

Автор:

Вознюк Костянтин Геннадійович

*викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки*

*Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

Військово-прикладне плавання в системі навчання курсантів

Військово-прикладне плавання відіграє велике значення у житті курсантів. Набута навичка військово-прикладного плавання використовується курсантом у побуті та у військовій діяльності. Багато людей у літній час, під час відпусток відпочивають поблизу природних водоймищ. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді, саме тому, що потерпілі не вміли плавати. Курсанти повинні знати плавальну термінологію, методику навчання різних способів плавання, виховання фізичних і морально-вольових якостей плавальними засобами, що забезпечує актуальність обраної проблеми [1].

На сьогодні маємо значну кількість наукових праць, які присвячені дослідженню військово-прикладного плавання військовослужбовців в особливих умовах. За думкою М. Ф. Пічугіна, Г. П. Грибана, В. М. Романчука, що заняття з військово-прикладного плавання формують навички плавання різноманітними способами [2]. Досвід педагогічної і спортивної практики (Ю. П. Коб'яков, В. А. Пасиченко, О. Ю. Фанигіна, О. В. Терещенко) свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість курсантів є фізичні вправи у водному середовищі. Застосування засобів плавання дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму та сприяє розвитку гнучкості (М. Булатова, В. Васильченко, Н. Височіна, В. Левицький) [3, 4]. Велику актуальність і соціальну значущість у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості набувають дослідження, які спрямовані на вдосконалення форм і методів навчання плавання, розробки педагогічно-ефективних методик і технологій проведення занять з плавання, оволодіння курсантами спеціальними знаннями, життєво важливими руховими навичками та прикладними вміннями щодо плавання (Барков В.І., Вербин Н.Б., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В.) [5].

Історія плавання – це частина історії фізичної культури, яка повторює загальні етапи її розвитку, розкриває особливості цього виду спорту. З давніх часів людина завжди була пов'язана з водою. Люди селилися біля озер та річок, і вода для них була не тільки джерелом, необхідним для життя і місця здобутку їжі, але і засобом захисту від нападів ворогів. Вода мала велике значення у житті первісної людини. Людина повинна була вміти добре плавати, щоб освоїти це незвичайне середовище – воду. Пізніше стали створюватися країни, і вміння плавати стало для людини ще більш необхідним (праця людини, військова справа). Тільки у подальшому розвитку людства і

цивілізації вміння людини плавати почало застосовуватися як мета фізичного виховання.

На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді перебувають не на належному рівні. Держава не приділяє належної уваги розвитку фізичної культури і спорту, що спричиняє подальше погіршення рівня здоров'я і працездатності молодого покоління. Спортивне і масове плавання, як і інші сучасні види спорту, в Україні стикаються з низкою проблем на шляху розвитку. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Займатися плаванням можна з самого раннього дитинства до глибокої старості. Люди, які систематично займаються плаванням, мають хорошу працездатність, розвинену м'язову і дихальну систему. Відсутність навичок у плаванні є істотним чинником ризику для життя людини. [5].

До змісту занять включається: навчання та вдосконалення навичок плавання способами брас та кроль на грудях, на спині, на боку, старту та повороту, пірнання у довжину та глибину, стрибків у воду; плавання в одязі зі зброєю з індивідуальними рятувальними засобами, з використанням поплавців, виготовлених з предметів обмундирування та спорядження; плавання за допомогою підручних засобів і без них; роздягання у воді; подолання водяних перешкод з допомогою мотузки, телефонного кабелю; надання допомоги потопаючому тощо.

Заняття з плавання проводяться на спеціально обладнаних водоймах, водних станціях, у закритих та відкритих басейнах при температурі води не нижче +17 °С. Предмети обмундирування, спорядження і зброя сильно утрудняють плавання, обмежуючи можливості військовослужбовця вільно триматися на воді та пересуватися в ній. Ці обставини викликаються збільшенням ваги, зростанням опору води, порушенням умов рівноваги, ускладненням подиху і скутістю плавальних рухів. Тому плавання в обмундируванні зі зброєю пред'являє організму військовослужбовця більш високі вимоги, ніж спортивне плавання.

Найбільш належна поза для плавання у викладенні – витягнуте горизонтальне положення в поверхні води, що забезпечує гарні умови для подиху й просування тіла вперед. Це хитке положення зберігається за допомогою гребкових рухів ногами та руками. Із припиненням цих рухів тіло тоне. При плаванні з підтримуючим засобом його необхідно розташовувати й щільно прикріплювати до тіла в районі центру ваги тіла (на попереку або животі). Цим забезпечується стійке горизонтальне положення плавця. При кріпленні підтримуючого засобу на животі воно повинне бути невеликих розмірів і мати не занадто велику позитивну плавучість.

Лісоматеріал – найпоширеніший підручний засіб. Він зустрічається у вигляді колод, дощок, жердин, полін і т.п. Такий матеріал буває найрізноманітніший, як по розмірах, так і по піднімальній силі, яка залежить від породи дерева і його вологості. При виборі підручного матеріалу перевага віддається невеликим по розміру предметам, що втримують воїна на поверхні води і не сковують його дії на підступах до водної перешкоди. При

несподіваному влученні у воду в полегшеному викладенні в окремих випадках виникає необхідність зняти із себе частина або всі предмети викладення.

Під час роздягання, як і при плаванні без підтримуючих засобів, тіло втримують у поверхні води в горизонтальному положенні й обов'язково в русі. Щоразу перед зняттям предмета викладення робиться глибокий вдих, голова плавно опускається у воду, а подих затримується на вдиху. Роздягання проводиться так: спочатку знімається з голови сталевий шолом з кашкетом польовий і автомат, потім військовослужбовець лягає на спину, розстібає поясний ремінь і бушлат і по черзі витягає руки з рукавів, після цього лягає на груди, знімає з ніг чоботи (черевики), звільняє брючний ремінь, розстібає штани, спускає вниз і знімає їх з ніг, наприкінці знімається куртка. При плаванні в холодній воді куртка й штани не знімаються, тому що вони зменшують охолодну дію води.

Плавати в обмундируванні зі зброєю без підтримуючих засобів можуть тільки військовослужбовці, що вміють добре плавати, що й володіють технікою плавання брасом на груди. Підготовчі рухи руками проводяться без виносу їх з води, а гребкові – по максимальних амплітудах так, щоб вони просували й утримували тіло в горизонтальному положенні. По темпу всі рухи виконуються плавно й неквапливо. При плаванні брасом на груди використовується класичний його варіант. У способі кроль на груди руки не виносяться з води. Ноги працюють із більшою амплітудою.

Отже, військово-прикладне плавання у процесі навчання курсантів позитивно впливає на вдосконалення рівня розвитку фізичних (сили м'язових груп, рухливості в суглобах тощо) та морально-вольових здібностей, активізується навчально-пізнавальна діяльність, курсант опановує комплекс знань, умінь і навичок, відбувається самореалізація особи з урахуванням дотримання принципів динамічності, послідовності, активності та відповідності фізичних навантажень можливостям курсантів.

Список використаної літератури:

1. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. Київ: НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
2. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання військовослужбовців. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 820 с.
3. Булатова М. Н. Плавание для здоровья. Київ: Здоров'я, 1988. 136 с.
4. Височіна Н. Л. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту. Молода спортивна наука України. 2016. Вип. 20. Том 1, 2. С. 31–35.
5. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців. Київ: НУОУ, 2016 р. 88 с.
6. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Київ: НУОУ, 2020. 120 с.
7. Гончар И. Л. Методика преподавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006. 696 с.
8. Гавріченко В.О., Гавронік Е.І. Військово-прикладне плавання: навч. посібник; УП «ДІЖАН-2000», 2004 р.