

ную работу, для совершенствования физических и психических качеств военнослужащих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ариткулов, А.Х. Формирование воинской направленности школьников в процессе занятия рукопашным боем [Текст] // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 г. / Воен. Ин-т физ. культуры. – СПб., – С. 24 – 27.
2. Ашкинази, С.М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих [Текст] // Теория и методика физ. подготовки. – 1994. – № 1. – С. 105 – 109.
3. Краснов, Н.В. Физические упражнения в процессе формирования у курсантов вузов психологической устойчивости к экстремальным факторам военного труда : дис. ... канд. пед. наук / Краснов Н.В. ; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1986. – 235 с.
4. Кувшинков, М.А. Специальная физическая подготовка спортсменов рукопашников к соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / Кувшинков М.А. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2006. – 136 с.
5. Кусакин, С.И. Подготовка спортсменов-дзюдоистов в условиях военно-физкультурного вуза [Текст] // Сборник научных статей итоговой научной конференции за 2005 г. / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2005. – С. 47 – 50.
6. Николаев, А.А. «Русский бой» как фактор повышения эффективности спортивной работы и профессиональной подготовки в вузах силовых структур [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Николаев А.А. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1996. – 129 с.

ОБУЧЕНИЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ В ОТКРЫТЫХ БАССЕЙНАХ

И.Н. Штамбург

Тонущий человек стремится подняться повыше над поверхностью воды, что в 4 и более раз утяжеляет его вес. Дело усугубляется хаотичными движениями рук и ног (человек сам себя топит). Усвоение и устранение негативной роли данных факторов позволяет относительно быстро научиться держаться на плаву. Быстроте горизонтального плавания весьма способствует усвоение особого «чувства воды» (опоры о воду в гребковых движениях. Это чувство развивается с плавательным опытом и специальными упражнениями.

В настоящее время практически отсутствуют необходимые рекомендации обучения плаванию людей, неспособных держаться на плаву, преодолению чувства страха перед возможным утоплением.

Исследования, проведенные под руководством В.Л. Марищука (В.Л. Маришук, 2000)., показали что одной из основных причин неудач в способности удержать тело на плаву является стремление обучаемого как можно больше подняться над поверхностью воды (А.В. Баржак, 2001; А.И. Новиков, 2007). Взвешивание в воде показало, что находясь в ней на уровне верхней губы-носа человек весит около двух килограммов (в детском возрасте не более 1,5 кг); в положении – на уровня подбородка около 3 – 3,5 кг. Но на уровне груди вес уже достигает 8 – 9 кг и держаться на плаву значительно труднее. Следующим фактором, препятствующим удержанию на поверхности воды, являются хаотичные, быстрые движения руками и ногами, когда человек, фактически, сам себя топит.

Учет и глубокое уяснение сущности этих двух факторов и безусловное предупреждение их негативного влияния существенно облегчает удержание тела на плаву. При весе 2,5 – 3,5 кг для этого необходимы лишь небольшие энергичные (но без излишних усилий) движения ладонями вниз или вниз-назад и плавное движение рук локтями вверх, не стараясь поднять тело над воды. Эффект удержания тела на плаву

еще больше возрастает при включении столь же осмысленной работы ногами. Выполнение гребков вниз-назад и наклон туловища под углом к горизонтали определяет передвижение тела вперед с переходом к способу кроль без выноса рук. Проведенные эксперименты показывают, что половина обучаемых, из числа не умеющих плавать, уже на первом занятии овладевают способностью удерживаться на плаву, а на третьем занятии все готовы проплыть десяток и более метров приблизительно к способу кроль без выноса рук.

Главное, оказавшись на глубоком месте, люди преодолевают психологический барьер страха глубины и чувства опасения утонуть. После этого их можно обучать нормальному плаванию – горизонтальному перемещению, например способом брасс или обычным кролем.

Следующим важным фактором обучения плаванию является овладение чувством опоры на воду («чувством воды»). У посредственного слабого пловца рука при выполнении гребка скользит по воде. Проведенные вслед за А.И. Новиковым наша видеосъемка показала, что у посредственных пловцов движения гребковой руки даже меньше расстояния, проплываемого телом, в то время как у квалифицированных пловцов за счет оптимальной опоры о воду и инерции движения тело проплывает расстояние в два раза больше гребкового движения.

«Чувство воды» приходит с плавательным опытом, но развитие этого представления (как особо психического процесса) может форсироваться путем акцентирования на нем внимания во время плавательных движений, контроля за увеличением наплыва после гребков, применением специальных гребковых движений под контролем динамометра (И.Н. Штамбург, 2007) и при продвижении по дну бассейна с помощью гребков руками (А.И. Новиков, 2007).

В наших исследованиях, с учетом крайнего дефицита в стране плавательных бассейнов и возможных дискомфортных температурных условий, в армейских гарнизонах, эксперименты с обучением плаванию солдат с учетом вышеупомянутых факторов, проводились в повседневной форме одежды. Эксперименты позволили установить, что потери тепла в одежде при плавании при температуре $17^{\circ} - 15^{\circ}\text{C}$ угрожают переохлаждением лишь через 10 – 12 минут, в то время как в плавках и голом теле для этого потребно всего 2 – 4 минуты. Утяжеление одежды из-за намокания достигает не более 4 – 5,5 кг. Все это оставляет возможность обучения плаванию в открытом водоеме при относительно дискомфортной температуре. Для предупреждения простуды обучаемых, после 10 – 15 минут пребывания в прохладной воде мы применяли обтирание и переодевание в сухую одежду в специальной утепленной палатке.

Для уточнения меры влияния различных физических качеств и психических процессов, личностных свойств, мы провели корреляционный анализ накопленных материалов тестирования 51 курсанта-пловца III курса с квалификацией от III спортивного разряда до мастера спорта. Были выбраны для анализа также показатели физического развития и некоторые функциональные показатели. Основным внешним критерием явились результаты военно-прикладного плавания в обмундировании с оружием.

В основании плеяды вокруг военно-прикладного плавания с высокими коэффициентами корреляции, прежде всего, оказались результаты обычного плавания вольным стилем ($r = 0,86$) и брассом ($r = 0,68$). Определились корреляции и с показателями плавучести (вес тела, погруженного в воду): до верхней губы носа, до подбородка и до груди ($r = 0,29-0,33$). Коррелировали с результатами в плавании и результаты испытаний физической подготовленности: подъем переворотом ($r = 0,27$), бег 400м ($r = 0,28$), бег 3км ($r = 0,27$), ОКУ на ЕПП ($r = 0,29$), ЖЕЛ ($r = 0,39$), с пробой Штанге ($r = 0,27$). Особый интерес вызвали статистически значимые корреляции с показателями теоретических познаний в области плавания ($r = 0,36$). Надо полагать, что данному вопросу следует уделять должное внимание.

Вышеизложенное позволяет продвинуться в решении сложного, но очень важ-

ного вопроса обучения не умеющих плавать солдат в реальных условиях современной обстановки в средней климатической полосе с использованием открытых водоемов при относительно некомфортной температуре воды и воздуха.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бобела М.А. Физическая подготовка допризывной молодежи к воинской службе с учетом преимущественного развития основных физических качеств: автореферат, диссертация кандидата педагогических наук/ М.А. Бобела, - СПб.: ВИФК, 2007. – 21 с.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры/ Н.Ж. Булгакова, - М.: ФОН, 1996. – 430 с.
3. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учебник/ И.Л. Гончар, - Минск, 1998. – 290 с.
4. Двоенко В.В. Развитие и корригирование профессионально важных качеств у курсантов военного автомобильного учебного заведения: автореферат, диссертация кандидата педагогических наук/ В.В. Двоенко. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.
5. Жаринов Н.М. Формирование физической готовности молодежи допризывного и призывного возраста к военной службе/ Н.М. Жаринов; СПб.: ВИФК, 328 с.
6. Маришук В.Л. Вопросы общей, военной и спортивной дидактики/ В.Л. Маришук, - СПб.: ВИФК, 2000, - 188 с.
7. Новиков А.И. Обучение плаванию воспитанников в довузовских военных учебных заведениях: автореферат, диссертация кандидата педагогических наук/ А.И. Новиков. – СПб.: ВИФК, 2007, - 18 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОЕННО-МОРСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Л.В. Ястребова

ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения качества подготовки курсантов военно-морских учебных заведений (ВМУЗ) неразрывно связана с проблемой совершенствования оценочного компонента качества результатов образования, которая становится одной из наиболее актуальных проблем современного образования, в целом, и военно-образовательного процесса, в частности, и требует серьезных исследований. При этом особую важность приобретает проблема определения новых, более объективных методов психолого-педагогической оценки качества подготовки курсантов военно-морских учебных заведений.

Проблемы оценки качества результатов обучения с позиции компетентностного подхода и тестового контроля исследованы в ряде работ [1, 2, 3, 4].

Цель исследования заключалась в повышении качества профессиональной подготовки специалистов в ВМИРЭ по учебной дисциплине «Электроника» за счет разработки внедрения инновационных моделей обучения, основанных на компетентностном подходе, и объективных методов количественной оценки результатов (тестирования).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проведены на базе ВМИРЭ им. А. С. Попова. Педагогические измерения проводились в течение трех лет. Репрезентативная выборка составила 138 курсантов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для достижения целей исследования была разработана концептуальная модель