

Кругленко, А. С. Особливості використання елементів водного поло на заняттях з плавання зі студентами вузів / А. С. Кругленко, С. А. Собко, С. В. Квіта // Veda a technologie: krok do budoucnosti – 2013 : materialy 9 mezinarodni vedecko-prakticka conference. – Praha, 2013. – Dil 26 : Moderni informacni technologie. Telovychova a sport. – S. 73–75.

**Кругленко А.С., Собко С.А., Квіта С.В.**

*Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, Дніпропетровськ, Україна*

## **Особливості використання елементів водного поло на заняттях з плавання зі студентами вузів**

У програмі основної підготовки на першому плані стоїть оволодіння різними способами плавання, спеціальними плавальними-технічними навичками і технікою володіння м'ячем.

Тренувальні ігри в перші місяці проводяться тільки за спрощеними правилами. Спочатку спортсмену важко працювати з м'ячем тільки однією рукою і координувати кидки з плавальними рухами. На цій стадії роботи вимоги, які висуватися до спортсменів, не повинні бути занадто жорсткими.

Тобто якщо м'яч під тиском рук спортсмена йде під воду або ватерполіст торкається його двома руками, не слід карати спортсмена за це, як за помилку. Мета перших навчальних ігор полягає в тому, щоб створити у початківця відчуття розкнутості, задовольнити його потребу в русі, викликати в нього розуміння необхідності і готовність до вивчення основ гри.

Навчальні ігри не повинні займати більше 20% усього тренувального часу. Залежно від рівня підготовленості все більша увага приділяється суворому дотриманню правил і знайомству з основами тактики. Одночасно з вдосконаленням техніки плавання всіма способами, на довгих дистанціях розвивається витривалість спортсмена.

Спеціальні вправи спрямовані на розвиток швидкості на коротких дистанціях виконуються в значному обсязі лише після того, як студенти

досягнуть певного рівня у розвитку витривалості. 2/3 тренувальних занять відводиться на відпрацювання плавання кролем і 1/3 заняття займає плавання на спині і брасом.

Необхідно виробити у спортсменів різноманітні форми спеціальних плавальних-технічних навичок. Ігрові ситуації, що постійно змінюють одна одну, викликають необхідність виконання спортсменами особливих вправ, що розвивають у них швидку й правильну реакцію.

До них відносять вправи, що включають несподівану зміну напрямків, які позначаються як «кидки гаком» або «поворот на вільну воду». Особливе значення мають також «старт на вільну воду» і швидке вистрибування з води. Ці рухові навички необхідні для лову або перехоплення високих м'ячів. Основу цих вправ складає різке відштовхування від води. Рухи ніг, як при плаванні брасом або на боці (так звані «ножиці»).

Ці навички, разом із різними формами вертикального положення спортсмена у воді, найважливіші, які повинні відпрацьовуватись ватерполістами кожен окремо або у поєднанні зі спеціальними елементами техніки плавання.

Разом з відпрацюванням відповідних різких рухів руками і ногами ці навички розвивають у спортсменів здатність швидко орієнтуватися і гарну маневреність. Особливо важливе значення відпрацювання цих навичок має для воротаря, оскільки це забезпечує йому хорошу швидкість і великий діапазон дій при захисті воріт.

Техніка володіння м'ячем відпрацьовується як на суші, так і у воді. Абсолютне зосередження на відпрацьовуванні основного кидка як найпростішого виду кидка відбувається до тих пір, поки ватерполісти не навчаться ловити і кидати м'яч без допомоги другої руки. Удосконалення техніки виконання основного кидка і інших найбільш часто використовуваних кидків необхідно надалі поєднувати з розвитком сили і точності кидка. Поряд із вправами на відпрацювання ловлі м'яча і кидків на суші велике значення мають заняття з загальної фізичної підготовки.

Основні компоненти підготовки спортсменів вищих розрядів: загальна фізична підготовка (на суші), вдосконалення техніки плавання, володіння м'ячем, а також тактична і теоретична підготовка та безпосередньо ігри. У процесі підготовки ватерполістів поступово зростає роль вдосконалення техніки виконання спеціальних кидків і обігравання суперника. Особливе значення мають комплексні вправи, близькі до змагань, і самі змагання.

Для того, щоб мати можливість спостерігати за спортивним удосконаленням кожного спортсмена і на основі цього розробляти відповідну програму командних та індивідуальних тренувань, проводяться тести і аналіз ігор. Ватерпольне триборство містить у собі найпростіші форми тесту.

У програму загальнофізичної підготовки, що проводиться на суші, рекомендується включати насамперед ігри, боротьбу і роботу з обтяженнями у відомих межах. Серед спортивних ігор найбільшою популярністю зазвичай користується футбол, але для ватерполістів більш корисними є баскетбол і гандбол. У вправах з важкої атлетики, як правило, використовуються ваги, що становлять не більше 40% від максимальних.

Мета плавальної підготовки - подальший розвиток швидкості і витривалості. В рамках інтервального тренування використовуються переважно короткі відрізки для розвитку швидкості і спеціальної витривалості. Пропливання середніх і довгих дистанцій має на меті розвиток загальної витривалості. Також розвитку таких рухових якостей сприяє плавання кролем. Однак воротарю доцільніше більше уваги приділяти вправам, що вимагають вертикального положення у воді, а також плаванню брасом.

Однак, займаючись плаванням без м'яча, слід залишати достатній запас часу для вдосконалення техніки роботи з м'ячем і тактики. Інтервальний характер самої гри та відповідна побудова програми вправ спрямованих на розвиток техніки володіння м'ячем і тактики можуть у значній мірі сприяти розвитку швидкості і витривалості спортсмена в плаванні.

Численні вправи на суші і у воді (кидки і ловля м'яча попарно і групами) необхідні для відпрацювання володіння м'ячем. Вони виробляють у спортсмена

більшу впевненість при роботі з м'ячем однією рукою. Точність і сила кидка, а також швидкість обробки м'яча вимагають особливого вдосконалення. Основний кидок і тренування «сильної» руки стоять на першому плані під час занять. У воді найбільшу увагу потрібно приділяти комплексній, а на суші спеціальній підготовці.

З часом з нерухокої гри водне поло перетворилося на рухливу. У відповідності з концепцією сучасної гри, базою тактичної підготовки ватерполістів слід вважати хороші швидкісні якості, витривалість і відмінну техніку володіння м'ячем. Індивідуальна тактика в основному відпрацьовується у вправах з партнером. Групові вправи та тренувальні ігри сприяють розвитку командної тактики.

При цьому особливу увагу слід приділяти тактиці перехоплювання ініціативи в грі при зміні команди, яка володіє м'ячем, організації проривів, а також ігри з переважаючим або з меншим числом гравців. Аналіз та попереднє обговорення гри зі студентами, вироблення правильної тактики (яка є важливим компонентом теоретичної підготовки) покращують взаєморозуміння між гравцями.

## **БІБЛІОГРАФІЯ**

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 320 с.

2. Осипов Г.В., Леонтьук Л.М., Храпов В.И. Основы организации учебного процесса в спортивном учебном отделении по водному поло в ВУЗе: Учебное пособие.— СПб., СПГУТД., 1997.— 60 с.

3. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г. Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.— 117 с.