

Trohman, H. D. Huang, P. S. Sharma // Front Cardiovasc Med. – 2023. – Vol.10. – P. 1060030

3. Obstructive sleep apnea and atrial fibrillation: insights from a bidirectional Mendelian randomization study / L. Chen [et al.] // BMC Med Genomics. – 2022. – Vol. 15, № 1. – P. 28.

4. Effect of obstructive sleep apnea and its treatment of atrial fibrillation recurrence after radiofrequency catheter ablation: a meta-analysis / S. Concrete [et al.] // J. of Evidence-Based Medicine. – 2018. – Vol. 11, № 3. – P. 145–151.

5. Sleep, sleep apnea and atrial fibrillation: questions and answers / Y. Kwon [et al.] // Sleep Medicine Rev. – 2018. – Vol. 39. – P. 134–142.

6. Clinical impact of screening for sleep related breathing disorders in atrial fibrillation / D. R. Altmann [et al.] // Intern. J. of Cardiology. – 2012. – Vol. 154, № 3. – P. 256-258.

7. Clinical practice guideline for diagnostic testing for adult obstructive sleep apnea: an American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline / V. K. Kapur [et al.] // J. of Clinical Sleep Medicine. – 2017. – Vol. 13, № 3. – P. 479-504.

8. Сомнология и медицина сна: нац. рук. памяти А. М. Вейна и Я. И. Левина / М. Г. Полуэктов [и др.]; под ред. М. Г. Полуэктова. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Медконгресс, 2020. – 662 с.

9. Molecular Pathology, Oxidative Stress, and Biomarkers in Obstructive Sleep Apnea / P. G. Meliante [et al.] // Int J Mol Sci. – 2023. – Vol. 24, № 6. – P. 54–78.

10. Targeting the ROS-HIF-1-endothelin axis as a therapeutic approach for the treatment of obstructive sleep apnea-related cardiovascular complications / E. Belaidi [et al.] // Pharmacology & Therapeutics. – 2016. – Vol. 168. – P. 1-11.

11. A New Predictor for Obstructive Sleep Apnea Syndrome: Monocyte to HDL Ratio / D. Atan [et al.] // Indian J Otolaryngol Head Neck Surg. – 2017. Vol. 69, № 2. – P. 142– 146.

12. Monocyte to HDL cholesterol ratio as a marker of the presence and severity of obstructive sleep apnea in hypertensive patients / M. Sun [et al.] // Sci Rep. – 2021. – Vol. 11, № 1. – P. 15821.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРУППЫ ПО ПЛАВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Балог З.З., Григоревич В.В., Олешкевич Р.П.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Тренировочные нагрузки, применяемые в плавании, сопровождаются высокой мобилизацией функциональных систем организма, а также несут большие психологические издержки. Прежде всего, из-за монотонности выполняемых нагрузочных средств. Зачастую приходится за

одну тренировку проплывать значительные расстояние (до 1-2 км). Монотонность значительно снижает эффективность тренировочной работы, лишает спортсмена удовольствия от двигательной деятельности. [1]. Это подвигло нас к поиску средств и форм, способствующих разнообразию учебно-тренировочного процесса.

Цель. Изучить влияние подвижных игр в воде на психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся в секции начальной спортивной подготовки по плаванию в ГрГМУ.

Методы исследования. Для решения обозначенной проблемы применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, опрос в виде неформализованного интервью

Результаты и их обсуждение. В результате анализа литературных источников [2, 3, 4] были отобраны подвижные игры «Баскетбол в воде», «Бадминтон в воде», «Рыбаки и рыбки», «Тюлени», наиболее подходящие уровню и технико-физической подготовленности спортсменов I-III разрядов, участников секции по плаванию.

Содержание игры «Баскетбол в воде»:

Играют две команды в равных составах. Роль баскетбольного кольца выполняет надувной круг, который держит один из участников. Круг можно держать статично или подвижно, в зависимости от задач игры. Мяч используется резиновый. Продолжительность игры и другие нюансы правил определяются самими играющими и тренером.

Содержание игры «Бадминтон в воде»:

Играют обычными ракетками и воланами, которые не намокают. Игры могут быть как индивидуальные, так и парные. Размеры игровой площадки, количество очков для победы, другие особенности правил устанавливаются тренером в зависимости от задач, стоящих перед игроками.

Содержание игры «Рыбаки и рыбки»:

Участники (три-шесть человек) – «рыбаки», взявшись за руки, передвигаются по бассейну, пытаясь поймать в «сеть» уплывающих рыбок (других участников). Нельзя ловить «рыбок» разорванной сетью или под водой. Игра заканчивается, когда пойманы все «рыбки».

Содержание игры «Тюлени»:

Для игры используется надувной круг. Задача пловца нырнуть в воду и вынырнуть в круге, который держит другой участник на определённом расстоянии. Расстояние можно увеличивать после каждой удачной попытки. Участвует несколько пловцов в игре. Выигрывает тот, кто совершит большее число удачных подныриваний в круг.

Данные игры применялись по одной на каждом занятии в его заключительной части на протяжении двух месяцев (сентябрь-октябрь 2023 года).

В результате наблюдений выявилось, что игровые упражнения характеризуются повышенной мотивацией (стремление к победе, выигрышу у соперников) и постоянно изменяющиеся ситуации, обеспечивающие высокий

тонус центральной нервной системы. Это положение нашло подтверждение и в ходе неформализованного интервью тренера-преподавателя с занимающимися.

Полученные данные показали, что игровые средства являются не только фактором психологической разгрузки после основной части занятия, но и способствуют совершенствованию некоторых элементов техники плавания и вариативности выполнения двигательных навыков в воде.

Учитывая, что плавание, в значительной степени, является индивидуальным видом спорта, не предполагающим коллективных усилий и, таким образом, непосредственного активного взаимодействия и общения между спортсменами. Кроме того, пловцы в определённой степени изолированы один от другого водной средой. Это, безусловно, сказывается и на личностных качествах спортсмена. В связи с этим подвижные игры на занятиях выполняют своего рода компенсаторную функцию, способствуя воспитанию коллективизма в действиях и во взаимоотношениях спортсменов. Кроме этого, применение игровых средств в заключительной части занятия позволяет снять психоэмоциональное напряжение и усталость.

Очевидно, что применение игровых упражнений возможно и в подготовительной части занятия с целью создания хорошего настроения на предстоящую работу, а также и в основной части тренировки для формирования и совершенствования отдельных навыков в различных вариантах и сочетаниях.

Выводы. Проведенное исследование подтвердило, что применение игровых средств на занятиях по плаванию создаёт благоприятные предпосылки к улучшению микроклимата в коллективе, повышает интерес занимающихся к тренировкам. Таким образом, подвижные игры на воде являются и определённым резервом в повышении эффективности тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов в условиях образовательного пространства высших учебных заведений.

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: Польша, 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.