

УДК 796.7032.68

ПРЫМЯНЕННЕ ГУЛЬНЯВЫХ СРОДКАЎ У НАВУЧАЛЬНА-ТРЭНІРОВАЧНЫМ ПРАЦЭСЕ ГРУПЫ ПА ПЛАВАННІ ВА ЁМОВАХ ВЫШЭЙШАЙ НАВУЧАЛЬНАЙ УСТАНОВЫ

З.З. Балог, В.У. Грыгарэвіч, Р.П. Аляшкевіч

УА «Гродзенскі дзяржаўны медыцынскі ўніверсітэт» (Рэспубліка Беларусь, 230009, г. Гродна, ул. Горкага, 80; e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

Анатацыя. У артыкуле выкладаецца уплыў рухомых гульняў на вадзе на псіхаэмацыйны стан спарсменаў, якія займаюцца плаваннем. Прыведзены змест рухомых гульняў “Баскетбол у вадзе”, “Бадмінтон у вадзе”, “Рыбакі і рыбкі”, “Цюлені”.

Ключавыя словы: плаванне, рухомыя гульні, спарсмены.

IMPROVEMENT OF THE PERFORMANCE IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF A SWIMMING GROUP IN THE CONDITIONS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Z.Z. Balog, V.V. Grigorevich, R.P. Oleshkevich

EI "Grodno State Medical University" (Republic of Belarus, 230009, Grodno, 80, Gorky str; e-mail: sport-grsmu@mail.ru)

Summary: The article describes the influence of mobile games in water on the psycho-emotional state of athletes engaged in swimming. The content of mobile games "Basketball in water", "Badminton in water", "Fishermen and fish", "2Sealers" is given.

Key words: swimming, mobile games, athletes.

Актуальнасць. Трэнераваныя нагрузкі, якія прымяняюцца ў плаванні, суправаджаюцца высокай мабілізацыяй функцыянальных сістэм арганізма, а таксама нясуць вялікія псіхалагічныя выдаткі. Першым чынам, з-за манатоннасці выкананых нагрузачных сродкаў. Часцяком даводзіцца за адну трэнероўку праплываць значныя адлегласці (да 1-2 км). Манатоннасць значна зніжае эфектыўнасць трэнераванай работы, пазбаўляе спартсмена задавальнення ад рухальнай дзейнасці [1]. Гэта падштурхнула нас да пошуку сродкаў і форм, якія садзейнічаюць разнастайнасці вучэбна-трэнераванага працэсу.

Мэта даследавання. Вывучыць уплыў рухомых гульняў у вадзе на псіхаэмацыйны стан студэнтаў, якія займаюцца ў секцыі пачатковай спартыўнай падрыхтоўкі па плаванні ў УА «ГрДМУ».

Метады даследавання. Для вырашэння пазначанай праблемы прымяняліся наступныя метады: аналіз літаратурных крыніц, педагагічныя назіранні, апытанне ў выглядзе нефармалізаванага інтэрв'ю.

Вынікі і іх абмеркаванне.

У выніку аналізу літаратурных крыніц [2,3,4] былі адабраны рухомыя гульні "Баскетбол у вадзе", "Бадмінтон у вадзе", "Рыбакі і рыбки", "Цюлені", найбольш прыдатныя ўзроўню і тэхніка-фізічнай падрыхтаванасці спартсменаў I-III разрадаў, удзельнікаў секцыі па плаванні.

Змест гульні "Баскетбол у вадзе" заключаецца ў наступным. Гуляюць дзве каманды ў роўных складах. Ролю баскетбольнага кальца выконвае надзіманы круг, які трымае адзін з удзельнікаў. Круг можна трымаць статчына ці рухома, у залежнасці ад задач гульні. Мяч выкарыстоўваецца гумовы. Працягласць гульні і іншыя нюансы правіл вызначаюцца самімі гульцамі і трэнерам.

Змест гульні «Бадмінтон у вадзе». Гуляюць звычайнымі ракеткамі і валанамі, якія не намакаюць. Гульні могуць быць як індывідуальныя, так і парныя. Памеры гульнявой пляцоўкі, колькасць ачкоў для перамогі, іншыя асаблівасці правілаў устанаўліваюцца трэнерам у залежнасці ад задач, якія стаяць перад гульцамі.

Змест гульні «Рыбакі і рыбки. Удзельнікі (тры-шэсць чалавек)– «рыбакі» - узяўшыся за рукі, перасоўваюцца па басейне, спрабуючы злавіць у «сетку» рыбак, якія сплываюць (іншых удзельнікаў). Нельга лавіць «рыбак» разарванай сеткай ці пад вадой. Гульня скончваецца, калі злоўлены ўсе «рыбки».

Змест гульні «Цюлені». Для гульні выкарыстоўваецца надзіманы круг. Задача плыўца нырнуць у ваду і вынырнуць у крузе, якое трымае іншы ўдзельнік на пэўнай адлегласці. Адлегласць можна павялічваць пасля кожнай удачай спробы. Удзельнічае некалькі плыўцоў у гульні. Выйграе той, хто зробіць большую колькасць удалых падныранняў у круг.

Гэтыя гульні прымяняліся па адной на кожным занятку ў яго заключнай частцы на працягу двух месяцаў (верасень-кастрычнік 2023 года).

У выніку назіранняў выявілася, што гульнявыя практыкаванні характарызуюцца падвышанай матывацый (імкненне да перамогі, выйгрышу ў супернікаў) і пастаянна зменлівыя сітуацыі, якія

забезпечують високі тонус центральній нервовій системі. Гэта палажэнне знайшло пацвярджэнне і ў ходзе нефармалізаванага інтэрв'ю трэнера-выкладчыка з тымі, хто займаецца.

Атрыманыя дадзеныя паказалі, што гульнявыя сродкі з'яўляюцца не толькі фактарам псіхалагічнай разгрузкі пасля асноўнай часткі занятку, але і садзейнічаюць удасканаленню некаторых элементаў тэхнікі плавання і варыятыўнасці выканання рухальных навыкаў у вадзе.

Улічваючы, што плаванне, у значнай ступені, з'яўляецца індыўідуальным відам спорту, які не прадугледжвае калектыўных намаганняў і, такім чынам, непасрэднага актыўнага ўзаемадзеяння і зносін паміж спартсменамі. Акрамя таго, плыўцы ў пэўнай ступені ізаляваны адзін ад аднаго водным асяроддзем. Гэта, безумоўна, адбіваецца і на асабістых якасцях спартоўца. У сувязі з гэтым рухомыя гульні на занятках выконваюць свайго роду кампенсаторную функцыю, спрыяючы выхаванню калектывізму ў дзеяннях і ва ўзаемаадносінах спартоўцаў. Акрамя гэтага прымяненне гульнявых сродкаў у заключнай частцы занятку дазваляе зняць псіхаэмацыйнае напружанне і стомленасць.

Відавочна, што прымяненне гульнявых практыкаванняў магчыма і ў падрыхтоўчай частцы занятку з мэтай стварэння добрага настрою на працу, якая мае быць, а таксама і ў асноўнай частцы трэніроўкі для фарміравання і ўдасканалення асобных навыкаў у розных варыянтах і спалучэннях.

Высновы: Праведзенае даследаванне пацвердзіла, што ўжыванне гульнявых сродкаў на занятках па плаванні стварае спрыяльныя перадумовы да паляпшэння мікраклімату ў калектыве, павялічвае цікавасць спарсменаў да трэніровак. Такім чынам, рухомыя гульні на вадзе з'яўляюцца і пэўным рэзервам у павышэнні эфектыўнасці трэніровачнага працэсу спартсменаў масавых разрадаў ва ўмовах адукацыйнай прасторы вышэйшых навучальных устаноў.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Москва: Академия, 2014. – 320 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск: Полымя, 1983. – 63 с.
3. Карпенко, Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения / Н.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан. – Москва: Терра-Спорт, 2009. – 48 с.
4. Групповые и командные игры на воде. Режим доступа: <https://summercamp.ru/>. - Дата доступа: 29.11.2023.