

Спортивные и подвижные игры на воде

Гузарь В. Н.

Херсонская государственная морская академия

Аннотация. Занятия в воде являются эффективным средством повышения уровня физической работоспособности. Водная среда и двигательная активность в ней способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной и пищеварительной систем, что очень важно для специалистов в отрасли торгового флота. **Цель:** проанализировать проблему организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде, разработать варианты игр с учётом учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряков. **Материал и методы исследования:** в анкетировании приняли участие 386 курсантов 1–2-ого курсов Херсонской государственной морской академии. **Результаты исследования:** установлено, что спортивные и подвижные игры на воде проводятся крайне редко, в основном, в отпускное время. Варианты проведения спортивных и подвижных игр разработаны недостаточно, в учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряка практически не используются. Разработка вариантов проведения спортивных и подвижных игр на воде, методические и организационные рекомендации, контроль над их выполнением позволят морякам в дальнейшей учебно-тренировочной и трудовой деятельности использовать полученные навыки, повысить физическую работоспособность, укрепить опорно-двигательный аппарат, нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и постоянно закалять свой организм. В ходе анкетирования установлено, что до поступления в академию 82,3 % опрошенных занимались спортивными играми, из них 32,1 % занимались спортивными играми регулярно (2–4 раза в неделю). Спортивными и подвижными играми на воде занимались всего лишь 15,5 %, а многие опрашиваемые курсанты испытывают недостаток в получении информации по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде. **Выводы:** показана необходимость применения спортивных и подвижных игр на воде в учебно-тренировочной, а в дальнейшем, и в трудовой деятельности специалистов торгового флота.

Ключевые слова: информация; информационное обеспечение; волевые качества; двигательные навыки; здоровье; спортивные игры; подвижные игры; моряк.

Введение. В настоящее время наиболее остро выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития молодёжи (Болотин, Щеголев, & Бакаев, 2014; Волков, Панченко, & Болотин, 2014; Засека, & Помещикова, 2015b; Засека, & Помещикова, 2016) и, в частности, курсантов Херсонской государственной морской академии. Учитывая состояние здоровья курсантов, а также их физическую подготовку, кафедрой физического воспитания уделяется пристальное внимание использованию в учебном процессе и во время прохождения стажировки на судах торгового флота спортивных и подвижных игр на воде,

которые направлены на укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенно воздействуют на функциональные системы организма (Бакаев, & Болотин, 2013; Болотин, & Бакаев, 2014; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012). Водная среда оказывает уникальные воздействия на организм моряка, а выполнение физических упражнений, в том числе спортивных и подвижных игр с мячом на воде, способствует физическому развитию, воспитывает у моряков такие черты как взаимопомощь и взаимовыручка, взаимная поддержка и взаимная требовательность (Гузар, Шалар, & Шкуропат, 2016; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010; Гузар, Шалар, & Шкуропат, 2016).

Проведённый анализ научной и методической литературы позволяет утверждать, что занятия в воде являются эффективным средством повышения уровня физической работоспособности. Водная среда и двигательная активность в ней способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной и пищеварительной систем, что очень важно для специалистов в отрасли торгового флота. Упражнения в воде способствуют развитию физических качеств моряка (Романчук, & Попович, 2010; Шлямар, 2015; Чурганов, 2018).

На современном этапе общественного развития особую актуальность приобретает проблема разработки и внедрения новых технологических подходов, обеспечивающих совершенствование психофизиологических и физических качеств молодёжи, укрепление здоровья (Гасюк, 2013; Годлевский, 2014; Гузарь, & Гаврильченко, 2001; Помещикова, & Кудимова, 2016; Засека, & Помещикова, 2015а).

Разработка комплекса спортивных и подвижных игр на воде является отдельным разделом в общей автоматизированной информационной системе обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000; Гузар, 2001; Зюкин, Болотин, & Напалков, 2014; Сущенко, & Васильева, 2014; Буханов, 2013; Alexander, & Vladislav, 2015), где указывается роль и место должностных лиц, в том числе курсантов академии, особенно находящихся на стажировке на судах торгового флота, в проведении спортивных мероприятий и индивидуальной физической тренировки (Болотин, & Чистяков, 2014; Гузар, 2001; Гузар, Круглик, & Свирида, 2013; Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012).

Цель исследования: проанализировать проблему организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде, разработать варианты игр с

учётом учебно-тренировочной и трудовой деятельности моряков.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы использования спортивных и подвижных игр на воде в учебно-тренировочном процессе курсантов.
2. Разработать и внедрить в практику учебно-тренировочного процесса варианты применения спортивных и подвижных игр на воде.

Материал и методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование.

В период 2017-2018 г.г. в Херсонской государственной морской академии было проведено анкетирование, в котором приняли участие 386 курсантов 1 курса, 1 сп курса, 2 курса, 2 сп курса.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивные и подвижные игры на воде не только интересное развлечение для моряков во время пребывания в воде, но и эффективное средство физического развития и закаливания. Во время игр, связанных с плаванием, активно действует вся скелетная мускулатура, сердечно-сосудистая система, оказывается благоприятное воздействие на деятельность органов кровообращения и пищеварения.

Спортивные и подвижные игры на воде используют для лечения различных заболеваний, связанных с искривлением позвоночника (сколиозы), способствуют приобретению хорошей осанки.

Не умеющим плавать морякам спортивные и подвижные игры помогут преодолеть страх перед водой, прыжки и ныряние воспитывают смелость, решительность и волю, координацию движений и устойчивость к укачиванию, гибкость и умение задерживать дыхание под водой.

В ходе анкетирования было выявлено, что до поступления в академию 82,3 % опрошенных занимались спортивными играми, из них лишь 32,1 % занимались спортивными играми регулярно (2-4 раза в неделю).

СПОРТИВНІ ІГРИ **SPORTYVNI IHRY** **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)**

Спортивными и подвижными играми на воде занимались всего лишь 15,5%, а многие опрашиваемые курсанты испытывают недостаток в получении информации по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде (табл. 1).

Для проведения спортивных и подвижных игр на воде необходимо владеть

методикой проведения занятий и техникой выполнения упражнений. В ходе анкетирования выявлено, что курсанты испытывают значительные трудности в методике проведения этих занятий (табл. 2)

Таблица 1

Обеспеченность информацией по вопросам проведения спортивных и подвижных игр на воде

Степень ответа	Отношение курсантов к необходимости обеспечения информацией	% курсантов
1	Обеспечен полностью на 100%	0 %
2	Обеспечен в основном, но недостаточно для организации и проведения спортивных и подвижных игр на воде	8,5 %
3	Обеспечен не полностью, но спортивные и подвижные игры на воде могут организовывать и проводить	30 %
4	Обеспечен плохо, спортивные и подвижные игры на воде могут проводить с трудом	58,0 %
5	Не обеспечен, спортивные и подвижные игры на воде проводить не могут	3,5 %

Таблица 2

Владение методикой проведения спортивных и подвижных игр

Степень ответа	Отношение курсантов к владению методикой проведения спортивных и подвижных игр	% курсантов
1	Представляю полный объём деятельности по этим вопросам и методику их решения.	0 %
2	Представляю полный объём деятельности по этим вопросам, но недостаточно хорошо представляю методику их решения.	0 %
3	Недостаточно чётко представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	19,0 %
4	Плохо представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	75,5 %
5	Вообще не представляю полный объём деятельности по этим вопросам, а также методику их решения	5,5 %

Перед проведением занятий на воде необходимо хорошо разогреться и провести разминку на берегу. Для этого следует проделать ряд гимнастических упражнений, необходимых для подготовки организма к длительной физической нагрузке.

На кафедре физического воспитания Херсонской государственной морской академии разработаны варианты спортивных и подвижных игр на воде: «Волейбол по кругу». Играющие встают в круг по пояс в воде и передают

волейбольный или лёгкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу останутся два самых ловких «волейболиста».

Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идёт в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнёру.

Имея достаточную подготовку участников, игру можно усложнить. Для

этого место игры нужно оградить поплавками (размер поля на воде – 6х12 м) и установить сетку, высота которой зависит от степени подготовки участников. В каждой команде по 3-5 человек. Основное правило соревнований: мяч на одной стороне площадки не может переходить от одного игрока к другому более трёх раз.

«Баскетбол на воде». Для игры нужны две надувные камеры от автомашины или обручи, укрепленные на воде. Они служат своеобразными баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре ограниченного поплавками поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого мяч вводит в игру из-за лицевой линии игрок команды, проигравшей очко.

Правила разрешают передавать мяч, продвигаться с ним в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Баскетбольная встреча в воде длится три тайма по 10 минут.

«Передача мяча». Участники делятся на две – три команды и выстраиваются колонами расстояния, между которыми три метра, а между игроками 1.5 м., уровень воды – по грудь. У первых номеров команд – мячи. По сигналу руководителя, наклонившись вперёд и опустив руки и голову вводу, они передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его возвращают, но теперь над головами участников. Каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего сзади и передаёт находящемуся впереди. Направляющим, получив мяч, снова передаёт его назад под водой. Когда мяч вторично придёт к участнику, начинавшему игру, он поднимает его вверх – это служит сигналом об окончании соревнований. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачи мяча.

«С мячом вплавь». Игру лучше проводить в бассейне в виде эстафеты. В

ней участвуют две команды с равным числом игроков. Каждая команда разбивается на две подгруппы. Они выстраиваются друг против друга в шеренги, по разные стороны бассейна. Перед началом эстафеты игроки, стоящие первыми, получают мяч. По сигналу руководителя они плывут к стоящим напротив товарищам, передают им мяч, а сами занимают их места. Получившие мяч игроки плывут к противоположной шеренге и отдают его вторым номерам и так далее.

Эстафету выигрывает та команда, игроки которой быстрее меняются сторонами.

«Кто быстрее». В воде вехами или поплавками отмечается расстояние до 50 м. По сигналу руководителя двое соревнующихся плывут, толкая головой впереди себя мяч. Побеждает тот, кто быстрее проплывёт с мячом, с одного конца на другой. Не разрешается в ходе соревнований брать мяч руками. Однако правила можно изменить и облегчить игру. Тогда участники, продвигаясь вперёд, будут подбивать мяч руками.

Игру можно проводить в виде эстафеты между двумя командами.

«Пушбол». Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна или водоёма огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник с размером с волейбольную или баскетбольную площадку. Соревнуются две команды, в каждой по 5-6 человек. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется одно очко. Мяч передаётся от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того, как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко.

Для более подготовленных игроков игру можно усложнить. Проводится она на ватерпольной площадке обычных размеров. На лицевых линиях устанавливаются ворота размером 2х3 м. Число игроков в командах от 5 до 10 человек. Во время игры, задача которой забросить мяч в ворота противника, запрещается топить друг друга, бить

кулаком по мячу. Игра длится 3 тайма по 10 минут.

«Игра с выбиванием (охотники и утки)». Играющие делятся на 2 команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса. Это «охотники». Другая – входит внутрь круга и выполняет роль «уток». «Охотники» получают лёгкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае осаливают им «уток». Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания «утка» покидает круг. Через 15 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков противника.

«Гонка с мячом». Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за мяч (надувной круг), работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и так далее. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету.

«Морской поезд». В игре участвуют 2- 3 команды. В «морской поезд» (друг за другом) соединяются 5-8 пловцов. Перед соревнованием потребуется тренировка. Надо научиться не только умело обхватывать ногами туловище игрока, который находится сзади, но и ритмично грести руками, согласовывая свои движения. Выигрывает «морской поезд», первый, преодолевши условленное расстояние.

«Летучая рыбка». В этой игре 5-6 человек образуют живой трамплин. Стоя по грудь в воде, они раскачивают, а затем подкидывают своего товарища вперёд и вверх, чтобы он, пролетев, как летучая рыбка, приводнился как можно дальше. Затем он возвращается обратно и помогает остальным подбрасывать друг друга.

Во втором варианте игры в воду входят лишь три человека. Двое соединяют руки и немного приседают. Третий становится им на руки. Партнёры подбрасывают своего товарища, который после полёта опускается в воду. После чего игроки в тройках меняются ролями.

«Ныряльщики». Эта игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно водоёма несколько (по числу играющих) резиновых шайб или других подобных предметов. По его сигналу «ныряльщики» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это даётся до одной минуты. Кто из игроков лучше выполнит задание, тот и победитель. Можно устраивать командные состязания ныряльщиков.

«Точный прыжок». Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду руками вперёд и при этом пройти через пластмассовый обруч, который партнёр держит вертикально перед ним. Можно пластмассовое кольцо положить на воду на расстоянии 2–3-х метров от тумбочки. Ныряльщик, прыгая руками вперёд, должен пройти через него. Эти упражнения приучают пловцов к правильному стартовому прыжку.

«Перетягивание». Игра проводится на глубине по пояс. Участники делятся на две команды, в каждой из которых по 5-6 человек. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, руководитель останавливает игру. Если капитан выдернул руку или расцепились игроки, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую верёвку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-5 раз, после чего подводятся общий итог.

«Невод». Эта игра – своеобразные «пятнашки» в воде. Глубина - по пояс. Водящий, осалив одного из игроков, берёт его за руку, и они вдвоём продолжают салить остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда «невод» составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят «рыб» в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть

руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.

«Рыбка в сетке». Восемь – десять игроков, держась за руки, становятся в круг спиной к середине. Это «сетка». В центре круга один из участников – «рыбка». Этот игрок старается потихоньку выскользнуть из «сетки» под руками играющих. Участник, с правой стороны, от которой вынырнула «рыбка», считается плохим «рыбаком». Он меняется с «рыбкой» ролями. Поэтому почувствовав с правой стороны от себя движение «рыбки», игрок должен крикнуть «Поймал!». Тогда «рыбка» должна искать другой выход из сетки.

«Поплавок и Медуза». Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая «поплавок». Если вдох был глубоким, то тело легко поднимется на поверхность. Не изменяя положения, игрок может сосчитать до 20-ти, после чего становится ногами на дно.

Упражнение «медуза» выполняется по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперёд, нужно свободно лечь на воду, чем глубже вдох, тем легче сделать упражнение. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Эти игры помогут курсантам, которые не умеют плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу руководителя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, направляя на них снопы брызг и стараясь заставить их отступить. Те, кто повернулся спиной к противнику, выбывают из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определённый строй.

«Торпеды». Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два

участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнения и проскользил по воде дальше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывёт ногами вперёд, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. «Торпедированный» участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

«Метроном и Акробаты». Выполняет это упражнение трое игроков. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а между ними встаёт третий. Этот игрок исполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой в воду. Тот руками отталкивает его к партнёру. Упражнение повторяется 10–15 раз, после чего участники меняются ролями.

Для упражнения «акробаты» необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

«Качели и Качалки». Участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Глубина – по пояс. Сначала один, держа за руку товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнёр тянет своего товарища на себя, глубоко вдыхает и тоже опускается в воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

В игре «качалки» игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперёд, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают партнёров вверх на спине. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Упражнения делаются 10-12 раз. Они необходимы для тех, кто не умеет плавать.

«Борьба в воде». В игре принимают участие две команды. В каждой игроки разбиваются на пары. Один в паре изображает «коня», а другой «всадника». «Всадники» садятся на «коней», и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой «всадники» стараются сбросить друг друга с «коня». «Кони» участия в борьбе не принимают. Затем «кони» и «всадники» меняются ролями, и игра продолжается.

«Паровая машина». Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый – второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (это другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. Он может работать в более быстром и более медленном темпе. Для этого подаются команды: «Самый малый!» или «Полный ход!». Побеждает команда, точнее выполнившая указания руководителя. Чтобы игра хорошо прошла

в воде, её лучше сначала провести на берегу.

Выводы. Двигательная активность во время спортивных и подвижных игр укрепляет здоровье, поддерживает на высоком уровне обмен веществ и энергии, положительно сказывается на умственной и физической работоспособности моряка. Занятия спортивными и подвижными играми на воде оказывают благотворное воздействие на развитие физических качеств, укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, координацию движений и устойчивость к укачиванию, умение плавать и нырять, закаливание специалистов торгового флота.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении предусматривают разработку и внедрение в практику различных вариантов проведения спортивных и подвижных игр на воде, как в учебно-тренировочном процессе курсантов, так и в дальнейшей трудовой деятельности.

Конфликт интересов. Авторы отмечают, что не существует никакого конфликта интересов.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. DOI:10.7752/jpes.2015.03054.
- Бакаев, В. В., & Болотин, А. Э. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени ПФ Лесгафта*, 1 (107), 24-28. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Болотин, А. Э., & Чистяков, В. А. (2014). Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах. *Вестник спортивной науки*, (1), 3-5.
- Болотин, А. Э., Щеголев, В. А., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности. *Теория и практика физической культуры*, (7), 16-19.
- Буханов, А. В. (2013). Психолого-педагогические условия, необходимые для управления профессиональной подготовкой личного состава аварийно-спасательных формирований ракетных комплексов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, (10 (104)), 28-32.

- Вавренюк, С. А. (2017). Виховні функції фізичної культури і спорту серед студентської молоді. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Львів, Україна.
- Волков, А. В., Панченко, И. А., & Болотин, А. Э. (2014). Психолого-педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений. *Теория и практика физической культуры*, (2), 35-37.
- Гасюк, І. Л. (2013). *Механізми державного управління фізичною культурою та спортом в Україні*. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Хмельницький, Україна.
- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. 14, 31-35.
- Гузар, В. М. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.
- Гузар, В. М. (2001). Вимоги до автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичної культури і спорту. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць*, Випуск 2, 23-30.
- Гузар, В. М. (2001). Інформаційні потреби посадових осіб у галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 13-21.
- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, С. 9-18.
- Гузар, В. М., Круглик, М. І., & Свирида, В. С. (2013). Змагання з морського багатоборства. Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини. *Збірник наукових праць XIII Міжнародна науково-практична конференція*. Миколаїв: МНУ. 29-31.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Шкурюпат, Н. В. (2016). Вплив фізичної підготовленості юних плавців на впевненість в собі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3, 62-66.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Шкурюпат, Н. В. (2016). Психолого-педагогічні аспекти підготовки юних плавців. *XVI Міжнародна науково-практична конференція. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 64-67.
- Гузар, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Ермаков, С. С., Ивашенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2015а). Изучение взаимосвязи между состоянием физического развития и уровнем двигательной подготовленности учащихся профессионально-технического учебного заведения. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК. 50-53. Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2015b). Анализ типа телосложения учащихся профессионально-технических учебных заведений сферы обслуживания. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей XI международной научной конференции, Белгород–Харьков. 51–55.
- Засака, М. & Помещикова, И. (2016). Оценка энергетического потенциала организма учащихся профессионально-технического учебного заведения. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-*

практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХДАФК. 75–80. Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.

- Зюкин, А. В., Болотин, А. Э., & Напалков, Ю. А. (2014). Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (113)), 75-79.
- Помещикова, І. П., & Кудімова, О. В. (2016). Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3,180-184.
- Романчук, С., & Попович, О. (2010). Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів. *Молода спортивна наука України*, Т.2, С. 201-204.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 139 (2), 148-152.
- Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5, 102-106.
- Сущенко, В. П., & Васильева, В. С. (2014). Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения процесса профессиональной подготовки специалистов по защите при чрезвычайных ситуациях, с использованием деятельности студентов в добровольных пожарных командах. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (2 (108)), 166-170.
- Чурганов, О. А. и др. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 7 (161), 281-284.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.
- Шлямар, І. Л. (2015). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ Збройних сил України. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих.). Львів, Україна.

Статья поступила в редакцию: 16.12.2018 р.

Опубликована: 8.02.2019 р.

Анотація. *Гузар В. М. Спортивні і рухливі ігри на воді. Заняття у воді є ефективним засобом підвищення рівня фізичної працездатності. Водне середовище і рухова активність в ній сприяє активізації обмінних процесів, вдосконаленню систем терморегуляції, зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню нервової і травної систем, що дуже важливо для фахівців в галузі торгового флоту. Мета: проаналізувати проблему організації і проведення спортивних і рухливих ігор на воді, розробити варіанти ігор з урахуванням навчально-тренувальної і трудової діяльності моряків. Матеріали і методи дослідження: в анкетуванні взяли участь 386 курсантів 1–2-го курсів Херсонської державної морської академії. Результати дослідження: встановлено, що спортивні і рухливі ігри на воді проводяться украй рідко, в основному, у відпускний час. Варіанти проведення спортивних і рухливих ігор розроблені недостатньо, в учбово-тренувальній і трудовій діяльності моряка практично не використовуються. Розробка варіантів проведення спортивних і рухливих ігор на воді, методичні і організаційні рекомендації, контроль над їх виконанням дозволять морякам в подальшій учбово-тренувальній і трудовій діяльності використати отримані навички, підвищити фізичну працездатність, зміцнити опорно-руховий апарат, нормалізувати роботу серцево-судинної системи і постійно*

загартувувати свій організм. В ході анкетування встановлено, що до вступу до академії 82,3 % опитаних займалися спортивними іграми, з них 32,1 % займалися спортивними іграми регулярно (2–4 рази на тиждень). Спортивними і рухливими іграми на воді займалися лише 15,5 %, а багато опитувані курсанти відчують нестачу в отриманні інформації з питань проведення спортивних і рухливих ігор на воді. **Висновки:** показана необхідність застосування спортивних і рухливих ігор на воді в учбово-тренувальній, а надалі, і в трудовій діяльності фахівців торгового флоту.

Ключові слова: інформація; інформаційне забезпечення; вольові якості; рухові навички; здоров'я; спортивні ігри; рухливі ігри; моряк.

Abstract. Guzar V. N. Sports and outdoor games on water. Classes in water are an effective remedy of increase in level of physical working capacity. The water environment and physical activity in it promotes activation of exchange processes, improvement of systems of thermal control, strengthening of the musculoskeletal system, improvement of nervous and digestive systems that is very important for experts in the branch of merchant marine fleet. **Purpose:** to analyze the problem of organization and holding sports and outdoor games on water, to develop options of games taking into account educational-training and work activities of sailors. **Material:** 386 cadets of the 1-2nd courses of Kherson state maritime academy took part in questioning. **Results:** it is established that sports and outdoor games on water are held extremely seldom, generally in holiday time. Options of holding sports and outdoor games are developed insufficiently; they aren't practically used in educational-training and work activities of sailors. Development of options of holding sports and outdoor games on water, methodical and organizational recommendations, and control over their performance will allow sailors to use the received skills, to increase physical working capacity, to strengthen the musculoskeletal system, to normalize work of cardiovascular system and to temper the organism constantly in further educational-training and work activities. It is established during questioning that 82.3% of questioned were engaged in sports, from them 32.1% were engaged in sports regularly (2-4 times a week) before entering in academy. Only 15.5% were engaged in sports and outdoor games on water, and many interviewed cadets lack obtaining information on questions of holding sports and outdoor games on water **Conclusions:** need of using sports and outdoor games on water in educational-training activity, and further, and in work of experts of merchant marine fleet is shown.

Keywords: information; information support; strong-willed qualities; motor skills; health; sports; outdoor games; sailor.

References

- Alexander, B., & Vladislav, B. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 362-364. DOI:10.7752/jpes.2015.03054.
- Bakaev, V. V., & Bolotin, A. Je. (2013). Pokazateli gotovnosti studentov k zdorov'esberegajushhemu povedeniju. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Bolotin, A. Je., & Bakaev, V. V. (2014). Pedagogicheskaja tehnologija upravlenija zdorovym obrazom zhizni studentov. *Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafta*, 1 (107), 24-28. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Bolotin, A. Je., & Chistjakov, V. A. (2014). Nauchno-teoreticheskie podhody k sovershenstvovaniju processa fizicheskogo vospitanija studentov v vuzah. *Vestnik sportivnoj nauki*, (1), 3-5.
- Bolotin, A. Je., Shhegolev, V. A., & Bakaev, V. V. (2014). Pedagogicheskaja tehnologija ispol'zovanija sredstv fizicheskoy kul'tury dlja adaptacii studentov k budushhej professional'noj dejatel'nosti. *Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury*, (7), 16-19.
- Buhanov, A. V. (2013). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja upravlenija professional'noj podgotovkoj lichnogo sostava avarijno-spasatel'nyh formirovanij raketnyh kompleksov. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (10 (104)), 28-32.

- Vavrenjuk, S. A. (2017). *Vyhovni funkcii' fizychnoi' kul'tury i sportu sered students'koi' molodi.* (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). L'viv, Ukrai'na.
- Volkov, A. V., Panchenko, I. A., & Bolotin, A. Je. (2014). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja obespechenija fizicheskoi gotovnosti lichnogo sostava gornospasatel'nyh podrazdelenij. *Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury*, (2), 35-37
- Gasjuk, I. L. (2013). *Mehanizmy derzhavnogo upravlinnja fizychnoju kul'turoju ta sportom v Ukrai'ni.* (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). Hmel'nyckyj, Ukrai'na.
- Godlevs'kyj, P. (2014). Keruvannja psykologichnym stanom studentkamy sportyvnoho navchal'nogo viddilennja iz samozahystu. Molodizhnyj naukovyj visnyk Shidnojevropejs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Lesi Ukrai'nky. *Fizychno vyhovannja i sport*, 14, 31-35.
- Guzar, V. M. (2000). Kerivnyctvo fizychnoju kul'turoju i sportom posadovymy osobamy. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 15, 3-8.
- Guzar, V. M. (2001). Vymogy do avtomatyzovanoi' informacijnoi' systemy zabezpechennja fizychnoi' kul'tury i sportu. *Koncepcija rozvytku galuzi fizychnogo vyhovannja i sportu v Ukrai'ni: Zbirnyk naukovyh prac'*, Vypusk 2, 23-30.
- Guzar, V. M. (2001). Informacijni potreby posadovyh osib u galuzi fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 9, 13-21.
- Guzar, V. M. (2001). Proces upravlinnja fizychnoju kul'turoju i sportom. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 17, S. 9-18.
- Guzar, V. M., Kruglyk, M. I., & Svyryda, V. S. (2013). Zmagannja z mors'kogo bagatoborstva. Aktual'ni problemy suchasnoi' biologii' ta zdorov'ja ljudyny. *Zbirnyk naukovyh prac' XIII Mizhnarodna nauково-praktychna konferencija.* Mykolai'v: MNU. 29-31.
- Guzar, V. M., Shalar, O. G., & Shkuropat, N. V. (2016). Vplyv fizychnoi' pidgotovlenosti junyh plavciv na vpevnenist' v sobi. *Fizychna rehabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologii'*, 3, 62-66.
- Guzar, V. M., Shalar, O. G., & Shkuropat, N. V. (2016). Psihologo-pedagogichni aspekty pidgotovky junyh plavciv. *XVI Mizhnarodna nauково-praktychna konferencija. Medyko-biologichni problemy fizychnoi' kul'tury, sportu ta zdorov'ja ljudyny.* Mykolai'v: MNU im. V.O. Suhomlyns'kogo, 64-67.
- Guzar, V. M., & Gavryl'chenko, L. V. (2001). Vplyv dejakyh faktoriv na rozvytok fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psykologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 6, 3-8.
- Ermakov, S. S., Ivashhenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivacii studentov k primeneniju individual'nyh programm fizicheskoi samopodgotovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59-61.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2015a). Izuchenie vzaimosvjazi mezhdju sostojaniem fizicheskogo razvitija i urovnem dvigatel'noj podgotovlennosti uchashhihsja professional'no-tehnicheskogo uchebnogo zavedenija. *Aktual'ni problemi fizychnogo vyhovannja riznih verstv naseleennja: materialy I Vseukraïns'koï nauково-praktychnoi konferencii* (Harkiv, 20 travnja 2015 r.) – Harkiv : HDAFK. 50-53. Rezhim dostupu : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materialy-internet-konferentsiji>.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2015b). Analiz tipa teloslozhenija uchashhihsja professional'no-tehnicheskikh uchebnyh zavedenij sfery obsluzhivannja. Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah. *Sbornik statej XI mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Belgorod–Har'kov*, 51–55.
- Zaseka, M. & Pomeshhikova, I. (2016). Ocenka jenergeticheskogo potenciala organizma uchashhihsja professional'no-tehnicheskogo uchebnogo zavedenija. *Aktual'ni problemi fizychnogo vyhovannja riznih verstv naseleennja: materialy II Vseukraïns'koï nauково-*

- praktichnoi konferencii* (Harkiv, 20 travnja 2016 r.). Harkiv : HDAFK. 75–80. Rezhim dostupu : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji>.
- Zjukin, A. V., Bolotin, A. Je., & Napalkov, Ju. A. (2014). Faktory, opredelajushhie neobhodimost' formirovanija gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoj dejatel'nosti, s ispol'zovaniem sredstv ognevoj i fizicheskoj podgotovki. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (7 (113)), 75-79.
- Pomeshhykova, I. P., & Kudimova, O. V. (2016). Amators'kyj basketbol jak odyn iz vydiv rekreacijno-ozdorovchoi' ruhovoi' aktyvnosti. *Fizychna reabilitacija ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologii*, 3, 180-184.
- Romanchuk, S., & Popovych, O. (2010). Zanjattja fizychnoju pidgotovkoju jak zasib formuvannja individual'nyh i grupovyh psihologichnyh harakterystyk kursantiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, T.2, S. 201-204.
- Sabadash, V. I., Homenko, V. V., & Shalar, O. G. (2016). Vplyv ruhovoi' aktyvnosti na fizyчне zdorov'ja pidlitkiv. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu*. Serija: Pedagogichni nauky. Fizyčne vyhovannja ta sport, 139 (2), 148-152.
- Stepanjuk, S. I., Jus'kiv, K. V., Jus'kiv, S. M., & Svyryda, V. S. (2017). Harakterystyka fizyčnoi' pidgotovlenosti sportsmenok z urahuvannjam igrovogo amplua gravciv. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 5, 102-106.
- Sushhenko, V. P., & Vasil'eva, V. S. (2014). Psihologo-pedagogicheskie uslovija, neobhodimye dlja uluchshenija processa professional'noj podgotovki specialistov po zashhite pri chrezvyčajnyh situacijah, s ispol'zovaniem dejatel'nosti studentov v dobrovol'nyh pozharnyh komandah. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, (2 (108)), 166-170.
- Churganov, O. A. i dr. (2018). Sovremennoe razvitie nepreryvnogo obrazovaniya v sisteme fizicheskoj kul'tury i sporta. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta*, 7 (161), 281-284.
- Shalar, O. G., Naumenko, M. V., & Strikalenko, E. A. (2010). Formirovanie motivacionno-cennostnogo otnoshenija studentov k sobstvennomu zdorov'ju. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, T. 5, 80-83.
- Shljamar, I. L. (2015). *Udoskonalennja special'noi' fizyčnoi' pidgotovky vijs'kovosluzhbovciv mehanizovanyh pidrozdiliv suhoputnyh vijs'k Zbrojnyh syl Ukrainy*. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyh.). L'viv, Ukrainna.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Гузар Віктор Миколайович, кандидат педагогічних наук, доцент Херсонська державна морська академія

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Гузарь Виктор Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, Херсонская государственная морская академия

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Viktor Huzar, PhD (pedagogical sciences), assistant professor, Kherson State Maritime Academy

73000, Kherson, Ushakova avenue, 20

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: client885@gmail.com