

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Влияние плавательной подготовки на игровую деятельность  
ватерполистов»**

Автореферат  
Бакалаврской работы

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Карандашева Святослава Витальевича

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обоснована тем, что водное поло требует от спортсменов соответствующей физической, технической и тактической подготовки. Все это достигается при помощи систематических, целенаправленных тренировок. Современное водное поло - это в большей степени динамическая и атлетическая игра. Требования, предъявляемые к ватерполистам, очень высоки. Начиная с общей плавательной подготовки и заканчивая специальной плавательной, технической, тактической подготовкой. Ватерполисты должны в совершенстве владеть техникой всех спортивных способов плавания. Общая плавательная подготовка является одной из важнейших составляющих общей физической подготовки спортсменов. Ватерполист должен технично и эффективно владеть специальными игровыми приемами. Главная цель игры - поражение ворот соперника. Специальная игровая подготовка для ватерполиста - необходимый фундамент, основа, при помощи которой совершенствуется техника и тактика. Эта игра требует от спортсмена быстрого принятия эффективных игровых решений, спортсмен должен предвидеть действия противника. Спортивная подготовка ватерполиста - это многолетний процесс. Его не следует форсировать, это может негативно сказаться на здоровье спортсменов. На каждом этапе подготовки решаются свои тренировочные цели и задачи. Этап спортивного совершенствования мастерства нацелен на достижение оптимальных спортивных результатов. Выбор эффективных средств и методов, в том числе и методов плавательной подготовки является актуальным.

Цель исследования – определить эффективность влияния плавательной подготовки на игровую деятельность ватерполистов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Объект исследования - тренировочный и соревновательный процесс по водному поло на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования - методики, направленные на плавательную подготовку ватерполистов на этапе спортивного совершенствования

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Контрольные испытания (тесты);
5. Педагогический эксперимент;
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

## **Глава 1**

### **1.1. Тренировочные этапы подготовки спортсменов, занимающихся водным поло**

Водное поло было включено в программу Олимпийских игр в 1900 году. Игра зарождалась как разновидность развлечений на воде. Вначале ее называли «водный футбол». В период с 1876 года по 1900 год появляются первые правила игры, которые разработал шотландец В. Вильсон. Первые официальные соревнования среди двух команд состоялась в Англии в 1876 году. Далее период становления этой игры характеризуется постоянным поиском нового, направленного на повышение зрелищности игры. Современный период развития характеризуется бурным развитием водного поло в мире. Современное водное поло включает в себя определенные правила. Команда состоит из 11 игроков. Одновременно в игре участвуют 7 человек. Один из игроков - вратарь. Остальные - запасные игроки. В игре производятся частые замены игроков. основополагающий принцип игры состоит в запрете касаться мяча обеими руками. Исключением является вратарь. Игра состоит из 4 периодов по 8 мин чистого времени с 3-мя

перерывами по 2 мин. Средняя продолжительность игры приблизительно 40 мин. Для реализации атаки у команды в запасе всего 30 секунд.

## **Глава 2 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

### **2.1 Организация, методы, анализ результатов исследования**

Исследование проводилось «Центральная СШОР по водным видам спорта». Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли ватерполисты в возрасте 16-17 лет, тренирующиеся на этапе спортивного совершенствования мастерства. В каждой группе по 10 спортсменов. Все спортсмены имели одинаковый уровень подготовки (1 взрослый разряд).

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа. На первом этапе был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. В частности была определена цель, задачи исследования, сформулирована гипотеза.

На втором этапе были сформированы контрольная и экспериментальная группа. Был проведен педагогический эксперимент с внедрением методики, направленной на плавательную подготовку ватерполистов экспериментальной группы. Проведено исходное и итоговое тестирование спортсменов контрольной и экспериментальной группы, направленное на определение их уровня общей, специальной плавательной подготовленности и уровня владения спортсменами основными игровыми приемами. Также был проведен анализ соревновательной деятельности ватерполистов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента.

На третьем этапе был проведен анализ и статистическая обработка полученных результатов исследования, сформулированы заключения и вывод.

В ходе педагогического эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной группы тренировались по традиционной плавательной программе подготовки, утвержденной в СШОР. Но в плавательной подготовке спортсменов контрольной и экспериментальной группы применялось различное распределение нагрузки в специально - подготовительном периоде базового тренировочного мезоцикла

Для определения уровня общей плавательной подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали скоростное плавание:

1. 25 м кроль на груди (сек);
2. 25 м кроль на спине (сек);
3. 25 м брасс на груди (сек);

Для определения уровня специальной плавательной подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали плавание:

1. 25 м «ватерпольным кролем на груди»;
2. 25 м «ватерпольным кролем на спине»;
3. 25 м треджен на груди;
4. 25 м треджен на спине;
5. 25 м плавание на боку;

Выполнение тестовых упражнений проходило в одинаковых для всех спортсменов условиях.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы и интернет-источников;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение (видеозапись, ведение протоколов);
4. Педагогический эксперимент;

5. Контрольные испытания (тесты);
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

## **2.2. Анализ результатов исследования**

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, указали на то, что в начале педагогического эксперимента в результатах тестирования по общей и специальной плавательной подготовке у спортсменов контрольной и экспериментальной группы значительных различий не наблюдалось. Средний уровень общей плавательной подготовленности спортсменов и контрольной и экспериментальной группы соответствовал «удовлетворительному» уровню подготовленности. Это указывает на однородность сформированных нами групп. В конце эксперимента эти показатели изменились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Но в экспериментальной группе эти показатели, также как и уровень специальной плавательной подготовленности, улучшились значительно. По окончании проведения педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы произошли значительные улучшения по всем показателям.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы позволил выявить связь между общей, специальной плавательной подготовленностью уровнем владения игровыми приемами и эффективностью соревновательной деятельности ватерполистов.

На основании проведенных исследований считаем возможным утверждать, что плавательная подготовка ватерполистов на этапе спортивного совершенствования мастерства будет эффективной для соревновательной деятельности, если в ней:

- будет преобладать специальная плавательная подготовка;
- будут применяться средства и методы, направленные на совершенствование основных игровых приемов;

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, указали на то, что в начале педагогического эксперимента в результатах тестирования по общей и специальной плавательной подготовке у спортсменов контрольной и экспериментальной группы значительных различий не наблюдалось. Средний уровень общей плавательной подготовленности спортсменов и контрольной и экспериментальной группы соответствовал «удовлетворительному» уровню подготовленности. Это указывает на однородность сформированных нами групп. В конце педагогического эксперимента произошли изменения в результатах по общей и специальной плавательной подготовке у спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной группы позволил выявить связь между общей, специальной плавательной подготовленностью уровнем владения игровыми приемами и эффективностью соревновательной деятельности ватерполистов.

Считаем возможным сделать вывод: специальная плавательная подготовленность ватерполистов на этапе спортивного совершенствования мастерства эффективно влияет на уровень владения спортсменами основными игровыми приемами, что в целом отражается на их игровой соревновательной деятельности.