

Наталія Власенко

Анатолій Воліченко

ПДПУ ім. В.Г.

Короленка

Ігровий метод у тренувальній роботі

з плавання – один із способів

реалізації потенціалу спортсмена

У зв'язку зі змінами наших пізнань про природу формування рухових навичок, спортивної техніки, фізичних якостей змінюється і наше ставлення до вибору засобів і методів усього комплексу тренувальних вправ, необхідних для поступового підведення організму спортсмена до періоду напруженої спортивної підготовки.

Сучасне плавання висуває особливі вимоги до підготовки спортсмена. Великі обсяги та інтенсивність тренувальної роботи в поєднанні з її монотонністю і одноманітністю нерідко пов'язані з неприємними відчуттями фізичного і психічного характеру і призводять до того, що в багатьох спортсменів до 13-15 років вичерпуються фізичні можливості, спостерігається спад зацікавленості до спортивних занять, в результаті чого багато талановитих і перспективних плавців залишають великий спорт. Такий стан справ потребує пошуків нових форм роботи з плавцями для того, щоб зробити тренувальний процес цікавішим, різнобарвнішим, більш захоплюючим.

Практика роботи тренерів в нашій країні та за її межами показала, що різноманітний процес підготовки плавців допомагає підняти його на новий рівень, сприяє застосуванню ігрових форм в спортивній роботі. Не знайдеться жодного викладача чи тренера, який сказав би, що рухливі ігри не потрібні.

Але в практиці спостерігається інша картина.

Деякі тренери вважають гру засобом розваги в години відпочинку,

недооцінюють не тільки її значення в тренувальному процесі, але і в плані формування мотивів спортивної діяльності.

Протягом багатьох років традиційно вважалося, що ігрові форми доцільні тільки на перших етапах навчання плаванню. Така недооцінка ігрового методу знижує саму ефективність усього процесу роботи з плавцями. Ігрова діяльність може бути спрямована на розвиток необхідних якостей, на "підтягування" слабкої ланки в підготовці спортсмена, формування клімату товариських взаєностосунків в колективі, на підвищення інтересу до занять плаванням, формування інтелекту і т.д.

Спортивна діяльність у різних видах спорту за своєю природою і характером психофізіологічних механізмів також є грою. Необхідно тільки, щоб організаційні форми проведення тренувань якомога більше відповідали ігровій змістовності спортивної діяльності, а не перетворювали радісну атмосферу заняття в монотонну, одноманітну роботу, що, на жаль, зустрічається в роботі з плавцями. Використання нового методу може покращити, а нерідко й прискорити процес досягнення мети, оживити навчально-тренувальний процес, допомогти у вирішенні цілого ряду спеціальних завдань.

Тренувальний ефект, який виникає при використанні ігрового методу, зумовлюється конкретними психофізіологічними механізмами, які призводять до виникнення під час ігрової діяльності позитивного емоціонального фону, пов'язаного з виконанням розумових і фізичних дій.

Гра створює атмосферу здорового змагання, змушує не тільки механічно повторювати відомі рухи, а й мобілізує пам'ять, руховий досвід, оцінювання своїх дій. До позитивних якостей рухливих ігор варто віднести і те, що під час гри відбувається багаторазове повторення предметного матеріалу в його різних формах.

Більшість плавців високого класу, як правило, знаходяться в тому віці, коли використання ігрового методу може принести найбільший ефект і в комплексі з іншими формами роботи створити передумови для повної реалізації

можливостей юного спортсмена.

На сьогоднішній день склалася умовна класифікація ігор згідно з їх педагогічною спрямованістю, у відповідності з якою вони можуть застосовуватися при ознайомленні з водним середовищем і навчанні плавальним рухам, удосконаленні елементів техніки спортивного плавання, навчанні та засвоєнні елементів прикладного плавання, підвищенні рівня загального і спеціального фізичного розвитку; для зняття фізичного і психічного напруження після занять з великими навантаженнями. Дана класифікація при всій її умовності узагальнює потреби, які в кожному конкретному випадку необхідно вирішувати за допомогою ігрового методу.

Однак треба пам'ятати, що характер емоцій у грі не сприяє спеціальному формуванню нових, координованих рухів, які визначають техніку спортивного плавання. Отже, рухлива гра може бути застосована на тренувальному уроці (із включенням елементів техніки) в тому випадку, якщо ці елементи вже вивчені. У грі ж створюються передумови для точного і швидкого виконання рухових дій. Викладачеві спочатку потрібно давати завдання на правильність виконання, точність, а вже після цього - на швидкість, кількість повторень і т. д.

Виконання на занятті в залі імітаційних вправ або силової підготовки, робота на тренажерах в круговому тренуванні або спортивні ігри за спрощеними правилами значно ефективніші та цікавіші, якщо вони носять характер змагання. При цьому, наприклад, команду спортсменів під час гри у футбол або в гандбол, яка пропустила м'яч у свої ворота, "карають" виконанням певних вправ для розвитку спеціальної сили з використанням тренажерних приладів або маси особистого обтяження (підтягування, віджимання, робота в нахиленій позі і т.і.). Такі заняття інтенсивно знімають втому і відновлюють організм після значних фізичних навантажень у воді та на суші.

Спокійне плавання само по собі знижує напругу різних органів і систем

організму після великих фізичних навантажень. Одночасно використання ігор прискорює зниження психічної втоми. Після занять, які закінчуються різними іграми, швидше відновлюється фізичний і психічний тонус, формується позитивний емоційний фон. Таким чином, ігрова діяльність є найбільш збалансована в цьому плані система.

Для відпочинку між вправами або між заняттями з великими навантаженнями цілеспрямовано проводяться ігри, у яких наявні комічні ситуації. Ця група ігор включає в себе різні естафети веселого змісту: "Бій вершників", естафети на надувних іграшках, автомобільних камерах, рятувальних кругах, естафети з подоланням перешкод, різного роду транспортування і т.д.

До числа ігор, які знімають психічне навантаження та використовуються як засіб активного відпочинку, можна також віднести ігри, які нагадують спортивну гру у водне поло.

Отже, використання ігрового методу допомагає застосовувати великі фізичні навантаження, обов'язкові для досягнення високих спортивних результатів з найменшою затратою фізичних сил і сприяє досягненню того, щоб заняття спортом приносило радість і задоволення. Знижуючи монотонність тренувального процесу і підвищуючи його емоційність, можна зберегти зацікавленість цим видом спорту і досягти кращих спортивних результатів. Цьому сприяє застосування ігрових форм.