

Подготовка спортсменов в водном поло
и выявление наиболее эффективных упражнений
(Тренер-преподаватель по водному поло Симсиве Д.З)

Подготовка спортсменов в водном поло является сложным и многогранным процессом, требующим не только физических нагрузок, но и высокого уровня тактической подготовки и мастерства. В данном реферате рассмотрим основные аспекты тренировки спортсменов в водном поло, а также выявим наиболее эффективные упражнения для достижения оптимальных результатов.

Система спортивной подготовки в водном поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Программа направлена на:

- ☐ создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- ☐ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе водного поло;
- ☐ подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»;
- ☐ подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ☐ организацию досуга в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» являются:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
освоение основ техники и тактики по виду спорта "водное поло";
приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
общие знания об антидопинговых правилах;
укрепление здоровья;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "водное поло";
повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "водное поло";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "водное поло";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

В подготовительном периоде (период фундаментальной подготовки) тренировка ватерполистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

В подготовительном периоде необходимо решать следующие задачи:

1. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Освоение и совершенствование техники водного поло.
3. Составление тактических программ, домашних заготовок и их совершенствование.
4. Углубление теоретических знаний.
5. Решение задач психологической и морально-волевой подготовки.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

общеподготовительный этап – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, повышение функционального уровня организма, совершенствование основных элементов техники водного поло и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивной подготовки;

специально-подготовительный этап – решаются задачи совершенствования специальных физических качеств и навыков, освоение соревновательной техники и тактики.

Тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основными задачами соревновательного периода являются:

1. Совершенствование техники и тактики игровых ситуаций.
2. Приобретение опыта выступления в соревнованиях.
3. Приобретение и поддержание высокого уровня тренированности (спортивной формы).
4. Совершенствование волевых качеств.
5. Совершенствование и поддержание уровня общей и специальной физической подготовленности, достигнутой в подготовительном периоде.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие

факторы: функциональное состояние спортсменов и уровень их подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или макроцикла, профилактическое лечение а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности ватерполиста к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Основные аспекты подготовки спортсменов в водном поло:

1. Физическая подготовка:

- Выносливость: спортсмены в водном поло должны обладать высоким уровнем выносливости, так как игра длится 4 четверти по 8-10 минут каждая. Процесс тренировки должен включать упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости.

- Сила: для успешного выступления спортсмену важно обладать достаточной силой, чтобы бороться с соперниками и выполнять сложные удары и пасы. Тренировка должна включать упражнения с использованием гантелей, силовых тренажеров и собственного веса.

- Гибкость: спортсменам в водном поло необходима хорошая гибкость для маневрирования в воде. Растяжка и упражнения на гибкость являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

2. Тактическая подготовка:

- Игровая тактика: командная игра в водном поло требует хорошей тактической подготовки. Спортсмены должны учиться читать игру, адаптироваться к соперникам и принимать грамотные решения в условиях быстро меняющейся ситуации. Тренировка тактики включает различные игровые ситуации и тактические упражнения.

- Индивидуальная тактика: спортсмены должны уметь использовать свои индивидуальные навыки и преимущества для достижения успеха. Каждый игрок должен развивать свои особенности и умения, которые будут полезны на определенной позиции.

3. Техническая подготовка:

- Передача и прием мяча: эффективное владение мячом является одним из ключевых навыков в водном поло. Спортсмены должны освоить различные техники передачи и приема мяча, как одnorукий, двурукий, короткий и длинный пасы.

- Броски на ворота: точность и сила броска являются важными навыками, которые должны быть отработаны на тренировках. Различные техники бросков, такие как прямой бросок, кручение в воздухе и броски с близкого и дальнего расстояния, должны быть изучены и оттачены.

Наиболее эффективные упражнения:

- Плавание с гантелями: упражнение, которое развивает силу и выносливость спортсмена, повышает его скорость и технику плавания.

- Тренировка коротких пасов: спортсмены образуют круг и передают мяч друг другу на короткое расстояние, развивая при этом координацию движений и точность передачи.
- Тренировка бросков на ворота: спортсмены выполняют броски на ворота в различных положениях, улучшая точность и силу броска.
- Манипуляция мячом под водой: спортсмены улучшают свою технику передачи и приема мяча, выполняя упражнения под водой.

Заключение:

Подготовка спортсменов в водном поло требует комплексного подхода, включая физическую, тактическую и техническую подготовку. Важную роль в подготовке команды является индивидуальное мастерство, неотъемлемой частью которого является техническая подготовка. Базовые упражнения дают основы игры в водное поло, которые необходимо с каждым днем развивать. Поэтому необходим контроль за уровнем технической подготовки каждого игрока и команды в целом. Отработка основных аспектов подготовки и регулярная тренировка наиболее эффективных упражнений помогут спортсменам достичь оптимальных результатов и повысить свой уровень игры.