

6. Савелюк Н. Уявлення студентської молоді про власну громадянськість як важливий аспект її громадянської свідомості / Н. Савелюк // Нова педагогічна думка. – 2007. – Спецвип. : Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – С. 57-63.
7. Чельцов М. В. Формирование гражданской позиции студенческой молодежи высшего учебного заведения : дис... канд. пед. наук : 13.00.02 / Чельцов М. В. – Новосибирск, 1996. – 224 с.
8. Чернуха Н. М. Ретроспективний аналіз формування громадянської позиції учнівської молоді / Н.М. Чернуха // Вісн. Луган. наук. пед. ун-ту. Сер. Пед. науки. – 2006. – № 19 (ч. II). – С. 209-214.

УДК: 378.147:355.232

О.В. Петрачков

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання військово-прикладного плавання в особливих умовах, до яких належать: плавання в обмундируванні, спорядженні та зі зброєю; плавання в холодній воді та вночі; подолання гірських рік і водних перешкод; плавання у разі потрапляння у водорості та інші дії.

Ключові слова: військово-прикладне плавання, холодна вода, спорядження, особливі умови.

Petrachkov A. V. Current issues of military-applied swimming in special conditions.

Annotation. The article deals with issues of military-applied swimming in the special conditions, which include: swimming in uniforms with munitions and weapons; swimming in cold water and at night; overcoming the mountain rivers and water obstacles; swimming in the water with algae and other actions.

Key words: military-applied swimming, cold water, munitions, special conditions.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На сьогодні маємо значну кількість наукових праць, які присвячено дослідженню військово-прикладному плаванню військовослужбовців в екстремальних та особливих умовах. У зв'язку з цим заслуговує питання правильного використання для полегшення плавання обмундирування, спорядження та підручних засобів, а також впевненого подолання гірських річок і водних перешкод уплав уночі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Військово-професійна діяльність часто проходить в особливих, несприятливих, екстремальних та інших умовах військової служби. Особливими умовами військової служби називається діяльність, яка пов'язана з епізодичною, тимчасовою дією екстремальних чинників, а екстремальними умовами – коли екстремальні чинники діють постійно та викликають неузгодженість різних систем організму людини за мобілізації резервів. Понад екстремальні умови викликають повну неможливість продовжувати діяльність і патологічні зміни в організмі, коли мобілізуються «аварійні» резерви. Особливі умови призводять до зниження функціонального тону військовослужбовців, до певних відхилень в емоційній сфері, до непевненості, що викликає зниження розумових і фізичних можливостей людини.

Особливі умови військової діяльності різноманітні, але найбільш значущими з них є: постійна небезпека для життя і здоров'я військовослужбовців, перебування під загрозою застосування різних видів зброї та бойової техніки; випробування позбавленнями і труднощами, вплив значних фізичних навантажень, пов'язаних із військово-професійною діяльністю, які порушують раніше встановлений режим життя; нервово-психічне напруження у зв'язку з інтенсивною розумовою діяльністю; емоційне напруження в результаті виконання незвичної, відповідальної, трудомісткої роботи в умовах дефіциту часу; виконання навчально-бойових і реально-бойових завдань за несприятливого зовнішнього середовища і клімату; робота під впливом емоційних чинників, пов'язаних із масовими стихійними лихами, панікою; незвичні дії в темний час доби або в умовах обмеженої видимості; негативний вплив перевантаження, кисневого голодування, гіподинамічного режиму, захитування.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. У системі фізичної підготовки військовослужбовців різних військових спеціальностей військово-прикладне плавання завдяки значному виховному, прикладному, спортивному та оздоровчому значенню посідає важливе місце. У ході бойових дій військам часто доводиться форсувати ріки, озера, канали, протоки та інші водні перешкоди. Уміння військовослужбовців плавати в умовах

сучасного бою буде сприяти успішному подоланню водних перешкод, зберігати життя й допомагати виконанню поставлених бойових завдань.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження – проаналізувати дії військовослужбовців під час плавання в обмундируванні зі зброєю; правильного використання для полегшення плавання свого обмундирування, спорядження та підручних засобів; долання гірських річок і водних перешкод уплав уночі; рятування потопаючого та витягнення його з води.

Виклад основного матеріалу дослідження. Матеріали практичних перевірок військовослужбовців (близько 7 тисяч осіб) свідчать, що новобранці Збройних сил Російської Федерації (ЗС РФ) має низьку підготовку з плавання, при цьому 40% взагалі не вміють плавати, 10% можуть проплисти лише 25-50 м, а здатних подолати 100 м уплав – менше 20%. Це наслідок відсутності необхідної навчально-матеріальної бази у військових частинах ЗС РФ, слабкого рівня методичної підготовленості керівників занять, а також особливостей застарілої методики навчання з мінімальною кількістю навчальних годин, відведених на розділ «Військово-прикладне плавання» (6-10 годин), що недостатньо для якісного вивчення простих елементів плавання [3].

Під час планування практичні та методичні заняття з фізичної підготовки (ФП) змінного складу вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) ЗС України за тематикою (розділами) розподіляються таким чином: для курсантів, студентів за контрактом і слухачів тактичного рівня підготовки – 5% часу на військово-прикладне плавання та веслування (за відсутності умов – комплексні заняття); для слухачів оперативно-тактичного рівня підготовки денної форми навчання – 10% часу на військово-прикладне плавання та веслування (за відсутності умов – комплексні заняття) від загальної кількості навчальних годин [2]. З огляду на те, що за зменшеного обсягу часу, який відводиться на військово-прикладне плавання, його завдання залишаються незмінними, спрямованими переважно на формування прикладних навичок у плаванні, на виховання витримки і самоконтролю під час перебування у воді, на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, а також на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, стає очевидним нереальність їх виконання без істотних перетворень у змісті й обсязі занять.

Розділи фізичної підготовки деяким чином замінюють і доповнюють одне одного під час формування прикладних навичок, але жоден із них не може підготувати військовослужбовця до дій у воді. Люди, які добре володіють технікою плавання, витрачають менше енергії, ніж з недосконалою технікою плавання в разі отримання однакового навантаження в умовах плавання. Основна цінність плавання полягає в найширшому спектрі його сприятливого впливу на організм людини, що поєднується з українським низьким травматизмом.

Плавання в обмундируванні зі зброєю і в спорядженні висуває до організму людини більш високі вимоги, ніж спортивне плавання. Витрата енергії збільшується на 100 і більше відсотків, зростає опір води, у результаті чого швидкість плавання зменшується в два і більше разів. Важливе значення під час плавання в одязі зі зброєю має розташування предметів спорядження та обмундирування. Правильне їх розміщення і закріплення на тілі плавця дозволяють більш ефективно використовувати силу води, яка виштовхує, і полегшує плавання. Вага військовослужбовців у воді залежить від ваги предметів обмундирування, спорядження і зброї. Під час занурення у воду вага всіх предметів викладки зменшується. Так, якщо обмундирування мотострільця важить близько 8,5 кг, то у воді – близько 1 кг; вага автомата, багнета у піхвах, комплекту патронів і гранат з 7,4 кг зменшується у воді до 5,8 кг. Речовий мішок з особистими речами, плащ-намет, згорнутий для носіння за спиною, протигаз із сумкою, хохол із хімічним майном, фляга (порожня) у разі занурення у воду не тонуть і мають відповідну вантажопідйомність. Предмети обмундирування спочатку володіють деякою позитивною плавучістю, потім поступово вбирають воду і втрачають її. Так, кітель, штани і натільна білизна тонуть після 2-3 хвилин перебування у воді, а шинель, добре скручена в скатку, – через 10-15 хвилин. Інші предмети, що складають основну вагу спорядження, мають негативну плавучість і важать майже 6 кг.

Практика і дослідження показують, що найбільш прикладними стилями плавання в одязі зі зброєю є брас і кроль на грудях. Наявність пауз у рухах при стилі брас вимагає менших зусиль порівняно з плаванням іншими стилями, що дозволяє військовослужбовцям довше зберігати сили і долати значні відстані. Під час плавання в обмундируванні, спорядженні та зі

зброєю плавцями витрачається майже стільки ж зусиль на подолання сил опору, скільки на утримання тіла на поверхні води. Величина сили загального опору води залежить також від положення тіла у воді (кута атаки), форми й обтікання предметів обмундирування і від щільності їхнього кріплення до тіла. Зменшення сил опору досягається правильним складанням спорядження і зброї через додавання предметам викладки більшого обтікання, щільніше кріплення їх до тіла і горизонтальне розташування плавця у воді під час плавання. Найменші зусилля витрачаються плавцями у разі перебування тіла під водою з наповненими повітрям легенями. З підйомом голови, руки (рук) з води і з видихом вага військовослужбовця різко збільшується і досягає значних величин. Тому під час плавання в обмундируванні зі зброєю підготовчі рухи руками доцільно виконувати без піднімання їх із води, а гребкові – з максимальною амплітудою, так щоб вони і просували тіло вперед, і утримували його у горизонтальному положенні. Усі рухи виконуються в середньому темпі і з великою амплітудою. Плаванню на грудях допомагає повітряна подушка на спині під кітелом, утворена під час входу у воду вниз головою. Спортсмени, які мають II-III розряди з плавання, з вантажем у 7 кг подолали стилем брас у середньому 225 м, а стилем кроль – тільки 68 м, на боці – 24 м. Для порівняння: новобранці під час плавання в обмундируванні зі зброєю у змозі подолати брасом тільки 110 м, а кролем – 20 м. Дані ці свідчать про перевагу подолання водних перешкод стилем брас порівняно зі стилем кроль на грудях.

Часто на водоймищах деякі ділянки поверхні води (зазвичай біля берега) бувають укріті водними рослинами. У деяких випадках (риболовля, полювання, переправа вплав) доводиться пропливати крізь водорості, в інших випадках плавець з'являється там випадково. Основна складність полягає в тому, що плавець може злякатися (неприсмні тактильні відчуття, надумані страхи); порізатися (осоковидні водорості, сміття з жорсткими ріжучими краями на поверхні водоростей); заплутатися (частіше в ногах) і захлинутися. Під час купання можна зустрітися з водоростями, що плавають на поверхні води. Торкнувшись їх ногою або рукою, не слід піддаватися паніці, оскільки це лише водорості і ніщо інше. Якщо плавець випадково потрапив у водорості, то потрібно лягти на спину і спокійними рухами звільнитися від водоростей і виплисти на спині на вільне від рослинності місце [1]. Якщо необхідно продовжувати плавання у водоростях, то слід змінити стиль плавання. Плавець повинен прийняти максимально можливе горизонтальне положення тіла і виконувати неквапливі повільні рухи зі зменшеною амплітудою під самою поверхнею води, розсовуючи водорості (кроль без винесення рук, брас). Це запобігає заплутуванню. Проте якщо плавець заплутався, не треба робити різких рухів, затягуючи вузли водоростей. У цьому випадку потрібно зупинитися, зробити вдих, опустити голову у воду і в положенні «поплавець» спокійно звільнитися від водоростей [4].

У нічний час у воді можна опинитися під час купання ввечері, коли швидко і непомітно темніє, у разі нічного купання і втрати орієнтирів, під час тривалого багатогодинного плавання. Передусім варто заспокоїтися і визначити напрямок плавання за допомогою видимих на березі орієнтирів, якщо це неможливо, то треба рухатися у напрямку хвиль або визначити азимут напрямку руху за вірогідним заходом сонця, за Полярною зіркою. У нічний час краще використовувати стиль плавання брас і на боці, постійно контролюючи напрямок руху і враховуючи знесення течією. Подолання водної перешкоди вплав уночі зазвичай здійснюється у складі невеликих груп. Військовослужбовці входять у воду в колону по одному, беруть один одного позаду за пасок чи речовий мішок і пливають через річку, роблячи рухи ногами. Під час підготовки до подолання водної перешкоди необхідно вдень вибрати орієнтири, добре видимі вночі, ретельно вивчити шляхи висування до річки, визначити швидкість знесення течією річки, способи виходу з води на протилежний берег, зробити необхідні індивідуальні підтримувальні заходи і т. ін.

Гірські річки характеризуються великими перепадами рівня води. На окремих ділянках течія річки буває повільна, а на інших стрімка. Як правило, у гірських річках багато каміння, що ускладнює переправу військ. Гірські річки і струмки долаються вброд і вплав. Найбільш безпечним часом для переправи є перша половина дня. Місця переправи вибираються в розширених ділянках русла і там, де глибина і швидкість течії річки менша. Переправа вброд здійснюється по одному, із жердиною в руках і страховкою з берега за допомогою мотузки; вдвох, узявши один одного за руки; шеренгами по 3-5 осіб, поклавши один одному руки на плечі; у колоні по одному (8-10 чоловік), узявши один одного за пасок. Щоб не поранити ноги і

зберегти сухими шкарпетки, переправа через річку проводиться у взутті, взутому босоніж. Переправа вплав проводиться за допомогою міцної мотузки, довжина якої повинна бути в два з половиною рази більше ширини ріки в місці переправи. До середини мотузки прив'язуються кілька поплавців, а потім один кінець її закріплюється на протилежному березі. Військові входять у воду, беруться за мотузку нижче поплавців, після цього вільний кінець поступово відпускається і їх відносить течією до протилежного берега. Після закінчення переправи мотузку з поплавцями перетягують назад за вільний кінець.

Висновки з даного дослідження. З цих фактів можна зробити практичний висновок, що в сучасних умовах у зв'язку з появою нових видів зброї та бойової техніки важливе значення набувають засоби та методи спеціального тренування під час форсування водних перешкод, десантування на воду, висадки морських десантів та інших дій військовослужбовців на воді і під нею. В особливих умовах уміння впевнено плавати і занурюватися, роздгатися у воді, виготовлення поплавців з предметів спорядження, обмундирування та підручних матеріалів для переправи вплав, володіння прийомами надання першої допомоги потопаючому буде сприяти успішному виконанню бойового завдання, забезпеченню безпеки і збереженню життя на воді.

Перспективи подальших розвідок. Перспективи подальших розвідок передбачає проведення досліджень у напрямку розробки сучасних методик підготовки особового складу до дій в особливих та екстремальних умовах водного середовища. При цьому особливу увагу слід звернути як на тренування організму до впливу холодної води, так і на психологічний аспект цієї підготовки.

Список використаних джерел

1. Клопов Р. В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання : [навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури] / Р. В. Клопов, А. П. Іванов, В. В. Назаренко. – Запоріжжя: ЗНУ. 2005. – 40 с.
2. Наказ Міністра оборони України від 30 грудня 2009 року № 685 «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2009)». – К.: МОУ. 2009. – 231 с.
3. Николаев С. В. Воздействие низких температур водной среды на организм военнослужащих в экстремальных ситуациях военно-профессиональной деятельности / С. В. Николаев, А. М. Смирнов, В. С. Логинов // Физическая подготовка, боеготовность и здоровье военнослужащих : сб. науч. статей. – С.Пб.: ВИФК. 2003. – С. 226-238.
4. Фізичне виховання військовослужбовців : навчально-методичний посібник / за ред. Г. П. Грибана // – Житомир: ЖВІ НАУ. 2010. – 758 с.

УДК: 784.95

О.Ф. Плаксина

НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАСТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЕСТРАДНОГО ВОКАЛІСТА

Анотація. У статті розглядаються питання теорії синтезу танцю і вокалу, проблеми сучасного естрадного виконавства та методології формування пластичної культури співака на естраді.

Ключові слова: естрадний вокал, пластична культура, вокаліст, синтез.

Plaksina O.F. The need to use plastic culture pop-vocalists.

Annotation. The article touches upon the questions of the theory of dance and vocal synthesis, modern variety performing art and methodology of a crooner's plastic culture forming.

Key words: pop vocal, plastic culture, vocalist synthesis.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасне мистецтво в кожному епоху становиться об'єктом гострих дискусій, розбіжностей та конфліктів. Нові терміни та назви, нові стилі, напрямки, течії виникають майже одночасно із самими явищами мистецтва. Сьогодні естрада займає великий простір в музичному житті суспільства, тому останніми десятиріччями зростає інтерес науковців до неї.