уроки физической культуры : метод. рекомендации. 5 – 7 классы / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2017. – 151 с.

144. Устав Федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Нахимовского военно-морского училища Министерства обороны Российской Федерации» Утвержден Приказом статс секретаря – заместителя Министерства обороны Российской Федерации от 17.06.2015 г. № 552.

145. Федеральный закон от 04.12.2007 г. (ред. от 02.08.2019) № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. – Федеральный выпуск № 276 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 19.09.2019).

146. Федеральный закон от 29.12.2012 г. (ред. от 01.03.2020) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. – Федеральный выпуск №5976 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 19.03.2020).

147. Физическая культура 5 – 7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / С.В. Гурьев [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Русское слово - учебник, 2018. – 176 с.

148. Хамула, Я.Ф. Физическая культура как неотъемлемая часть в формировании здорового образа жизни кадет / Я.Ф. Хамула, Г.В. Филатова // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 4 (59). – С. 54–57.

149. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – С. 121–123.

150. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд. центр «Академия», 2012. – С. 4–10.

151. Царев, И.Н. Влияние организации повседневной деятельности кадет на результативность образовательного процесса в кадетском военном корпусе / И.Н. Царев, С.Б. Матюк // Вестник военного образования. – 2019. – № 1 (16). – С. 115–119.

152. Цицирко, Л.Ю. Физическая подготовленность учащихся 16 – 19 лет и пути ее совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: на примере Восточных воеводств Польши : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Цицирко Лешек Юлянович; С.-петерб. гос. акад. физич. кул-ры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 20 с.

153. Шаповаленко, Л.Л. Физическая подготовка воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена на основе сопряженного развития физических качеств и прикладных навыков : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шаповаленко Леонид Леонидович; ВИФК. – СПб., 2002. – 157 с.

154. Шапошников, А.А. Обучение скоростному плаванию в летном обмундировании экипажей военной авиации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шапошников Александр Александрович; ВИФК. – СПб., 2018. – 24 с.

155. Щеголев, В.А. Физическая подготовка и военно- профессиональная пригодность : учеб. пособие / В.А. Щеголев, М.Т. Лобжа. – Л. : ВДКИФК, 1991.

156. Шойгу поздравил воспитанников с 70-летием первых военных училищ // РИА новости [Электронный ресурс]. – URL: http://ria.ru/defense_safety/20130821/957555535.html (дата обращения: 21.08.2013).

157. Шлячков, Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста : кроль на груди, кроль на спине : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р.Н. Шлячков; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2006. – 24 с.

158. Шкирков, В.Ф. Реализация ФГОС в условиях суворовского военного училища / В.Ф. Шкирков, И.В. Агеева // Вестник военного образования. – 2017. – № 6 (9). – С. 89–92.

159. Штамбург, И.Н. Выживание в условиях водной среды / И.Н. Штамбург, А.И. Новиков, А.В. Родченко, И.З. Андреев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2010. – № 4. – С. 254–258.

160. Шилько, В.Г. Воспитание физической культуры средствами элементов спорта для организации деятельности человека в экстремальных условиях / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С. 91–93.

161. Щуров, А.Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления спортсменов: учебное пособие / А.Г. Щуров, В.А. Щеголев, О.В. Новосельцев; под. общ. ред. проф. А.Г. Щурова. – СПб. : ВИФК, 2010. – 228 с.

162. Щуров, А.Г. Основные факторы выживания людей на воде при аварии судна / А.Г. Щуров, Д.М. Вертаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур – 2013. – № 6 (9). – С. 90–92.

163. Шустиков, Г.С. Готовим к службе в Вооруженных Силах / Г.С. Шустиков // Физическая культура в школе. – 2000. – № 1. – С. 65–66.

164. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. науч.-пед. аспект : кн. для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2004 (Курск : ФГУИПП Курск). – 621 с.

165. Bieler, H. School sports and promotion of performance / H. Bieler // Die Leibeserziehung. Schorndorf. – 2008. – № 17. – P. 376–379.

166. Jendrick, M.Q. Get Wet, Get Fit: The Complete Guide to Getting a Swimmer's Body / M.Q. Jendrick, N. Jendrick. – Atria Books. – 2008. – 245 p.

167. Lucero, B. Technique Swim Workouts / B. Lucero // Meyer & Meyer Sport. – 2009. – 280 p.

168. Lucero, B. Shape Up!: 100 Conditioning Swim Workouts / B. Lucero // Meyer & Meyer Sport. – 2009. – 264 p.
169. McCloud, A. Swimming: Swimming Made Easy: Beginner and Expert Strategies For Becoming A Better Swimmer / A. McCloud. – 2017. – 62 p.
170. Nixen, J.E. An introduction to physical education / J.E. Nixen, A.E. Jewen. – 9th ed. – W.B. Saunders, Philadelphia, 2000. – P. 27.
171. Price, R. The Ultimate Guide to Weight Training for Swimming / R. Price. – Price World Publishing. – 2011. – 227 p.
172. Rikard, G.J. High school student attitudes about physical education / G.J. Rikard, D. Banville // Sport Education and society. – 2006. – № 11 (4). – P. 385–400.
173. Taormina, S. Swim Speed Secrets: Master the Freestyle Technique Used by the World's Fastest Swimmers / S. Taormina // VeloPress. – 2018. – 264 p.
174. Wiersmal, D. Risks and benefits of your sport specialization: Perspectives and recommendations / D. Wiersmal // Pediatric Exercise Science. – 2000. – № 12. – P. 23–32.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

АНКЕТА

для преподавателей ОД (ФК)

Преподаватели отдельной дисциплины (Физическая культура) Нахимовского военно-морского училища проводят исследование с целью изучения опыта построения учебно-тренировочного процесса по физической подготовке и определения оценки значимости упражнений прикладно-ориентированной направленности в системе физического воспитания обучающихся морских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации.

Просим Вас ответить на представленные ниже вопросы. Ваши ответы важны для нас.

1. На Ваш взгляд, нужно ли в рамках учебного предмета (физическая культура) общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации проводить занятия с прикладно-ориентированной направленностью?

☐

Да

☐

Нет

2. Как вы считаете, с какого класса необходимо вводить упражнения, имеющие прикладно-ориентированную направленность в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации?

☐

5 – 6 класс

☐

7 – 9 класс

☐

10 – 11 класс

3. Распределите военно-прикладные навыки профессионально значимые для обучающихся в морских общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации

(20 – максимальное, 1 – минимальное значение; значения не должны повторяться)

бег с препятствиями	_____
длинный кувырок через препятствие	_____
игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами	_____
лазание по канату	_____
метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние	_____
метание спасательного круга на дальность и точность	_____
ныряние в длину	_____
ныряние в глубину	_____
опорные прыжки через препятствия	_____
освобождение от одежды в воде	_____
передвижения в висах, упорах на руках	_____
плавание в одежде	_____
преодоление полосы препятствий	_____
плавание в комплекте №1	_____
плавание в военной форме одежды с макетом автомата	_____
спасение утопающего	_____
приемы самостраховки	_____
приемы защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами	_____
ходьба по высокой и узкой опоре	_____
эстафеты с переноской груза или товарища	_____

4. Оцените, в порядке приоритетности, значение физических качеств для военнослужащих Военно-Морского Флота (4 – максимальное, 1 – минимальное значение; значения не должны повторяться).

Быстрота	_____
Сила	_____
Ловкость	_____
Выносливость	_____

5. Оцените по степени значимости, какие прикладно-ориентированные упражнения необходимо включить в раздел плавания для воспитанников различных классов? *(нужный вариант подчеркнуть)*

5 класс	плавание вольным стилем на расстояние плавание вольным стилем 50 м на время выполнение специальных упражнений без предметов на воде
6 класс	плавание кроль на спине 50 м на время плавание на расстояние способом брасс плавание кроль на груди 50 м на время
7 класс	плавание на расстояние способом на боку транспортировка легких предметов, плавающих в воде плавание вольным стилем 50 м на время
8 класс	плавание 100 м брасс плавание на 100 м вольный стиль проплывание дистанции 100 м способом на боку
9 класс	ныряние в длину/глубину спасение утопающего плавание в комплекте №1
10 класс	плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата спасение утопающего плавание в комплекте №1
11 класс	плавание на 100 м вольным стилем с усложнёнными нормативными требованиями плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата плавание на 100 м брасс с усложненными нормативами

6. Перечислите содержание внеурочной деятельности, и дополнительного образования ориентированного на совершенствование военно-прикладных навыков, культивируемых в Вашем довузовском морском образовательном учреждении *(ответ в произвольной форме)*.

Ваш стаж педагогической деятельности составляет ____

Спасибо за участие в анкетировании!

АНКЕТА

для обучающихся 11-х классов НВМУ

Преподаватели отдельной дисциплины (Физической культуры) Нахимовского военно-морского училища проводят исследование с целью изучения опыта построения учебно-тренировочного процесса по физической подготовке и определения оценки значимости упражнений прикладно-ориентированной направленности в системе физического воспитания обучающихся довузовских морских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации.

Просим Вас ответить на ниже представленные вопросы. Ваши ответы важны для нас.

1. На Ваш взгляд, нужно ли в рамках учебного предмета «Физическая культура» общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации проводить занятия с прикладно-ориентированной направленностью?

Да ☐Нет ☐

2. Как вы считаете, с какого класса необходимо вводить упражнения, имеющие прикладно-ориентированную направленность в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации?

5 – 6 класс

☐

7 – 9 класс

☐

10 – 11 класс

☐

3. Какие физические упражнения прикладно-ориентированной направленности, на Ваш взгляд, необходимо включить в занятия по плаванию 10 – 11 классов?

Плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата

☐

Спасение утопающего

☐

Ныряние в глубину

☐

Плавание в комплекте №1

☐

Транспортировка легких предметов, плавающих в воде

☐

4. На Ваш взгляд, нужно ли вводить временные показатели для оценки прикладных навыков, включаемых в занятия по плаванию?

Плавание на 100 м в военной форме с макетом автомата

☐

Спасение утопающего

☐

Ныряние в глубину

☐

Плавание в комплекте №1

☐

Транспортировка легких предметов, плавающих в воде

☐

Спасибо за участие в анкетировании!

АНКЕТА

для учащихся 1-го года обучения в морских ОО ВО МО РФ

Преподаватели отдельной дисциплины «Физическая культура» Нахимовского военно-морского училища проводят исследование с целью изучения опыта построения учебно-тренировочного процесса по плаванию в НВМУ и определения востребованности упражнений с военно-прикладной направленностью, включенных в оптимизированную программу для нахимовцев 5 – 11-го класса, которые содержатся в программах по дисциплине «Физическая культура» (Физическая подготовка) для курсантов высших военно-морских учебных заведений.

Просим Вас ответить на представленные ниже вопросы. Ваши ответы важны для нас.

1. На Ваш взгляд, нужно ли в рамках учебного предмета (физическая культура) общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации проводить занятия с прикладно-ориентированной направленностью?

☐

Да

☐

Нет

2. Как вы считаете, с какого класса необходимо вводить упражнения, имеющие прикладно-ориентированную направленность в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации?

☐

5 – 6 класс

☐

7 – 9 класс

☐

10 – 11 класс

3. Перечислите наиболее востребованные физические упражнения по плаванию в структуре дисциплины физическая культура (физическая подготовка) курсантов высших военно-морских учебных заведений ранее изученные Вами на учебных занятиях в НВМУ?

(выбранные Вами ответы проранжируйте в порядке значимости цифрами; 10 – максимальное, 1 – минимальное значение; значения не должны повторяться)

- | | |
|---|-------|
| метание спасательного круга на дальность и точность | _____ |
| ныряние в длину | _____ |
| ныряние в глубину | _____ |
| освобождение от одежды в воде | _____ |
| плавание в одежде | _____ |
| плавание в комплекте №1 | _____ |
| плавание на 50 м в спортивной форме вольным стилем | _____ |
| плавание на 500 м в спортивной форме | _____ |
| плавание в военной форме одежде с макетом автомата | _____ |
| спасение утопающего | _____ |

Спасибо за участие в анкетировании!

Проект рабочей программы
по разделу «Плавание (Военно-прикладное плавание)» учебного предмета
«Физическая культура» для обучающихся
Нахимовского военно-морского училища

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(для обучающихся НВМУ)
По разделу «Плавание» учебного предмета «Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Рабочая программа по разделу «Плавание» (Военно-прикладное плавание) учебного предмета «Физическая культура» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с нормативными и инструктивными документами: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями от 01.03.2020 г.); Федеральным законом «О физической культуре и спорте» №329-ФЗ от 04.12. 2007 г; Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г; Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями); Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 г. №1089; Наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации (Приказ Министра обороны Российской федерации от 30.10.2004 г. №352); Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 года № 08 – 1786 «О рабочих предметах учебных предметов»; Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище МО РФ».

Программа составлена на основе: примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от

08.04.2015 N 1/15 и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з). В рабочую программу внесено изменение в связи с имеющейся учебно-материальной базой. В раздел «Физическое совершенствование» включен блок «Военно-прикладное плавание».

МЕСТО РАЗДЕЛА «ПЛАВАНИЕ» (ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ) УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану НВМУ программа рассчитана на семь лет обучения. Общее количество часов 213. На реализацию программы отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Классы	5	6	7	8	9	10	11	Всего
Количество часов в неделю	1	1	1	1	1	1	1	11
Количество часов за учебный год	32	32	29	29	33	28	30	213

Изучение раздела «Плавание» (Военно-прикладного плавания) на базовом уровне основного общего и среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих ЦЕЛЕЙ:

5 – 6 класс – формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, поворота и специальных плавательных упражнений;

7 – 8 класс – формирование навыков прикладного плавания, ныряния в длину и способов транспортировки утопающего;

9 класс – формирование навыков в оказании помощи утопающему и

закрепление навыков прикладного плавания, ныряния в длину;

10 класс – формирование навыков: плавания в комплекте №1; ныряния в длину в ластах, закрепление навыков прикладного плавания, оказания помощи утопающему.

11 класс – формирование навыка: плавания в военной форме с макетом автомата и оказания помощи утопающему, закрепление навыков прикладного плавания, ныряния в длину.

УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 19-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2018. – 176 с.

2. Физическая культура: методики практического обучения: учебник /И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М.: КНОРУС, 2019. —304 с.

3. Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П., Ярошенко, Е.В. Плавание. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной формы обучения всех направлений подготовки бакалавров./ В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

4. Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка: Учебник. – СПб.: ВИФК, 2015. – 148 с.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 25.08.2015 г. №829 «Об утверждении правил военно-прикладного вида спорта «Военно-прикладной спорт» (с изменениями и дополнениями) [Информационно-правовой портал ГАРАНТ]. [Электронный ресурс]. – URL: [https:// base.garant.ru/71327598/](https://base.garant.ru/71327598/) (дата обращения 22.04.2020).

5. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические

рекомендации.5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2017. — 151 с.

6. Матвеев, А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации.8—9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014. — 96 с.

7. Физическая культура. Методические рекомендации. 10 – 11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017. – 191 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Плавание» (Военно-прикладное плавание) учебного предмета «Физическая культура» направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Предметные результаты:

Воспитанник научится:

5 класс – проплывать дистанцию 50 м на время («5» – 1.00, «4» –1.20, «3» –1.30);

6 класс – проплывать дистанцию 50 м на время («5» –1.00, «4» –1.15, «3» –1.25);

7 класс – проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди на время («5» – 2.05, «4» –2.15, «3» –2.40);проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время («5» – 0.55, «4» –1.10, «3» –1.20);

8 класс – проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время («5» – 2.00, «4» –2.10, «3» –2.30); проплывать дистанцию 100 м брассом на время («5» – 2.20, «4» – 2.30, «3» – 2.50); проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время («5» – 0.55, «4» –1.05, «3» –1.15);

9 класс – проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время («5» – 1.50, «4» –2.00, «3» –2.15); проплывать дистанцию 100 м брасом («5» –2.10, «4»

–2.20, «3» –2.40); проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время («5» – 0.50, «4» –1.00, «3» –1.10);

10 класс – проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время («5» – 1.30, «4» –1.45, «3» –2.05); проплывать дистанцию 100 м брассом («5» –1.45, «4» – 2.00, «3» – 2.20); проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время («5» – 0.50, «4» –0.55, «3» –1.05);

11 класс – проплывать дистанцию 100 м вольным стилем на время («5» – 1.25, «4» – 1.40, «3»–2.00); проплывать дистанцию 100 м брассом («5» –1.40, «4» – 1.55, «3» –2.15); проплывать дистанцию 50 м вольным стилем на время («5» – 0.45, «4» –0.50, «3» –1.00).

Воспитанник получит возможность научиться:

5 класс – проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди;

6 класс – проплывать дистанцию 100 м способом кроль на спине; проплывать дистанцию 100 м способом кроль на груди; проплывать дистанцию 50 м брасс;

7 класс – проплывать дистанцию 100 м избранным способом;

8 класс – проплывать дистанцию 100 м в ластах;

9 класс – спасению утопающего;**

10 класс – проплывать дистанцию 100 м в комплекте №1; нырянию в длину в ластах; спасению утопающего;**

11 класс – спасению утопающего;** проплывать дистанцию 100 м в военной форме одежде на время;*** проплывать дистанцию 100 м в комплекте №1.

Метапредметные результаты:

самостоятельное планирование путей достижения целей, в том числе альтернативной, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

умение распределять свои усилия адекватно запланированным результатам, контролируя расход функциональных резервов по мере

достижения результата, применяя усвоенные темы, средства и методы с учетом изменяющихся условий окружающей среды и своевременным внесением коррекции в свои действия по мере изменения ситуации;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Личностные результаты:

проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о плавании (Военно-прикладном плавании) и его месте в физическом воспитании» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности);

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел 1. «Основы знаний о плавании (военно-прикладном плавании)» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности воспитанника и включает в себя такие учебные темы:

Тема 1.1. Гигиенические правила на занятиях по плаванию (военно-прикладному плаванию) – для обучающихся 5 – 11 классов;

Тема 1.2. Меры безопасности при нахождении в воде – для

обучающихся 5 – 11 классов;

Тема 1.3. Влияние водной среды на организм человека – для обучающихся 5 – 11 классов;

Тема 1.4. Значение плавания для физического развития человека – для обучающихся 5 – 11 классов;

Тема 1.5. Нормативные требования раздела «Плавания» и норм ВФСК «ГТО» – для обучающихся 5 – 11 классов;

Тема 1.6. Правила выполнения подготовительных упражнений на суше и на воде – для обучающихся 5 – 11 классов.

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» ориентированы на формирование мотивации обучающихся к приобщению и добровольному вовлечению в систему самостоятельных физических тренировок. В рамках этого раздела к изучению предлагается такая тема, как «Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий плавательной подготовкой». Содержание этой темы включает: выполнение комплексов, составленных из специальных упражнений на суше, способствующих более эффективному обучению плаванию; ведение дневника контроля собственного физического состояния.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Тема 3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства технической подготовки в плавании. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из спортивного и военно-прикладного плавания. Овладение упражнениями и действиями на воде и под водой. Так же в разделе раскрывается применение изученных упражнений в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Плавание:

5 класс

специальные упражнения на суше;

упражнение «поплавок», «звездочка», скольжение;
прыжки с бортика бассейна и тумбы;
повороты при плавании способом кроль на груди и кроль на спине;
плавание способом кроль на груди;
плавание способом кроль на спине;
Водное поло.

6 класс

специальные упражнения на суше;
упражнение «поплавок», «звездочка», скольжение;
прыжки с бортика бассейна и тумбы;
повороты при плавании способом кроль на груди, кроль на спине
и брасс;
плавание способом кроль на груди;
плавание способом кроль на спине;
плавание способом брасс;

Водное поло.

7 класс

специальные упражнения на суше и на воде;
прыжки с бортика бассейна и тумбы;
повороты при плавании способом кроль на груди, кроль на спине
и брасс;
плавание способом кроль на груди;
плавание способом кроль на спине;
плавание способом брасс;

транспортировка легких предметов плавающих в воде (доски, шары,
бревно и т.д.)

Водное поло.

8 класс

прыжки с бортика бассейна и тумбы;
повороты;

плавание способом кроль на груди;

плавание способом кроль на спине;

плавание способом брасс;

транспортировка легких предметов плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)

9 класс

прыжки с бортика бассейна и тумбы;

повороты;

плавание способом кроль на груди;

плавание способом кроль на спине;

плавание способом брасс;

транспортировка легких предметов плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.).

10 класс

прыжки с бортика бассейна и тумбы;

повороты;

плавание способом кроль на груди;

плавание способом кроль на спине;

плавание способом брасс.

11 класс

прыжки с бортика бассейна и тумбы;

повороты;

плавание способом кроль на груди;

плавание способом кроль на спине;

плавание способом брасс.

Тема. 3.2. Прикладно-ориентированная подготовка.

Военно-прикладное плавание:

7 класс

плавание способом на боку;

метание спасательного круга на дальность и точность.

8 класс

плавание способом на боку;

плавание в ластах;

ныряние в длину.

9 класс

плавание способом на боку;

плавание в ластах;

ныряние в длину;

действия по спасению утопающего.

10 класс

плавание в одежде;

освобождение от одежды в воде;

ныряние в длину (в том числе и в ластах);

действия по спасению утопающего;

плавание в комплекте №1;

плавание в военной форме одежды с макетом автомата.

11 класс

ныряние в длину;

действия по спасению утопающего;

плавание в комплекте №1;

плавание в военной форме одежды с макетом автомата.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Таблица 1

№ п/п	Название тематических разделов курса	Всего часов	Количество часов по классам						
			5	6	7	8	9	10	11
1.	Раздел 1. Основы знаний о плавании (прикладном плавании)	В процессе проведения уроков							
2.	Тема 1. Гигиенические правила на занятиях по плаванию (военно-прикладному плаванию)								
3.	Тема 2. Меры безопасности при нахождении в воде								
4.	Тема 3. Влияние водной среды на организм человека.								
5.	Тема 4. Значение плавания для физического развития человека.								
6.	Тема 5. Нормативные требования раздела «Плавания» и норм ВФСК «ГТО» – для обучающихся 5 – 11 классов.								
7.	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков							
8.	Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.								
9.	Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой								
10.	Раздел 3. Физическое совершенствование								
11	1. Плавание		32	32	20	20	18	12	13
12.	2. Военно-прикладное плавание				9	9	15	16	17

Таблица 2

№ п/п	Название темы раздела	Количество часов по классам				
		5	6	7	8	9
Плавание						
1.	Обучение специальным упражнениям	2				
2.	Совершенствование в выполнении специальных упражнений		2	2		
3.	Обучение технике плавания способом кроль на груди	6	7	3		
4.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди				5	4
5.	Обучение технике плавания способом кроль на спине	6	7	3		
6.	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине				4	3
7.	Обучение технике плавания способом брасс	8	9	4		
8.	Совершенствование техники плавания способом брасс				5	5
9.	Обучение технике плавания способом на боку			6		
10.	Совершенствование техники плавания способом на боку				5	5
11.	Обучение упражнениям: стартовым прыжкам из воды и со стартовой тумбочки	2	2	2		
12.	Совершенствование в упражнениях: стартовые прыжки из воды и со стартовой тумбочки				2	2
13.	Обучение технике поворотов	4	2	2		
14.	Совершенствование техники поворотов				2	2
15.	Обучение транспортировке легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)			2		
16.	Совершенствование приемов транспортировки легких предметов, плавающих в воде (доски, шары, бревно и т.д.)				1	2
17.	Водное поло	4	3	2		
Военно-прикладное плавание						
1.	Обучение метанию спасательного круга на дальность и точность			3		
2.	Обучение нырянию в длину				3	3
3.	Обучение плаванию в ластах				2	
4.	Обучение действиям по спасению утопающего					7

Таблица 3

№ п/п	Название темы раздела	Количество часов по классам	
		10	11
Плавание			
2.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	3	3
3.	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	3	3
4.	Совершенствование техники плавания способом брасс	6	5
5.	Совершенствование в упражнениях: стартовые прыжки из воды и со стартовой тумбочки		1
6.	Совершенствование техники поворотов		1
Военно-прикладное плавание			
1.	Совершенствование техники плавания способом на боку	3	2
2.	Совершенствование техники ныряния в длину		2
3.	Обучение нырянию в длину в ластах	3	
4.	Обучение технике плавания в военной форме одежды с макетом автомата	2	4
5.	Обучение плаванию в комплекте №1	4	4
6.	Обучение действиям по спасению утопающего	4	5

**Нормативы
по плаванию (военно-прикладному плаванию) для нахимовцев
5 – 11-х классов**

№ п/п	Наименование упражнений	Единицы измерения	Оценка		
			«отлично»	«хорошо»	«удовл.»
5 класс					
1.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	1.00	1.20	1.30
6 класс					
2.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	1.00	1.15	1.25
7 класс					
3.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	0.55	1.10	1.20
4.	Плавание на 100 м вольным стилем	мин., с	2.05	2.15	2.40
8 класс					
5.	Плавание на 100 м брасс	мин., с.	2.20	2.30	2.50
6.	Плавание на 100 м вольным стилем	мин., с.	2.00	2.10	2.30
7.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	0.55	1.05	1.15
9 класс					
8.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	0.50	1.00	1.10
9.	Плавание на 100 м вольным стилем	мин., с.	1.50	2.00	2.15
10.	Плавание на 100 м брасс	мин., с.	2.10	2.20	2.40
10 класс					
11.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	0.50	0.55	1.05
12.	Плавание на 100 м вольным стилем	мин., с.	1.50	1.55	2.10
13.	Плавание на 100 м брасс	мин., с.	2.10	2.20	2.30
11 класс					
14.	Плавание на 50 м вольным стилем	мин., с.	0.45	0.50	1.00
15.	Плавание на 100 м вольным стилем	мин., с.	1.45	1.50	2.05
16.	Плавание на 100 м брасс	мин., с.	2.00	2.10	2.25
17.	Нырание в длину	м	25	20	15

Динамика показателей, определяющая морфофункциональное состояние
обучающихся 5 – 11-х классов НВМУ

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития участников ЭГ и КГ
5 – 6-х классах в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Масса тела, кг	5-й	ЭГ-1 (n =39)	41,82±1,14	42,06±1,12	0,24
		КГ-1 (n=40)	39,75±1,13	40,27±1,06	0,52
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	2,07	1,79	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	46,34±1,56	47,14±1,60	0,80
		КГ-2 (n=39)	45,05±1,15	45,14±1,15	0,09
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,29	2,0	
Длинна тела, см	5-й	ЭГ-1 (n =39)	149,21±1,03	151,97±1,14	2,76
		КГ-1 (n=40)	148,18±0,97	151,25±1,09	3,07
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,03	0,72	
	6-й	ЭГ- 2 (n=38)	153,45±1,26	157,30±1,33	3,85*
		КГ-2 (n=39)	154,74±1,22	157,33±1,24	2,59
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	- 1,29	- 0,03	
ОГК, см	5-й	ЭГ-1 (n =39)	69,41±0,79	74,46±0,89	5,05*
		КГ-1 (n=40)	68,15±0,83	70,65±0,82	2,50
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,26	3,81***	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	72,54±1,21	76,57±1,23	4,03*
		КГ-2 (n=39)	71,77±0,78	73,51±0,80	1,77
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,77	3,06*	
Динамометрия правой и левой кисти, кг	5-й	ЭГ-1 (n =39)	22,05±0,52	23,90±0,50	1,85
			16,72±0,40	21,28±0,55	4,56*
		ЭГ-1 (n =39)	20,18±0,62	21,98±0,70	1,8
			19,35±0,60	21,33±0,65	1,98*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,87*	2,57**	
			- 2,63**	- 0,05	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	22,89±0,65	24,84±0,74	1,95*
			22,27±0,71	24,38±0,75	2,11*
		КГ-2 (n=39)	20,49±0,81	25,03±0,83	4,54***
			19,36±0,79	23,62±1,07	4,26
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	2,40*	- 0,19	
			2,91**	0,76	
ИМТ, усл. ед	5-й	ЭГ- 1 (n =39)	21,87±0,46	21,71±0,54	0,16
		КГ-1 (n=40)	18,00±0,35	17,50±0,35	0,5
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	3,87***	4,79***	
	6-й	ЭГ- 2 (n=38)	19,58±0,54	18,92±0,47	0,34
		КГ -2 (n=39)	18,74±0,32	18,15±0,29	0,59
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,84	0,77	

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

Таблица 2 – Динамика показателей физического развития участников ЭГ и КГ 7-8-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Масса тела, кг	7-й	ЭГ-3 (n =40)	47,90 \pm 1,39	47,64 \pm 1,17	0,26
		КГ-3 (n=40)	49,18 \pm 1,48	49,65 \pm 1,25	0,47
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-1,28	-2,01	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	53,55 \pm 1,16	56,18 \pm 1,34	2,63
		КГ-4 (n=37)	57,92 \pm 1,60	60,74 \pm 1,63	2,82
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-2,21*	-2,16*	
Длина тела, см	7-й	ЭГ-3 (n =40)	160,80 \pm 1,42	162,99 \pm 1,35	2,19
		КГ-3 (n=40)	161,60 \pm 1,44	163,71 \pm 1,40	2,11
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-0,8	-0,72	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	165,92 \pm 1,30	170,87 \pm 1,22	4,95***
		КГ-4 (n=37)	167,78 \pm 1,38	171,87 \pm 1,43	4,09*
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-1,86	-1,0	
ОГК, см	7-й	ЭГ-3 (n =40)	74,85 \pm 0,99	77,63 \pm 1,06	2,78
		КГ-3 (n=40)	73,11 \pm 0,85	76,60 \pm 0,85	3,49**
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	1,74	1,03	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	78,05 \pm 0,95	82,58 \pm 1,05	4,53***
		КГ-4 (n=37)	81,46 \pm 1,15	84,89 \pm 1,13	3,48*
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-3,41*	-2,31	
Динамометрия правой и левой кисти, кг	7-й	ЭГ-3 (n =40)	26,10 \pm 0,98	28,45 \pm 1,08	2,35
			24,78 \pm 0,91	27,40 \pm 0,99	2,62*
		ЭГ-3 (n =40)	26,53 \pm 1,00	28,13 \pm 0,97	2,62
			25,35 \pm 0,91	26,95 \pm 0,91	1,6
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	0,43	0,32	
			-0,57	0,45	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	32,18 \pm 1,36	34,58 \pm 1,20	2,4
			32,66 \pm 1,39	35,47 \pm 1,20	2,81
		КГ -4 (n=37)	31,16 \pm 1,12	35,49 \pm 1,16	4,33**
			31,65 \pm 1,19	34,51 \pm 1,16	2,86
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	1,02	-0,96	
			1,01	0,91	
ИМТ, усл. ед	7-й	ЭГ-3 (n =40)	18,41 \pm 0,35	17,86 \pm 0,28	0,55
		КГ-3 (n=40)	18,68 \pm 0,35	18,43 \pm 0,29	0,25
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-0,27	-0,47	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	19,38 \pm 0,23	19,18 \pm 0,32	0,2
		КГ-4 (n=37)	20,50 \pm 0,45	20,46 \pm 0,39	0,04
		$\bar{X}_{ЭГ}-\bar{X}_{КГ}$	-1,2**	-1,28**	

Таблица 3 – Динамика показателей физического развития ЭГ и КГ 9 – 10-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Масса тела, кг	9-й	ЭГ-5 (n=38)	61,84 \pm 1,44	61,35 \pm 1,24	0,49
		КГ-5 (n=38)	62,42 \pm 1,52	62,47 \pm 1,40	0,05
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,58	1,12	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	68,34 \pm 2,27	68,27 \pm 2,14	0,07
		КГ-6 (n=36)	70,11 \pm 1,96	69,14 \pm 1,84	0,97
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-1,77	-0,87	
Длинна тела, см	9-й	ЭГ-5 (n=38)	174,53 \pm 1,19	177,34 \pm 1,10	2,81
		КГ-5 (n=38)	174,34 \pm 1,04	176,88 \pm 1,05	2,54
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,19	0,46	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	175,62 \pm 0,89	177,13 \pm 0,88	1,48
		КГ-6 (n=36)	176,72 \pm 1,02	178,42 \pm 1,02	1,70
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-1,1	-1,29	
ОГК, см	9-й	ЭГ-5 (n=38)	84,29 \pm 0,83	86,82 \pm 0,75	2,53*
		КГ-5 (n=38)	84,21 \pm 0,95	87,26 \pm 0,93	3,05*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,08	0,44	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	89,34 \pm 1,39	91,84 \pm 1,38	2,50
		КГ-6 (n=36)	87,58 \pm 1,20	92,19 \pm 1,22	4,61***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,76	0,35	
Динамометрия правой и левой кисти, кг	9-й 10-й	ЭГ-5 (n=38)	35,66 \pm 1,07	39,29 \pm 1,03	3,63***
			34,26 \pm 1,12	36,79 \pm 1,10	2,53
		КГ-5 (n=38)	37,50 \pm 1,09	42,34 \pm 1,05	4,84***
			37,47 \pm 1,14	40,63 \pm 1,06	3,16*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-1,84	-3,05*	
			-3,21*	-3,84**	
	9-й	ЭГ-6 (n=32)	39,38 \pm 1,37	42,25 \pm 1,38	2,87
			36,44 \pm 1,54	38,50 \pm 1,60	-2,06
		КГ-6 (n=36)	43,75 \pm 1,28	46,89 \pm 1,28	3,14
			42,33 \pm 1,06	45,17 \pm 1,17	2,84
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-4,38**	4,64**	
			5,89***	6,67***	
ИМТ, усл. ед	9-й	ЭГ-5 (n=38)	20,22 \pm 0,32	19,46 \pm 0,29	0,76
		КГ-5 (n=38)	20,47 \pm 0,38	19,92 \pm 0,35	0,55
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,25	-0,46	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	22,14 \pm 0,60	21,55 \pm 0,60	0,59
		КГ-6 (n=36)	22,36 \pm 0,49	21,61 \pm 0,43	0,75
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,22	0,11	

Таблица 4 – Динамика показателей физического развития участников ЭГ и КГ 11-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Масса тела, кг	11-й	ЭГ-7 (n=39)	68,56 \pm 1,68	67,75 \pm 1,87	0,81
		КГ-7 (n=37)	68,44 \pm 1,75	69,27 \pm 2,04	0,83
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	0,12	-1,52	
Длина тела, см	11-й	ЭГ-7 (n=39)	175,62 \pm 0,89	177,13 \pm 0,88	1,51
		КГ-7 (n=37)	176,72 \pm 1,02	178,42 \pm 1,02	1,70
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	-1,1	-1,29	
ОГК, см	11-й	ЭГ-7 (n=39)	87,26 \pm 0,96	90,90 \pm 1,19	3,64**
		КГ-7 (n=37)	89,58 \pm 1,21	92,81 \pm 1,20	3,23
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	-2,32	-1,91	
Динамометрия правой и левой кисти, кг	11-й	ЭГ-7 (n=39)	41,54 \pm 1,09	44,72 \pm 1,10	3,18*
			40,44 \pm 1,17	43,74 \pm 1,11	3,3*
		КГ-7 (n=37)	42,81 \pm 1,16	44,31 \pm 1,03	1,5
			41,42 \pm 1,12	42,86 \pm 0,98	1,44
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	-1,27	0,41	
			-0,98	0,88	
ИМТ, усл. ед	11-й	КГ-7 (n=37)	22,20 \pm 0,48	21,54 \pm 0,50	0,66
		КГ-7 (n=37)	21,87 \pm 0,46	21,71 \pm 0,54	0,16
		$\bar{x}_{\text{ЭГ}} - \bar{x}_{\text{КГ}}$	0,33	-0,17	

Таблица 5 – Динамика показателей функционального состояния ЭГ и КГ 5 – 6 классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
ЖЕЛ, мл	5-й	ЭГ-1 (n =39)	1684,6 \pm 45,7	2010,3 \pm 39,9	325,6** *
		КГ-1 (n=40)	1620,5 \pm 44,9	1935,0 \pm 35,9	314,5** *
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	64,11	75,26	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	2243,2 \pm 115,0	2554,1 \pm 104,6	310,8*
		КГ-2 (n=39)	1902,6 \pm 24,8	2225,6 \pm 34,6	323,1**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	340,7**	328,4***	
ЧСС, уд/мин	5-й	ЭГ-1 (n =39)	85,5 \pm 0,4	84,2 \pm 0,3	1,3**
		КГ-1 (n=40)	86,0 \pm 0,3	84,9 \pm 0,3	1,1**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,5	0,7	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	84,5 \pm 0,3	83,3 \pm 0,3	1,2**
		КГ-2 (n=39)	84,6 \pm 0,3	83,5 \pm 0,3	1,1**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,1	-0,2	
Проба Штанге, с	5-й	ЭГ-1 (n =39)	33,0 \pm 1,0	39,0 \pm 1,0	6,0***
		КГ-1 (n=40)	32,0 \pm 1,0	37,0 \pm 1,0	5,0***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	2,0	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	38,0 \pm 1,0	44,0 \pm 1,0	6,0***
		КГ-2 (n=39)	38,0 \pm 1,0	42,0 \pm 1,0	4,0**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	2,0	
Проба Генча, с	5-й	ЭГ-1 (n =39)	17,0 \pm 1,0	21,0 \pm 1,0	4,0**
		КГ-1 (n=40)	17,0 \pm 1,0	20,0 \pm 1,0	3,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,0	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	19,0 \pm 1,0	24,0 \pm 1,0	5,0***
		КГ-2 (n=39)	18,0 \pm 1,0	23,0 \pm 1,0	5,0***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	1,0	

Таблица 6 – Динамика показателей функционального состояния ЭГ и КГ 7 – 8-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
ЖЕЛ, мл	7-й	ЭГ-3 (n=40)	2125,6 \pm 51,1	2825,6 \pm 78,1	699,7***
		КГ-3 (n=40)	2151,3 \pm 48,6	2620,0 \pm 60,3	468,7***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	25,7	205,6*	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	2602,6 \pm 84,2	2984,2 \pm 77,8	382,2***
		КГ-4 (n=37)	2562,2 \pm 88,4	2808,1 \pm 75,1	245,9*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	39,9	176,1	
ЧСС, уд/мин	7-й	ЭГ-3 (n=40)	82,9 \pm 0,3	79,6 \pm 0,2	3,3***
		КГ-3 (n=40)	82,9 \pm 0,4	80,6 \pm 0,5	2,3***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,0	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	79,7 \pm 0,2	78,1 \pm 0,2	1,6***
		КГ-4 (n=37)	80,0 \pm 0,4	78,8 \pm 0,3	1,23**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,32	-0,7	
Проба Штанге, с	7-й	ЭГ-3 (n=40)	42,0 \pm 1,0	48,0 \pm 1,0	6,0***
		КГ-3 (n=40)	42,0 \pm 1,0	47,0 \pm 1,0	5,0***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,0	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	46,0 \pm 1,0	51,0 \pm 1,0	5,0***
		КГ-4 (n=37)	47,0 \pm 1,0	50,0 \pm 1,0	3,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-1,0	1,0	
Проба Генча, с	7-й	ЭГ-3 (n=40)	23,0 \pm 1,0	27,0 \pm 1,0	4,0**
		КГ-3 (n=40)	22,0 \pm 1,0	26,0 \pm 1,0	4,0**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	1,0	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	25,0 \pm 1,0	27,0 \pm 1,0	2,0
		КГ-4 (n=37)	26,0 \pm 1,0	27,0 \pm 1,0	2,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	0	

Таблица 7 – Динамика показателей функционального состояния ЭГ и КГ 9 – 10-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
ЖЕЛ, мл	9-й	ЭГ-5 (n=38)	3097,4 \pm 109,6	3465,8 \pm 96,5	368,4**
		КГ-5 (n=38)	2818,9 \pm 71,1	3100,0 \pm 69,9	281,1**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	297,4*	365,8**	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	3425,0 \pm 54,6	3743,8 \pm 55,5	318,7****
		КГ-6 (n=36)	3150,0 \pm 74,3	3436,1 \pm 72,2	286,1**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	275,0**	307,6****	
ЧСС, уд/мин	9-й	ЭГ-5 (n=38)	78,8 \pm 0,3	77,1 \pm 0,3	1,75
		КГ-5 (n=38)	79,1 \pm 0,4	77,1 \pm 0,4	2,0****
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,28	0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	77,1 \pm 0,7	75,2 \pm 0,5	1,9*
		КГ-6 (n=36)	77,0 \pm 0,4	76,0 \pm 0,4	1,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,1	0,8	
Проба Штанге, с	9-й	ЭГ-5 (n=38)	50,0 \pm 1,0	54,0 \pm 1,0	4,0**
		КГ-5 (n=38)	47,0 \pm 1,0	52,0 \pm 1,0	5,0****
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	3,0	2,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	52,0 \pm 1,0	60,0 \pm 1,0	8,0****
		КГ-6 (n=36)	51,0 \pm 1,0	57,0 \pm 1,0	6,0****
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	3,0*	
Проба Генча, с	9-й	ЭГ-5 (n=38)	25,0 \pm 1,0	29,0 \pm 1,0	4,0**
		КГ-5 (n=38)	25,0 \pm 1,0	28,0 \pm 1,0	3,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,0	
	10-й	ЭГ-6 (n=32)	26,0 \pm 1,0	32,0 \pm 1,0	6,0****
		КГ-6 (n=36)	25,0 \pm 1,0	29,0 \pm 1,0	4,0**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	3,0*	

Таблица 8 – Динамика показателей функционального состояния ЭГ и КГ 11-х классов в процессе педагогического эксперимента

Показатель	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
ЖЕЛ, мл	11-й	ЭГ-7 (n =39)	3569,2 \pm 44,3	3848,7 \pm 43,1	279,5**
		КГ-7 (n=40)	3355,6 \pm 105,7	3600,0 \pm 97,8	244,4**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	213,4	248,7	
ЧСС, уд/мин	11-й	ЭГ-7 (n =39)	77,2 \pm 0,3	75,9 \pm 0,3	1,26****
		КГ-7 (n=40)	78,0 \pm 0,4	75,8 \pm 0,4	2,2****
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,8	0,1	
Проба Штанге, с	11-й	ЭГ-7 (n =39)	57,0 \pm 1,0	65,0 \pm 1,0	8,0****
		КГ-7 (n=40)	56,0 \pm 1,0	62,0 \pm 1,0	6,0****
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	3,0*	
Проба Генча, с	11-й	ЭГ-7 (n =39)	28,0 \pm 1,0	34,0 \pm 1,0	4,0**
		КГ-7 (n=40)	28,0 \pm 1,0	33,0 \pm 1,0	3,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,0	

**Динамика показателей, определяющая уровень общей физической
подготовленности обучающихся 5 – 11-х классов НВМУ**

Таблица 1 – Динамика показателей, определяющая силовые способности участников ЭГ и КГ 5 – 11-х классов в процессе педагогического эксперимента

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5-й	ЭГ-1 (n=39)	22,62 \pm 0,88	26,49 \pm 0,82	3,87***
		КГ-1 (n=40)	18,26 \pm 0,85	23,56 \pm 1,75	5,3**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	4,36***	2,93	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	22,30 \pm 1,28	31,30 \pm 1,33	9,0***
		КГ-2 (n=39)	21,64 \pm 0,77	27,00 \pm 1,01	5,36***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,66	4,3**	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	22,62 \pm 0,88	29,49 \pm 0,84	6,87***
		КГ-3 (n=40)	22,44 \pm 0,53	27,21 \pm 0,53	4,77***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,18	2,28*	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	27,58 \pm 0,45	35,87 \pm 0,53	8,29***
		КГ-4 (n=37)	26,57 \pm 0,93	30,05 \pm 1,31	3,48*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,01	5,82***	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9-й	ЭГ-5 (n=39)	9,00 \pm 0,27	14,32 \pm 0,38	5,32***
		КГ-5 (n=40)	9,00 \pm 0,30	13,16 \pm 0,46	4,16***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	1,16*	
	10-й	ЭГ-6 (n=38)	11,00 \pm 0,46	15,03 \pm 0,36	4,3***
		КГ-6 (n=39)	11,60 \pm 0,40	13,83 \pm 0,40	2,23***
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,60	1,2*	
	11-й	ЭГ-7 (n=40)	11,77 \pm 0,80	16,03 \pm 0,66	4,26***
		КГ-7 (n=40)	11,69 \pm 0,76	14,89 \pm 0,79	3,2**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,08	1,14	

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

Таблица 2 – Динамика показателей определяющая скоростные способности обучающихся ЭГ и КГ 5 – 11-х классов в процессе педагогического эксперимента

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
«Бег на 60 м», с	5-й	ЭГ-1 (n =39)	10,90 \pm 0,06	10,09 \pm 0,10	0,81***
		КГ-1 (n=40)	10,90 \pm 0,14	10,52 \pm 0,10	0,38*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	-0,43**	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	10,23 \pm 0,12	9,66 \pm 0,12	0,57***
		КГ-2 (n=39)	10,33 \pm 0,09	9,78 \pm 0,10	0,55*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,1	-0,12	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	9,64 \pm 0,12	9,19 \pm 0,11	0,32*
		КГ-3 (n=40)	9,60 \pm 0,09	9,47 \pm 0,09	0,13
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,04	-0,28	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	8,94 \pm 0,09	8,68 \pm 0,09	0,26*
		КГ-4 (n=37)	8,94 \pm 0,09	8,71 \pm 0,07	0,23*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	-0,03	
Бег на 100 м, с	10-й	ЭГ-5 (n =39)	8,73 \pm 0,08	8,40 \pm 0,06	0,23*
		КГ-5 (n=40)	8,77 \pm 0,10	8,62 \pm 0,10	0,15
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,04	-0,12	
	11-й	ЭГ-6 (n=38)	14,03 \pm 0,14	13,65 \pm 0,13	0,38*
		КГ-6 (n=39)	14,10 \pm 0,11	13,80 \pm 0,10	0,30*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	-0,07	0,15	
	11-й	ЭГ-7 (n=40)	13,77 \pm 0,14	13,30 \pm 0,12	0,37*
		КГ-7 (n=40)	13,76 \pm 0,14	13,40 \pm 0,12	0,36*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0,01	-0,10	

Таблица 3 – Динамика показателей определяющая выносливость у ЭГ и КГ 5 – 11-х классов в процессе педагогического эксперимента

Название упражнения	Класс	Группа	Результаты		
			до ($\bar{x} \pm m$)	после ($\bar{x} \pm m$)	Δ
Бег на 1 км, с	5-й	ЭГ-1 (n =39)	274,0 \pm 4,0	258,0 \pm 4,0	16,0**
		КГ-1 (n=40)	277,0 \pm 3,0	268,0 \pm 3,0	9,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	3,0	10,0*	
	6-й	ЭГ-2 (n=38)	277,0 \pm 4,0	262,0 \pm 4,0	15,0**
		КГ-2 (n=39)	276,0 \pm 4,0	266,0 \pm 3,0	10,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	-4,0	
	7-й	ЭГ-3 (n=40)	246,0 \pm 3,0	235,0 \pm 3,0	11,0**
		КГ-3 (n=40)	247,0 \pm 2,0	239,0 \pm 2,0	8,0**
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	4,0	
	8-й	ЭГ-4 (n=38)	235,0 \pm 4,0	224,0 \pm 3,0	11,0*
		КГ-4 (n=37)	234,0 \pm 5,0	225,0 \pm 4,0	9,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	1,0	
	9-й	ЭГ-5 (n =39)	224,0 \pm 3,0	211,0 \pm 3,0	13,0**
		КГ-5 (n=40)	223,0 \pm 2,0	218,0 \pm 1,0	5,0*
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	1,0	7,0*	
Бег на 3 км, с	10-й	ЭГ-6 (n=38)	864,0 \pm 8,0	844,0 \pm 8,0	20,0
		КГ-6 (n=39)	876,0 \pm 7,0	865,0 \pm 7,0	11,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	12,0	21,0*	
	11-й	ЭГ-7 (n=40)	830,0 \pm 10,0	812,0 \pm 10,0	18,0
		КГ-7 (n=40)	830,0 \pm 13,0	817,0 \pm 13,0	13,0
		$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	0	-5,0	