

УДК 797.2

Полещук Надежда Константиновна

доктор педагогических наук, профессор,
ФГКВОУ ВО «Военная академия воздушно-космической обороны имени
Маршала Советского Союза Г.К. Жукова», г. Тверь
e-mail: polichuk.n.k@yandex.ru

Пахомова Юлия Львовна

кандидат психологических наук,
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь
e-mail: juli601@mail.ru

Тиханов Константин Викторович

ФГКВОУ ВО «Военная академия воздушно-космической обороны имени
Маршала Советского Союза Г.К. Жукова», г. Тверь
e-mail: kostyatver69@mail.ru

**НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ
КУРСАНТОВ ВУЗОВ ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ СИЛ**

Аннотация: Занятия по военно-прикладному плаванию являются одним из важных элементов процесса подготовки будущих офицеров Воздушно-космических сил России. В статье показано, что необходимость обеспечения высокой результативности соревновательной деятельности обуславливает интенсивный поиск новых направлений в совершенствовании тренировочного процесса, при этом возникает задача научного обоснования принципиально новых путей развития и дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса по военно-прикладному плаванию, так как возможности практикуемых в настоящее время методов подготовки исчерпали себя.

Ключевые слова: военно-прикладное плавание, индивидуализация спортивной тренировки, асимметрия в проявлении двигательных качеств, оценка параметров траектории движения пловцов.

Poleshchuk Nadezhda Konstantinovna

doctor of pedagogical sciences, professor,
FGKVOU VO "Military Academy of Air and Space Defense named after
Marshal of the Soviet Union G.K. Zhukov", Tver
e-mail: polichuk.n.k@yandex.ru

Pakhomova Yuliya L'vovna

Candidate of Psychological Sciences
FGBOU VO "Tver State University", Tver

e-mail: juli601@mail.ru

Tikhanov Konstantin Viktorovich

FGKVOU VO "Military Academy of Air and Space Defense named after Marshal of the Soviet Union G.K. Zhukov", Tver

e-mail: kostyatver69@mail.ru

DIRECTIONS OF IMPROVING SPORTS TRAINING ON MILITARY-APPLIED SWIMMING OF COURSES OF AIRCRAFT AND SPACE FORCES

Abstract: The exercises on military applied navigation are one of the important elements in the process of training future officers of the Russian Aerospace Forces. The article shows that the need to ensure high performance of competitive activities causes an intensive search for new directions in the improvement of the training process, and the task arises of scientifically substantiating fundamentally new ways of development and further improvement of the educational and training process in military applied navigation, since the possibilities of practicing in the present time training methods have exhausted themselves.

Key words: military-applied swimming, individualization of sports training, assessment of the parameters of the trajectory of swimmers.

Обострение военно-политической обстановки в мире и возникновение новых угроз безопасности России, совершенствование боевой техники и вооружения обуславливают повышение требований к качественным параметрам подготовленности всего личного состава Вооруженных сил Российской Федерации и, в частности курсантов вузов Воздушно-космических сил (ВКС) как будущих офицеров ВКС России. В современных условиях на выпускников вузов ВКС возлагается большая ответственность по сохранению безопасности страны. Именно будущие выпускники вузов ВКС должны обеспечить эффективное выполнение широкого спектра боевых задач, которые возлагаются на ВКС.

Основы организации работы в сфере физической культуры и спорта в Вооруженных Силах, заложенные в послевоенные годы маршалом Советского Союза Г.К. Жуковым, в настоящее время претерпели значительные изменения [2]. В соответствии с требованиями нормативных

документов, одним из основных направлений развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах заключается в активном развитии в Вооруженных Силах военно-прикладных видов спорта. Военно-прикладные виды спорта – это виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими своих служебных обязанностей, которые развиваются в рамках военно-профессиональной деятельности.

Проведенные исследования показали, что важное место в процессе подготовки будущих офицеров должно отводиться военно-прикладному плаванию. Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости [6].

Необходимо отметить, что практика военно-прикладного спорта последних лет характеризуется широким использованием опережающих методов обучения и инновационных педагогических технологий. Это обуславливает необходимость в новом аспекте рассматривать учебно-тренировочный процесс подготовки курсантов вузов воздушно-космических сил по военно-прикладному плаванию, искать оптимальные подходы к повышению эффективности основных элементов спортивной тренировки, совершенствованию техники плавания и тактики соревновательной деятельности и к улучшению информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Возрастание сложности системы подготовки квалифицированных пловцов является характерной чертой последнего десятилетия [3,4]. Дальнейший рост уровня спортивных достижений квалифицированных пловцов во многом зависит от повышения эффективности спортивной тренировки и определения путей совершенствования процесса подготовки [1,5]. Поэтому сегодня так остро встала проблема оптимизации спортивной

тренировки пловцов на основе индивидуального подхода путем разработки специальных технических средств и технологий подготовки, обеспечивающих достижение максимальных результатов за время обучения в вузе.

Анализ существующей научно-методической литературы, раскрывающей педагогические и организационные аспекты проблемы совершенствования подготовки высококвалифицированных пловцов, показывает, что в настоящее время недостаточно исследованы вопросы индивидуализации спортивной тренировки курсантов военных вузов ВКС, включая разработку методики индивидуальной спортивной тренировки по военно-прикладному плаванию, которая будет обеспечивать достижение высоких спортивных результатов курсантами вузов ВКС в военно-прикладном плавании без повышения тренировочных нагрузок посредством индивидуализации и коррекции спортивной тренировки на основе информации об асимметрии в проявлении двигательных качеств пловцов, динамике развития двигательных качеств, особенностей и взаимосвязи технической, физической и функциональной подготовки.

Вопросам подготовки квалифицированных пловцов посвящено значительное число диссертационных исследований, в которых рассматриваются различные аспекты развития специальных физических качеств у высококвалифицированных пловцов на разных этапах подготовительного периода, комплексная оценка состояния и специальной подготовленности, параметры динамики основных тренировочных упражнений и определение характеристик специальной работоспособности.

Необходимо отметить, что в настоящее время существует значительное число диссертационных исследований, которые посвящены вопросам подготовки квалифицированных пловцов в гражданских вузах, в

которых исследуются в основном организационно-педагогические аспекты подготовки.

Существует значительное число диссертационных исследований, которые посвящены вопросам физической подготовки курсантов военных вузов МО РФ (Дубровин Д.А. (2016), Запечникова И.Е. (2016), Скрипачев С.А. (2015), Магомадов Р.А. (2013), Титов В.В. (2013), Николаев В.В. (2010), Хламов В.Н. (2010), Частихин А.А. (2007), Дерий И.А. (2005) и др.) а также вузов МВД России Галимова А.В. (2017), Напалков Ю.А. (2015), Умрихин Ю.А. (2008) и др.) и ФСБ России (Сабанин А.М. (2016), Орлов А.И. (2015) и др.).

Исследуя особенности физической подготовки курсантов морских вузов, военных авиационных вузов, вузов ПВО, вузов войск связи, инженерных вузов ВВС предлагаются различные педагогические модели специальной физической и психофизиологической подготовки, а так же организационно-педагогические условия развития профессионально-прикладной физической культуры.

Однако в условиях работы профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки вузов Воздушно-космических сил, на плечи которого в основном ложится задача подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию, эти технологии не приносят ожидаемого результата.

Это обусловлено следующими причинами:

- значительный разброс в уровне исходной подготовки членов сборных команд по военно-прикладному плаванию;
- подготовка квалифицированных пловцов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию имеет значительные временные ограничения, обусловленные сроком обучения (5 лет) и особенностями прохождения военной службы в вузах ВКС;

- значительные различия в технике и специализации участников спортивной

- с точки зрения многолетней подготовки спортсмена оптимальным возрастом для демонстрации наивысших результатов в плавании у мужчин считается диапазон 17-22 года, однако именно в этот период в основном происходит обучение курсантов вузов Воздушно-космических сил.

Исходя из того, что именно в указанном возрасте пловцы достигают наилучших спортивных результатов, необходимо разработать методику подготовки, которая бы учитывала уникальные индивидуальные характеристики и возможности пловцов, что позволит повысить результаты в военно-прикладном плавании без повышения тренировочных нагрузок и успешно сочетать спортивную и учебную деятельность в военном вузе.

Вместе с тем исследований, предлагающих научно обоснованные пути повышения эффективности подготовки высококвалифицированных пловцов, которые бы на основе использования современных методов и средств идентификации учитывали асимметрию двигательных качеств пловцов, нами не обнаружено, что указывает на актуальность выбора направления исследований.

Имеющиеся в литературе сведения, характеризующие особенности спортивной подготовки квалифицированных пловцов в зависимости от их индивидуальных характеристик вестибулярного аппарата, носят фрагментарный и неупорядоченный характер. При этом наблюдается неравномерность развития знаний, освещающих теоретико-методические, медико-биологические, психолого-педагогические аспекты, что затрудняет выявление резервов повышения эффективности спортивной тренировки пловцов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию.

Проблемная ситуация выражена противоречием между несовершенством сложившейся системы подготовки пловцов в вузе, использующей унифицированные подходы к формированию спортивного

мастерства, и необходимостью преодоления чрезмерной унификации и стандартизации, повышения вариативности тренировочного процесса на основе использования современных технологий.

Необходимость модернизации военно-прикладного спорта на принципах индивидуального содержания тренировочного процесса является актуальной научно-практической задачей. Недостаточная разработанность методологических подходов, отсутствие целостной теоретической концепции, несомненно, препятствует прогрессивному развитию данной области знания. Повышение эффективности спортивных тренировок по военно-прикладному плаванию становится в этой связи актуальной и мало исследованной научной задачей. Поэтому проведение комплексных исследований, которые раскрывают специфику учебно-тренировочного процесса квалифицированных пловцов вузов ВКС, представляются нам актуальными и своевременными.

Названные противоречия определили основную **задачу** исследования - каковы теоретические и методические основания применения индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе подготовки курсантов ВКС для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что достижение высоких спортивных результатов курсантами вузов ВКС в военно-прикладном плавании возможно без повышения тренировочных нагрузок посредством индивидуализации и коррекции спортивной тренировки на основе информации об асимметрии в проявлении двигательных качеств пловцов, динамике развития двигательных качеств, особенностей и взаимосвязи технической, физической и функциональной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки пловцов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию в вузах ВКС.

Предмет исследования: методика учебно-тренировочного процесса подготовки пловцов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию в вузах ВКС на основе индивидуального подхода, учитывающего уникальные индивидуальные характеристики и возможности пловцов.

Цель данного исследования: разработать теоретические и методические основания применения индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе подготовки пловцов для участия в соревнованиях по военно-прикладному плаванию.

Для реализации поставленной цели в работе определены следующие **задачи исследования:**

1. На основе анализа научно-методических публикаций по проблеме индивидуализации и дифференциации в физической подготовке и военно-прикладном спорте определить показатели и критерии оценки уникальных индивидуальных характеристик.

2. Разработать техническое средство оценки информации об асимметрии в проявлении двигательных качеств пловцов, динамике развития двигательных качеств, особенностей и взаимосвязи технической, физической и функциональной подготовки.

3. Разработать методику применения индивидуального подхода на пловцов по военно-прикладному плаванию в вузе ВКС.

4. Определить педагогические условия, необходимые для организации учебно-тренировочного процесса пловцов с использованием индивидуального подхода.

5. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в спортивной тренировке пловцов на различных этапах подготовки к соревнованиям по военно-прикладному плаванию.

Методы исследования – анализ и обобщение литературных данных, анализ и обобщение опыта практики, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, анализ соревновательной деятельности, тестирование уровня развития двигательных качеств, компьютерная обработка материалов, математические методы, статистический анализ.

Резюме. В результате исследовательской деятельности выполнен анализ основных направлений совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки по военно-прикладному плаванию курсантов вузов Воздушно-космических сил, разработано и реализовано [7,8] устройство для решения задачи оценки подготовки военнослужащих к действиям в условиях водной среды, которое обеспечивает решение вопросов оценки информации об асимметрии в проявлении двигательных качеств пловцов, динамике развития двигательных качеств, особенностей и взаимосвязи технической, физической и функциональной подготовки.

Проведенное исследование позволит повысить эффективность специальной подготовки и уровень спортивных достижений курсантов вузов ВКС по военно-прикладному плаванию. Результаты исследования могут служить в качестве методологических предпосылок повышения эффективности подготовки высококвалифицированных пловцов и совершенствования научно-методических основ теории спорта.

Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
2. Концепция развития физической культуры и спорта в ВС РФ на период до 2020 года.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 172 с.

5. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Орехова А.В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учеб.-метод. пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. –29 с.

6. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации (НФП-2009). М. Воениздат. 2009. - 140 с.

8. Патент РФ № 2017103589, 02.02.2017. Устройство для решения задачи оценки подготовки военнослужащих к действиям в условиях водной среды // Патент России № 174257 U1. 2017. Бюл. № 28. / Полещук Н.К., Рыльцин И.А., Тиханов К.В. [и др.].

7. Тиханов К.В., Рыльцин И.А., Определение параметров гибкости военнослужащего при оценке подготовки к действиям в условиях водной среды. Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2017613338, 15.03.2017 г.