

*Пигалова Л.В., кандидат педагогических наук, профессор,
Бондаренко В.А., аспирант,
Уральский государственный университет физической культуры*

ПРОБЛЕМЫ ВОДНОГО ПОЛО В КАЗАХСТАНЕ

Аннотация: исследования в области плавательной подготовки ватерполистов в истории водного поло в Казахстане не проводятся, нет систематизации статистических показателей прошлого и настоящего Казахстанского водного поло. Нам не удалось найти в доступной нам научно-методической и беллетристической литературе, достаточно полных, статистических справочных данных, которые могли бы охарактеризовать развитие и современное состояние Казахстанского водного поло.

Игры олимпиад демонстрируют бурный рост популярности спорта и серьезное обострение конкуренции на международной спортивной арене. С каждой олимпиадой большее количество стран в разных видах спорта предъявляют обоснованные, реальные претензии на медали самой высокой пробы. Сказанное особенно остро касаются спортивных игр и, в частности, водного поло.

Один из многих главных факторов успешной спортивной карьеры в игровых командных видах спорта в целом, и в водное поло в частности является современный, своевременный и оптимальный, с точки зрения условий деятельности и возможностей спортсмена. Но без высокого уровня плавательной подготовки расположение игроков на поле большого значения иметь не будет.

Современный уровень развития водного поло в Казахстане, предусматривает высокие требования к спортсменам всей команды, относительно физического развития и физической подготовленности. Особое внимание в подготовке юных ватерполистов является плавательная подготовка, и выявление ведущих факторов, в наибольшей мере влияют на достижение высокого спортивного результата.

Игровая деятельность спортсменов, играющих в водное поло осуществляется в водной среде, что требует от игроков совершенного владения всеми спортивными стилями плавания и специальными приемами игрового плавания.

Ключевые слова: водное поло, тренер, плавательная подготовка, спортсмен, ватерполист, спорт, игра, упражнения

Введение

Основные средства плавательной подготовки в игре водное поло являются: физические упражнения, инвентарь (вспомогательные устройства и тренажеры), к вспомогательным средствам относят: гигиенические факторы, естественные силы природы. Они представляют двигательные дейст-

вия, подобранные и выполняемые методически и технически эффективно для осуществления в процессе тренировки поставленной задачи тренером.

Численность упражнений в тренировке ватерполистов крайне большое. Все физические упражнения отличаются друг от друга как по техническому составу, так и по решаемым задачам

игрового или тренировочного процесса. Основные средства в водном поло имеют узкую направленность. Чтобы отобрать отдельные упражнения из всего их разнообразия в данном виде спорта, необходимо в главную очередь точно представлять специфику тренировочной направленности и ее содержания [7, с. 14].

Сущность физического действия для игроков составляют определенные упражнения, которые выполняют основные процессы, протекающие в организме спортсмена в процессе выполнения определенных упражнений. Они рассматриваются в различных аспектах: биохимическом, физиологическом, психологическом, педагогическом и другими. Таким образом, определенное физическое упражнение в водном поло оказывает совокупное воздействие на организм ватерполиста, позволяет решать различные задачи игроков [5, с. 21].

Цель: состоит в устранении проблем по подготовке спортсменов в водном поло.

Методы исследования: анализ; синтез, обобщение.

К основным средствам плавательной подготовки в водном поло так же относится спортивный инвентарь.

Перечень спортивного инвентаря в водном поло:

1. Спортивное оборудование и инвентарь узкой направленности (для плавательной подготовки и для игры водное поло).
2. Спортивное оборудование и инвентарь общефизического назначения.
3. Контрольно-измерительное и информационное оборудование по направлению водное поло.
4. Оборудование и инвентарь для судейства.
5. Индивидуальные средства защиты.

б. Специализированная разметка спортивного бассейна для игры в водное поло [6, с. 23].

Современное спортивное оборудование для безопасного, долговечного и эффективного использования должно соответствовать следующим критериям:

- многофункциональные (универсальные) свойства спортивного оборудования и инвентаря;
- дизайн и материал изготовления должен быть безопасным, современные конструктивные решения в новом оборудовании;
- безопасность эксплуатации спортсменами (в том числе безопасность материалов, конструкций, лакокрасочных покрытий и прочего), учитывая срок безопасной эксплуатации;
- эксплуатационная мобильность (возможность незатруднительного перемещения, трансформации, простота сборки (разборки), компактность, установки и прочего) [8, с. 144].

Так же тренировочные занятия проходят с помощью вспомогательного оборудования. К вспомогательному оборудованию для занятий в воде относятся: доска для плавания на ногах, доска для плавания на руках (колобашка), лопатки для плавания, лопатки-восьмерки, ласты, специализированные ласты для брасса.

Проблема казахстанского водного поло в том, что происходит недостаточная оснащенность спортивным инвентарем и оборудованием спортсменов как на начальном этапе, так и на этапах спортивного совершенствования.

Тренеры-преподаватели не повышают уровень профессиональных знаний, основываются на тех знаниях, которые они получили в процессе своей спортивной карьеры, не следят за совершенствованием современной игры в водное поло.

В процессе работы тренер обязан анализировать причины возникновения тех или иных ошибок в выполнении технической подготовки по водному поло и искать пути их предупреждения и устранения. Необходимо иметь в виду, что переучивать значительно труднее, чем научить впервые. Поэтому не нужно проявлять чрезмерной поспешности при разучивании новых технических приемов. Все возникающие при этом ошибки необходимо как можно быстрее исправлять, не давая им превратиться в прочный навык, от которого впоследствии будет очень трудно, а подчас и невозможно избавиться. Вначале нужно устранять наиболее значительные ошибки, а потом второстепенные. При групповом обучении в первую очередь исправляются общие ошибки, присущие большинству занимающихся, а затем уже идет корректировка индивидуальной техники.

Ватерполист должен знать качество выполнения приемов и действий. Помимо собственного контроля, он должен получать объективную оценку со стороны тренера. Оценка должна служить для ватерполиста мерилем качества овладения приемами или действиями. При ее помощи тренер направляет подготовку ватерполиста, стимулирует ее, вселяет в него уверенность и интерес к спортивному совершенствованию [1, с. 19].

В тренировочном процессе тренеру нельзя полностью доверять спортсменам на тренировках самоконтроль, за ними необходимо постоянно наблюдать, анализировать технику выполнения упражнений и корректировать в правильном направлении.

Одним из способов оптимизации тренировочных занятий, направленных на повышение качества плавательной подготовки

ватерполистов на начальном этапе обучения, проводимых на суше и в воде являются педагогическое мастерство тренера и методика преподавания.

При этом под педагогическими факторами следует понимать использование различных по характеру, интенсивности и продолжительности подводящих упражнений, вариативность методов тренировки.

Содержание тренировочных занятий в Казахстане по классической методике обучения сложилось в советское время и по сей день по данной методике работают спортивные школы Казахстана. Обучение по данной методике в основном ориентировано к рассудочному началу тренировочных занятий по плавательной подготовке ватерполистов, но не к современной эффективной подготовке в ногу со временем.

Классическая система подготовки остается однообразной, невариативной. Содержания обучения и планирование протекает централизованно. Базовые учебные планы основываются на единых для Казахстана нормативно-правовых актах по физической культуре и спорту. Учебные тренировочные занятия определяют "тонели", внутри которых предоставлено право двигаться спортсмену.

Обучение плавательной подготовки обладает высоким приоритетом.

Классическая методика показывает авторитарную систему требований от тренера, тренер не связан с внутренней жизнью спортсменов, практически нет условий раскрытия индивидуальных творческих способностей личности.

Большой объем проплывания дистанции является минусом в системе подготовки по классической методике. Большие объемы способствуют

закреплению ошибок в плавательной подготовке ватерполистов.

Процесс авторитаризма тренировок по водному поло на начальном этапе проявляется в: централизации контроля; строгой регламентации деятельности, принудительности обучения (спортивная школа насилует личность); ориентир на среднего по спортивным результатам спортсмена (традиционная методика убивает таланты).

Современные методы обучения плавательной подготовки ватерполистов, с уверенностью можно сказать, что все тренеры ищут наиболее эффективные методы тренировочного процесса ватерполистов. В отличие от классической методики, современная методика плавательной подготовки на начальном этапе ориентирована на личностные спортивные результаты [3, с. 28].

Главная роль тренера заключается в том, чтобы «помочь тренировочному процессу состояться», что подразумевает «вовлечение ватерполистов в то, что происходит, «позволяя спортсменам работать в своем темпе, поощряя их за определенные успехи. Современные спортивные школы оснащены наглядными средствами (образовательные ресурсы, магнитно-маркерные доски, компьютеры, печатные и электронные книги и др.). Велика потребность в тренере, который сможет включить все это в тренировочный процесс обучения. В данное время тренеры чаще всего используют классическую методику обучения плавательной подготовки ватерполистов, но данная методика в Казахстанских спортивных школах не дает высоких результатов спортсменов [4, с. 267].

В Казахстане не применяют метод полного погружения для водного поло. Преимущество данных тренировочных занятий в их разнообразии. Научно подтверждено, что разнообразные тренировки способствуют выработке «гормона радости» эндорфина. В данной методике плавательной подготовки присутствует дополнительная мотивация.

Эффективный гребок является важной частью плавательной подготовки по методу полного погружения, но добиться такого гребка крайне сложно. Технику подготовки невозможно отработать без контроля специально обученного данной методике грамотного тренера.

Влияние гребка не слишком сильное на скорость плавания если движения тела не согласованы. Вода в бассейне плотнее воздуха в 1000 раз и сопротивление воды ватерполистов тормозит. Умение справляться с сопротивлением воды, менять положение тела, даст возможность ватерполистам увеличить скорость плавания на 30% [2, с. 13].

Заключение

Водное поло является скоростной игрой, особенно после изменений правил игры, и поэтому любое промедление может негативно отражаться на индивидуальных результатах игроков и команды в целом. Целенаправленное воздействие в водном поло оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более.

Литература

1. Бондаренко В.А., Пигалова Л.В. Сравнительный анализ нормативов начальной подготовки первого года обучения Российской Федерации и Казахстана по направлению водное поло // Современный ученый. 2019. №3. С. 19 – 23.
2. Бондаренко В.А., Новичкова Н.Г. Использование метода полного погружения для оптимизации двигательной активности в плавании детей 7-10 лет // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. трудов. 2016. Челябинск. С. 13 – 16.
3. Бондаренко В.А., Пигалова Л.В. Влияние вспомогательного оборудования для плавания на функциональное состояние организма детей // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Челябинск, 2019. Вып. 16. С. 28 – 33.
4. Кангужина К.М., Бондаренко В.А. Оценка функционального состояния организма детей при плавании методом полного погружения // Проблемы формирования ценностных ориентиров в воспитании сельской молодежи: Материалы Международной научно-практической конференции: сб. статей. Тюмень, 2014. С. 267 – 269.
5. Карпов М.А., Воронцов В.В., Пигалова Л.В. Индивидуализация обучения и совершенствования технической подготовленности юных тхэквондистов на начальном этапе подготовки // Вестник Академии энциклопедических наук. 2017. №4 (29). С. 21 – 27.
6. Марьин И.С., Степанова О.Н. Организация и содержание плавательной подготовки юных ватерполистов на этапе спортивного совершенствования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. №3. С. 23 – 32.
7. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху в 2 кн. К. : Олимпийская литература, 2012. 252 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академа, 2010. 492 с.

References

1. Bondarenko V.A., Pigalova L.V. Sravnitel'nyj analiz normativov nachal'noj podgotovki pervogo goda obucheniya Rossijskoj Federacii i Kazahstana po napravleniyu vodnoe polo // Sovremennyy uchenyj. 2019. №3. S. 19 – 23.
2. Bondarenko V.A., Novichkova N.G. Ispol'zovanie metoda polnogo pogruzheniya dlya optimizacii dvigatel'noj aktivnosti v plavanii detej 7-10 let // Sovremennoe obrazovanie, fizicheskaya kul'tura i sport: sb. trudov. 2016. CHelyabinsk. S. 13 – 16.
3. Bondarenko V.A., Pigalova L.V. Vliyanie vspomogatel'nogo oborudovaniya dlya plavaniya na funkcional'noe sostoyanie organizma detej // Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy. CHelyabinsk, 2019. Vyp. 16. S. 28 – 33.

4. Kanguzhina K.M., Bondarenko V.A. Ocenka funkcional'nogo sostoyaniya organizma detej pri plavanii metodom polnogo pogruzheniya // Problemy formirovaniya cennostnyh orientirov v vospitanii sel'skoj molodezhi: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii: sb. statej. Tyumen', 2014. S. 267 – 269.

5. Karpov M.A., Voroncov V.V., Pigalova L.V. Individualizaciya obucheniya i sovershenstvovaniya tekhnicheskoy podgotovlennosti yunyh thekvondistov na nachal'nom etape podgotovki // Vestnik Akademii enciklopedicheskikh nauk. 2017. №4 (29). S. 21 – 27.

6. Mar'in I.S., Stepanova O.N. Organizaciya i sodержanie plavatel'noj podgotovki yunyh vaterpolistov na etape sportivnogo sovershenstvovaniya // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2016. T. 11. №3. S. 23 – 32.

7. Platonov V.N. Sportivnoe plavanie: put' k uspekhu v 2 kn. K. : Olimpijskaya literatura, 2012. 252 s.

8. Holodov ZH.K., Kuznecov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. M.: Akadema, 2010. 492 s.

*Pigalova L.V., Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.), Professor,
Bondarenko V.A., Postgraduate,
Ural State University of Physical Education*

PROBLEMS OF WATER POLO IN KAZAKHSTAN

Abstract: research in the field of swimming training of water polo players in the history of water polo in Kazakhstan is not conducted, there is no systematization of statistical indicators of the past and present of Kazakhstan water polo. We were not able to find in the available scientific, methodological and fiction literature, sufficiently complete, statistical reference data that could characterize the development and current state of Kazakhstan's water polo.

Olympiad games demonstrate a rapid growth in the popularity of sports and a serious aggravation of competition in the international sports arena. With each Olympiad, a greater number of countries in different sports present reasonable, real claims for medals of the highest standard. The foregoing is particularly acute for sports and, in particular, water polo.

One of the many main factors of a successful sports career in team game sports in general, and in water polo in particular, is modern, timely and optimal, in terms of the conditions of work and the capabilities of the athlete. But without a high level of swimming training, the location of the players on the field will not be of great importance.

The current level of development of water polo in Kazakhstan, provides for high requirements for the athletes of the whole team, regarding physical development and physical fitness. Particular attention in the training of young water polo players is given to swimming training, and the identification of leading factors, to the greatest extent affect the achievement of a high sports result. The gaming activity of athletes playing water polo is carried out in the aquatic environment, which requires players to have perfect mastery of all sports swimming styles and special game swimming techniques.

Keywords: water polo, trainer, swimming training, athlete, water polo player, sport, game, exercises