

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лужина Григория Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2024

Экспериментальная часть

Обучение подготовительным упражнениям для освоения технических приёмов в водном поло

Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоху в воду.

Упражнения: наклониться и дуть на воду, «как на горячий чай», стараясь образовать маленькие волны; опустив рот в воду, сделать активный выдох; опустив лицо в воду, сделать выдох через рот, через нос; погрузив голову в воду, выполнить активный выдох через рот, через нос; многократные выдохи в воду через рот и через нос.

Всплывания:

С помощью этой группы упражнений учащихся убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их от дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплытие – умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

Упражнения: сделать глубокий вдох, присесть и погрузиться в воду с головой, затем руки и ноги развести в стороны и выпрямиться, расслабиться и в таком положении всплыть на поверхность спиной вверх; подтянув руки вверх, сделать глубокий вдох и резко наклониться вперед-вниз, опустить голову в воду, руками коснуться дна и в таком положении всплыть поясницей к поверхности воды («медуза»); сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, плотно сгруппироваться, обхватив кистями голеностопные суставы, и в таком положении всплыть («поплавок»).

Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился в течение четырёх месяцев в естественных условиях обучения в соответствии с общепринятыми принципами. Группа, участвующая в эксперименте – юные ватерполисты начального этапа обучения.

Исследование было организовано в несколько этапов.

На первом этапе были проведены предварительные испытания (сентябрь 2023г.). Был проведен обзор литературы по этим вопросам. Аналитический обзор литературы позволил уточнить проблему нашего исследования, цель работы, сформулировать гипотезу, определить задачи и методы исследования. Далее был проведен обзор литературы для решения задач и методов исследования.

При рассмотрении вопроса анализа типичных ошибок в технике плавания как с мячом, так и без мяча, нами были поставлены следующие задачи, решаемые в процессе проведения эксперимента:

- Проанализировать состояние вопросов по данным специальной литературы.

- Изучить технику плавания различными способами и изучение элементов игры в водное поло.

- Рассмотреть ошибки в игровой технике различных способов и пути их устранения.

В процессе реализации поставленных задач выпускной квалификационной работы, нами были определены следующие методы:

- Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

- Педагогические наблюдения.

- Тестирование.

- Педагогический эксперимент.

- Метод статистической обработки полученных данных.

- Анализ рабочей документации.

На втором этапе были проведены педагогические наблюдения с целью изучения структуры и содержания подготовительной тренировочной нагрузки ватерполистов.

На третьем этапе была разработана методика технической подготовленности ватерполистов в возрасте 11-12 лет.

На четвертом этапе был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие 15 юношей в возрасте 11-12 лет из ГБУ ДО СО «СШОР по водным видам спорта» г. Саратова.

Тесты проводились в начале и в конце тренировочного эксперимента по следующим статистическим параметрам:

- Бег 30 м (с)

- Метание теннисного мяча (м)

- Прыжок в длин. (см)

- Наклон (см)

- Плавание 50 м(с)

- Ловля мяча на суше

Так- же в процессе тренировочной деятельности нами были проведены тесты по технической подготовленности юных ватерполистов группы начальной подготовки.

- Плавание 50 м кролем, сек

- Плавание на 100 м кролем, мин, сек

- Ловля игрового мяча одной рукой и его последующая передача основным броском (на суше) 10 бросков

- Броски игрового мяча на точность (на суше) 10 бросков

- Ведение мяча 15 м, ватерпольным кролем, сек

- Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 7 м, кол-во попаданий из 6 бросков

Стоя на расстоянии 2 м, лицом к щиту (стене): броски мяча в щит и прием одной рукой, кол-во раз за 60 сек

Результаты первого этапа исследования дали следующие результаты, которые характеризуют выявленный уровень показателей в тестах. Далее мы вносили в учебно-тренировочный процесс упражнения, корректирующие ошибки в различных способах плавания.

Упражнения для изучения техники движений ногами:

При плавании на груди

На суше:

1. Лежа на скамейке и свесив ноги, – движения ногами, как при плавании кролем на груди, брассом и дельфином.

2. Стоя на одной ноге, – движения другой ногой, как при плавании дельфином.

3. То же, но другой ногой.

В воде:

1. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, – движения ногами, как при плавании кролем на груди, брассом, дельфином то же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

2. Безопорное плавание на груди этими способами с помощью одних ног с различными положениями рук (лицо опущено в воду).

3. Плавание всеми способами с опорой руками о доску (подбородок у воды).

При плавании на спине

На суше:

Сидя на скамейке – движения ногами, как при плавании кролем на спине, брассом на спине, дельфином на спине.

В воде:

1. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно, – движения ногами, как при плавании кролем на спине, брассом на спине, дельфином на спине.

2. Безопасное плавание на спине этими способами с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).

3. То же, но с различными положениями рук.

При плавании на боку

На суше:

Стоя на «нижней» («верхней») ноге, – движения «верхней» («нижней») ногой, как при плавании на боку.

В воде:

1. Удерживаясь за опору в положении на боку, – движения «верхней» («нижней») ногой, как при плавании на боку.

2. То же, но обеими ногами одновременно.

3. Безопорное плавание на боку с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Плавание на боку с опорой руками о доску, подбородок у воды.

5. То же, но лицо опущено в воду.

Изучение техники дыхания:

Основная трудность обучения спортивным способам плавания заключается в неумении занимающихся согласовывать непрерывные движения конечностями с дыханием в том ритме, который определяется структурой способа плавания.

В большинстве облегченных способов в связи с выполнением движения обеими руками одновременно возникает большая подъемная сила, обеспечивающая высокое положение туловищу и голове, что облегчает выполнение вдоха и последующего выдоха. Повторное выполнение этих движений способствует более успешному и прочному умению согласования движений с дыханием.

Изучение техники облегченных способов плавания осуществляется в такой последовательности: движения ногами, дыхание, движения руками, согласование движений руками с дыханием, согласование движений руками и ногами при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

Изучение техники движений ногами:

Изучение движений ногами начинается в наиболее доступном опорном исходном положении, соответствующем особенностям техники изучаемого способа плавания (на груди, на спине, на боку). Например, исходное положение для изучения движений ногами, как в кроле на груди, таково: удерживаясь обеими руками за желоб (пенное корытце) и упираясь предплечьями в стенку, учащийся принимает горизонтальное положение на поверхности воды. Ноги принимают характерные для изучаемого способа плавания положения: стопы повернуты внутрь (для движений кролем) или наружу (для движений брассом) и т. д.

По мере освоения структуры движения исходные положения усложняются: вначале нужно удерживаться за опору двумя прямыми руками, а затем одной. В этом случае (в связи с уменьшением опоры) в исходном положении для поддержания тела в устойчивом горизонтальном положении движения ногами нужно выполнять в повышенном темпе и с небольшой амплитудой.

Дыхание в опорных положениях может быть произвольным (рот над водой, ритм дыхания определяется самим занимающимся) и задержанным (после вдоха лицо опускается в воду, выдох задерживается). Время задержки дыхания определяется индивидуальными возможностями занимающихся.

Далее можно перейти к изучению движений в безопорном положении. Для этого, выполнив скольжение и не дожидаясь, когда тело потеряет скорость, занимающиеся начинают активные движения ногами, как в кроле на груди, брассе или другом способе, предварительно сделав вдох и задержав дыхание. Руки при этом принимают различные исходные положения: обе впереди, обе прижаты к туловищу, одна впереди, другая прижата к туловищу и т. д. Изменения исходных положений рук перед началом упражнения и в процессе его выполнения помогают освоить те положения, которые пловец принимает во время плавания различными способами в полной координации.

Совершенствование в движениях ногами проводится при плавании с опорой о легкий предмет (например, плавательную доску). Прежде всего

занимающихся следует научить правильно удерживать доску и принимать необходимые в этом случае исходные положения. При плавании с опорой о доску движения ногами можно выполнять в самых различных режимах: свободно, ускоренно, быстро/переменно и т. д. Как правило, во время плавания с доской подбородок находится над водой и дыхание осуществляется произвольно.

Дыхание – важнейший элемент техники. Оно выполняется в соответствии с особенностями (последовательностью) изучаемой координации движений.

Во всех облегченных способах плавания, которые предусматривают движение тела спортсмена в положении на груди, дыхание осуществляется за счет поднимания лица из воды (вдох) и его последующего опускания в воду (выдох). Ознакомление с техникой дыхания необходимо проводить на суше в положении наклона вперед, руки на коленях. В этом же положении дыхание вначале изучается в воде. Необходимо учить энергичному и полному выдоху в воду, а также движению головы вперед-вверх настолько, чтобы рот оказался над водой и был широко открыт для выполнения глубокого вдоха. Если позволяют условия, можно выполнять упражнения по изучению техники дыхания в усложненных условиях: продвигаясь по дну водоема в положении наклона вперед, руки опущены вниз (вытянуты вперед, назад вдоль туловища). Дыхание должно быть непрерывным, с акцентом на полный выдох в воду.

Упражнения для изучения техники дыхания

В воде:

1. Стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, подбородок у воды – глубокий вдох и полный выдох через рот (нос) в воду.
2. То же, но поворачивая голову для вдоха в правую (левую) сторону.
3. Идти по дну в положении наклона вперед, многократно выполнять полные выдохи в воду через рот (нос).

Изучение техники движений руками

На суше учащиеся знакомят с формой движений, указывают направление, амплитуду движений и положение гребущих звеньев. В воде изучение этого раздела начинается в опорном положении, стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, дыхание произвольное. Движения нужно выполнять активно, все время удерживая кисть перпендикулярно направлению движения, стараясь за счет прилагаемых к гребку усилий сдвинуть себя с места.

Необходимо использовать широкую вариативность движений, предлагая выполнять гребки прямыми, слегка согнутыми и сильно согнутыми руками. Это позволит найти такой вариант техники, при котором расположение конечностей и прилагаемые усилия будут обеспечивать наибольшую тягу: занимающиеся почувствуют, что им трудно удерживаться в исходном положении, и они сходят с места. Однако определение наилучшего варианта техники можно завершить лишь в безопорном положении.

В безопорном положении главное внимание уделяется свободному выполнению движений, умению своевременно приложить усилия при гребке

для наилучшего продвижения. Грести следует широко, по большим амплитудам, все время опираясь о воду ладонями. Поиски наиболее целесообразного варианта техники должны сопровождаться увеличением скорости продвижения, высоким положением тела в воде. При изучении движений руками допускаются свободные движения ногами в любом направлении, но по малым амплитудам (в зависимости от техники изучаемой координации).

Упражнения для изучения техники движений руками:

При плавании на груди

На суше:

1. Стоя в положении наклона вперед – движения прямыми руками, как в дельфине.

2. То же, но согнутыми руками.

3. Движения прямыми руками через стороны до бедер.

4. Попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле. Дыхание произвольное.

В воде:

В опорном положении

1. Стоя в наклоне вперед – движения прямыми руками, как в дельфине.

2. То же, но согнутыми руками.

3. Движения через стороны прямыми руками до бедер.

4. Попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле. Дыхание во всех случаях произвольное, затем задержанное. В безопорном положении.

5. Одновременные движения прямыми руками, как в дельфине.

6. То же, но согнутыми руками.

7. Одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.

8. Поочередные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле.

Во всех случаях ноги выпрямлены, но не напряжены, а дыхание задержано.

При плавании на спине

На суше:

1. Стоя, – одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.

2. Попеременные укороченные движения руками. В воде. В безопорном положении:

а) Одновременные движения прямыми руками через стороны до бедер.

б) Попеременные укороченные движения руками. Дыхание во всех случаях произвольное.

При плавании на боку.

При плавании облегченными способами совершенно необязательно добиваться (особенно на первых порах) высокого качества выполнения движений. Пусть обучающийся демонстрирует лишь общую схему избранной координации. Главное состоит в том, чтобы, выполняя движения заданной

координации и согласовывая их с дыханием, научить его свободно передвигаться по воде, постепенно удлиняя проплываемое расстояние. Педагог прежде всего должен обратить внимание на изучение данного согласования и на устранение грубых ошибок. Следует помнить о том, что по мере освоения избранного сочетания устраняются мелкие ошибки, увеличивается темп плавания, движения совершенствуются.

Анализ результатов исследования ошибок в технике плавания ватерполистов и пути их устранения

Главная задача начального разучивания двигательного действия – было обучать основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для решения этой задачи мы устраняли излишнее напряжение при выполнении движений, предупреждали возникновение ненужных движений или устраняли их чтобы добиться освоения общего ритма двигательного действия.

Определяя методику обучения, следует помнить, что контроль за своими движениями обучающийся осуществляет преимущественно с помощью зрения. Необходимо применять методические приемы для зрительной и слуховой ориентации, развивать способность к анализу движений.

К ошибкам следует относить неправильные движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными. Итак, необходимо выделить действительные ошибки и движения, которые перестали соответствовать возросшим способностям обучающегося, требующие улучшения.

Классификация ошибок

Первая группа ошибок – это отдельные и комплексные. Первые встречаются редко на первых шагах обучения.

Вторая группа – в конкретных двигательных действиях (например, сгибание ног в коленных суставах) и ошибки общие (положение тела в воде).

Третью группу составляют неавтоматизированные и автоматизированные ошибки. Последние возникают в результате многократного повторения неправильных движений.

К четвертой группе ошибок относят существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия, они больше всего мешают обучению. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия.

Пятую группу составляют типичные и нетипичные ошибки. К первым относятся ошибки, имеющие массовый характер, встречающиеся чаще всего. Появление таких ошибок можно заранее предупредить.

К наиболее распространенным среди них относятся следующие:

– Ошибка должна быть понята учеником. Наиболее полезным, в практических действиях, может оказаться прием противоположных, т.е. контрастных упражнений;

– Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, тех, которые нарушают основу техники;

– Указания учителя об исправлении ошибки должны соответствовать возможностям ученика;

– Появление исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась.

Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Косвенный способ исправления ошибок заключается в исправлении недостатка, связанного с конкретной ошибкой и влияющего непосредственно на нее. Например, ошибка в кроле на груди – движение ногами, глубоко погруженными в воду. Одна из причин может заключаться в высоком положении головы, обучаемому необходимо предложить опустить голову поглубже в воду.

Для применения косвенного метода нужно знать причину данной ошибки, т.е. знать другую ошибку, которая порождает предыдущую.

К косвенному способу относятся такие методические приемы, как демонстрация движений спортсменами высокой квалификации, демонстрации кинофильмов и других наглядных пособий.

В процессе обучения плаванию необходимо постоянно контролировать усвоение техники выполнения упражнений, для чего нужно учитывать определенные особенности в методике контроля, к которым относятся:

Техника движений на первом этапе обучения (разучивания) не должна быть слишком детализированной.

Основными источниками информации о качестве выполнения упражнений являются слово преподавателя и собственный зрительный контроль.

Сравнительные задания, которые должны дать возможность сравнивать правильное и неправильное выполнение движений.

В результате проведенного эксперимента (декабрь 2023), мы получили данные тестов характеризующие показатели подготовленности.

Средний показатель в упражнении бег на 30м. вырос на 2,28 секунд; в упражнении метание малого теннисного мяча на 5,6 метров; в упражнении прыжок в длину с места 24,66 сантиметров; в упражнении наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, результат увеличился на 1 сантиметр; в упражнении плавание 50 метров на 24,87 секунд.

Заключение

Начальное обучение плаванию детей нужно строить на основе двигательной избирательности. Суть ее состоит в том, что каждому ребенку присуща способность к более быстрому и качественному освоению наиболее доступных для него движений и их последующему развитию.

Теоретическая концепция, определяющая работу по обучению и совершенствованию техники плавания, должна базироваться на представлении о плавании как целостном упражнении. При необходимости выделения из плавания отдельных компонентов (фаз, элементов), следует помнить об искусственном характере этой процедуры в реализации педагогических действий, обеспечивающих последующую взаимосвязь техники в целостное плавание.

При обучении облегченным способам плавания в первую очередь изучаются движения ногами. В каждой из описанных выше групп эти движения неодинаковы. Поэтому целесообразно на первых же занятиях начать обучение движениям ногами из всех групп облегченных способов в такой последовательности: кролем на груди и на спине, как при плавании брассом, как при плавании дельфином, как при плавании на боку. После этого изучаются Движения руками, которые во всех группах облегченных способов (кроме пятой) одинаковы. Затем детям представляется возможность опробовать различные сочетания движений и выбрать для последующего изучения такие, которые показались им более доступными и в силу этого лучше других освоенными. Способность детей более быстро и качественно осваивать наиболее доступные движения, проявлять определенный «двигательный вкус» называется двигательной избирательностью. Она осуществляется при активной направляющей роли педагога.

Особенностью развития и освоения техники плавательных движений является усложнение их выполнения. В условиях водной среды должен обеспечиваться процесс осмысления приобретенных на суше навыков и технических действий. Необходимо помнить условие – только усвоив выполнение простого упражнения можно переходить к изучению более сложного. Чем больше вариантов движений в упражнениях освоит обучаемый, тем быстрее и прочней будет формироваться плавательный навык того или иного способа. Такое направление в начальном обучении в полной мере соответствует педагогическим правилам: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному.

В результате проведенного эксперимента, средний показатель в упражнении бег на 30м. вырос на 2,28 секунд; в упражнении метание малого теннисного мяча на 5,6 метров; в упражнении прыжок в длину с места 24,66 сантиметров; в упражнении наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, результат увеличился на 1 сантиметр; в упражнении плавание 50 метров на 24,87 секунд.