

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА"



УТВЕРЖДЕНО:
Приказ директора ГБУ ДО ПО «СПШ/ВВС»
от 31.01.2023г. № 46-ОД

Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
ГБУ ДО ПО «СПШ водных видов спорта»
по виду спорта «водное поло»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «водное поло», утвержденного приказом
Минспорта России от 16.11.2022г. № 1005

Составили программу:
инструктор-методист Н.В. Федотова
зам. директора по спортивной работе Е.В. Дурманова

2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки для Государственного бюджетного учреждения Дополнительного образования Пензенской области «Спортивная школа водных видов спорта» (далее по тексту ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта») по виду спорта **водное поло** разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Водное поло», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1005 от 16 ноября 2022 г. "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "водное поло"; а также в соответствии с Приказом Минспорта РФ № 1262 от 19.12.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; другими приказами Министерства спорта Российской Федерации.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с Уставом ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта».

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта» осуществляет спортивную подготовку по виду спорта «водное поло». Водное поло – олимпийский вид спорта (летний). В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта водное поло (0050002611Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Водное поло	0050012611Я
Мини водное поло	0050022611Я

Водное поло – командная спортивная игра, относится к числу видов спорта, имеющих профессионально-прикладную составляющую, воспитывает наиболее адаптированного к деятельности в условиях водной среды человека.

Это единственная из игровых видов спорта командная спортивная игра, прививающая жизненно важные навыки плавания и активного функционирования (решения задач интеллектуального и физического характера) в условия водной среды в различных положениях - от горизонтального до вертикального, как на поверхности, так и под водой. При этом деятельность зачастую происходит в условиях жесткого сопротивления и силового единоборства на гипоксии. В процессе этой деятельности человеку приходится решать разнообразные ситуативные задачи.

Таким образом, занятия водным поло воспитывают и развивают целый комплекс жизненно важных умений, навыков и качеств, необходимых человеку в различных, в том числе экстремальных, жизненных ситуациях, не только в быту, но и при профессиональной деятельности, в целом ряде гражданских профессий и в военной подготовке.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперника, не пропустив при этом гол в свои. Соревнования по водному поло проводятся в плавательных бассейнах или иных оборудованных водоёмах на игровом поле прямоугольной формы размером 30х20 м для мужских команд и 25х20 м – для женских. Длинные стороны поля называются боковыми линиями, короткие – лицевыми.

Поле для игры разделено на две равные половины средней линией, которая так же, как лицевые линии, имеет белый цвет. Линия ворот, проводимая мысленно параллельно лицевой линии, выступает на 0,30м в поле. Для обозначения 2- и 5-метровых зон на боковых линиях на этом расстоянии от лицевой линии наносятся отметки соответственно красного и жёлтого цветов.

Допустимые размеры поля для проведения соревнований – 20х8 метров.

Ворота, устанавливаемые в середине лицевых линий, имеют две боковые стойки, соединённые сверху перекладиной. Расстояние между стойками 3 м, расстояние от воды до нижней грани перекладины – 0,90м. Расстояние от дна до перекладины ворот в водоёме глубиной менее 150см должно быть 240 см.

Мяч для игры должен быть водонепроницаемым, иметь по окружности от 0,68 до 0,71 м, вес – от 400 до 450г, давление внутри камеры в пределах 90-97 кПа для мужских команд должен быть водонепроницаемым, и 0,65-0,67м, давление 83-93 кПа – для женских.

В игре участвуют две команды, состоящие из 7 игроков, одним из которых должен быть вратарь. Заявочный состав команды на игру не должен превышать 13 игроков.

Замены в игровое время разрешается делать из зоны, обозначенной на лицевой линии красным цветом. Количество замен не ограничено.

Игра продолжается 32 минуты чистого времени, разделённого на 4 периода по 8 минут. Перерыв между 1 и 2,3 периодами 2 минуты; между 2 и 3-5 минут.

Команды выступают в специальных шапочках контрастных цветов, имеющих протекторы для защиты ушных раковин. Вратари выступают в шапочках красного цвета 1 и 13.

Нарушения правил классифицируются, как простые или грубые ошибки, фолы. Наказанием за простые ошибки является назначение свободного броска в пользу команды, против которой было совершено нарушение. Наказанием за грубую ошибку, в зависимости от степени сложности, могут быть удаление игрока с поля на 20 сек, назначение 5-метрового штрафного броска - ватерпольного пенальти, удаление игрока до конца игры с правом замены, удаление игрока без права замены. Игрок, совершивший в течение матча три фолы, удаляется из воды с правом замены.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Целью деятельности ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и этапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает решение основных задач:

- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям водным поло и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки водным поло;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта «водное поло»;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям водным поло обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивающих связь между требованиями ФССП, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом деятельности является подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного спортсмена к борьбе за место в составе спортивной сборной команды субъекта РФ и Российской Федерации, для эффективного участия в международных соревнованиях разного уровня.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема в ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта». В спортивную школу зачисляются здоровые и ли практически здоровые лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки по виду спорта «водное поло». На отделение водного поло ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта» допускается зачисление юношей и девушек в составе одной группы на любом этапе подготовки. Для зачисления спортсменов необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копия свидетельства о рождении или паспорта, копия паспорта одного из родителей, согласие на обработку персональных данных, медицинское заключение об

отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

1.2. Цели и задачи на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП):

Продолжительность этапа - до трёх лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания и водного поло, выбор игровой специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными **задачами** подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- изучение техники способов передвижения ватерполистов и совершенствование в ней;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- овладение минимумом теоретических знаний по водному поло и спортивному плаванию;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических и психофизических критериев и двигательной одаренности.

Группы начальной подготовки комплектуются детьми примерно равного уровня подготовленности, создаются отдельные группы для не умеющих плавать (при наличии условий для начального освоения элементов плавания), умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

На этапе начальной подготовки **результатом реализации** Программы является:

- 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 со второго года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к водному поло, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмы нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными **задачами** подготовки учебно-тренировочного этапа являются:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приёмов игрового плавания;
- изучение и совершенствование всего арсенала ватерпольной техники владения мячом, техники наступления и обороны;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- изучение и совершенствование индивидуальных тактических действий наступления и обороны, групповых и командных тактических взаимодействий в наступлении и обороне;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- овладение теоретическими знаниями, навыками и умениями судейства соревнований по водному поло.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) **результатом реализации Программы является**

- 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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "водное поло";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап подготовки и выполнивших нормативные требования по ФСССП. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функциональной готовности;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- прочное овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической, тактической и психологической подготовке;
- формирование мотивации к перенесению больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование
- воспитание высокой нравственности и патриотизма.

На этапе спортивного совершенствования
результатом реализации Программы является

- 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 учебно-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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы и отвечающих критериям ватерполистов квалифицированных команд.

Основными **задачами** подготовки являются:

- освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения стабильно высоких спортивных результатов, позволяющих войти в составы команд высших разрядов;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства **результатом реализации**

Программы является:

- 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 учебно-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.

Допускается **одновременное проведение учебно-тренировочных занятий** с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность **одного учебно-тренировочного занятия** при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта **водное поло** определяется администрацией ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта».

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе **совершенствования спортивного мастерства** - спортивный разряд "**первый спортивный разряд**";
- на этапе **высшего спортивного мастерства** - спортивный разряд "**кандидат в мастера спорта**".

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	3	8	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	до 6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	до 4

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора ГБУ ДО ПО «СШ водных видов» спорта, на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта», на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета), на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки по водному поло, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Обучающимся, не выполнившим требования, предъявляемые Программой, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие обучающиеся могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

2.2. Объем дополнительной программы спортивной подготовки в виде спорта *водное поло*

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, общее количество часов в год.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5/6	6/8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К видам (формам обучения, применяющимся при реализации дополнительной образовательной программы относятся;

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4);

иные виды (формы) обучения.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные		1	1	2	2	2
Отборочные		-	1	2	2	2
Основные		1	2	2	2	2
Игры		10	15	20	25	30

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по водному поло определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений обучающихся и корректируются на конец каждого календарного года.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, межрегиональных, региональных и школьных (муниципальных) соревнований. Чем выше стаж и квалификация обучающихся, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, май, июнь или июль, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по водному поло;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта по водному поло;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым Календарным Планом, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

III. Годовые планы

Таблица № 5

3.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	44-56	44-56	16-19	13-17	10-12	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	11-20	13-20	13-20
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-3	2-4	5-10	5-10	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	11-15	12-16	40-52	40-53	39-50	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14-19	16-21	1-26	26-35	26-35	27-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	---	--	--	--	--	--	--

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Годовой учебно-тренировочный план см. **Приложение № 1.**

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

3.2. Структура годичного цикла

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа (УТЭ) многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающихся, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка обучающихся строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного* этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. 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 спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена 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. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей ватерполиста. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и

настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма ватерполиста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности ватерполиста, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

3.3. Календарный план воспитательной работы

Цель: Воспитание и развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности, обогащенной научными знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению; ориентированной на творчество, на самопознание и самовоспитание, с чувством гражданина, политической культурой, с духом свободы и демократии, личным достоинством.

См. Приложение № 2.

Задачи:

1. Начать работу по усилению воспитательного воздействия на спортсмена в ориентации на нравственные ценности, потребности в занятиях физической культурой и спортом, творчестве, в здоровых межличностных отношениях.
2. Разрабатывать и реализовывать методические материалы, программы спортивной подготовки по видам спорта, обеспечивающие развитие спортсменов в Учреждении.
3. Развивать систему оздоровления, отдыха, занятости спортсменов в свободное время, в том числе в каникулярный период.
4. Формировать общую культуру спортсменов, развивать их гражданственность, патриотизм, готовность к самопознанию и самоопределению, трудовой деятельности.
5. Повышать методическое мастерство тренеров.
6. Усилить педагогическое воздействие на воспитание спортсменов в семье, обновить формы и содержание работы с родителями (иными законными представителями).
7. Продолжить поиск наиболее действенных форм работы по социализации спортсменов, в том числе по профориентации.

Приоритетные направления воспитательной работы:

1. Обеспечение нравственного, духовного, интеллектуального, эстетического, этического, культурного развития личности спортсмена.
2. Организация работы по патриотическому, гражданскому воспитанию спортсменов.
3. Развитие творческих способностей и творческой инициативы спортсменов.
4. Развитие коллективной творческой деятельности спортсменов.
5. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения спортсменов.
6. Организация работы с одаренными спортсменами.

Правила безопасного поведения обучающихся в школе и на улице

По дороге в спортивную школу и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый цвет;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

В спортивной школе имеются спортивные залы. Во время занятий необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования тренера.

Во избежание травмоопасных ситуаций в спортивной школе нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду, мусорить; сидеть на подоконниках.

В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру заместителю директора. Медицинские аптечки имеются во всех спортивных залах.

В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру или заместителю директора.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и спортсмены спортивной школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается по радиосети учреждения. Спортсмены покидают помещение спортивного зала и организовано выходят из учреждения вместе с тренером, в соответствии с планом эвакуации

При появлении в спортивной школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом сторожу или ближайшему тренеру.

Нельзя приносить в спортивную школу каких-либо животных, птиц, колющие и режущие предметы, газовые баллончики.

Недопустимо курить в помещениях учреждения, бросать зажжённые спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

Участвуя в проведении уборки спортивных залов, других помещений и территории учреждения, необходимо соблюдать меры безопасности: не допускать попадания моющих средств на лицо и в глаза, аккуратно обращаться с уборочным инвентарем. В спортивной школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении спортсменов, все споры должны разрешаться только мирным путем.

Категорически запрещается покидать территорию учреждения во время занятий.

Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Обнаружение **допинга** грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как **эфедрин** и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве **допинга** каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием **анаболических стероидов** без медицинских показаний, или склонение к их приему.

В ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта» тренерским составом со спортсменами постоянно проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Ежегодно составляется и принимается план антидопинговых мероприятий. См. Приложение № 3.

Инструкторская и судейская практика

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп, а также групп этапа спортивного совершенствования (СС) и групп этапа высшего спортивного мастерства

(ВСМ) могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в тренировочных группах должны знать правила соревнований по водному поло и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. В годовых планах учебно-тренировочных этапов, а также этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства определен объем инструкторской и судейской практики.

IV. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «водное поло»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «водное поло» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «водное поло»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 6

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	5,9	6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	-	без учета времени		без учета времени	

Таблица № 7

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 2x15 м с высокого старта	с	не более	
			7,2	7,3
3.2.	Плавание вольным стилем 100 м (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.40	1.50
3.3.	Плавание вольным стилем 100 м (для вратаря)	мин, с	не более	
			2.05	2.15
3.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			4	3
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
первый год		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
второй и третий годы		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

	спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица № 8

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195

3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.10	1.17
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)		не более	
			1,33	1,40
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			5.23	5.45
4.4.	Исходное положение – сидя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5,5	4
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

Таблица № 9

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «водное поло»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Плавание 100 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			1.05	1.12
4.2.	Плавание 100 м брассом (для вратарей)	мин, с	не более	
			1.25	1.32
4.3.	Плавание 400 м вольным стилем (для полевых игроков)	мин, с	не более	
			4.55	5.20
4.4.	Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			8	5
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по водному поло и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия по водному поло, ГБУ ПО «СШ водных видов спорта» на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы и расторгает договор с таким лицом (или его законными представителями).

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

ГБУ ПО «СШ водных видов спорта» обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Возрастные требования

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и участию в соревнованиях. Для этого два раза в год спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

4.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

4.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена - вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых - управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психологическое состояние спортсмена-ватерполиста, как и простого человека, напрямую влияет на его работоспособность, настроение, с которым выполняется работа, а, следовательно, и на результаты деятельности. Изучение психологического состояния спортсменов способствует выявлению положительных и отрицательных сторон построения тренировочного процесса. Совершенствование психологической подготовки способствует снижению объема нагрузки, количества неудачных попыток, и росту эффективности тренировочного процесса. Тренировка спортсменов, занимающихся водным поло связана с сознательным преодолением трудностей объективного и субъективного характера, для преодоления которых используются сильные волевые напряжения. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психологической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

4.8. Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

4.9. Восстановительные средства и мероприятия

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп НП и Т.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке ватерполистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными или соревновательными играми продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

4.10. Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке на отделении водного поло ГБУ ДО ПО «СШ водных видов» спорта основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП в соответствии с нормативами Федерального стандарта спортивной по виду спорта «водное поло» и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. *Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

V. Рабочая программа

5.1. Организация тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

5.2. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый спортивный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

ГБУ ПО ДО «СШ водных видов спорта» организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется администрацией ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в спортивный отдел «ГБУ ДО ПО СШ водных видов» спорта о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих СП через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

5.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные

особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Планирование учебно-тренировочного и соревновательного процессов в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные

нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

5.4. Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 10

№	Физические качества	Уровень влияния
1	Быстрота	3
2	Сила	3
3	Выносливость	2
4	Координация	2
5	Гибкость	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико- тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Примерные комплексы контрольных упражнений в Программном материале для практических занятий на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (приложение «Методическое пособие по водному поло»).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль

тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Программный материал для практических занятий Группы начальной подготовки.

1-й год подготовки

Плавательная подготовка

Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь)

Передвижение по дну: шагом; бегом; прыжками; передвижение, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, оттянуты вверх и т.д.); передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.д.). Стоя на дне бассейна, выполнять элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками: «идем вперед - отгребаем воду назад», «идем назад - отгребаем воду вперед» и т.п. Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижения под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания - энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подныривания.

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, прыжка с места, разбега, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседания на бортике. Подвижные игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Караси и невод», «Пескари и хука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее», Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...», «Прыжки в обруч» и т.п. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ртами с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду.

Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина. Прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Совершенствование в технике плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними махами (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движения одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и на спине); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее; в способах кроль на груди и на спине - с различным исходным положением рук); с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Основные упражнения начальной тренировки

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200 м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100 м. Плавание способом по выбору на дистанции по 400 м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200 м следующими способами: кроль на груди, брасс; то же, но способом дельфин на дистанциях 25, 50 и 100 м.

Повторное плавание в свободном и умеренном темпе 6-12 x 25 м, 50 м с помощью движений руками всеми способами; 2-4 x 100 м с помощью движений руками кролем на груди и на спине.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 6-8 x 25; 4-6 x 50; 2-3 x 100 м с помощью движений только ютами всеми способами.

Подготовка свыше года

Плавательная подготовка

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки; то же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; то же, но со сменой рук через один, два, три или пять гребков (плавание «с подменой»). Плавание на «сцепление»: в и. п. одна рука выполняет гребок до бедра, другая одновременно с первой - движение по воздуху, после чего следует пауза в движении руками и т.д. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая (после движения по воздуху) войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с дыханием на каждый третий или пятый гребок. Плавание двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди и на боку. Плавание с помощью ног кролем, рук - баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание с помощью ног и одной руки; плавание с «подменой» и «обгоном». Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног, дельфином и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами - кроль; плавание с помощью движений ногами, дельфином и одной рукой - кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед или у бедра); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами (ноги начинают подтягиваться после того, как руки, выполнив гребок, выведены вперед) и с обычным

согласованием движений (ноги начинают подтягиваться в момент окончания гребка руками). Плавание - вдох во время окончания рабочей части гребка руками и вдох во время их выведения вперед.

Повороты. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой при плавании вольным стилем; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа плавания дельфин к способу плавания на спине, от плавания на спине к брассу, от брасса к кролю на груди.

Старты. Варианты техники старта: с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговыми движениями рук), «захватом», «пружинкой», из воды при плавании на спине, с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Прыжки в воду, прикладное плавание, игры в воде. Соскоком вниз ногами с 1 и 3 м. Спад вниз головой из передней и задней стойки с метрового трамплина. Транспортировка партнера (одним - одного, двумя - одного и т.д.) на расстояние 50 м. Основные способы погружения под воду (ныряние), подныривание и всплытие на поверхность. Плавание в одежде (тренировочном костюме) 50 м. Игры и развлечения на воде- «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой», «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов и упражнения начальной тренировки

Проплытие в свободном и умеренном темпе на технику, дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом-проплытие способом дельфин 100 м, проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200,400 м комплексно (смена способов через 25,50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками, всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м-проплытие отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4 x 6 x 50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 x 50 м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15,25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Практическая подготовка ватерполиста в группах начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Общая

1. К общей части теоретической подготовки для групп начальной подготовки в первую очередь относится знание основ гигиены ватерполиста и истории водного поло. Учащийся отделения водного поло, попадает в непривычную для себя среду, которая сразу же оказывает влияние на молодой организм. Здесь важно, чтобы отрицательные влияния простудных заболеваний были нейтрализованы с помощью выполнения основных требований гигиены для занимающихся в бассейне.
2. Интерес к водному поло у подростков возникает наряду с новизной обстановки в бассейне, новыми товарищами и т.д. вместе с рассказами тренера о водном поло, выдающихся ватерполистах нашей страны, мира и т.д.

Специальная

1. ВСЕ ВРЕМЯ ИГРЫ СМОТРИ, ГДЕ МЯЧ!

Все действия игроков во время игры в первую очередь зависят от того, которая из команд владеет мячом в данный момент. Таким образом, одним из важнейших принципов игры является принцип: «Все время игры смотри, где мяч!» Помимо неоднократных объяснений и повторений этого принципа во время тренировок, необходимо применить ряд упражнений, где спортсмены будут следить за мячом все время и действовать в зависимости от того, у кого он находится.

2. ЕСЛИ ТВОЙ ПАРТНЕР НЕ ЖДЕТ ПАСА - НИКОГДА НЕ ДАВАЙ ЕМУ МЯЧ!

Очень часто, особенно в играх молодых ватерполистов (а зачастую и в играх опытных команд) мы можем видеть, как даже точная передача не находит своего адресата, потому что последний проплывает мимо мяча, не видя его. И наоборот, если игрок видит момент передачи, он может завладеть мячом, даже если пас не точен. Игроки высокой квалификации могут ждать паса, не глядя на партнера: это становится ясным из их действий перед получением мяча (к примеру: в контратаке плывущий вперед игрок резко изменяет направление движения и плывет вперед-в край). Огромное значение здесь имеет взаимопонимание между партнерами, которое достигается долгими годами тренировок и выступлением в одной команде.

Для менее квалифицированных спортсменов этот принцип может быть сформулирован по-иному: «Если твой партнер не смотрит на тебя - мяч ему не давай!»

3. ПОЛУЧАЙ И ПЕРЕДАВАЙ МЯЧ В ДВИЖЕНИИ!

Подвижность игрока состоит в его способности постоянно перемещаться по полю и все время быть способным для приема мяча. В условиях жесткого прессинга игроку, чтобы своевременно получать и передавать мяч, недостаточно только быстро плавать.

Во время движения необходимо постоянно контролировать взглядом поле, видеть всех партнеров и соперников. После получения мяча игрок не должен искать, кому дать пас, а обязан быть уже готовым мгновенно сделать точную передачу.

4. НЕ ДЕРЖИ МЯЧ У СЕБЯ!

Одной из главных ошибок начинающих спортсменов является то, что получив мяч, они сосредоточивают все свое внимание на этом мяче и начинают контролировать его, не замечая ни своих партнеров и соперников, ни действия судьи, ни показания хронометра, и пропускают все выгодные ситуации для своей команды. Лучшим «лекарством» от этого являются упражнения на контроль мяча, когда две группы ватерполистов попеременно контролируют мяч, а победителем в упражнении становится команда, которая за один и тот же промежуток времени совершила больше передач мяча.

5. УКРЫВАЙ КОРПУСОМ МЯЧ ОТ СОПЕРНИКА!

Когда нападающий владеет мячом, он должен «укрывать» его своим корпусом от соперника, не давая тому возможности отобрать мяч.

Это касается и игры центрального нападающего, когда он борется с защитником и старается забить гол. Для него важно не отталкиваться от защитника спиной в этот момент, также как рукой или головой, что является нарушением правил.

Подвижный нападающий, который плывет с мячом к воротам противника, также должен укрывать мяч корпусом. Для этого он должен плыть так, чтобы защитник был бы все время за его спиной, т.е. заплывать тому на ход. В этом случае для его опекуна будет опасно заплывать ему на спину или ноги, что может судиться как грубая ошибка. Методы укрывания мяча корпусом нужно отрабатывать во время тренировок.

6. ЗАПЛЫВАЙ НА ХОД ЗАЩИТНИКУ!

В водном поло очень часто решающее преимущество дает не скорость плавания, а умение плавать, создавая максимальные помехи своему сопернику. Самым распространенным способом для этого является заплывание на ход защитнику. Защитник, догоняющий плывущего нападающего, опасается в этот момент наплыть на ноги или на корпус нападающего, что по правилам карается удалением из воды, и будет пытаться, изменив направление плавания, с другой стороны обплыть и догнать нападающего. Почувствовав изменение направления движения защитника, нападающий должен изменить направление своего движения таким образом, чтобы опять оказаться на пути движения защитника. Применяя этот маневр, даже имеющий меньшую скорость плавания нападающий (например, ведущий мяч), может уверенно сохранять преимущество в позиции до самых ворот противника.

7. НЕ БЕЙ В БЛИЖНИЙ УГОЛ!

Практика говорит, что большинство бросков производится в ближний угол ворот. Тренер должен обратить внимание вратаря на этот факт, причина которого объясняется очень просто: расстояние от нападающего, владеющего мячом, до ближнего угла меньше, чем до дальнего. Поэтому игрокам (особенно неопытным) кажется, что гол легче забить именно в ближний угол.

Но «закрыть» ближний угол и является главной целью вратаря. Поэтому зачастую лучшим путем является не бить в ближний угол ворот, а используя обманные движения рукой, держащей мяч, заставить вратаря сместиться в ближний угол – и сильным или, наоборот, «навесным» броском пробить в дальний угол ворот.

Бить «в касание» в ближний угол ворот нападающему имеет смысл только после паса с противоположного края, когда вратарь не успевает еще переместиться из дальнего угла ворот в ближний.

8. ДАЙ ДОРОГУ СВОЕМУ ПАРТНЕРУ, КОТОРЫЙ ПЛЫВЕТ С МЯЧОМ К ВОРОТАМ ПРОТИВНИКА.

Плыть без мяча легче и быстрее, чем вести мяч. Поэтому при контратаке игрок, ведущий мяч, обычно плывет к воротам противника по кратчайшему пути. Партнеры, находящиеся перед ним, должны обеспечить ему «свободную воду», расплываясь вперед-в стороны. Таким образом, защитники команды противника «б» и «в» ставятся перед трудной задачей: плыть за своими подопечными нападающими «Б» и «В» - значит пропустить к воротам игрока «А», ведущего мяч; перейти на него - значит оставить за спиной своих подопечных «Б» и «В». упражнении становится команда, которая за один и тот же промежуток времени совершила больше передач мяча.

9. НЕ СОЗДАВАЙ «КУЧУ» У ВОРОТ ПРОТИВНИКА.

Присутствие большого количества атакующих игроков у ворот команды противника облегчает защитникам ситуацию в обороне и создает им хорошую возможность для контратаки. Создать помеху игроку могут многие защитники и даже свои партнеры. Спортсмены должны твердо усвоить, что в «куче» игроков около ворот противника возможность потерять мяч много выше, чем забить гол.

Каждодневная практика подтверждает этот принцип игры.

10. ВО ВРЕМЯ АТАКИ БУДЬ СВОБОДЕН ОТ ОПЕКИ СВОЕГО СОПЕРНИКА.

Для того, чтобы ватерполист мог максимально активно участвовать в атакующих действиях своей команды, он должен быть свободным от опеки игроков команды противника. Это довольно простое требование во время игры бывает очень сложно выполнить, т.к. цель защитника прямо противоположна: не дать игроку команды, владеющей мячом, выполнить свои функции. В условиях жесткого прессинга бывает крайне трудно освободиться от опеки

защитников, чтобы, например, набросить в очередной раз мяч центральному нападающему и добиться удаления защитника.

Первостепенное значение для освобождения от опеки защитника имеет техника перемещения ватерполиста в воде: старты, повороты и т.д. Постоянная способность быть свободным требует также хорошей физической подготовки. Но главное здесь - это опять же хорошее видение поля, чтобы игрок освобождался от опеки именно в тот момент, когда это нужно, когда ему будет адресована передача, и уже знал заранее, кому он должен будет передавать мяч в считанные мгновения освобождения от опеки защитника.

Упражнения на контроль мяча в группах с пассивной и активной опекой защитниками хорошо тренируют очень важное качество ватерполиста: быть свободным от опеки защитников для приема и передачи мяча.

11. МЯЧ У ТВОЕЙ КОМАНДЫ - ПЛЫВИ ВПЕРЕД, МЯЧ У ПРОТИВНИКА - ПЛЫВИ НАЗАД К СВОИМ ВОРОТАМ!

Формировать привычку контратаковать и возвращаться к своим воротам надо начинать в самом начале тренировок ватерполистов. Лучше всего контратакуют игроки, которые хорошо видят поле, жесты судьи, секундомеры и умеют четко выполнять старты и повороты в воде.

Поэтому все упражнения, в которых вырабатывается искусство контратаковать, должны включать вышеуказанные элементы.

12. НЕ ПРОПУСКАЙ СОПЕРНИКА К СВОИМ ВОРОТАМ!

Основой умения играть в обороне является умение плотно опекать соперника, не выпуская его к своим воротам. Необходимо все время находиться между нападающим и своими воротами, плавая на полкорпуса перед ним со стороны своих ворот, реагируя на все изменения направления его плавания.

В то же время защитник, опекая своего подопечного, должен все время следить за ситуацией на поле, за действиями и движениями своего оппонента и своих партнеров и, в первую очередь, за действиями судей, чтобы быть готовым к контратаке или помощи своим партнерам.

Умению переключаться от одного вида обороны к другому (от прессинга к зоне или другим видам обороны) следует только после хорошего усвоения искусства игры прессингом.

Хорошо способствует этому умению упражнение в бросках по воротам с хода в парах «защитник-нападающий», когда нападающему ставится задача прорваться с хода к воротам, получить мяч и забить гол, а защитник должен, играя плотно, не выпускать нападающего к воротам. Надо сказать, что физически это очень трудное для нападающих упражнение и пользоваться им в группе начальной подготовки надо ограниченно.

13. ВСЕХ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА - ДЕРЖАТЬ ПЛОТНО!

Основной системой обороны, с которой нужно начинать обучение в группах начальной подготовки играть в защите это несомненно – прессинг. Именно при прессинге, когда каждый игрок команды плотно опекает своего подопечного и, таким образом, несет ответственность за его действия, отчетливо проявляются все дефекты в технической подготовке юного спортсмена. В частности – это неумение выбирать место, игра «в корпус», а не на мяч, неоправданно грубая игра, отсутствие зрительного контроля над мячом и т.д. Но все эти и другие недостатки проявляются лишь, когда защитники играют плотно все без исключения. Кроме того, здесь очень важна тактическая и психологическая составляющая прессинга. Потому что лишь один, не опекаемый защитниками игрок команды соперника, может свести на нет усилия всей команды играть плотно. Например, мешать игрокам соперника получать и точно и своевременно передавать мяч в нужное место. Поэтому, при команде тренера «Играть плотно!» все без исключения игроки обороняющейся команды

должны плотно разбирать своих подопечных, не совершая простых (не говоря уже о грубых) ошибок, создавая, таким образом, максимум помех при развитии игры команде соперника. Неплотная игра со стороны кого-либо из обороняющихся должна рассматриваться, как серьезное нарушение игровой дисциплины.

Техническая подготовка

Общая

Общей частью технической подготовки ватерполиста группы начальной подготовки является умение правильно плавать всеми четырьмя основными способами плавания и разновидностями этих способов с работой ног брассом. Вообще говоря, очень большой акцент в ватерпольном плавании ложится на работу ног, и этой работе соответственно должно уделяться большое время.

Основной же способ перемещения спортсмена в водном поло (кроль на груди) характеризуется высоко поднятой головой, что в свою очередь вызывает еще два отличия от техники этого способа в спортивном плавании:

1. Значительно более интенсивная работа ног для удержания корпуса и самих ног в горизонтальном положении, а также для получения дополнительной скорости.
2. Наличие в ранней фазе гребка вертикальной опоры на воду и отсутствие раннего захвата воды.

Специальная

В специальную техническую подготовку входит умение выполнять технические приемы с мячом, без мяча и в единоборстве. Три главных броска: основной, задний и крюком – должны быть разучены основательно и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимо обратить особое внимание на высокий выход их воды при выполнении основного броска, на вертикальное (не наклонное) положение корпуса при заднем броске и на правильное окончание (придачу направления и ускорения) броска кистью.

Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и обыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве.

Исключительно важное значение в обучении ватерполиста имеет правильная техника ватерпольных действий: старта, поворота, остановки, ходьбы на ногах и выпрыгивания. Время, затраченное на их изучение, с лихвой окупится в дальнейшем, т.к. эти приемы являются базой специальной технической подготовки ватерполиста.

Кроме этого необходимо учить первоначальному умению выбора места между нападающим и защитником, т.к. это развивает навыки тактического мышления.

Тактическая подготовка

1. Нападение без центрального нападающего
2. Оборона прессингом
3. Простейшая контратака
4. Розыгрыш 1-2 лишнего с хода, 3-4 с места

Тактике в группе начальной подготовки уделяется минимальное значение, т.к. главное в это время – привить любовь к водному поло у подростка, укрепить его здоровье и поставить

первоначальную технику передвижения в воде и владения мячом. Однако, тем не менее, в игре команд новичков должно уже присутствовать несколько организирующих моментов.

В нападении – это атака без центрального нападающего. Игроки должны с хода проходить зону нападения, совершать атакующие действия и, не задерживаясь, уходить из-под ворот. Отсутствие игры с центральным нападающим в командах уровня групп начальной подготовки должно способствовать игровой активности всех полевых игроков. А именно активность в игре и желание забить гол в движении и являются тем, что в первую очередь надо развивать у подростка.

Если же, как часто это случается, тренер уже на первых порах в тренировках и товарищеских играх будет выводить под ворота противника физически более мощного и одаренного подростка в качестве центрального нападающего, то партнеры по команде неизбежно будут в первую очередь играть на этого нападающего, а уже во вторую очередь – думать о необходимости атаковать самим. Со временем это может стать привычкой ограниченной активности, от которой их будет невозможно отучить. Кроме того, этот одаренный физически подросток все время будут сталкиваться с необходимостью играть против подстраховывающих его игроков, что неизбежно отрицательно скажется на его активном участии в игре, он недополучит технических навыков подвижной игры, не станет разносторонним спортсменом.

В обороне системой защиты должен быть прессинг из-за его тактической простоты и легкости контроля со стороны тренера. Важно с самого начала приучать игроков играть со спортсменами команды противника плотно и со стороны мяча. Все ошибки в игре в обороне особенно ясно видны при игре прессингом, где каждый игрок персонально отвечает за своего подопечного. В то же время именно при персональной опеке нужно приучать юных ватерполистов переходить на выходящих к воротам игроков команды противника, т.е. помогать своим партнерам.

В контратаке главное – это, чтобы ватерполисты плыли вперед и получали мяч в движении и не останавливаясь, не давая неточных пасов. С точки зрения реализации выходов к воротам противника необходимо отработать и требовать правильного розыгрыша выходов один на один с вратарем и вторым лишним. Необходимо перед броском вывести вратаря команды соперника из равновесия. Этого можно достичь либо используя ложные замахи, либо перекладку, либо бросок навесом с предварительным «выкачиванием» вратаря. При выходах один на один с вратарем, нападающему по вышеуказанной причине совершенно невыгодно делать это плывя по центру ворот. Одним из надежных вариантов является следующий прием: нападающий ведет мяч к правой (для правшей) штанге ворот, вратарь естественно, перемещается к этой же штанге. Затем нападающий делает ложный агрессивный захват, еще более «притягивая» вратаря к ближней штанге, и далее «заваливается» влево с мячом и, вытянувшись и опираясь на воду левой рукой, пробивает в дальний угол.

С места нужно уметь правильно разыгрывать третьего и четвертого лишнего. Эти варианты аналогичны вариантам розыгрыша лишнего с хода, изложенным для спортсменов учебно-тренировочных групп. Более сложные варианты розыгрыша лишнего с места следует разучивать в следующих возрастных группах.

Физическая подготовка

Ватерполист должен быть быстрым, сильным, ловким и выносливым. В этой связи полезно не перегружать учащегося сразу одними только занятиями в бассейне, но большую часть времени тренировок уделять занятиям на суше, особенно общеразвивающим упражнениям и играм.

В специальной части физической подготовки основное место будет занимать плавательная подготовка, где при длительной работе над техникой всех способов плавания постепенно разовьются важнейшие на этом этапе физические качества: ловкость и выносливость. Следует помнить, что на всех этапах подготовки молодого ватерполиста, а особенно – на начальном, очень большое внимание надо уделять развитию и укреплению здоровья подростка, на основе которого только и возможно в дальнейшем совершенствование его физических качеств.

Психологическая подготовка

С самого начала занятий в группах начальной учащиеся должны приучаться к строгой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания учащихся, но и для достижения максимальной эффективности в работе.

Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна.

Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок занимающимися спортсменами. В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях. Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе.

Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

Учебно-тренировочная группа.

Упражнения с ватерпольными мячами

Упражнения на развитие ловкости

1. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение мяча вокруг своей оси, не отрывая ног от пола со сменой рук.
2. Стоя на месте, выполнять баскетбольное ведение двух мячей попеременно правой и левой руками.
3. То же упражнение, выполняя одновременно правой и левой руками.
4. То же, что упражнения 2 и 3 сдвижением по залу и передачей мячей партнеру после отскока от пола.
5. Стоя на месте* выполнять жонглирование двумя мячами.
6. То же упражнение в движении по залу и с передачей мячей партнеру после подбрасывания.
7. Стоя на расстоянии 2 м лицом друг к другу, выполнить прием-передачу двух мячей одновременно правой и левой руками.

8. То же упражнение попеременно с правой руки одного занимающегося на левую руку другого и наоборот.

9. То же, что упражнения 7 и 8, выполняются сидя.

1. Стоя на расстоянии 4 м друг от друга выполнять прием-передачу двумя мячами правой (левой) рукой; один занимающийся выполняет прямую передачу, в это время другой выполняет передачу по навесной траектории.

2. Упражнение в группах по 3-5 человек с количеством мячей, соответствующим числу занимающихся. Выполнение приема-передачи в различных направлениях и на различные расстояния с различным расположением занимающихся.

Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому (на внимание)

1. Стоя на одинаковом расстоянии друг от друга в группе из 4 человек, выполнять одновременные передачи четырех мячей в правую сторону; то же в левую сторону; то же со сменой направления передачи через определенное их количество или по звуковому (зрительному) сигналу.

1. То же упражнение с большим числом участников и количеством мячей, соответствующим числу занимающихся.

2. Упражнение выполняется в группе из 4 человек двумя мячами или в группе из 5 человек тремя мячами: прием-передача мяча через одного занимающегося, в задачу которого входит поочередно принимать мяч от партнеров, владеющих мячом, и передавать его партнеру, находящемуся в данный момент без мяча (но не тому, от кого была принята последняя передача).

3. Упражнение выполняется в группе занимающихся, стоящих по кругу. Прием-передача мячей по кругу, занимающийся, стоящий в центре круга, осуществляет попеременный прием-передачу каждому участнику, стоящему в кругу.

4. Упражнение выполняется занимающимися, стоящих в две шеренги лицом друг к другу. Прием-передача нескольких мячей (количество мячей устанавливается тренером и может изменяться в ходе выполнения упражнения) в заданной последовательности между занимающимися, стоящих друг напротив друга по диагонали, стоящий крайним в одной из шеренг выполняет длинную передачу партнеру, стоящему в конце противоположной шеренги. Упражнение выполняется со сменой мест через определенное количество передач.

5. То же упражнение с элементами движения или со сменой мест занимающихся после выполнения очередной передачи.

6. Прием-передача мяча в группах в любом направлении.

7. Упражнение выполняется в группе занимающихся, стоящих по кругу. Выполнение передачи одним (двумя) мячом в правую сторону, другим (двумя) в левую одновременно.

Общая плавательная подготовка

Упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания и способов передвижения ватерполистов

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м). Плавание с двусторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным и. п. рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая у бедра: вдох в сторону прижатой руки в момент, когда плечевой пояс этой руки выходит вверх вместе с креном туловища (после вдоха плечевой пояс вместе с головой возвращается в и. п.: активно выполняется движение плечевым поясом, как если бы работали обе руки). То же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, выполняющей гребок (акцент на своевременном начале и окончании вдоха). То же, но с дыханием в обе стороны через три или пять гребков. Плавание кролем на груди с подменой: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положения рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой и т.д. Плавание кролем на сцепление: в и. п. одна рука вытянута вперед, другая - у бедра, ноги выполняют непрерывные движения, как в кроле; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выдох из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги выполняют движения, как в кроле, и т.д. (вдох выполняется под каждую руку - то в левую, то в правую стороны). Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания: на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высоком положении плечевого пояса. Плавание на спине с помощью движений одними ногами с различным положением рук (акцент на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела).

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки. Плавание на спине с подменой. Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем, дельфином, брассом. Плавание на спине на сцепление. Плавание с различными вариантами дыхания.

Дельфин. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различным положением рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях). Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание дельфином в двухударной слитной координации. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами - кролем и брассом.

Брасс. Плавание с полной координацией движений с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками (амплитуда средняя) и ногами и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движения стоп вниз совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнение выполняется с доской в руках и без нее - обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; после второго рабочего движения ногами руки сразу начинают гребок, завершая цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы концентрация внимания на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и вслед за ними - ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами безнаплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально упорядоченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Рациональные варианты старта, старт при смене этапов в эстафетах. Обычный открытый поворот и поворот «маятником», поворот кувырком вперед.

Прикладное плавание. Транспортировка партнера: одним - одного; двумя - одного и т.д. Плавание и ныряние в ластах и маске. Плавание в одежде. Буксировка предметов. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов. Плавание с полной координацией движений на груди и на спине, баттерфляем, на боку. Переход от одного способа плавания к другому, согласование элементов различных способов плавания - комбинированные способы. Плавание с полной координацией движений ватерпольным кролем, кролем на груди и на спине.

Основные тренировочные упражнения плавательной подготовки

Равномерный непрерывный (дистанционный) метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 или 50 м) на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800 м при комплексном плавании (смена способов через 25,50 и 100 м) - на 5-м году обучения; до 400 м при плавании на спине и брассом на 1-2-м годах обучения и дистанций до 800-1000 - на 5-м году обучения; до 200 м кролем на груди на 1-м году обучения, дистанций до 600 м на 2-3-м году обучения, дистанций до 2000 м на 4-5-м году обучения; чередование в названных упражнениях и дистанциях отрезков, проплываемых спортивными способами плавания, с отрезками, проплываемыми ватерпольными вариантами передвижения с включением специальных приемов игрового плавания ватерполистов.

Равномерный интервальный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 2 x 300 или 400 м способами на спине, брассом, кролем, отдых 1,5-2 мин; 2-4 x 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брассом + 200 м кроль - все с отдыхом в 1 мин - на 1-2-м годах обучения; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брассом + 100 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300 м кроль - все с отдыхом в 1 мин, 2 x 800 м плавание кролем, отдых 2 мин; 2 x 400 м брассом или на спине, отдых 1 мин, 2-4 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с или плавание по очереди различными способами - на 3-4-м годах обучения; 10 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с, 8 x 300 или 6 x 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6 x 600 или 4 x 800 плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки»: 300-400 м комплексное плавание + 200-300 м брасс + 100-500 м дельфин (баттерфляй) + 200 м на спине + 300-400 м кроль - все с отдыхом в 1 мин (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последнее повторение с повышением интенсивности) - на 5-м году обучения.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: (с акцентом внимания на технику плавания) 12 x 25 м или 8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с, 5 x 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с - на 2-3-м годах обучения; 16 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 8 x 100 м комплексное плавание или кролем с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с на 3-4-м годах обучения; 20 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 10-20 с, 10 x 100 м с умеренной интенсивностью и интервалами отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин во время плавания по 50 м и 2 мин во время плавания по 100 м) - на 5-м году обучения.

Переменный интервальный метод: 600 м в виде 6 x (25 м баттерфляем + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (сменяя способы через 50,100 м) в виде 4 x (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами) - на 2-м году обучения; 800 м кролем в виде 8 x (50 м с умеренной интенсивностью и длинными гребками руками + 50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка), или 800 м кролем в виде 8 x (75 м свободно + 25 м с умеренной интенсивностью ватерпольным кролем с акцентом внимания на технику), или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4 x (125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 600 м кролем в виде 4 x (25 м быстро ватерпольным кролем + 50 м свободно с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 50 м свободно или с умеренной интенсивностью), или 400 м в виде 4 x (25 м ватерпольный кроль сильно + 25 м треджен на спине или на груди с умеренной интенсивностью + 25 м ватерпольный кроль на спине быстро + 25 м треджен на груди или на спине с умеренной интенсивностью) - на 3-4-м годах обучения; 1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м быстро, с сохранением оптимальной длины гребка), или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро), или 800 м кролем в виде 8 x (25 м свободно + 25 м ватерпольный кроль на спине в полную силу + 50 м свободно с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля на груди и на спине через 6-8 циклов движений), или 600 м в виде 6 x (50 м с умеренной интенсивностью с чередованием ватерпольного кроля и треджена через 4-6 циклов + 25 м ватерпольный кроль с максимальной скоростью + 25 м способом на боку) - на 5-м году обучения.

Названные варианты тренировочных упражнений и серий выполняются как обычными плавательными вариантами техники, так и ватерпольными вариантами техники плавания.

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью типа: 2-6 x 25 м, отдых 1 мин, 4 x 6 x 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с; 4 x 25 (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость околосоревновательная, отдых 30 с. На 2-3-м годах обучения: 10x15-25 с околосоревновательной и соревновательной скоростью (как ватерпольным кролем, так и с чередованием способов), отдых 30-60 с; 4-6 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией, отдых 30 с; 4-6 x 50 м скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание. На 3-М годах обучения: 12-16 x 25 м с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с; 6-8 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений - отдых 30 с; 4-8 x 50 м, скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м + 25 м скорость на первом отрезке соревновательная, на втором - максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание на отрезках 15-25, 30, 50, 100 и 200 м различными способами плавания и способами передвижения ватерполистов с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов и способов - на 5-м году обучения.

***Примерное распределение материала практических занятий
по обучению и совершенствованию техники и тактики
по годам***

1-й год

Обучение технике. Специальные приемы игрового плавания (СПИП): плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и провороты; начальные приемы владения мячом (НПВМ): перемещение с мячом в руке; техника владения мячом (ТВМ): основной бросок с места и после ведения; техника приемов обороны (ТОО): блокировка броска.

Совершенствование техники. Способы передвижения ватерполистов (СП): ватерпольный кроль натруди и на спине, треджен на груди и на спине, на боку, баттерфляй, комбинированные способы и техника переходов от способа к способу; НПВМ: поднимание, остановка, ловля, переносы, ведение; ТВМ: основной бросок; спортивные способы плавания (ССП).

Обучение тактике. Индивидуальная тактика нападения (ИТН): выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; групповая тактика нападения (ГТН): действия при выходе нападающего против вратаря; индивидуальная тактика обороны (ИТО): выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; групповая тактика обороны (ГТО): действия против выходящего нападающего.

2-й год

Обучение технике. СПИП: выпрыгивание, отвал, финты; ТВМ: основной бросок с хода, бросок назад с места, броски со спины, «боковой» бросок с места с поворотом и без поворота, броски кистью, толчок мяча с подбрасыванием, простой толчок мяча; ТПО: перехват мяча, накрывание мяча, выбивание мяча, отбор мяча при ведении, блокировке броска, борьба за мяч; техника игры вратаря (ТИВ): ловля, гашение, отбивание, отражение и ловля навесных бросков, выбрасывание (передача) мяча.

Совершенствование техники. СП; СПИП: плавание на месте, ходьба, приподнимание, старт, остановка, повороты и перевороты; НПВМ; ТВМ: основной бросок; ТПО.

Обучение тактике. ИТН: маневрирование, обманные движения; ГТН: нападение одним игроком, парное нападение, действия двух нападающих против одного защитника и вратаря; ИТО: отбор мяча; ГТО: действие одного защитника и вратаря против двух нападающих.

Совершенствование тактики. ИТН: выбор места, передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, обманные движения; ГТН: действия при выходе нападающего против вратаря; **ИТО:** выбор места, помеха броскам, «держание» игрока; ГТО: действия против выходящего нападающего.

3-й год

Обучение технике. ТВМ: основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти.

Совершенствование техники. СП, СПИП, НПВМ, ТВМ, ТИВ, ТПО.

Обучение тактике. ИТН: ныряние; ГТН: действие при лишнем игроке, обучение на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря; командная тактика нападения (КТН): преодоление прессинга; ИТО: ныряние, подстраховка; ГТО: действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих.

Совершенствование тактики. Действия, изученные на 1-м и 2-м годах обучения.

4-й год

Совершенствование техники. Приемы, изученные на 1-3-м годах обучения.

Обучение тактике. ГТН: действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря; КТН: преодоление зонной обороны; ГТО: смена подопечных, групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игроке, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих; командная тактика обороны (КТО): зонная оборона.

Совершенствование тактики. Все изученные действия и комбинации.

5-й год

Совершенствование техники. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению стабильности применения приемов и их вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности.

Обучение тактике. КТН: основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника; КТО: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

Совершенствование тактики. Совершенствование всех изученных ранее индивидуальных групповых и командных тактических приемов и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы.

Практическая подготовка ватерполиста в учебно-тренировочных группах

Теоретическая подготовка

О б щ а я

1. К общей части теоретической подготовки относится знание правил соревнований.

Если в группах начальной подготовки достаточно ограничиваться знанием общих моментов в правилах водного поло, то в учебно-тренировочной группе необходимо проводить специальные занятия по изучению правил. Это, помимо обычного знания правил, может дать толчок к проявлению у учащихся игровой хитрости, умения приспособливаться к различной манере судейства, что исключительно важно для становления классных игроков. В правилах по водному поло много непростых для толкования и иногда противоречащих друг другу пунктов, и правильно построенный разбор правил может много дать тренеру в его работе по воспитанию перспективных спортсменов.

2. Сознательное выполнение спортсменом задания тренера значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Если тренер хотя бы в общих чертах сообщает ученикам о необходимости высоких нагрузок, их постоянного повышения, соблюдения режима и гигиены спортсмена, то спортсмен постепенно будет превращаться из объекта тренировки в партнера тренера в достижении высоких результатов.

С п е ц и а л ь н а я

1. ЕСЛИ ТВОЙ ПАРТНЕР НАХОДИТСЯ В СОМНИТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ - НИКОГДА НЕ ДАВАЙ ЕМУ МЯЧ!

Большинство потерь мяча в игре случается не вследствие неточного паса, а потому что игрок, делающий передачу партнеру, находящемуся в голевой ситуации, торопится и забывает о существовании защитников, готовых перехватить мяч.

Уровень квалификации команд может быть определен, в том числе, и количеством потерь мяча, особенно после неточных передач. В игре лучших команд потери мяча вследствие неточного паса практически исключаются. Это происходит потому, что игроки передают мяч друг другу только тогда, когда они абсолютно уверены, что мяч дойдет до адресата.

Соблюдение этого принципа в большой степени застрахует атакующую команду от контратаки команды противника.

2. ПАС ДОЛЖЕН БЫТЬ ТОЧНЫМ, УДОБНЫМ И СВОЕВРЕМЕННОМ!

Игроки в игре «говорят» друг с другом языком паса. Даже если нападающий будет находиться в удобнейшей позиции, он не сможет забить гол, если пас будет плохим. И очень часто можно увидеть, как нападающий забивает гол из труднейшей ситуации, если получает точную, удобную и своевременную передачу.

Роль точной передачи возрастает особенно при подвижной игре, когда быстрота возникновения новых ситуаций возрастает вместе с ростом трудности в получении и передач мяча для нападающих.

Для примера: пас на бросок в «удобную» руку (правую - для правши, левую – для левши) двигающемуся игроку должен быть тогда, когда его рука после окончания гребка выносится из воды – летящий мяч должен коснуться руки игрока как раз в то мгновение и в такой точке над ним, чтобы игрок не терял времени для обработки мяча и смог бы мгновенно пробить по воротам.

Если пас производится с левого края (для правши), то мяч должен быть направлен чуть-чуть вперед и по навесной траектории, чтобы нападающий имел бы время перейти из горизонтальной позиции в вертикальную и поймать мяч в сравнительно неудобной для него позиции.

Основным методом в обучении спортсменов хорошему пасу являются все упражнения, в которых они передают и получают мяч в движении с последующими бросками по воротам.

3. АТАКУЙ ЧЕРЕЗ ЦЕНТР, ИЗ ЗОНЫ НАПАДЕНИЯ ВЫХОДИ ЧЕРЕЗ КРАЯ .

В этом принципе игры сконцентрированы все закономерности перемещения игроков в нападении, когда они плавают около ворот команды противника и не мешают друг другу. Наиболее опасны действия нападающих в зоне ворот команды противника, и они должны

двигаться в этом направлении. Но они должны возвращаться во вторую линию атаки только через края, т.к. если будут возвращаться через центр - они станут помехой для прорывающихся к воротам нападающих из второй линии, и защитники легко помогут друг другу.

4. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ ОБЯЗАН БЫТЬ ПЕРВЫМ У ВОРОТ ПРОТИВНИКА И ЗАНЯТЬ МЕСТО НА 2-Х МЕТРОВОЙ ЛИНИИ СО СТОРОНЫ МЯЧА!

Время владения мячом каждой из команд ограничено 35 секундами. Таким образом, максимально быстрое занятие центральным нападающим своего места у ворот противника имеет очень большое значение. Спортсмен, назначенный тренером играть в качестве центрального нападающего, после перехода мяча к его команде должен немедленно и в первую очередь занять место у ворот противника.

Ему и его партнерам придется приложить достаточно тактической смекалки для этого, т.к. команда противника будет им всячески в этом препятствовать.

Партнеры центрального нападающего во время игры в обороне должны постоянно перехватывать уплывающих от него игроков для того, чтобы он находился все время как можно ближе к воротам противника и сохранял силы для решения своих основных задач:

1. Создавать напряжение у ворот противника
2. Обеспечивать пас атакующим партнерам
3. Бросать по воротам

Для получения мяча центральный нападающий должен быть расположен лицом к мячу, чтобы блокировать доступ к мячу опекающему его центральному защитнику своим корпусом и плечами без отталкивания. Но его партнерам в условиях жесткого прессинга бывает очень трудно делать передачи друг другу, чтобы подготовить пас центральному нападающему. Он должен стараться все время выбирать место со стороны мяча, чтобы помочь своим партнерам. В игре против квалифицированного защитника - это очень трудная задача, т.к. главной задачей защитника является «отрезать» центрального нападающего от мяча.

Для выработки этого умения требуется много времени и знания специальных технических приемов: вести борьбу за место с центральным защитником и не дать судье игры повода найти нарушение правил со стороны нападающего.

5. ПОЛУЧИ МЯЧ, ПЕРЕДАЙ МЯЧ ВПЕРЕД НАПАДАЮЩЕМУ, ЗАТЕМ ТОЛЬКО АТАКУЙ САМ!

Часто можно наблюдать, как неопытный игрок отважно рвется к воротам соперника, имеет преимущество над соперником, а мяч находится сзади, и нет возможности передать его этому игроку. Очень важно воспитать в игроках чувство необходимости вначале получить мяч и передать его вперед центральному нападающему и затем только атаковать самим.

6. ЦЕНТРАЛЬНОМУ НАПАДАЮЩЕМУ - ПАС НА ВОДУ!

Центральный нападающий - это игрок, находящийся в особых условиях. Близость ворот, вратаря, недостаток пространства для маневра и обработки мяча диктует необходимость особой точности предназначающихся ему передач. Особое внимание надо обратить на то, чтобы передачи из глубины поля были направлены не на воздух, а на воду в 1-1,5 метрах перед ним. Мяч, который центральный нападающий должен обработать в воздухе, становится легкой добычей вратаря при малейшей помехе со стороны защитника. С другой стороны, игроков, проявляющих способности в игре на месте центрального нападающего, надо на тренировках приучать обрабатывать все мячи, в том числе и летящие верхом. Тем более что помеха со стороны защитника в приеме мяча, направленного из угла поля («параллельный пас») нападающему, который выиграл место у защитника, зачастую карается 4-х метровым штрафным броском.

7. ВЫМАНИ ВРАТАРЯ НА СЕБЯ - И ПАС НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ КРАЙ!

В условиях современной игры, когда обыгравший защитника нападающий имеет мало времени для того, чтобы обманными движениями запутать вратаря и забить гол, особое значение имеет умение видеть поле, своих партнеров для того, чтобы, выманив на себя вратаря имитирующим бросок ложным замахом, передать мяч партнеру на другом краю для последующего броска. Особенно часто эта комбинация имеет место при розыгрыше 6-го лишнего с места.

Задача бьющего по воротам игрока при этом облегчается, т.к. вратарь перемещается в сторону игрока, угрожающего воротам, и не имеет времени для того, чтобы отразить мяч. Ключ к совершенному владению этим приемом заключается в том, что игрок, владеющий мячом, уже заранее знает, куда его надо передавать, и все его действия направлены на то, чтобы вратарь и защитники поверили в то, что бросать по воротам будет именно он. Эти действия отрабатываются на тренировках в игровых условиях и, особенно, в бросках по воротам, когда участие в их отработке принимают двое или более спортсменов.

8. АТАКУЯ В ДВИЖЕНИИ, ОТТИРАЙ ПРОТИВНИКА.

Атакуя в движении, нападающий должен стараться выиграть пространство у опекающего его защитника для лучшей возможности маневрирования и получения мяча. Для этого он прорывается к воротам в тесном контакте с опекающим его защитником, одновременно оттирая его в сторону. Здесь важно не перейти грань от оттирания к явной помехе плыть противнику и к подныриванию, что квалифицируется судьями, как простая ошибка. Этот очень важный элемент техники игры в нападении лучше всего тренируется в игровых упражнениях при выходах к воротам в парах «нападающий-защитник». Хорошо отработанный прием «оттирание» помогает нападающему заставить защитника плыть к своим воротам изо всех сил и не успевать своевременно реагировать на отвал для получения мяча и последующего броска.

9. ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ТЫ СЫГРАЛ СВОБОДНЫЙ - БЫСТРО ОЦЕНИ ОБСТАНОВКУ!

Очень часто в острой ситуации около ворот команды противника все зависит от своевременного паса нападающему, который находится в наилучшей позиции.

Нападающий, владеющий мячом и против которого было совершено нарушение правил, обязан сыграть свободный бросок немедленно и без задержки. В этом случае его тактическое мастерство будет заключаться в том, чтобы он сыграл свободный не раньше и не позднее, чем его партнер будет готов получить мяч.

Помеха играть свободный бросок наказывается удалением защитника; таким образом тот момент, когда нападающий играет свободный бросок, а его партнер освобождается от опеки защитника (оба они «стыкуются» во времени), и решает судьбу этого эпизода. Способы своевременной игры свободного броска основаны на искусстве видеть поле и партнеров и бороться с опекуном так, чтобы тот не отбросил далеко мяч во время борьбы, вынуждая нападающего плыть за мячом и возвращаться на место, где было совершено нарушение правил. После получения права на свободный бросок нападающий не должен тут же брать мяч, а имитируя помехи со стороны защитника - стараться «выиграть» время, необходимое для того, чтобы партнеры смогли освободиться от опеки. Здесь важно не «переиграть» и не показать судьбе намеренной «затяжки» времени.

И, наоборот, если партнер уже готов получить мяч, нападающий должен как можно быстрее взять мяч, встать на место и сделать передачу.

10. ИГРАЙ В «ОБРАТНЫЙ» ПАС!

«Обратным» пасом в водном поло называется такой прием взаимодействия с партнером с помощью мяча (подобно «игре в стенку» в футболе), при котором нападающий за счет передачи мяча партнеру и получения им мгновенной обратной передачи оказывается в

голевой ситуации у ворот противника. Приемом игры в «обратный» пас можно воспользоваться в тех случаях, когда индивидуально обыграть защитника и забить гол нападающему трудно. Если эта рискованная (но красивая) комбинация удастся и передача доходит до партнера, то забить гол тому не составляет труда, т.к. вратарь перемещается в сторону прорывающегося к воротам нападающего и не успевает отразить бросок, направленный в незащищенный угол ворот.

11. В ИГРЕ ПАССИВЕН ТОТ, ОТ КОГО СТРАХУЮТ!

Если защитник не справляется с опекаемым им нападающим, партнеры приходят ему на помощь. И в первую очередь они страхуют от тех игроков, которые наименее опасны для ворот обороняющейся команды либо с точки зрения занимаемой ими позиции, либо с точки зрения их мастерства. Тренеру атакующей команды должно быть ясно: если от кого-либо из игроков его команды все время происходит подстраховка, то этот игрок играет пассивно, его надо заставить играть агрессивно или заменить другим игроком.

В практике, однако, приходится таких, относительно более слабых игроков, ставить на те места, где защитники все равно вынуждены будут их опекать: например, на место под штангами в первой нападении линии при розыгрыше 6-го лишнего с места.

12. В ОСТРЫХ СИТУАЦИЯХ НАПАДАЮЩИЙ ДОЛЖЕН ПАСОВАТЬ ПАРТНЕРУ ИЗ ПОД БЛОКА ЗАЩИТНИКА, НЕ ПОЛУЧАЯ ПРАВА НА СВОБОДНЫЙ БРОСОК!

Часто для того, чтобы «выиграть» время с тем, чтобы подтянулись основные силы атакующей команды, нападающему, находящемуся у ворот, бывает выгодно «заработать» право на свободный бросок, т.к. в этом случае останавливается секундомер, фиксирующий 35-сек. интервал времени владения мячом его командой.

Но в тех случаях, когда под воротами противника возникает острая ситуация вследствие контратаки, прорыва нападающего к воротам, необходимости смены защитников вследствие неоднократного повторения простой ошибки, свободный бросок становится выгодным обороняющейся команде. Ведь игрок, получивший право на свободный бросок, на какое-то время выключается из игры (он не имеет права бить по воротам в зоне 7 метров, и от него можно предпринимать подстраховку или смену игроков).

13. ИГРОК, ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ, ДОЛЖЕН СЛЕДИТЬ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО И БЫТЬ ГОТОВЫМ МГНОВЕННО ЕМУ ПАСОВАТЬ.

В борьбе за выбор места с нападающим у своих ворот защитник зачастую поворачивается спиной к остальным нападающим и следит за перемещениями и действиями своего подопечного, выпуская из-под зрительного контроля игрока, у которого в данный момент находится мяч. В этот момент партнер нападающего, владеющий мячом, может сделать ему передачу через голову защитника. Здесь самое главное - это внезапность передачи, которую может легко прервать защитник, если будет видеть момент паса. Нападающему в этом случае следует маскировать свою готовность принять передачу.

14. АТАКУЯ В «КУЧЕ» ИГРОКОВ - БРОСАЙ ПО ВОРОТАМ ТОЛЬКО В КАСАНИЕ!

Во время атаки нападающий часто имеет возможность освободиться на 2-4 метрах перед воротами противника для получения мяча. Но при наличии большого числа своих партнеров и защитников в «куче» (скоплении игроков) по воротами завершить атаку он может только броском, произведенным моментально и без подготовки.

Поэтому к тому, в какую точку ворот и каким броском он должен завершить атаку, нападающему следует решить еще до того момента, когда он получит мяч.

Эту способность заранее программировать свои действия можно развить только в тренировках, когда ватерполист совершает броски, имитируя игровую обстановку: с хода,

после отвала, без малейшего промедления, после финтов, которые впоследствии превратятся в автоматические движения.

15. ЕСЛИ НЕТ ХОРОШЕЙ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОБИТЬ ПО ВОРОТАМ - ОТБРОСЬ МЯЧ ЗА 2-3 СЕКУНДЫ ДО ИСТЕЧЕНИЯ 35 СЕК. ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ .

Чтобы избежать опасности контратаки команды противника за 2-3 секунды до истечения времени владения мячом своей команды игрок должен отбросить мяч таким образом, чтобы создать

максимальные трудности в развитии контратаки команде, завладевшей мячом. Например, к бортику бассейна в направлении движения своего подопечного игрока с тем, чтобы он был вынужден вместо участия в контратаке плыть к мячу и играть свободный.

16. ЕСЛИ ТВОЙ ПАРТНЕР ИГРАЕТ СВОБОДНЫЙ, А ТЫ «ЗАРАБОТАЛ» УДАЛЕНИЕ - ИМЕЕШЬ ПРАВО БИТЬ ПО ВОРОТАМ!

Во время атаки одной из команд можно часто увидеть, как судья назначает свободный бросок, а через несколько мгновений удаляет защитника в другом месте, ближе к воротам. Игрок, который получил право на бросок, передает мяч партнеру, против которого была совершена грубая ошибка, но тот думает, что именно он должен играть свободный и, вместо броска, пасует другому партнеру. Опытный и хитрый игрок, «заработавший» удаление, может ввести в заблуждение своего опекуна, громко говоря своему партнеру: «Дай мне мяч, я буду играть свободный!», но, получив мяч, тут же бьет по воротам.

17. ДЛЯ ПРОРЫВА К ВОРОТАМ ПРИМЕНЯЙ ЗАСЛОНЫ.

В любой спортивной игре возможность для нападающего обыграть опекающего его защитника представляет собой большую трудность. Тем более это трудно сделать в водном поло из-за относительно невысокой скорости передвижения, сопротивления среды (воды) и разрешаемого правилами физического контакта между игроками.

С помощью правильно применяемого заслона освободиться от опеки защитника много легче. Здесь важно помнить, что в отличие от баскетбола или гандбола, заслон в водном поло не может быть явной и умышленной помехой для перемещения защитнику «б» и не должен применяться стоящим на месте и блокирующим движение защитника нападающим.

18. ПРИМЕНЯЙ ФИНТЫ!

Переиграть защитника и забить гол вратарю простым путем очень трудно, т.к. они будут готовы предпринять контрмеры. В этом причина того, что искусные игроки все время применяют финты, т.е. обманные движения.

Главное во всех финтах следующее: если нападающий хочет сделать что-то, он должен показать своему опекуну и вратарю команды противника, что он собирается сделать нечто противоположное, затем он начинает выполнять это «противоположное» ожидая, когда его опекун предпримет контрмеры, и неожиданно изменяет свои действия на те, которые он и хотел предпринять с самого начала. К примеру: если нападающий собирается сделать отвал, он должен на максимальной скорости сделать рывок к воротам противника и потом выполнить отвал. Если нападающий собирается прорваться к воротам слева от центрального нападающего, сначала он должен стартовать вправо, затем неожиданно сделать «перекат» и уйти влево. Если нападающий хочет передать мяч на противоположный край, он должен показать, что собирается пробить по воротам, и неожиданно для вратаря и защитников - передать мяч на противоположный край для возможного броска в незащищенный угол ворот. Если нападающий хочет пробить «навесной» бросок, то он должен всем своим видом показать вратарю, что собирается сильно бить в ближний угол и т.д. Искусство выполнения финтов и отличает лучших мастеров водного поло.

19. ПРИ ПОТЕРЕ МЯЧА ПРОТИВНИКОМ - МГНОВЕННО КОНТРАТАКУЙ !

Контратака в современном водном поло - главный путь в достижении результата. Голы, забитые в контратаке, после реализации численного преимущества или пенальти, полученного в результате контратаки, составляют большинство в современной игре. Результатом контратаки является и та нагрузка, которая ложится на игроков обороняющейся команды, вынужденных плыть назад на предельной скорости для нейтрализации контратаки команды противника. Но контратака начинается в тот момент, когда одна из команд теряет мяч. Следовательно, в основе умения контратаковать лежит умение игроков видеть поле, играя в обороне. Тот из

защитников, кто раньше опекаемого им нападающего увидит потерю мяча противником, и будет иметь преимущество во время контратаки. Скорость плавания находится здесь на втором месте. Большое значение для умения хорошо контратаковать имеет техника поворота в воде и старта. Очевидно, что значительно легче уплыть в контратаку, играя плотно с игроками противника, используя их корпус, как опору, при повороте и старте к воротам противника, делая это, разумеется, незаметно для судей. Иногда возможно выпустить нападающего, владеющего мячом, один на один с вратарем под острым углом к воротам, т.к. если он не забьет гол - его опекун немедленно получает большое преимущество. Возможно уплыть в контратаку за 2-3 секунды до окончания времени владения мячом командой противника или за мгновение до броска по твоим воротам нападающим противника. Но, разумеется, надо не просчитаться во времени, чтобы не получить гол в свои ворота за секунду до истечения 35 сек. времени владения мячом.

20. ПРИ УГРОЗЕ БРОСКА ПО ВОРОТАМ ПРОТИВНИКА ИЛИ ПОТЕРИ МЯЧА - СТАРТУЙ НАЗАД !

Соответственно, играя в нападении, за несколько мгновений до предполагаемой потери мяча своей командой игроки обязаны стартовать к своим воротам для ликвидации возможности контратаки противника. Важно не делать этого слишком рано, чтобы не сокращать и без того малый 35-секундный интервал времени, отведенного на атаку.

Этот прием является основным в борьбе с контратакой и предполагает хорошее умение видеть поле и предугадывать развитие событий.

22. ВО ВРЕМЯ КОНТРАТАКИ ПОЛУЧАЙ МЯЧ В КРАЮ ПОЛЯ НА ПОЛОВИНЕ ПОЛЯ ПРОТИВНИКА .

Во время контратаки атакующей команде выгоднее всего как можно быстрее передать мяч вперед на половину поля противника с тем, чтобы контратакующие игроки видели одновременно и ворота противника и мяч. Для этой цели мяч обычно передается вперед и на край, где вероятность потерять его в момент приема значительно меньше, чем в центре поля, когда и справа и слева вокруг принимающего мяч игрока плывут игроки и своей и чужой команды.

Лишь в том случае, когда под воротами после перехода мяча остается один из нападающих и не плывет назад, мяч имеет смысл получить и вести вперед тому игроку, который уплыл от оставшегося нападающего, с тем, чтобы обратить внимание своих партнеров на то, что идет выход лишним игроком, на то, что у ворот остался игрок команды противника, на то, чтобы не было никаких переходов мяча или его потерь.

Правила сейчас позволяют вратарю бросать мяч за центр поля. Поэтому правильное развитие контратаки зависит в значительной степени от решения вратаря, от его первого паса.

23. ПРИ КОНТРАТАКЕ - «ЗАКРУГЛЯЙ» КРАЯ!

Целью контратаки должна быть реализация численного преимущества, полученного в результате контратакующих действий команды. В современном водном поло контратаки очень часто заканчиваются бросками по воротам. Естественно, возникают возможности для

возникновения обратной контратаки, тем более опасной, что потеря мяча возникает при скученности нападающих у ворот команды противника и наличии догоняющих их защитников, которые при переходе мяча сразу же будут иметь преимущество. Для того, чтобы обезопасить свою команду от обратной контратаки, игрокам, находящимся на обоих флангах контратакующей команды, следует не ждать броска при определившейся для своей команды возможности завершить атаку броском, а немедленно возвращаться назад.

24. ПОТЕРЯ МЯЧА В КОНТРАТАКЕ - ГОЛ В ТВОИ ВОРОТА!

Во время контратаки одна из главных задач игроков - на предельной скорости уплыть от своих опекунов. В случае потери мяча контратакующими в этот момент - отставшие игроки команды противника автоматически получают преимущество, которое увеличивается еще и потому, что часть игроков нападающей команды может не видеть момента потери мяча, т.к. все силы и внимание отдает тому, чтобы получить преимущество над опекуном. Практически большинство потерь мяча контратакующими во время контратаки заканчивается голом в ворота команды, потерявшей мяч. Поэтому очень важно, чтобы во время контратаки полностью исключался всякий риск потери мяча. В частности, опасно давать мяч игроку своей команды, выходящему с преимуществом под ворота противника, т.к. если он не забьет гол, то в обратную сторону будут опасные выходы с куда большим преимуществом.

25. ОБЯЗАННОСТЬ ЗАЩИТНИКА: ПРИ ПЕРЕХОДЕ МЯЧА БЫТЬ ПЕРВЫМ У СВОИХ ВОРОТ !

Когда команда соперника перехватывает мяч - наиболее способные к игре в защите игроки первыми должны быть у своих ворот, чтобы своевременно встретить нападающих противника. Для этого еще во время атаки своей команды они должны выбирать место ближе к своим воротам во второй линии нападения. Большинство хороших защитников имеет сильные и точные броски с дальней дистанции, что позволяет им угрожать воротам противника, не приближаясь к ним на близкое расстояние и тем самым не оголяя свои тылы. Находящиеся во второй линии атаки защитники могут сравнительно легко следить за 35-секундным хронометром и за несколько мгновений до броска или истечения времени владения мячом заранее плыть к своим воротам.

26. ТОРМОЗИ РЫВОК ПРОТИВНИКА СПИНОЙ, ЗАПЛЫВАЯ ЕМУ НА ХОД .

Нападающего, старающегося прорваться к воротам и постоянно маневрирующего, удержать без нарушения правил можно только квалифицированно играя в обороне. Если защитник встречаетдвигающегося нападающего лицом к лицу, то может не успеть среагировать на его рывок, т.к. защитнику еще надо развернуться в направлении движения нападающего. Следовательно, встречать нападающего надо в положении готовности стартовать в направлении его движения, т.е. зачастую к нему спиной.

Это очень затрудняет наблюдение за соперником, т.к. тот может внезапно сделать отвал и получить мяч для броска или изменить направление движения.

В том же случае, если защитник контролирует перемещения нападающего, вплотную плывя перед ним, то он своей спиной будет чувствовать изменение направления движения нападающего и сможет, в свою очередь, перекрыть ему путь к воротам. Для судей здесь значительно меньше возможностей усмотреть нарушение правил - помеху игроку в плавании - чем при других приемах опеки игрока. Коротко говоря, это можно обобщить одной фразой: «Тормози рывок соперника спиной, заплывая ему на ход». Тренируется этот прием в игровых упражнениях, когда нападающий должен с хода «пройти» защитника, изменяя направление своего движения, а защитник будет ему препятствовать в этом.

28. ВЫБИРАЙ МЕСТО СО СТОРОНЫ МЯЧА!

Первоначально ватерполистов учат играть в защите со стороны своих ворот. Это самый надежный и наименее рискованный способ индивидуальной защиты. С повышением требований к игрокам и командам этого умения становится недостаточно. Главным становится не дать возможности своему подопечному получить мяч за счет выбора защитником места со стороны мяча, исключив его тем самым из атакующих действий своей команды. Этот прием весьма сложен по исполнению, т.к. требует большого мастерства защитника вследствие риска того, что мяч будет переброшен через него, и нападающий с мячом останется один на один с вратарем.

Техническая подготовка

Общая

1. Умение успешно выступать в том или ином игровом амплу во многом основывается на общей технической подготовке ватерполиста. Склонности к игре на определенном месте выявляются постепенно. Поэтому закреплять игровое амплу за одаренным подростком сразу не следует. Надо дать ему возможность поиграть на всех местах: и нападающим, и защитником, и в средней зоне, и вратарем. Это разовьет кругозор и разностороннюю подготовку молодого ватерполиста и позволит ему выбрать игровое амплу, наиболее соответствующее его способностям.

Игра на разных местах требует особых качеств и склонностей. Для нападающих – это желание завершать атаки, хладнокровие при их завершении, способность выдать пас партнерам из трудного положения и любовь к единоборству с защитником. В игре полузащитника главное – это способность все время получать мяч, умение находить единственно верное и острое решение в атаке, предвидение того, как будут развиваться события в обороне и постоянное участие в максимально большом числе игровых эпизодов в нападении и обороне. В игре защитника основное – это надежность в действиях, желание чисто отобрать мяч у соперника, вкус к плотной игре, кроме того, т.к. защитник во время атаки своей команды находится, в основном, во второй линии, ему нужен хороший бросок с дальней дистанции.

Специальная

За время тренировок в юношеской команде, соответствующей классификации «учебно-тренировочная группа», спортсмен должен освоить практически все технические приемы, которые существуют в водном поло. В дальнейшем он будет их только совершенствовать.

К этим приемам должны относиться следующие технические действия, выполняемые
С МЯЧОМ

1. Бросок переводом. Этот бросок, в отличие от большинства других бросков, выполняемых с воздуха, осуществляется без замаха, т.е. является самым быстрым. Не случайно его выполняют в тех ситуациях, когда у нападающего нет ни времени, ни пространства для произведения более надежного, но более длительного по исполнению, броска. Условно в броске переводом можно различить две фазы:

а) Фаза захвата мяча, когда нападающий, стоя спиной к воротам или пlying на спине, касается мяча в воздухе впереди или в стороне от себя и мягко сопровождает его рукой, не изменяя его траектории.

б) Финальная фаза, когда движение мяча и руки уравнились, и начинается ускорение мяча и придание ему необходимой траектории за счет ускоренного разгибания руки в локтевом суставе и резкого движения кисти.

Следует заметить, что этот бросок настолько сложен и быстр, что требует от начала и до конца постоянного зрительного контроля. Поэтому решение, в какую точку ворот надо производить бросок, необходимо принять еще до того, как нападающий коснется мяча.

Разучивание броска переводом требует кропотливой работы, удобнее всего ее начинать на местах в четверках, передавая мяч переводом друг другу.

Применяется бросок переводом очень часто при розыгрыша 6-го лишнего с места игроками, занимающими места под штангами, а также при завершении контратак, когда мяч находится сзади и адресуется нападающему, выигравшему место у ворот у защитника.

2. Бросок толчком (или тычком) применяется для передачи партнеру мяча в движении и для проведения броска в тех случаях, когда нападающий опередил опекуна и с небольшим преимуществом выходит один на один с вратарем. Существует два варианта такого броска: - бросок одной рукой, когда во время дриблинга игрок подхватывает с воды мяч, находящийся рядом с головой, и выкручивающим (против часовой стрелки для правши) поступательным движением предплечья и кисти посылает его вперед.

Бросок с помощью второй руки, когда рука, начинающая гребок, вместо выполнения гребка подхватывает снизу мяч и подводит его к подбородку, а рука, закончившая гребок, быстро проводится по воздуху вперед и пальцами производит удар по мячу. Этот бросок бывает исключительно неожиданным, т.к. вратарь не видит подготовки к броску, а движения нападающего при броске не отличаются от естественных гребковых движений.

Первый вариант броска отличается силой и точностью, поэтому его чаще всего применяют при передачах мяча; второй – неожиданностью, и чаще применяется при бросках. Надо сказать, что относительная ненадежность накладывает ограничение на применение этих бросков в простых ситуациях. Зато в условиях, когда нападающий выходит вплотную к воротам близко к вратарю, с «висящим» на спине защитником в близком окружении других игроков – этот прием бывает часто единственной возможностью произвести бросок.

Одним из приемов разучивания броска толчком может быть проплывание дистанции с мячом с заданием через несколько метров делать «тычок».

3. Бросок с подбрасыванием мяча может тоже применяться при передачах и завершении атак. Он отличается от второго варианта броска толчком тем, что подведенная снизу к мячу кисть руки подбрасывает его назад-вверх таким образом, что у нападающего есть время сделать остановку, принять вертикальное положение, поймать в воздухе этот мяч и послать его в ворота.

Сила и точность броска при этом максимально велики и достигается некоторая экономия времени за счет отсутствия замаха. Требуется время, чтобы самый главный элемент этого приема – ловля мяча в наиболее выгодном для нападающего положении – стал получаться быстро и стабильно, т.е. автоматически.

4. Бросок со спины – это основной бросок для нападающего в единоборстве с защитником. В технике этого броска четко различаются три фазы:

а) получение исходной позиции: (мяч находится в 1,0-1,5 м. на воде перед нападающим) нападающий высоко выходит из воды за счет мощной работы ног и рук, сохраняя вертикальное (не наклонное) положение корпуса, и блокирует своей спиной и плечами противника, не давая ему отбросить мяч или завладеть им. Если нападающий принимает первоначально наклонное положение, то защитник за счет жима может без грубого нарушения правил «перелезть» через нападающего и отбросить мяч.

б) выход в горизонтальное положение за счет мощных жимовых движений ногами, небольшого толчка от защитника спиной, выкрута на спину в горизонтальное положение, приема в кисть мяча, который до этого находился в 1,0-1,5 м. от нападающего, не поднимая его из воды, и одновременного с этим упора другой рукой в грудь защитнику для предотвращения помехи последнего броску со спины. Выкрут можно применять как по, так и против часовой стрелки. Второй вариант (для правшей) труднее, т.к. на какое-то

мгновение до приема в кисть мяч теряется из-под зрительного контроля, и для стабильного выполнения второго варианта броска требуется более длительная тренировка.

в) фаза самого непосредственно броска: здесь очень важно не спешить, т.к. если нападающему удалось выкрутиться на спину и обработать мяч, то за счет упора в грудь защитника он будет иметь какое-то время, чтобы прицелиться и пробить мимо рук защитника и вратаря.

5. Бросок с перекладкой мяча является одним из надежнейших приемов при атаке ворот игроком, имеющим небольшое преимущество над защитником, владеющим мячом и выходящим один на один с вратарем. Суть броска заключается в том, что нападающий подплывает близко к вратарю, следя, чтобы тот не выбил у него мяч, к одной из стоек ворот (для правой удобнее к правой от себя стойке), зажимает мяч между кистью и предплечьем руки, делает резкую перекладку мячом и всем корпусом вдоль ворот к другой стойке мимо вратаря, далее – один-два жима вдоль ворот для того, чтобы еще дальше уйти от вратаря, и затем бьет практически уже в свободный от вратаря угол броском, очень напоминающим задний бросок.

Важными моментами в обучении этому броску являются:

а) выход не по центру ворот, а к одной из стоек ворот для того, чтобы к ней сместился и вратарь;

б) необходимость максимальной амплитуды перекладки для обводки вратаря.

Прием этот надежен в исполнении, т.к. зажатый между кистью и предплечьем мяч трудно выбить из руки; вдобавок этот прием можно исполнить как правой (основной), так и левой рукой.

6. Основной бросок левой (неудобной) рукой с воздуха необходимо разучить для умения завершать атаки с хода, находясь на правом краю, когда нет времени для обработки мяча, чтобы сыграть правой рукой. Следует сказать, что история водного поло знает примеры ватерполистов, которые научились играть слабой рукой так, что это позволило им резко увеличить свой атакующий потенциал.

7. Бросок крюком левой (т.е. слабой) рукой применяется, в основном, центральными нападающими в единоборстве с защитниками. Защитник, всеми силами стараясь помешать броску, захватывает и держит нападающего за правую руку, держащую мяч, и старается подтянуть ее к себе. В этот момент нападающий выпускает мяч из правой руки, подхватывает его из-под воды левой и производит бросок крюком, причем защитник своими действиями (захватом и подтягиванием за правую руку) даже несколько помогает вращению корпуса нападающего вокруг своей оси для произведения броска.

При разучивании броска крюком надо помнить о следующих моментах:

а) корпус нападающего должен находиться в воде строго вертикально, иначе бросок будет направлен либо в воду, либо выше ворот;

б) ось вращения корпуса нападающего должна проходить через его правое плечо, которым он упирается в грудь защитника во время поворота и броска, а левая рука и грудь нападающего должны составлять несколько изогнутую в виде лука линию, причем вращение вокруг оси вначале начинает корпус, затем с некоторым запозданием – продолжает рука. В этом случае мяч и защитника будет разделять максимальное расстояние, и ему будет трудно помешать броску.

8. Удары по мячу в водном поло производятся в тех случаях, когда нападающий в момент приема мяча может дотянуться до него только кончиками пальцев, и у него нет возможности обработать мяч, опустив его на воду. В этом случае нападающий с 2-3 метров ударом по волейбольному пальцами кисти (не кулаком, что запрещается правилами) посылает мяч в ворота. Неточность полета мяча после удара по нему вполне компенсируется его быстротой

и неожиданностью для вратаря. Применяется этот прием при розыгрыше 6-го лишнего с места нападающими, играющими под штангами, и при завершении атак с воздуха в окружении соперников.

БЕЗ МЯЧА

К техническим приемам, выполняемым без мяча, относятся следующие:

1. Перекладка, т.е. изменение нападающим направления движения при прорыве к воротам противника. Перекладка применяется в тех случаях, когда защитник закрывает нападающему путь к воротам. Нападающий должен с помощью обманных движений увести защитника с предполагаемого направления прорыва, для этого он делает рывок в ложном, но тоже опасном для защитника, направлении в сторону ворот. Если защитник поверит ложному движению нападающего, то немедленно отреагирует на него и закроет корпусом нападающему дорогу. Этим самым он освобождает нападающему первоначально намеченный путь для прорыва к воротам. Нападающий всегда имеет преимущество перед защитником в том, что он первым принимает то или иное решение, а защитник должен опекать двигающегося к воротам нападающего, зачастую находясь к нему спиной, т.к. иначе он может пропустить нападающего к воротам. Вследствие этого за счет неожиданного изменения направления движения (перекладки) нападающий может постоянно держать защитника в напряжении и иметь возможность прорваться к воротам.

Техника перекладки имеет несколько важных моментов:

а) изменить быстро направление движения можно только после резкой остановки, поворота и хорошего старта. Поэтому тренировка именно этих элементов специальной техники плавания будет способствовать обучению хорошей перекладки.

б) в связи с тем, что защитник будет стараться корпусом закрыть нападающему дорогу к воротам, поворот и старт при перекладке необходимо делать так, чтобы не перелезть через защитника и не дать судье повода зафиксировать нарушение правил. Обычно нападающие перебрасывают вправо или влево свой корпус при перекладке за спиной защитника с поднятыми обеими руками так, чтобы отчетливо показать судье, что не совершают нарушения правил.

в) для того, чтобы защитник реагировал на ложные движения нападающего, все действия последнего должны выполняться на предельной скорости, и перекладка может повторяться до тех пор, пока защитник не поверит в реальность прорыва в ложном направлении и не уйдет с нужного нападающему направления.

2. Перекат. Перекатом называется переворот корпуса игрока вдоль продольной оси на 360 градусов с целью уйти от контакта с соперником во время движения.

Технически перекат выполняется следующим образом:

а) Перекат для преодоления позиционного построения комбинированной обороны: нападающий на полной скорости подплывает к неподвижно стоящему защитнику, находящемуся во второй линии обороны. Нападающий вкладывает правую (левую) руку прямо перед защитником не касаясь его и немедленно начинает, вращая свой корпус вокруг горизонтальной оси по или против часовой стрелки, перебрасывать свой корпус вправо (влево), уходя от контакта с защитником. После чего стартует дальше вперед по освободившейся воде.

Для ускорения и облегчения вращения корпуса можно перед началом вращения влево (вправо) резко оттолкнуться противоположной правой (левой) рукой от поверхности воды. Выбор направления ухода от защитника зависит от нападающего: если он хочет уйти от защитника влево, то должен вложить перед ним в воду левую руку и перебросить свой корпус влево с одновременным вращением корпуса против часовой стрелки и наоборот.

Нападающий должен делать все свои движения плавно, как бы «обтекая» защитника во время выполнения переката, так как если он будет делать это размашисто, то его маневр займет слишком много места и времени.

б) Перекат во время движения для перебрасывания своего корпуса на другую сторону от опекающего защитника для изменения направления движения или более успешного выполнения заслона: нападающий, опекаемый справа (слева) защитником на полной скорости перебрасывает свой корпус вправо (влево) и мгновенно стартует вперед к критической точке заслона, находясь уже на нужной для себя позиции по отношению к защитнику.

Принципиально важным в этом случае варианте переката будет **одновременный** вынос из воды двух рук при перебрасывании корпуса, что единственно может служить доказательством судье, что нападающий при повороте не опирается на корпус защитника. При этом очень большая нагрузка здесь ложится на ноги нападающего, которые должны не только одни, без рук, обеспечить опору тела спортсмена на воду, но и выполнение старта в воде после выполнения поворота.

Упражнения по отработке перекатов

Наилучшим упражнением для отработки перекатов будет упражнение под названием «змейка»: 4 игрока выстраиваются на одной линии в 2 - 2,5 м. друг от друга. Последний из игроков стартует по направлению к соседнему партнеру и обходит («обтекает») его с помощью переката справа или слева, затем он обходит следующего с противоположной стороны - слева (справа), а затем еще одного - опять справа (слева) и останавливается в 2-2,5 м. после последнего партнера, восстанавливая таким образом ситуацию. Затем движение начинает второй игрок и так далее, в результате чего «змейка» перемещается вдоль, например, дорожки в бассейне.

3. Оттирание. После того, как плывущему к воротам нападающему удалось за счет старта, перекладки или за счет своевременного ухода в контратаку, по крайней мере, поравняться с защитником, ему необходимо в движении улучшить свою позицию путем оттирания соперника. Для этого ему надо, двигаясь, отеснять своего опекуна за счет постоянного давления своим корпусом на корпус соперника и некоторого заплывания ему на ход. При успешном выполнении этого приема соперник будет вынужден уступить дорогу и, боясь наплыть на нападающего и этим грубо нарушить правила, замедлить свой ход. Этим же приемом должен пользоваться и защитник для борьбы с прорывающимся к воротам нападающим. При кажущейся своей простоте прием «оттирание» весьма труден в исполнении, т.к. требует необходимости упорно бороться за каждый сантиметр пространства в условиях единоборства с соперником в движении. Тренировку приема «оттирание» можно проводить в парах игроков, когда по свистку тренера игроки в парах проплывают отрезки, одновременно стараясь оттереть друг друга в движении в сторону. Нужно помнить, что выиграв пространство у соперника, игрок не должен после этого мешать ему плыть, что будет являться простой ошибкой, а воспользовавшись полученным преимуществом предпринять активные действия в игре своей команды.

4. Отвал. В тех случаях, когда нападающему все же не удастся прорваться к воротам и получить преимущество над защитником, ему следует сделать отвал, т.е. изменение направления движения в обратную от ворот сторону для того, чтобы освободиться от защитника. Так как это будет связано с увеличением расстояния от ворот до нападающего, отвал надо делать как можно ближе к воротам, в 2-3 метрах от ворот, тогда освободившийся от защитника нападающий получит мяч на 4-6 метрах, т.е. в «убойной» зоне. Также как и при перекладке, отвал можно сделать только на предельной скорости и за счет неожиданного для защитника поворота и старта. Только тогда защитник будет «верить»

действиям нападающего и не станет «караулить» его отвал, слегка пропуская нападающего вперед.

Отвал применяется в тех случаях, когда:

- а) нападающий прорывается в краю и не имеет преимущества перед защитником, а мяч находится у центрального нападающего;
- б) нападающий прорывается в центре, а мяч находится в краю;
- в) нападающий делает отвал перед центральным нападающим, владеющим мячом – тогда это будет скорее резкая остановка или откидка.

В ЕДИНОБОРСТВЕ

1. Борьба нападающего на месте в единоборстве с защитником

Большое место в специальной технике ватерполиста имеют технические приемы, выполняемые нападающим на месте в единоборстве с защитником. Водное поло относится к тем спортивным играм, где физический контакт между игроками допускается правилами, а вода скрывает от судей те нарушения правил, которые происходят под ее поверхностью. Поэтому знание способов выполнения технических приемов в единоборстве и умение их выполнять имеет исключительно важное значение во время игры. Выше были перечислены приемы игры против соперника в движении. Техника борьбы между нападающим и защитником на месте в зоне у ворот и определяет содержание раздела технических приемов, выполняемых в единоборстве. Главными задачами нападающего, играющего у ворот противника, являются:

- а) создать напряженную обстановку у ворот соперника путем угрозы забить гол и постоянного, в связи с этим, нарушения правил защитником.
- б) выдавать точные и своевременные пасы своим партнерам после получения права на свободный бросок или в процессе единоборства с защитником.
- в) забить гол

В настоящее время доля голов, забитых нападающими из-под игрока на месте, сравнительно невелика, однако роль агрессивного центрального нападающего трудно переоценить, т.к. вся игра в нападении идет через него, а правилами сейчас поощряется игра на центрального нападающего, в результате которой следуют удаления защитников и голевые ситуации у ворот противника при смене защитников. Все это удастся осуществить в том случае, если нападающий хорошо физически подготовлен, владеет широким арсеналом средств борьбы за место под воротами и разнообразной техникой владения мячом.

К приемам борьбы за место и в единоборстве относятся:

- а) блокировка защитника спиной с целью закрыть ему доступ к мячу или не дать выбраться вперед со стороны мяча;
- б) заталкивание защитника спиной на двухметровую линию с целью оказаться ближе к воротам;
- в) захват плавок или руки защитника рукой для опоры на защитника во время единоборства;
- г) упор локтем или рукой с целью удержать защитника на расстоянии и не дать ему возможности эффективно вести борьбу за мяч;
- д) маневрирования на месте с помощью подныривания, захватов соперника с целью выбрать место со стороны мяча;
- е) блокировка защитника спиной, задержка руками для затруднения его ухода во вторую линию во время смены защитников при игре на повторение ошибки;
- ж) демонстрация того, что защитник не дает выбросить мяч со свободного, топит, держит нападающего – иными словами симуляция нарушения правил защитником. Здесь особенно важно не «переиграть», чтобы не дать судье повода для перехода мяча;

- з) брызги во время единоборства для помехи вратарю видеть момент броска;
- и) разворот нападающим, владеющим мячом, защитника при упоре рукой, локтем, с захватом руки, плавок с целью оказаться лицом к воротам и оставить защитника за спиной;
- к) «прокидка» защитника нападающим, владеющим мячом; этот исключительно эффектный прием может применяться в любой точке поля при чересчур азартной игре защитника. Нападающий во время единоборства с защитником «выкручивается» на спину, держа мяч в одной руке и упираясь в защитника другой. Если защитник будет его резко атаковать, не думая о возможных последствиях, то нападающий может подбросить мяч в воздух; затем, используя инерцию движения защитника, с помощью руки, которой он только что упирался в него – резко протянуть защитника над собой, одновременно поднырнув под него, и тут же вынырнуть уже позади защитника лицом к воротам и с мячом, который должен опуститься либо на воду, либо нападающего. «Солью» этого очень сложного по координации приема является его неожиданность для защитника; нападающий перед выполнением прокидки должен полностью убедить защитника все своим поведением в том, что он собирается бросать по воротам или делать передачу – иначе неизбежна потеря мяча;
- л) обводка: во многом напоминает прокидку, за исключением того, что нападающий обыгрывая защитника не выпускает мяч из руки, а, используя защитника как опору для свободной от мяча руки, «обводит» его, держа мяч в руке, одновременно заталкивая защитника себе за спину;

2. Броски нападающего из-под защитника

После получения удобной для броска позиции нападающий может бросать по воротам любым удобным для себя способом. Однако из всего многочисленного арсенала три броска, стабильно выполняемые с обеих рук, должны являться его технической базой вследствие их надежности. Это бросок со спины, крюком и задний. Именно эти броски нападающему нужно отрабатывать прежде всего, имея в виду, разумеется, прежде всего тренировку на месте центрального нападающего.

Бросок со спины ценен тем, что одновременно с высокой надежностью при его исполнении, нападающий в любой момент может отказаться от его применения и заработать свободный, т.е. вероятность потери мяча здесь невелика. Бросок крюком и задний естественным путем вытекают из такого распространенного технического приема игры центрального нападающего, как разворот защитника. Применяя разворот, нападающий, владеющий мячом, «раскручивает» защитника против часовой стрелки (если он правша) для того, чтобы очутиться лицом к воротам. Защитник будет препятствовать ему в этом в первую очередь за счет попытки утопить руку нападающего с мячом и за счет захвата руки и подтягивания ее в противоположном действиям нападающего направлении. В этот момент нападающий может сделать следующее:

- а) вместо продолжения разворота произвести задний бросок. В этом случае действия защитника, подтягивающего руку нападающего с мячом к себе, могут даже помочь нападающему. Задний бросок в этом случае производится рукой, зажавшей мяч между кистью и предплечьем;
- б) выпустить мяч из правой руки, мгновенно подхватить его левой, до этого опиравшейся на воду, и крюком послать его в ворота. И в этом случае защитнику трудно будет препятствовать осуществлению броска, т.к. он еще какое-то время будет держать нападающего за правую руку, уже не владеющую мячом.

3. Борьба защитника на месте в единоборстве с нападающим.

Основными задачами защитника при его игре в обороне являются:

- а) заставить нападающего играть в неудобной для него позиции, не дать ему получить мяч;
- б) не дать нападающему возможности прицельно пробить по воротам за счет

блокировки броска или простой ошибки;

в) отобрать мяч;

г) измотать нападающего физической борьбой, остро контратаковать;

Исходя из этих задач, становится ясным, какую большую роль для защитника играет правильный выбор позиции и связанный с этим навык борьбы с нападающим за место. Отрезать нападающего от остальных его партнеров на какое-то время – значит в условиях ограниченного 35-секундного времени владения мячом практически лишить команду противника возможности провести атаку, т.к. большинство атак проводится через выдвинутого к воротам соперника нападающего. Но усиление позиции защитника при игре со стороны мяча влечет за собой увеличение риска выпустить нападающего из-под опеки в зоне у ворот, причем в случае получения паса нападающий будет находиться лицом к воротам с оставленным за спиной защитником. Технический прием игры со стороны мяча для защитника является очень трудным вследствие того, что защитник должен держать одновременно под зрительным контролем и опекаемого им нападающего и находящийся в противоположном направлении мяч. Цепкость в борьбе с нападающим и постоянный контроль за мячом – вот те основные качества, которые требуются защитнику для игры со стороны мяча. Он должен лежать на воде, чтобы не дать нападающему схватить себя за плавки, быть внимательным, чтобы не дать перекинуть через себя мяч, не дать нападающему оттолкнуться от себя или выбраться вперед для получения мяча и в то же время играть чисто, без нарушения правил. Но даже, когда все эти условия будут соблюдены, если партнеры не будут играть плотно с подопечными, особенно в краях, чтобы не дать набросить мяч сбоку – риск игры со стороны мяча может не оправдаться. Поэтому игра со стороны мяча эффективна для защитника лишь в случае его высокой технической подготовленности и высокой игровой дисциплины всей команды. В случае невозможности выбрать место со стороны мяча защитник все равно должен активно вести борьбу с нападающим за место до получения им мяча, например, выталкивать его дальше от ворот, не давать ему свободно занимать место на 2-х метровой линии напротив ворот.

Когда нападающий получает мяч, защитник в первую очередь должен попытаться его чисто отобрать за счет резкого жима, выхода вперед без опоры на нападающего и перехвата адресованного тому мяча. Во всяком случае следует попытаться коснуться мяча раньше нападающего и отбросить его, чтобы нападающий для обработки мяча был вынужден уйти дальше от ворот. Если же нападающему удалось обработать мяч и взять его в руку, защитник должен постараться утопить руку с мячом, пользуясь тем, что правила трактуют такое нарушение правил в пользу защитника. И лишь исчерпав все возможности для отбора мяча, защитник должен совершить простую ошибку, чтобы не дать нападающему возможности пробить по воротам. Не следует пренебрегать обращением внимания судьи на нарушение правил игры нападающим: толчков, блокировок, захватов и т.д. При этом нужно помнить, что в случае, если судья на это не будет реагировать, защитнику нужно мгновенно перестроиться и перейти к активной обороне.

Если нападающему удалось обыграть защитника, тому не следует терять хладнокровия и сделать все возможное, не нарушая правил, чтобы помешать нападающему прицельно и не спеша пробить по воротам. К примеру, можно подтолкнуть прорвавшегося к воротам нападающего вперед к линии ворот, вплотную к вратарю, откуда забить гол сложнее, чем с 2-3 метров; в то время, как задержка нападающего будет караться 4-х метровым штрафным броском. Или ударить нападающего сзади по руке во время замаха для броска.

Физически уставший нападающий менее опасен для ворот обороняющейся команды, поэтому одна из главных задач и обязанностей защитника – при каждом переходе мяча

контратаковать от ворот до ворот и стараться держать нападающего как можно дальше от своих ворот.

Тактическая подготовка

1. ЗАСЛОНЫ С ПЕРЕКАТАМИ

Единоборство между нападающим и защитником в водном поло является главным предметом в рамках любой тактической схемы. Преодолеть сопротивление защитника и получить позицию, удобную для броска - это очень трудная задача в любой спортивной игре, а особенно в водном поло, где помимо сопротивления соперника сопротивление самой воды препятствует атакующему в его действиях. Разрушать атакующие действия, как это хорошо известно, много легче, чем их организовывать. Вот почему очень редко можно увидеть, как нападающий обыгрывает своего оппонента с помощью скорости или финтов и получает преимущество, достаточное, чтобы получить мяч и пробить по воротам из зоны около ворот. В этом причина того, что большинство команд предпочитают пасовать мяч центральному нападающему и доверяют главным образом ему завершать атаки. В свою очередь, реакцией на эти действия стало появление зонной и комбинированной защит, где основной задачей является не дать возможности центральному нападающему получить мяч. В итоге защита получила преимущество над атакой, большинство атак стало малоэффективным, а игра скучной, несмотря на все попытки международных спортивных организаций улучшить зрелищность игры.

Тренировка заслонов.

Тренировка заслонов имеет сложность в том, что у нее есть своя особенность: начинать обучение надо с «неправильного» торможения защитника. В будущем, когда все игроки научатся выполнять заслоны в принципе, даже и с нарушением правил, т.е. с торможением защитника, тренер должен раз за разом отучать спортсменов на каждой тренировке от «неправильного», грубого выполнения заслона и переходить на «правильный» и техничный способ выполнения этого приема. Научить всех игроков правильному выполнению заслонов сразу - это очень трудная задача, т.к. спортсмены находятся в воде и должны найти контакт между собой на ходу, не глядя друг на друга. Другими словами, нападающие, плывя на полной скорости, не должны смотреть на защитников, а «чувствовать» их только своими спинами, чтобы в «критической точке» затормозить защитника на мгновение. Если нападающий будет смотреть на защитника, судья тут же заподозрит возможное нарушение правил. Не вскоре в будущем игроки научатся легко на полной скорости оказываться перед защитником команды противника и не давать ему возможности обплыть блокирующего его нападающего.

Тренировка заслонов происходит в несколько стадий:

а) пара нападающих вместе с их опекунами располагаются на 8-10 метрах от ворот, один из них располагается ближе к воротам (чтобы не дать возможности защитникам заранее «поменять» своих нападающих). Причем защитники должны обязательно плотно опекать нападающих: иначе выполнение заслона невозможно. Расстояние между нападающими должно быть не менее 4-5 метров:

2. ОБОРОНА ПРЕССИНГОМ

На многочисленных соревнованиях юношей можно увидеть, как команды обороняются друг против друга с помощью подстраховки (комбинированной обороны). Следствием этого является то, что подавляющее количество времени нападающие не могут производить атакующие действия из-за сложности передать мяч вперед, а атаковать в движении синхронно или поражать ворота издали у них еще не получается. Защитники же основное время проводят в статичном положении без контакта с нападающими соперника. В итоге и

те и другие практически не получают необходимых навыков, необходимых в современной игре.

В связи с этим, представляется, что основным методом игры в обороне в командах юношей должен быть прессинг, вследствие того, что именно при игре прессингом происходит становление индивидуального мастерства игры в обороне, способности опекать атакующего игрока команды противника без нарушения правил.

Не следует думать, что в отличие от зонной и комбинированной обороны прессинг - сугубо индивидуальная система обороны. Коллективность обороны прессингом заключается в его обязательности для всех без исключения обороняющихся, находящихся на поле: достаточно лишь одному из игроков не опекать плотно своего подопечного, как большинство задач, которые ставятся перед обороняющимися при этой системе обороны, нельзя будет достигнуть - будет происходить постоянное набрасывание мяча центральному нападающему, будут следовать точные передачи нападающим, обыгравшим своих опекунов и занимающим удобные позиции для атаки и т.д. Другими словами: будет в полной мере осуществляться взаимодействие между нападающими команды противника, а ведь именно в разрыве связей между игроками, в нарушении их взаимодействия между собой, в препятствовании развитию игры в нападении команде, владеющей мячом, и заключается смысл прессинга.

При прессинге защитник не просто плотно опекает своего подопечного - он осуществляет оборонительные действия своей команды как целого организма, в цепком и непреклонном физическом и моральном давлении на команду противника.

Коллективность прессинга заключается еще и в том, что смена защитников против центрального нападающего при прессинге должна носить четкое и организованное взаимодействие всех игроков обороняющейся команды.

Физическая подготовка

Физическая подготовка для спортсменов юношеских команд должна обеспечить решение тактических задач и выполнение технических приемов, рассмотренных в разделах тактической и технической подготовки. В работе с юношескими командами не следует форсировать физическую подготовку за счет тактической и, особенно, технической подготовки. Найти равновесие между всеми разделами спортивной подготовки – это большое искусство. Надо помнить, что база, на которой строится подготовка спортсмена – физическая подготовка – является продуктом целого ряда лет тренировки, и ее нельзя создать за один, пусть даже очень эффективно проведенный, период подготовки к очередному сезону. Тем более нельзя пытаться обеспечить преимущество молодому спортсмену за счет только физической (в том числе и плавательной) подготовки, игнорируя кропотливую работу над техникой и тактикой. Полученное сиюминутное преимущество обернется тем, что физически развитый, но слабый в технике и тактике спортсмен, в дальнейшем будет неизбежно уступать позже окрепшим, но грамотным и техничным товарищам по команде. Иными словами, соответствие задач физической подготовки задачам техники и тактики – вот основное, чем нужно руководствоваться в работе над физической подготовкой юных ватерполистов.

Общая

В общую часть физической подготовки (ОФП) входят все средства физической подготовки, развивающие основные физические качества спортсмена: силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту. Этому будут способствовать все доступные в конкретных условиях виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, штанга, борьба, спортивные игры и т.д. Важно, чтобы изменения в организме, полученные вследствие развития физических качеств, не

стали препятствием для дальнейшего роста мастерства ватерполиста; например: излишний вес и объем мышц не нужен подвижному нападающему. Чем разнообразней будут средства и методы общефизической подготовки, тем разносторонней будет спортивная подготовка учащихся учебно-тренировочных групп.

С п е ц и а л ь н а я

Большой частью специальной физической подготовки ватерполиста является плавательная подготовка. Для ватерполиста плавание – это то же, что бег для футболиста, бег на коньках для хоккеиста, т.е. средство передвижения.

Без хорошей плавательной подготовки невозможно говорить о подготовке ватерполиста вообще. Ватерполист должен плавать быстро, чтобы успевать своевременно принимать участие во всех игровых действиях своей команды. Плавательная выносливость его должна быть такой, чтобы утомление, наступающее во время игры, не мешало выполнению технических приемов и тактических действий. И наоборот, плавание – это мощное средство физического воздействия на соперника, возможность подавить его активность, измотать его в контратаках и одержать победу даже над более искусным в технике и тактике противником.

Методами плавательной подготовки могут быть все известные методы тренировок по плаванию: дистанционный. Повторный, интервальный и т.д. Одной из оценок результатов плавательной подготовки, более того, одним из методов плавательной подготовки ватерполиста, являются соревнования по плаванию и их результаты.

В настоящее время многие тренеры, работающие с юными ватерполистами, овладели методикой подготовки пловцов среднего уровня, поэтому не редкость сейчас результаты среди старших юношей 57,0-58,0 сек. на 100 м. в/с и порядка 4.40,0-4.50,0 на 400 м. в/с. Правда, далеко не всегда причиной этих результатов является плавательная подготовка именно ватерполистов, а часто сугубо присущая пловцам техника плавания (скоростные повороты, двухударный кроль без интенсивной работы ног, фаза раннего захвата воды без «наплыва» в гребке).

Ориентировочным результатом для оценки уровня плавательной подготовки ватерполиста (минимальным) должно быть выполнение нормативов по плаванию спортивного разряда. Значительно более надежными методами оценки плавательной подготовки ватерполиста должны являться специальные тесты по плавательной подготовке (например, тест В.Н.Чернова), которые будут включать в себя элементы именно ватерпольного плавания в игровых условиях. И все-таки окончательно оценить плавательную подготовку ватерполиста можно лишь в играх, где, правда, она выступает в едином целом с тактической, технической и психологической подготовкой. Разделами специальной физической подготовки будут также тренировки на суше и в воде тех качеств и способностей, которые нужны ватерполисту в игре: например: броски медболов на суше и в воде; работа на тренажерах на укрепление групп мышц, необходимых для броска, гребка, жима; упражнения на единоборство между партнерами в воде; Для хорошей специальной физической подготовки молодых ватерполистов нужно регулярно проводить соревнования по общей физической и специальной физической подготовке, чтобы они сами видели растущие результаты от своих тренировок.

Психологическая подготовка

ВОСПИТАНИЕ КОЛЛЕКТИВА (СОЗДАНИЕ КОМАНДЫ)

Воспитание настоящего спортсмена из юноши или девушки можно только в коллективе. Таким коллективом и будет являться та команда, в которой он будет тренироваться с детских лет. Уже с самых первых дней тренировок новичков в группе водного поло тренер

может наблюдать, как завязываются товарищеские отношения между подростками, появляются среди них «лидеры и ведомые» и т.д. – одним словом, зачатки коллектива. Но по-настоящему коллектив начинает образовываться лишь тогда, когда у всех подростков появляется общая цель – победа над соперником. Поэтому имеет смысл не откладывать в долгий ящик участие спортсменов в товарищеских играх по водному поло. Не для достижения результата, конечно, а для того, чтобы у занимающихся сформировался бы устойчивый интерес, общая цель в совместных тренировках и играх. Как нигде, в играх отчетливо проявляются положительные и отрицательные черты характера ребят. Именно в команде, опираясь на коллектив и можно продуктивно вести воспитательную и морально-волевою подготовку. Первый тренер может на годы стать непререкаемым авторитетом, человеком, на которого равняются, берут пример и чье поведение даже копируют учащиеся. Вызывает, поэтому, сомнение практика частой передачи ребят от одного тренера к другому. Это вызывает снижение роли личного авторитета тренера, уменьшает эффективность его тренерской и воспитательной работы. Большую роль в создании коллектива играют совместные мероприятия, проводимые с игроками команды: походы, посещения культурных мероприятий и т.д., где тренеру с совершенно иных сторон откроются черты личности ребят. Но, конечно, основное влияние на спортсмена тренер оказывает на тренировках и соревнованиях. Причем, зачастую, воспитание тренером спортсменов с непростым характером путем прямого на него воздействия посредством бесед, замечаний бывает менее эффективно, чем косвенное, с помощью коллектива. С этим надо обращаться осторожно и действовать вдумчиво. Тренер, работающий с командой, должен помнить, что главной целью его работы является не выигрыш его командой каких-либо соревнований (хотя это очень важно, т.к. без этого не воспитать волевого спортсмена) и не создание коллектива игроков (который распадется через несколько лет), а поиск и воспитание высококлассных спортсменов, что и необходимо делать в коллективе и через коллектив. Одним из краеугольных камней моральной стороны спорта является конкуренция спортсменов, команд в борьбе за победу. Поэтому необходимо развивать у ватерполистов черты лидерства, смелости брать на себя ответственность в любые решающие эпизоды игры. С другой стороны, водное поло – коллективная спортивная игра, и команда, составленная из одних индивидуальностей, желающих выделиться и не желающих подчинить свои интересы интересам коллектива, не сможет успешно выступать в соревнованиях. Именно сочетание сильных индивидуальных черт характера с любовью к коллективной игре, вкусу сыграть на партнера и должно составлять основу спортивной стороны психики молодого ватерполиста. В одинаковой степени в коллективе, руководимом опытным тренером, будет цениться и гол, явившийся плодом индивидуальных действий спортсмена, и пас, выданный им из трудного положения, и перехват уплывшего от товарища соперника, и надежная опека сильного нападающего команды соперника.

От робкого в действиях подростка можно добиться решительности в игре в ответственных эпизодах говоря ему: «Команда затратила много сил, создала голевой момент, и ты не имеешь права уходить от ответственности за произведение броска, иначе все усилия всех пойдут напрасно».

Трудно бывает с индивидуально технически сильным молодым ватерполистом, который любит забивать голы, не обращая внимания на находящиеся в лучшем положении партнеры. Можно, конечно, «сломать» его, но тогда он может лишиться своего очень ценного качества – жажды забить гол. Значительно лучше – постепенно привить ему вкус к коллективной игре путем похвал за хороший пас партнеру, за попытки играть комбинационно. Примеры лучших ватерполистов доказывают возможность сочетания таких

качеств, как высочайшее индивидуальное спортивное мастерство и мировое его признание с замечательным комбинационным даром игры вместе с партнерами.

2. ВОСПИТАНИЕ ИГРОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Законы спортивных игр, в частности водного поло, таковы, что тактически грамотная и дисциплинированная команда при прочих равных условиях всегда будет иметь преимущество над командой, где нет жесткого выполнения игровой дисциплины. Под игровой дисциплиной понимается неуклонное выполнение в игре тактической установки всеми игроками команды. Конечно, для достижения успеха важно, чтобы установка на игру была правильной, это – уже вопрос тактики. Но, во всяком случае, выводы даже из неправильной установки на игру тренер сможет сделать лишь в том случае, если эта установка была полностью выполнена. Лишь только тогда тренер будет знать, в чем он ошибся, а в чем он был прав. Не следует превращать установку на игру в обширный план с множеством пунктов, которые надо будет выполнить во время игры, с перечислением многочисленных игровых эпизодов и тем, как в них нужно действовать. Все равно психика спортсменов не сможет воспринять и «переварить» сразу такое множество информации. Всем этим нужно заниматься на тренировках и теоретических занятиях. Установка должна состоять из нескольких главных пунктов: как играть в обороне, в нападении, о персональном разборе игроков команды противника, их особенностях, об игре в численном неравенстве, об игре в контратаке. Главное внимание надо сосредоточить на том, чтобы добиться выполнения этой установки. Для этого тренером должны применяться все доступные ему способы психического воздействия на спортсменов. Центральная нервная система спортсменов во время проведения установки на игру должна находиться в оптимальной степени возбудимости. Установка на игру должна проводиться за 2-3 часа до игры, когда, с одной стороны, предигровое возбуждение еще не будет мешать спортсменам воспринимать установку, а с другой стороны – она не будет ими забыта. Полезно перед самой игрой на 1-2 минуты собрать спортсменов и в 2-3 словах напомнить им установку. Во время перерывов и тайм-аутов в игре нужно сосредоточить внимание спортсменов на выполнение ими установки или на ее изменении, а не на разборе отдельных игровых эпизодов, которые уже случились в процессе игры. Эти моменты должны быть рассмотрены на разборе игры. Вообще, в перерывах надо говорить лишь о том, что реально сможет повлиять на ход игры, на ее результат. Разбор игры надо проводить в то время, когда еще свежи воспоминания об игре. Надо помнить, что на следующий день многие детали игры стираются из памяти спортсменов. Кроме того, груз совершенных ошибок и ожидание их разбора будет лежать тяжелым весом на игроках до самого собрания команды. Поэтому, по мнению некоторых специалистов, имеет смысл разделить проведение разбора игры и установки: разбор игры проводить после игр вечером перед сном для того, чтобы снять моральное напряжение с ребят, успокоить их и разобрать ошибки в игре. Красной линией в разборе игры должна проходить мысль о том, как была выполнена установка и как это повлияло на игру.

ВОСПИТАНИЕ БОЙЦОВСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ

Спортивные игры, в частности водное поло, требуют от спортсменов таких боевых качеств как мужество, смелость, агрессивность. В условиях постоянного единоборства команд и спортсменов в водном поло большое значение имеет способность подавить свои отрицательные эмоции и максимально проявить положительные. В юношескую команду приходят ребята с разным уровнем развития качеств смелости и мужества. Ошибочно мнение, что эти качества нельзя воспитать путем тренировки. Если подросток любит заниматься спортом, то у тренера всегда есть возможность воспитать у него необходимые для успешного выступления в составе команды качества психики.

Для этого нужно разобраться в корнях отрицательных (робость, нерешительность, боязнь брать на себя ответственность) черт характера подростка и постепенно помочь ему от них избавиться. Смелость воспитывается, как и все другие качества, упражнениями. Прыжки с вышки, занятия на гимнастических снарядах, овладение техникой игры, тренировки и выступления в команде дают подростку уверенность в своих силах, а с ней и смелость. Мужество воспитывается способностью стойко переносить нагрузки, боль во время тренировок и в соревнованиях во имя победы команды. Качество агрессивности, т.е. сознательного морального и физического давления на соперника во время игры, воспитывается тренером на установках, в личных беседах со спортсменом путем объяснения ему необходимости навязывания противнику своей инициативы, воли, борьбы характеров. Важно, чтобы черты агрессивности, проявляемые в игре и необходимые там, оставались на игровом поле и не переносились в жизнь спортсмена в коллективе. Роль морально-волевой, психологической подготовки в воспитании молодого спортсмена исключительно высока. Если физическая подготовка является базой спортивной подготовки ватерполиста, техническая и тактическая подготовки, их комплекс – ядром спортивной подготовки, то психологическая подготовка является духом всей спортивной подготовки, который пронизывает ее от начала тренировки подростка до становления большого мастера спорта. В ходе тренировочного процесса тренеру приходится заниматься психологической подготовкой не только отдельных игроков, но и всей команды в целом. В юношеских командах задачами психологической подготовки команд в целом являются:

1. Добиться подвижного нападения, где игроки бы не смотрели друг на друга, а решительно атаковали с хода ворота противника, используя тактические закономерности игры в нападении.
2. Дружная контратака всей командой, когда при каждом переходе мяча вся шестерка полевых игроков срывается в контратаку одновременно и на полной скорости (т.е. вырабатывается рефлекс на контратаку).
3. Плотный прессинг по всему полю, причем желательна опека игроков команды соперника со стороны мяча, не давая им получать передачи мяча от партнеров.

Группа спортивного совершенствования .

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость, ловкость и быстроту. Прыжки и метания. Элементы тяжелой атлетики. Кроссовая и лыжная подготовка. Гребля на народных судах и байдарках. Спортивные и подвижные игры. Туристические походы и др.

Специальная физическая подготовка

В зале. Упражнения со штангой, гантелями, набивными и ватерпольными мячами. Упражнения на универсальном тренажере типа «Геркулес», тренажерах «Экзерджени», Хюттеля - Мертенса, «Мини-джим» маятниковых тренажерах, устройстве «Салазки».

В воде. Тренировочные упражнения, лежащие в основе плавательной подготовки, подразделяются на пять зон преимущественной направленности тренировочного воздействия (табл. 72). С педагогической точки зрения этим зонам, соответствует разделение на группы упражнений, направленных на развитие различных видов скоростных способностей и выносливости, однако при этом следует учитывать специфику водного поло (тренировочные упражнения и серии, моделирующие игровые режимы, характерные для соревновательной деятельности) и особенности упражнений для возрастных групп.

Необходимо помнить, что на принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если ватерполист

способен проплыть 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; если эта дистанция преодолевается за 45 с (например, для спортсменов II-III разряда при плавании брассом или тредженом), то это будет нагрузкой IV зоны (табл. 72).

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатного анаэробного механизма ре-синтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплавание отрезков 10, 15, 25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата).

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является важным звеном в системе подготовки ватерполистов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимальной техники движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в 4-м пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых дробных серий. Типичные серии: 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с интервалом

5-15 с, 1-5 х (4 х 25) с интервалом 5-10 с, 2-4 х (4 х 50) с интервалом 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью 4-15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов.

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Выносливость к работе такого рода получила название «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3-м пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании (главным образом, кролем на груди) с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 9-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (3-й пульсовый режим, отдых между отрезками в сериях 5-20 с).

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 х 100 м в виде 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной, затем 3 х 100 с интенсивностью 60-70%, 1 х 200 с интенсивностью 70-75%, затем 3 х 100 с интенсивностью 75-80%, 3 х 100 с интенсивностью 80-85%, 3 х 100 с интенсивностью 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в 3-м пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте базовая выносливость-1 (БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м и 2-м пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-

дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 2. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 10-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 с и более), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят только аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 2 ч и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в 1-м пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в 1-м пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

К средствам специальной физической подготовки в воде относятся проплывание отрезков в координации, при помощи рук и ног, плавание на привязи на резиновом шнуре, в ластах, с лопатками, плавание и выполнение игровых упражнений с различными видами отягощений (тормозные устройства, браслеты, дополнительные плавательный костюм). Упражнения в единоборстве, технико-тактические упражнения с введением дополнительных (повышенных) сопротивлений и трудностей и др.

Практическая подготовка ватерполиста в группах спортивного совершенствования, группах высшего спортивного мастерства *Теоретическая подготовка*

Общая

Спортсмены, играющие за команду, чей уровень подготовки соответствует уровню группы спортивного совершенствования, должны уже вполне сознательно относиться к тренировочному процессу, понимать его основные закономерности.

Специальная

1. СЛЕДИ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ВРАТАРЯ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА!

Вратарь может оказывать значительную помощь своим защитникам, выплывая из ворот в момент передачи мяча нападающему и перехватывая его. Особенно часто это происходит

при игре на повторение ошибок и при прорыве нападающего в контратаке один на один с вратарем. Поэтому перед тем, как сделать передачу, необходимо посмотреть, какую позицию занимает вратарь, сделать обманное движение, как будто собираешься сделать передачу, и, только убедившись, что вратарь не выплыл из ворот - дать пас. В случае, если вратарь выплывает из ворот, чтобы «снять» мяч у нападающего, надо сделать бросок по воротам.

2. ИСПОЛЬЗУЙ МОМЕНТ ИГРЫ СВОБОДНОГО С МЕСТА СОВЕРШЕНИЯ ОШИБКИ ДРУГИМ ИГРОКОМ !

В процессе игр часто случаются эпизоды, когда против нападающего у ворот противника совершается нарушение правил, он получает право на свободный бросок, но этого не слышит, и, увлеченный борьбой, уплывает с места совершения против него ошибки. Правилами разрешается в таких случаях играть свободный бросок ближайшим к этому месту игроку атакующей команды.

3. КАЖДУЮ АТАКУ ДОВОДИ ДО ОПРАВДАННОГО ЗАВЕРШЕНИЯ: БРОСКА ПО ВОРОТАМ, ОТБРОСА МЯЧА ДО ИСТЕЧЕНИЯ 35 СЕК. ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ, ЗАРАБОТАННОГО УДАЛЕНИЯ ИЛИ ПЕНАЛЬТИ.

Вся протяженность игры состоит из периодов времени, когда мячом владеют попеременно одна или другая команда. Каждый из этих периодов времени, т.е. времени, отведенного на атаку ворот противника (лимитированного 35 сек. «чистого» времени), оканчивается каким-либо событием, после которого либо мяч переходит к противнику, либо время владения мячом начинается заново.

Каждая атака, в идеале, должна заканчиваться одним из четырех оправданных ее завершений:

- а) броском по воротам,
- б) заработанным 4-х метровым штрафным броском,
- в) заработанным удалением игрока команды соперника,
- г) отбросом мяча до конца истечения 35 сек. владения мячом.

Все остальные переходы мяча на сторону противника могут быть только после неточных передач, ошибок, просрочки времени и т.д., т.е. будут являться неоправданными, влекущими за собой возможность острой контратаки команды противника, с которыми тренер должен бороться всеми силами, стремясь свести их к минимуму. Особо грубой ошибкой в этом смысле являются неточные передачи, после которых мяч попадает к противнику в тот момент, когда он, обороняясь, готовится контратаковать.

Учет статистики оправданных завершений и неоправданных потерь необходимо вести в каждой игре, независимо от того, является она официальной или товарищеской. Это позволит приучить ватерполистов к бережному отношению к мячу, к ответственности за точность передач. А уверенные в том, что мяч не будет неожиданно потерян, игроки атакующей команды будут действовать значительно решительней и опасней у ворот противника.

4. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ НЕ ДОЛЖЕН ЖДАТЬ СВИСТКА СУДЬИ, А БОРОТЬСЯ ДО КОНЦА!

В самых трудных ситуациях центральный нападающий, борющийся со своим опекуном, не должен ждать свободного броска. В соответствии с правилами судья игры дает возможность отбирать мяч у центрального нападающего, владеющего мячом, хоть двум или трем защитникам сразу. При нынешней трактовке правил судьями у нападающего остается возможность либо мгновенно пробить по воротам, либо вернуть мяч своим партнерам. Наибольшую ценность, поэтому, представляют нападающие, которые в самые трудные моменты борьбы со своими защитниками, а также с защитниками, которые спешат отобрать

мяч, оставляя без присмотра своих подопечных - находят возможность сделать точную передачу своим партнерам.

5. БОРЯСЬ С ЦЕНТРАЛЬНЫМ ЗАЩИТНИКОМ И УДЕРЖИВАЯ МЯЧ «ОСНОВНОЙ» РУКОЙ - ВНЕЗАПНО ОТПУСТИ МЯЧ И ПРОБЕЙ ПО ВОРОТАМ ДРУГОЙ РУКОЙ!

Когда центральный нападающий борется со своим опекуном, владея мячом - все внимание защитника и все его усилия концентрируются на руке, в которой находится мяч. Помешать мощному центральному нападающему пробить по воротам - это требует от защитника много сил и внимания. Если центральный защитник выпустит мяч из своей руки - на мгновение он может освободиться для броска другой рукой. Ведь какое-то мгновение защитник будет еще удерживать его руку, в которой только что находился мяч. И если центральный нападающий достаточно техничен и хорошо держится на воде - он может пробить по воротам свободной рукой. Лучше всего подходит для этой цели бросок «крюком».

6. ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ СОМНИТЕЛЬНОГО БРОСКА, ЧЕМ ПОЛУЧИТЬ ОСТРУЮ КОНТРАТАКУ В СВОИ ВОРОТА .

Опытные игроки во время игры в обороне все время ждут броска по своим воротам, чтобы стартовать в контратаку. Поэтому каждый нападающий должен помнить, что каждый неудачный его бросок может быть наказан голом в его ворота.

Зачастую лучше не бить по воротам из неудобного положения, а отказаться от броска в данной ситуации вообще.

7. ПЕРЕДАЙ МЯЧ ЦЕНТРАЛЬНОМУ НАПАДАЮЩЕМУ ПРИ ПЕРВОЙ ВОЗМОЖНОСТИ!

Во многих играх мы можем увидеть, как центральный нападающий с величайшим трудом выбирает место у ворот противника со стороны мяча, но его партнеры не видят этого и продолжают передавать мяч друг другу. А когда один из них решает пасовать центральному нападающему - центральный защитник выигрывает у того позицию. Совершенно бесполезно для подвижных нападающих прорываться к воротам перед центральным нападающим, у которого нет мяча, закрывая ему обзор и лишая его этим самым возможности получить мяч. При этом атакующая команда напрасно теряет время. Вот почему игроки должны сначала передать мяч своему нападающему при первой же возможности и только потом атаковать самим.

8. СВОИМ ДВИЖЕНИЕМ ОТВЛЕКАЙ ПРОТИВНИКА ОТ ПОМОЩИ ЕГО ПАРТНЕРАМ.

Лишить своего опекуна возможности отвлекаться на помощь своим партнерам нападающий может своей активной игрой, все время угрожая воротам противника или искусно изображая это. Если защитник сконцентрирует все свое внимание на действиях своего подопечного нападающего, он не сможет помогать своим товарищам по обороне. Для нападающего очень важно все свои действия, в том числе и отвлекающие, выполнять на максимальной скорости, чтобы защитник не заподозрил, что эти действия являются ложными.

9. В КОНТРАТАКЕ ГЛАВНОЕ - ПРАВИЛЬНАЯ РАССТАНОВКА .

Мы должны принять во внимание, что численное преимущество, получаемое во время контратаки - временное, т.к. отстающий игрок (или игроки) будет стараться изо всех сил догнать своего оппонента. Главное значение при этом будет иметь четкость и быстрота реализации выхода лишним. Для этого еще в центре поля, когда до ворот противника осталось еще 10-15 метров, атакующей команде надо перестроить свои ряды таким образом, чтобы принять самую выгодную для себя расстановку. При выходе вшестером против пяти защитников - это расстановка 4-2 (четверо нападающих в первой линии, двое во второй),

при выходе впятером против четырех защитников расстановка становится 3-2, при выходе вчетвером против трех защитников - четверо в одну линию или 3-1, и при выходе третьим лишним - трое в одну линию. Наиболее простой является реализация преимущества при выходе двух нападающих против одного защитника и одного нападающего лицом к лицу с вратарем. Положение игроков здесь очевидно. Перестройка рядов атакующей команды в процессе самой контратаки избавляет ее от необходимости перестраиваться после того, как игроки «кучей» приплывут к воротам противника, и им надо разыграть мяч для завершения атаки, а сзади изо всех сил догоняет отставший игрок. Кроме того, если контратакующая команда плывет к воротам противника в организованном порядке - этим самым она вынуждает противника также перестраиваться, т.к. в противном случае, в обороне у него будут огромные «дыры» и нападающие, воспользовавшись неразберихой в рядах обороняющихся, легко реализуют выходы первым, вторым или третьим лишним вместо более сложного розыгрыша пятого или шестого. Иначе говоря, атакующие создают в контратаке стандартную ситуацию, которую они много раз до этого встречали в тренировках, в которой они легко ориентируются и в которой им много легче реализовать численное преимущество

11. ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ ОБЯЗАН ВИДЕТЬ ПОЛЕ И ВПЕРЕДИ И СЗАДИ СЕБЯ! Во время атаки и контратаки все игроки ответственны за ее правильное завершение. Но особенно ответственен тот игрок, у кого в данном конкретном эпизоде находится мяч. Именно он решает, сделать ли ему передачу или пробить по воротам и, иными словами, от него зависит, как и чем закончится данный игровой эпизод. Для этого игрок, владеющий мячом, должен иметь максимум информации о происходящем на поле, в том числе и о том, что происходит у него за спиной. Перед тем, как пробить по воротам или сделать передачу мяча на борьбу нападающему у ворот, владеющий мячом нападающий обязан оценить обстановку, посмотреть назад, потому что часто именно в острых ситуациях защитники из второй линии и даже у самых ворот, увлеченные, чем закончится игровой эпизод, «зевают» своих подопечных, а зачастую и специально выпускают их, надеясь после потери мяча нападающими уйти в контратаку.

12. ПРОТИВНИК КОНТРАТАКУЕТ - ОПЕКАЙ ИГРОКОВ В КРАЯХ, НЕ ДАВАЯ ИМ СВОБОДНО ПОЛУЧИТЬ МЯЧ, ЗАТЕМ БЫСТРО К СВОИМ ВОРОТАМ!

Каждая контратака во время игры длится секунд 10-15, т.е. время, которое команды на полной скорости преодолевают длину игрового поля. Помешать на какое-то время правильному развитию контратаки поэтому - значит в большой степени затруднить сопернику реализацию выхода лишним игроком. Добиваются этого следующим путем: в самых удобных для получения мяча местах на флангах контратаки защитники плотно опекают плывущих нападающих, одновременно пытаясь с помощью заплывания на ход затормозить их продвижение вперед. Мяч в этих случаях получают игроки в центре поля и продвигаются вперед, в то время, как фланговый нападающий несколько отстает. В этот момент защитник, плотно опекавший нападающего в краю, на предельной скорости плывет назад и атакует владеющего мячом нападающего в центре поля, который будет вынужден отдать мяч освободившемуся от опеки партнеру, находящемуся в краю и несколько позади своих партнеров из первой линии и т.д.

13. ПРОТИВНИК КОНТРАТАКУЕТ, ТЫ ПЛЫВЕШЬ ПОСЛЕДНИМ - НИКОГДА НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛ: ЕСЛИ МЯЧ БУДЕТ ПОТЕРЯН - ТЫ ПЕРВЫЙ В КОНТРАТАКЕ !

Множество неоправданных удалений игроков случается в самом начале контратаки, когда последний из игроков только что атаковавшей команды совершает грубую ошибку против одного из контратакующих игроков и тут же удаляется из воды. Но очень часто этот игрок может легко догнать своего игрока через 10 - 15 метров. Игрокам контратакующей команды

надо проплыть 20 - 25 метров, чтобы начать реализацию численного преимущества и у них будет мало времени, чтобы завершить атаку, причем они могут еще и потерять мяч.

А в этом случае последний из догоняющих защитников в мгновение ока становится первым контратакующим и сможет без труда завершить обратную контратаку.

Сохранить поэтому контроль за своими действиями и самообладание - и трудная для твоей команды ситуация может обернуться хорошей возможностью забить гол.

14. В ЗАЩИТЕ ИГРАЙ «НА МЯЧ», А НЕ «НА ИГРОКА», АТАКУЙ НАПАДАЮЩЕГО В МОМЕНТ ПРИЕМА ИМ МЯЧА.

В соответствии с правилами «держат, топить или подтягивать» игрока, не владеющего мячом, является грубой ошибкой и игрок, совершивший такую ошибку, удаляется из воды. Но не атаковать игрока, владеющего мячом, около своих ворот - значит дать ему возможность без помехи бросать по воротам. Опытные и искусные нападающие стараются спровоцировать защитника нарушить вышеупомянутое правило игры и очень часто контролируют мяч, укрывая его корпусом и плечами от защитника, не касаясь мяча рукой. Когда защитник теряет хладнокровие и старается отобрать мяч, опираясь на нападающего, не владеющего мячом - он нарушает правила. Нападающие часто объединяют этот прием с отталкиванием защитника спиной за счет мощной работы ног, держа в то же время руки над поверхностью воды, показывая судье, что они не владеют мячом.

Лучшим способом игры в защите здесь является игра защитника «на мяч» с удержанием руки, владеющей мячом, под водой. Нападающему трудно бросать по воротам сразу же после того, как ему последует пас. Ему нужно какое-то мгновение, чтобы почувствовать мяч в своей руке. Именно в это мгновение защитнику и следует его атаковать.

15. НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ИГРОКИ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА - ВСЕ ВРЕМЯ ПОД КОНТРОЛЕМ!

В каждой команде имеются свои лидеры, от успешной игры которых в большой степени зависит исход игры. Нейтрализация этих игроков поэтому имеет большое значение. О необходимости особого контроля над сильнейшими игроками соперника тренер должен заявить на установке и неуклонно добиваться этого во время игры. Причем надо обращать внимание не только на главных снайперов, но и на основных, разыгрывающих мяч, игроков команды противника, после чьих именно точных и своевременных передач и возникают острые моменты в нападении. Плотная и внимательная игра против наиболее опасных игроков может заставить их потерять хладнокровие, пойти на ненужные обострения и риск в игре, излишние броски из трудных положений и отрицательно сказаться на окончательном результате игры.

16. В МОМЕНТ УДАЛЕНИЯ ЗАЩИТНИКА - ВСЕ ПАРТНЕРЫ ПЛЫВУТ МГНОВЕННО К МЕСТУ УДАЛЕНИЯ!

Очень часто имеет место ситуация, когда один из нападающих получает право играть свободный бросок. Но до того, как будет сыгран этот свободный, судья удаляет одного из защитников за другое грубое нарушение правил. Нападающий, который «заработал» удаление, имеет право забить гол после получения передачи от только что получившего свободный партнера. Если защитники опоздают с опекой второго нападающего - гол неминуем. И в более простой ситуации после удаления защитника из воды - нападающий, «заработавший» это удаление, может быстро сыграть в «обратный» пас с одним из своих партнеров и пробить по воротам.

Поэтому в момент удаления защитника, находящегося у своих ворот, его ближайший партнер должен, не раздумывая, бросить своего подопечного и стартовать к месту удаления, чтобы опекать нападающего, из-под которого был удален защитник. Более отдаленные

партнеры должны перейти к опеке оставленных без присмотра нападающих, после чего все защитники перестраиваются к позиционной обороне в численном меньшинстве.

17. ПЕНАЛЬТИ ЕЩЕ НЕ ГОЛ - БУДЬ ГОТОВ ПОМОЧЬ ВРАТАРЮ !

Часто нападающему не удается реализовать 4-х метровый штрафной бросок – мяч может быть отражен вратарем или штангой ворот. И если защитники не будут готовы помочь своему вратарю завладеть мячом - нападающий или его партнеры повторным броском могут забить гол. Часто, поэтому, можно видеть, как перед исполнением 4-х метрового штрафного броска рядом с исполняющим его игроком разгорается настоящая «битва» за выбор места между партнерами нападающего и защитниками.

18. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК ДОЛЖЕН ЛЕЖАТЬ НА ВОДЕ В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ВЕРТИКАЛЬНО СТОЯЩЕМУ ЦЕНТРАЛЬНОМУ НАПАДАЮЩЕМУ.

Положение центрального нападающего на воде, когда он мощно работает ногами и блокирует от мяча защитника своими плечами и спиной, стараясь получить мяч и забить гол, получить удаление или дать пас своему партнеру - вертикальное. Опытные и искусные нападающие стараются спровоцировать защитника нарушить вышеупомянутое правило игры и очень часто контролируют мяч, укрывая его корпусом и плечами от защитника, не касаясь мяча рукой. Когда защитник теряет хладнокровие и старается отобрать мяч, опираясь на нападающего, не владеющего мячом - он нарушает правила. Нападающие часто объединяют этот прием с отталкиванием защитника спиной за счет мощной работы ног, держа в то же время руки над поверхностью воды, показывая судье, что они не владеют мячом.

Лучшим способом игры в защите здесь является игра защитника «на мяч» с удержанием руки, владеющей мячом, под водой. Нападающему трудно бросать по воротам сразу же после того, как ему последует пас. Ему нужно какое-то мгновение, чтобы почувствовать мяч в своей руке. Именно в это мгновение защитнику и следует его атаковать. Разумеется, это возможно, т.к. все эти действия происходят под водой, и для судьи часто очень трудно обнаружить нарушение правил.

Центральному защитнику, следовательно, нужно предотвратить все эти действия нападающего. Наилучший способ для этого: занять горизонтальное положение на поверхности воды, «лечь» на воду. Центральному нападающему в этом случае будет не просто одновременно заниматься своим делом и пытаться опереться на защитника.

19. ВОВЛЕКАЙ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО В БОРЬБУ ЗА ВЫБОР МЕСТА С ЦЕЛЬЮ ОТВЛЕЧЬ ЕГО ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ФУНКЦИЙ!

Когда центральный нападающий борется со своим опекуном за место у ворот противника, ему очень трудно в этот момент смотреть за полем, мячом, партнерами, судьями и выполнять, таким образом, свои прямые обязанности: обострять ситуацию под воротами, получать и разыгрывать мяч, забивать голы.

Центральный защитник, вовлекая нападающего в борьбу за выбор места, уменьшает тем самым шансы того показать хорошую игру. Существует ряд способов противодействия центральному нападающему: не препятствовать ему занять позицию у своих ворот, но и «помочь» ему в этом. К примеру, если центральный нападающий заталкивает спиной защитника в 2-х метровую зону к его воротам, тот может вместо сопротивления - слегка уйти в сторону и постараться в свою очередь затолкать нападающего без мяча в 2-х метровую зону. Если центральный нападающий, опираясь левым плечом в грудь защитника, старается выиграть позицию - защитник может вместо сопротивления, наоборот, постараться повернуть нападающего лицом к себе, лишая его возможности смотреть на

партнеров. Центральному нападающему надо действовать в этих ситуациях довольно осторожно, чтобы не нарушить правила.

20. НЕ ДАЙ ПРОТИВНИКУ ВОЗМОЖНОСТИ ОТТОЛКНУТЬСЯ!

Часто можно наблюдать такую картину: нападающий отталкивается от своего опекуна, забивает гол, а тот апеллирует к судье с протестом. Эти апелляции неправильны, бесполезны и вредны.

Они неправильны, ибо лишь судье дано право определять нарушение правил, а не игроку или кому-либо еще.

Они бесполезны, потому что судья не изменит своего решения.

Они вредны, потому что апелляция к судьям очень часто оканчивается удалением игрока до конца игры.

Лучший метод борьбы с толчками - *не давать толкаться.*

21. СОВЕРШИВ ПРОСТУЮ ОШИБКУ ПРОТИВ ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО, ПОДАЙ ЕМУ МЯЧ, ОДНОВРЕМЕННО ВЫБИРАЯ ВЫГОДНУЮ ДЛЯ СЕБЯ ПОЗИЦИЮ

Центральный защитник не имеет право бороться за выбор места и за мяч после получения центральным нападающим права на свободный бросок, т.к. в этом случае он будет удален из воды. Центральный нападающий в этот момент будет иметь преимущество в праве за выбор места и для «выигрыша» времени.

Но и у его опекуна тоже есть шансы, чтобы выиграть позицию. Если защитник отбросит мяч во время борьбы с нападающим до свистка судьи, то ему не надо ждать, пока тот возьмет мяч и будет искать хорошей возможности сделать нужную передачу мяча - а взять мяч самому и «вежливо» подать его нападающему, причем таким образом, чтобы самому оказаться в наивыгоднейшей позиции (например, перед нападающим). Нападающий будет вынужден играть свободный без задержки и из неудобной позиции, из которой ему еще предстоит выбираться. Судьи обычно приветствуют «вежливую» манеру игры защитника и не наказывают его. В результате защитник добивается своего и выигрывает место у своих ворот у опекаемого им нападающего. Учитывая, что команда противника будет иметь на атаку всего 15-20 секунд «чистого» времени, каждый выигрыш места центральным защитником может практически вылиться в потерю атаки для атакующей команды. Кроме того, находясь спереди от нападающего, защитник будет иметь идеальные возможности для контратаки.

22. ЕСЛИ НАПАДАЮЩИЙ, ВЛАДЕЮЩИЙ МЯЧОМ, «РАЗВЕРНУЛ» ТЕБЯ, НЕ ХВАТАЙ ЕГО, А НАОБОРОТ - РЕЗКО ТОЛКНИ ЕГО ВПЛОТНУЮ К ВРАТАРЮ!

В многих ситуациях защитник вынужден останавливать нападающего, получившего над ним преимущество у ворот, с нарушением правил и - удаляется из воды или наказывается пенальти. Но если вместо того, чтобы «топить, держать или подтягивать» нападающего, защитник резко толкнет его вплотную к вратарю, который будет стоять перед ним с поднятыми руками, или еще лучше - вытолкнет его с мячом (или без мяча) за линию ворот - этому нападающему в неустойчивом состоянии будет трудно в спешке забить гол, а судье игры решить: было ли нарушение правил. Эффективность этого приема заключается в полной неожиданности его для нападающего, который ожидает противодействия в продвижении к воротам, но никак - ускорения в сторону ворот.

23. МЯЧ, ЛЕТАЩИЙ НАД ТВОЕЙ ГОЛОВОЙ - ТВОЙ!

Помогать вратарю отразить мяч, летящий в ворота - есть обязанность каждого игрока защищающейся команды. Все игроки должны помнить, что вратарь часто не в состоянии видеть момент броска или мяч из-за спин обеих команд сквозь завесу брызг.

Кроме того, вратарю нужно время, чтобы переместиться в воротах и сориентироваться, а мяч летит быстрее, чем перемещается в воротах вратаря.

Поэтому тренеру надо тренировать всех игроков команды отражать мячи, летящие над их головами в радиусе примерно одного метра, независимо от того, стоят ли игроки на месте или преследуют своих подопечных.

Наилучший способ для такой тренировки - давать возможность полевым игрокам стоять в воротах во время тренировок. Кроме того, в официальных играх случаются ситуации, когда вратарь удаляется из воды и игроки должны заменить его в воротах.

24. ЕСЛИ ТВОЯ КОМАНДА ИГРАЕТ ПРЕССИНГ - КАК МОЖНО БЫСТРЕЙ «РАЗБИРАЙ» ПЛОТНО СВОИХ СОПЕРНИКОВ!

Когда одна из команд играет в обороне жесткий прессинг, ее игроки должны как можно быстрее «разбирать» своих подопечных. Особенно важно быстро «разобрать» дальних игроков, чтобы не дать им возможности свободно распоряжаться мячом, получать и передавать мяч партнерам точно и своевременно.

Эта ситуация возникает чаще всего при начале игры с центра поля после пропущенного гола, а также при переходе мяча, когда потерявшая мяч команда старается воспрепятствовать сопернику в развитии игры. Постоянное использование этого метода игры ложится тяжелым физическим и психологическим грузом на команду соперника.

25. ПОМОГАЙ ПАРТНЕРАМ ПОДСКАЗКОЙ!

Подсказка партнера в игре может в решающей степени повлиять на исход любого эпизода игры в атаке, контратаке или обороне. Возможности тренера на подсказку игрокам во время игры ограничены. Шум, крики болельщиков зачастую не дают возможности игрокам услышать тренера. Тем более, что для тренера куда важнее осмысливать происходящее в игре, чтобы принимать верные решения, а не разговаривать с игроками во время игры. Для игроков же возможности помогать друг другу подсказкой голосом куда лучше, особенно хорошие возможности для этого есть у вратаря. Тем более, что голоса игроков отчетливо слышны над поверхностью воды даже во время сильного шума. А у капитана команды так и вообще есть прямая обязанность: управлять действиями своих партнеров во время игры.

26. С НАИБОЛЬШЕЙ ВЫГОДОЙ ИСПОЛЬЗУЙ ВОЗМОЖНОСТИ СВОИХ ИГРОКОВ!

Правильная расстановка сил команд во время игры имеет большое значение для достижения успеха. В водном поло это может выражаться в том, что нападающие играют максимально возможное время под воротами противника, защитники опекают нападающих под своими воротами, подвижные игроки все время играют в движении, левши находятся преимущественно на правом краю и т.д. И если в командах младших юношей решение подобных задач не представляет особых трудностей, то в процессе игр более старших спортсменов уже приходится сталкиваться с противодействием этому со стороны команды противника, и требуются определенные усилия для достижения наиболее выгодной расстановки сил. При начале или возобновлении игры нападающие должны проходить на самых дальних от своих ворот защитников, а при переходе мяча к противнику переходить на тех защитников, которые остаются у своих ворот или контратакуют медленнее других. Это, кстати, сэкономит нападающим лишние силы. Остальные игроки, в первую очередь - игроки средней зоны - должны перехватывать уплывающих от нападающих контратакующих игроков. При переходе в контратаку получать мяч должны игроки средней зоны, в то время, как нападающий кратчайшим путем должен занять место под воротами противника. Защитник, в свою очередь, должен быть первым у своих ворот при игре в обороне. Даже участвуя в атакующих действиях и в завершении атак, защитник обязан помнить о своих защитных функциях. При переходе от контратаки к позиционному

нападению защитник занимает место во второй, дальней от ворот противника, линии нападения с тем, чтобы при переходе мяча первым успеть к своим воротам. Задача подвижных игроков - играть в нападении с хода, участвовать в получении мяча во время контратак и позиционного нападения, разыгрывать мяч в нужном для команды направлении. В обороне полузащитник, используя свою маневренность, должен подстраховывать нападающих, перехватывать уходящих от них в контратаку защитников. Многоплановость игры полузащитников включает в себя и умение сыграть под воротами противника до подхода более медлительного нападающего и нейтрализация нападающего противника до тех пор, пока не возникнет возможность поменяться местами с защитником.

27. ЗАСТАВЬ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА ИГРАТЬ НЕ НА СВОИХ МЕСТАХ!

Помешать противнику правильно расставить свои силы, заставить игроков его команды играть не на своих местах - значит во многом облегчить задачу своей команды в достижении успеха в игре. Главную опасность для своих ворот - центрального нападающего команды противника - надо держать подальше от своей зоны обороны. Для этого защитник во время перехода мяча к своей команде обязан контратаковать в любом случае и «тащить» нападающего через все поле к его воротам. Партнеры защитника по команде, на которых будет стараться перейти этот нападающий, обязаны постоянно «таскать» нападающего по всей зоне обороны его команды, не давая ему отдыха, одновременно держа его как можно дальше от своих ворот. Сигнал на окончание времени владения мячом или переход мяча должны застать нападающего команды противника у его ворот (и желательно - в углу поля) так что до чужих ворот он доберется секунд через 15-20, т.е. на атаку ворот у него останется всего 10-15 секунд.

28. ИСПОЛЬЗУЙ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ ИГРОКОВ КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА!

У каждого игрока есть свои сильные и слабые стороны в спортивной подготовке. Большое значение имеет использование слабых мест игроков команды противника.

Если брать вопрос физической подготовки и физических данных игроков, то здесь возможности более выгодной расстановки игроков для своей команды обширны. Во-первых, защитники должны опекать именно нападающих противника, в то время как нападающим во всех отношениях выгодней в нападении играть против игроков линии нападения же, т.к. они обычно менее квалифицированы в игре в обороне, хуже контратакуют и будут находиться в этом случае у своих, а не чужих ворот.

Полузащитникам выгодно атаковать по тем же причинам из-под нападающих или защитников, отвлекая их от выполнения своих обязанностей. Самим же полузащитникам нужно опекать подвижных игроков, с которыми трудно бывает справиться малоподвижным нападающим обороняющейся команды и невыгодно играть защитникам, т.к. в это время нападающие команды противника будут играть против более легких игроков. Физически мощным и сильным нападающим нужно стараться выходить под ворота противника с игроками, имеющими средние росто-весовые данные. В единоборстве под воротами значение имеет не только мастерство, но и рост и вес участвующих в борьбе игроков. Используя превосходство в весе и силе, защитник должен навязать физическую борьбу нападающему и вынудить его вести атакующие действия в состоянии утомления, которое особенно возрастает после контратак, в которых ему придется постоянно догонять опекающего его защитника. Если команде противника есть игроки невысокого роста, слабо играющие в обороне, то нужно всю игру в нападении строить таким образом, чтобы эти игроки постоянно играли у своих ворот в обороне, опекая более мощных нападающих. Особенно важно уметь использовать свое техническое превосходство над противником, его технические недостатки. Зачастую некоторые игроки не имеют хорошо поставленного удара. Во время игры имеет смысл давать этим игрокам бить по воротам из неудобных

позиций, страховать от них опасных нападающих, заставить их брать на себя инициативу, к чему они не имеют привычки. В то же время техничный и быстрый игрок не должен ввязываться в грубую силовую борьбу, которая может оказаться выгодной более сильному, но технически менее подготовленному игроку.

Учитывая все нюансы и различия в спортивной подготовке, тренер за счет правильного персонального разбора игроков команды соперника может в большой степени повлиять на ход игры.

29. ПОСТОЯННО, В НАПАДЕНИИ И В ОБОРОНЕ, СОЗДАВАЙ ЧИСЛЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО НАД ИГРОКАМИ КОМАНДЫ СОПЕРНИКА!

В водном поло численное преимущество дает очень большое, как ни в одной спортивной игре, превосходство команде, находящейся в численном большинстве. Голы, забитые командой, находящейся в меньшинстве, являются событием в соревнованиях по водному поло. В то же время очень большое число голов забивается командами, имеющими численное преимущество вследствие удаления игрока команды противника из воды на 20 сек. Контратака с выходом лишнего игрока к воротам противника также есть форма создания численного преимущества (временного) и также является одним из важнейших ключей к достижению успеха. Как уже было сказано выше, успешное начало контратаки лежит в правильно организованных защитных действиях, видении поля, игровом мышлении игроков и т.д. Созданию численного преимущества за счет атакующих действий (вследствие которых бывают удаления игроков в команде противника) и контратаке в современном тренировочном процессе уделяется очень большая доля тренировочного времени. Не менее важно умение создавать численное преимущество, хотя бы на время, в обороне. Это может произойти вследствие того, что один из игроков команды противника останется на своей половине поля, а опекающий его защитник быстро вернется назад и займет место перед нападающим у ворот, не давая ему возможности получить мяч. В этом случае у атакующей команды очень мало шансов на удовлетворительное завершение атаки.

Но чаще добиться временного преимущества в обороне можно за счет того, что потерявшая мяч команда быстрее перейдет к обороне, чем получившая его - к атаке. А игрок, опекавший самого дальнего от своих ворот нападающего, бросит его, на полной скорости приплывет к своим воротам и примет участие в обороне своих ворот, страхуя центрального нападающего со стороны мяча до подхода оставшегося игрока атакующей команды.

30. ВЫИГРЫВАЙ ВРЕМЯ У КОМАНДЫ ПРОТИВНИКА!

Отведенные каждой команде на право владения мячом 35 секунд «чистого» времени - это очень небольшой период времени. Достаточно сказать, что гандболисты, передвигаясь бегом по площадке примерно таких же размеров, как размеры поля в водном поло не ограничены временем, а у баскетболистов времени на атаку примерно столько же, как и у ватерполистов. В связи с этим ценность каждой секунды владения мячом в водном поло очень высока: нужно организовать контратаку, перестроиться для ведения позиционного нападения и создать 2-3 момента для броска - и все это за 35 секунд! Соответственно, большое значение имеет умение затруднить сопернику развитие активной игры, заставить его впустую тратить драгоценные секунды времени владения мячом. Для рационального расходования времени, отведенного на атаку и помех противнику в достижении этого, есть ряд приемов, основанных на том, что в необходимых случаях, во время проведения атаки или контратаки, игрока команды соперника вынуждают совершить простую ошибку и, таким образом, заставляют хронометриста остановить 35-сек. хронометр. В промежутке времени от получения права на свободный бросок до его реализации (так называемое «мертвое» время) происходит развитие атаки, создание голевых ситуаций, удаления и т.д., а

игровое время не идет. Причем в «мертвое» время наказание за простые ошибки судьи психологически часто дают, как за грубые.

Конкретным примером остановки времени игры при атаке может служить эпизод, когда мяч сразу же переводится под ворота противника нападающему, который имитирует попытку забить гол. Защитник вынужден нарушить правила, чтобы ликвидировать опасность; таким образом наступает «мертвое» время. Особо большое значение в этом случае имеет правильная игра нападающего. Если голевая ситуация возникла сразу же после получения нападающим свободного, он должен сыграть его как можно быстрее. Если же партнеры далеко, и им нужно время, чтобы приплыть к воротам, то нападающему следует «потянуть» время, не спешить с выбрасыванием свободного, причем так искусно, чтобы не дать повода судье игры для перехода мяча из-за задержки выбрасывания свободного. Способов для этого два: а) не спеша плыть за отброшенным в борьбе с защитником мячом и становиться на место; б) показывать судье, что защитник создает помехи при выбрасывании свободного. Те секунды, которые выигрывает при этом и в других аналогичных ситуациях нападающий, могут оказаться решающими при завершении этой атаки. Экономится время на развитие атаки и в эпизоде, когда в зоне у ворот дается переход мяча, а игрок, против которого была совершена ошибка, не сам играет свободный, а «срывается» в контратаку, а свободный бросок играет ближайший к этому месту партнер, а еще лучше - вратарь этой же команды. Этим приемом надо пользоваться тонко, чтобы не дать повода судье для свистка на переход мяча из-за явного нежелания играть свободный бросок ближайшим к месту нарушения игроком. Немало возможностей существует для того, чтобы заставить противника терять впустую время атаки, не угрожая воротам.

При прессинге это значит: в ситуациях, когда нет необходимости, не «фолить» против нападающих, владеющих мячом, одновременно не давая им возможности передавать мяч партнерам, находящимся в лучшей позиции. При подстраховке центрального нападающего, через которого строится вся игра в нападении, до подхода всех игроков атакующей команды время для нее будет идти без остановки и, таким образом, истечет быстрее. При получении свободного, сыграв его самому себе, нападающий тем самым обязывает хронометриста пустить секундомер. Вместе с тем нападающий не имеет права бить по воротам до того, как сыграет в «обратный» пас с партнерами (за исключением броска из-за 7-ми метровой линии, если он на это решится). Если защитники будут препятствовать нападающему сыграть с партнерами в пас, то они заставят его впустую тратить время, отведенное на атаку. Нападающему в случае, если его партнеры еще далеко, выгодно «выигрывать» время и не торопиться играть свободный. Защитнику следует самому подать мяч нападающему для игры свободного, чтобы у того было меньше возможности «тянуть» время и т.д. Несмотря на то, что мяч попеременно переходит от одной команды к другой, и обе команды, таким образом, имеют равные возможности распоряжаться игровым временем, фактическое время, которое каждая из команд владеет мячом, может в значительной степени отличаться, т.к. к 35 секундам, отведенным на каждую атаку, добавляется еще и «мертвое» время. Умение правильно расходовать игровое время может дать одной из команд значительно больше времени на проведение атакующих действий и создание, следовательно, большего числа голевых ситуаций у ворот противника. Кроме того, не надо забывать и о реальном игровом времени, которое команда тратит на каждую атаку. Если команда имеет привычку долго и тщательно готовить каждую атаку, то она будет стараться использовать 30-34 сек. в каждой атаке, в то время как другая команда может не дорожить мячом и расставаться с ним значительно быстрее. Понятно, что у первой команды игрового времени окажется больше. Вопрос, конечно, в том: как этим временем распоряжаться. При переходе мяча лучший способ выигрыша времени - это быстрая и организованная контратака.

31. ПРОТИВ «БЫСТРОЙ» КОМАНДЫ СБИВАЙ ТЕМП ИГРЫ, ПРОТИВ «МЕДЛЕННОЙ» - ВЗВИНЧИВАЙ ЕГО!

Почерк и манера ведения игры у различных команд во многом отличаются. Выбирать тактику игры против каждой из них надо с учетом этих различий. Против команд, ведущих игру в позиционной манере, имеющих в своем составе тяжелых малоподвижных нападающих, выгодно играть в предельном темпе, чтобы все время опережать соперника, изматывать его во время постоянного передвижения своих игроков по полю, успевать организовывать постоянную подстраховку центрального нападающего. Против команд, играющих в подвижной манере, имеющих маневренных, но легких и физически не мощных игроков, выгодно играть в спокойной манере, выводя под ворота своих нападающих против тех игроков команды соперника, которые будут проигрывать силовую борьбу под воротами, не допускать переходов мяча, неточных передач, атаковать небольшими силами, чтобы застраховать себя от возможной контратаки, чаще играть на повторение ошибок защитниками соперника. Команда, умеющая играть и в спокойной позиционной манере и в быстром, маневренном стиле, всегда легко приспособится к любому сопернику и сможет построить игру с преимуществом для себя.

32. БЕРИ ИНИЦИАТИВУ В ИГРЕ В СВОИ РУКИ С САМОГО НАЧАЛА - ОТОБРАТЬ ЕЕ У СОПЕРНИКА БУДЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ТРУДНЕЕ!

Совершенно необходимо начинать игру против любого соперника без «раскачки», чтобы создать у всех игроков необходимое психологическое состояние. Это поможет провести игру без провалов и нервозности. Есть множество примеров, когда команда, безусловно превосходящая своего соперника по классу, начинала игру кое-как, относясь к сопернику с пренебрежением, проигрывала на старте игры, затем старалась переломить ее ход, но в результате проигрывала встречу.

Начинать игру, поэтому, с любой командой надо с максимальной внимательностью и активностью, можно даже сказать - агрессивностью, ибо это будет гарантией отсутствия провала в начале игры. Необходимо достигать решающего преимущества в игре с более слабой командой уже в самом начале игры, не останавливаясь перед заменой самых опытных и сильных игроков, если они начинают игру несобранно, т.к. даже один игрок, выполняя свою работу кое-как, может испортить всю игру в целом.

33. НАВЯЖИ ИНИЦИАТИВУ СВОЕМУ ПОДОПЕЧНОМУ!

Хотя водное поло - это коллективная игра, характер, течение и результат большинства игр зависит от «дуэлей» между игроками, опекающими друг друга.

Искусство проявить свой характер, храбрость и навязать свою инициативу своему персональному оппоненту, чтобы не дать ему возможности сыграть «свою» игру и, таким образом, принести максимум пользы своей команде - все это имеет решающее значение для уверенной игры спортсменов. Тренер должен готовить игроков к такой игре во время установки на игру. Большое значение имеет и самовнушение самих спортсменов.

34. АГРЕССИВНО РЕАЛИЗУЙ ЧИСЛЕННОЕ ПРЕВОСХОДСТВО!

Реализация численного превосходства 6х5 после удаления игрока противника на 20 сек. требует настойчивости и агрессивности. Следует помнить, что игроки обороняющейся команды реагируют не только на реальные действия нападающих (перемещения, передачи мяча, броски), но и на ложные движения и даже на выражение лица атакующих. Если нападающие разыгрывают мяч вяло, робко угрожая воротам, защитники начинают действовать более свободно и решительно. Они оставляют нападающих в угрожаемых зонах без жесткой опеки и подстраховывают своих партнеров в других местах обороны. Но если нападающие разыгрывают мяч с явным намерением обязательно забить гол и агрессивно - защитники начинают играть в обороне напряженно и скованно, опекая штанговых

нападающих плотно и выходя дальше на игроков второй линии, владеющих мячом и угрожающих воротам - и, таким образом, не будут успевать ликвидировать все опасные моменты.

Если нападающий не готов пробить по воротам, он ни в коем случае не должен показать этого защитникам и вратарю. Наоборот, все они должны быть уверены, что любой из нападающих в любой момент может взять на себя ответственность за бросок по воротам и забить гол.

35. МАКСИМУМ ХЛАДНОКРОВИЯ В ПОСЛЕДНИЕ СЕКУНДЫ ПЕРИОДА ИЛИ ИГРЫ!

Во многих играх силы команд бывают приблизительно равны, и часто можно наблюдать, как после целого часа игры, ее результат решается ее на последних секундах. Последние секунды игры и каждого периода определяют особую тактику действия игроков в эти моменты. Команда, владеющая мячом, может атаковать, не опасаясь потерять мяч и получить контратаку в свои ворота. Атакуя большими силами в «куче» игроков, можно без риска сделать передачу на бросок по воротам неожиданно или пробить по воротам из неудобного положения. В случае удаления защитника возможно попытаться забить гол с первого или второго паса, в то же время наблюдая за хронометром, чтобы не пробить по воротам слишком рано из плохой позиции или не просрочить время без броска по воротам.

36. ПОМНИ, ЧТО ЛЮБОЙ РЕФЕРИ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО СЧИТАЕТ УДАЛЕНИЯ В ОБЕ СТОРОНЫ .

Принципиальные судьи во время игры невольно подсчитывают удаления в обе стороны, стараясь быть объективными в своем судействе. Некоторые тренеры имеют в виду это обстоятельство. Они учат своих спортсменов в случае явной голевой ситуации у своих ворот прервать атаку соперника грубым нарушением правил, предпочитая получить удаление из воды риску пропустить «верный» гол с игры. И если судья считает удаления в обе стороны, то в игре равных команд он может иногда воздержаться от объявления грубой ошибки против команды, у которой и так уже больше удалений. Разумеется, это может иметь место при судействе неопытными судьями.

37. ВСЕ ИГРОКИ ДОЛЖНЫ СОЗНАВАТЬ, ЧТО РЕФЕРИ СУДИТ НЕ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОД ВОДОЙ, А ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОН МОЖЕТ ВИДЕТЬ.

Водное поло - это игра, в которой большинство действий игроков происходит под водой. Даже опытный судья может совершить ошибку при определении нарушения, имея свое собственное суждение по поводу того, что происходит в воде. Но здесь нет другого пути - поэтому большинство судей были в прошлом опытными игроками и знают хорошо на своем опыте повадки и приемы игроков.

Конечно, в это же время игроки должны создавать во время игры у судей выгодное для себя впечатление, быть в некоторой степени «артистами», стараясь в то же время не «переиграть» и не дать судье повода определить симуляцию нарушения правил.

38. ИГРАЯ В ЗАЩИТЕ - ДУМАЙ ОБ АТАКЕ, ИГРАЯ В НАПАДЕНИИ - ДУМАЙ О ЗАЩИТЕ!

Во время игры в атаке многие неопытные команды совершают массу неоправданных бросков и безрассудных действий. Происходит это по причине, что атакующие игроки вовсе не думают об обороне, о том, что может случиться после перехода мяча к противнику. К примеру, во время контратаки один из нападающих пасует мяч партнеру, выходящему лицом к лицу с вратарем и затем наблюдает, что же произойдет дальше, а в это время отставший защитник только и ждет потери мяча (если гол не будет забит), чтобы уплыть в контратаку и самому забить гол.

В водном поло побеждает команда, которая не только забивает больше голов, но и которая меньше их пропускает. Класс команды измеряется процентом использованных возможностей, а не их количеством и не количеством забитых голов. В то же время все игроки обороняющейся команды должны быть готовы в любой момент «сорваться» в контратаку и все время стараться улучшить свои позиции, играя в обороне.

Техническая подготовка

Общая

1. Окончательный выбор игровой специализации. В группе спортивного совершенствования у молодого спортсмена должно окончательно сформироваться игровое амплуа. Его выбор должен основываться на необходимых физических, технических, психологических данных и желании самого спортсмена, хотя последнее может иногда расходиться с реальными возможностями самого молодого ватерполиста. Тренеру обычно хорошо бывает видно, какое именно игровое амплуа больше соответствует возможностям его ученика, поэтому на протяжении нескольких предыдущих лет он должен постепенно привить любовь спортсмена к игре на том месте, где лучше всего проявятся его способности.

Так как целью обучения молодых ватерполистов в отделении водного поло детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва является выпуск квалифицированных спортсменов, способных в дальнейшем выступать во взрослых командах, в том числе в командах мастеров, то особое внимание в последние годы тренировок в группе спортивного совершенствования (т.е. в команде старших юношей) должно уделяться закреплению ранее усвоенных навыков и умений. Достижению стабильного мастерства. Необходимым для этого условием для молодого ватерполиста будет окончательная специализация в том или ином игровом амплуа. Именно в этом случае в течение ряда лет на тренировках у юноши будет формироваться умение играть на определенном ему тренером месте лучше других его партнеров, игровая специализация которых будет иной, начнет проявляться присущая ему индивидуальная манера игры. Опираясь на полученную ранее техническую подготовку и в большем объеме выполняя соответствующие его игровому амплуа технические приемы и действия, молодой ватерполист все в большей степени будет уверенно чувствовать себя на своем месте в игре и повышать свое индивидуальное мастерство. В практике на тренировках необходимо уделять достаточное время для индивидуальной работы над техникой игрокам всех четырех основных специализаций: вратарям, защитникам, нападающим и игрокам средней зоны. Для этого тренеру надо применить целый ряд упражнений, где, например, нападающие отрабатывают броски из-под игрока, защитники – борьбу за выбор места и броски издалека, полузащитники – проходы в движении к воротам и т.д.

2. Достижение стабильности в выполнении технических приемов. Необходимым условием игры в водное поло в командах мастеров является стабильность в технике игры. Поэтому наряду с технической подготовкой в соответствии с игровой специализацией в группах спортивного совершенствования нужно уделять большое внимание закреплению ранее приобретенных навыков. Во время игры ватерполист может оказаться в любой точке поля – в нападении, в защите, в середине поля и даже иногда исполнять обязанности вратаря. Умение квалифицированно действовать на любом месте приобретается в работе над техникой в игровых упражнениях, в которых спортсмены участвуют независимо от игровой специализации: работа над пасом, розыгрыш лишнего с хода, подвижная игра в нападении без центрального нападающего и т.д.

Специальная

Совершенствование технических приемов в соответствии с игровой специализацией будет основным содержанием специальной технической подготовки ватерполиста в группе

спортивного совершенствования. В разделе специальной технической подготовки для учебно-тренировочных групп были рассмотрены технические приемы для ватерполистов и некоторые методы их тренировки. Здесь можно добавить, что главными отличительными моментами игровых специализаций, которые надо совершенствовать в группах спортивного совершенствования, являются:

для нападающих:

- а) выбор места и приемы борьбы с защитниками
- б) пас из-под игрока
- в) броски из-под игрока

для игроков средней зоны:

- а) прорыв к воротам с помощью старта, перекладки, оттирания и переката
- б) отвал
- в) броски с хода, с отвала и с места

для защитников:

- а) выбор места и приемы борьбы с нападающими
- б) броски издали
- в) длинный выход под ворота с последующей кратковременной игрой в единоборстве с опекающим его игроком

Очевидно, что большая доля в отработке специальных технических приемов будет выполняться в парах «нападающий-защитник», «полузащитник-полузащитник». Это необходимо для того, чтобы тренировочные условия максимально приблизить к игровым, хотя и здесь надо идти от простого к сложному: от упражнений с пассивной к упражнениям с активной игрой в защите, с сопротивлением и единоборством, как в игре. Примером игрового упражнения, когда одновременно отрабатывают свои приемы спортсмены всех игровых специализаций, можно назвать следующее: на одних воротах работают несколько пар игроков, каждая из которых имеет свой мяч. Вначале под ворота с хода проходит пара «нападающий-защитник». Нападающий должен выбрать место и в борьбе с защитником пробить по воротам. Здесь одновременно тренируется и защитник, и нападающий. Далее из второй линии атакующий полузащитник, опекаемый партнером, набрасывает мяч нападающему у ворот и делает прорыв к воротам или отвал, получает мяч и бьет по воротам. Эта пара уходит из-под ворот назад, и в дальнейшем игроки меняются местами. Затем один из пары «защитник-защитник» получает мяч от любого из партнеров на 6-8 метрах от ворот, «выкачивает» вратаря, отдает пас своему партнеру и тот немедленно бьет по воротам издали. Пара полузащитников, плотно опекаемая партнерами, передает мяч вперед, делает заслон в движении, освободившийся из них получает мяч от нападающего у ворот и бьет по воротам и т.д. Одна за другой пары игроков выполняют упражнения, как на конвейере.

2. Совершенствование нескольких до предела отточенных «коронных» приемов. У каждого игрока в арсенале технических приемов должно быть несколько до предела отточенных «коронных» приемов, которые будут стабильно приносить ему успех в соревнованиях. Обычно наличие этих любимых для спортсмена приемов тренер замечает очень рано, и тогда он должен осторожно, стараясь не испортить естественно сложившееся движение, постараться научить юношу пользоваться этим приемом как можно техничнее, выполнять его как можно чаще с максимальной амплитудой. Важно при этом, чтобы ватерполист не замыкался в постоянном применении одного и того же «коронного» приема, а имел их несколько для действия в разных игровых ситуациях.

Это касается всех технических действий, выполняемых с мячом, без мяча и в единоборстве, но особо важным элементом техники водного поло, ее «венцом» является бросок. Каждый из ватерполистов, проходящих обучение в группе спортивного

совершенствования, обязан иметь «свой» бросок», которым он сможет уверенно завершить атаку со средней (5-6 метров) дистанции. Это станет возможным, если тренер вовремя увидит, что у его ученика начинает удачно получаться один или несколько технических приемов (в том числе и бросков) и совместно с ним приложит все усилия для их дальнейшего совершенствования и превращения в хорошо отработанные «коронные» примы. В частности, это имеет отношение к броскам при розыгрыше лишнего с места, когда постоянно играющие на определенных для них тренером местах игроки должны иметь «свои» броски, которые они должны применять не задумываясь, когда только выпадет момент, зачастую не глядя на ворота. Для нападающих второй линии – это броски мимо рук защитников и вратаря, для штанговых нападающих – переводы и броски после высокого выхода из воды. Тренировку этих бросков можно производить как при отработке розыгрыша 6-го лишнего, так и при индивидуальной и групповой (2-3 человека) работе.

3. Разучивание технически предельно сложных приемов. Работа над техникой не прекращается и после перехода способного молодого спортсмена в команду мастеров. Поэтому в группе спортивного совершенствования при индивидуальной работе над техникой владения мячом определенное внимание следует уделить разучиванию технически предельно сложных приемов (например, броски и пасы левой рукой, пасы не глядя на партнера, прокидка) с тем, чтобы спортсмен мог в дальнейшем их совершенствовать и повышать свое спортивное мастерство. А рецепт в успешном разучивании один: многократное повторение технического приема, сначала под руководством тренера, затем самим спортсменом самостоятельно, вначале в простых условиях, затем в более сложных, игровых.

Тактическая подготовка

1. ПОДВИЖНОЕ НАПАДЕНИЕ С ЦЕНТРАЛЬНЫМ НАПАДАЮЩИМ С ЗАСЛОНАМИ.

Наиболее эффективным, но и наиболее сложным в достижении, является подвижное нападение с центральным и подвижными нападающими, с применением ими прорывов к воротам, отвалов, перекатов и заслонов. Учитывая выгоду для нападающей командой в постоянном нахождении мяча под воротами противника, очень важным является наличие в этой схеме квалифицированного разыгрывающего мяч нападающего у ворот команды соперника. Игра на центрального нападающего (на «столба») была широко распространена во все времена, породив целую плеяду выдающихся игроков, выступавших на этом месте. Этот метод игры, без сомнения, имеет свои преимущества вследствие своей простоты и минимума риска для атакующей команды. Центральный защитник, борющийся с мощным и техничным центральным нападающим, очень часто просто вынужден совершать грубую ошибку и удаляется из воды. В практике игры были продолжительные периоды, когда на этом строилась игра большинства команд, т.к. этому благоприятствовала линия судейства. Во многом для того, чтобы не дать противнику возможности играть на центрального нападающего, и появились на свет такие коллективные методы защиты, как зона и комбинированная оборона. В данном случае мы рассматриваем действия игроков в нападении и обороне, когда защищающаяся команда обороняется прессингом. Естественно, для успешной игры тренеру следует уделять большое внимание в тренировках как смене игроков в обороне, так и игре на центрального нападающего. Игра на центрального нападающего эффективна в том случае, когда атакующая команда хочет добиться результата с минимальной долей риска для себя, когда в ее составе есть сильный центральный нападающий, который может обыграть в единоборстве более слабого, пришедшего на смену защитника. Первым условием успешной игры на центрального нападающего является четкая расстановка игроков атакующей команды 3-3, при которой

смена защитников будет проходить в наиболее тяжелых для защиты условиях (близость нападающих из второй линии к воротам) и с минимальным для атакующей команды риском (в случае контратаки в тылу у только что нападавшей команды уже находятся три своих игрока второй линии). Второе условие: выбор места центральным нападающим со стороны мяча, который должен обеспечить ему постоянную возможность для получения мяча во время единоборства с защитником.

Третье, наверное, самое трудное, условие - это постоянное освобождение 3-4 игроков атакующей команды для приема мяча и его последующей передачи центральному нападающему в условиях жесткого прессинга со стороны защитников. Если мяч будут получать только 1-2 нападающих (а остальные будут играть пассивно), то в случае, если их плотно прикроют защитники (что вполне вероятно), центральному нападающему не с кем будет сыграть в пас. Вероятность освобождения от опеки одного из 3-4 игроков значительно выше и вполне достаточна для стабильного набрасывания мяча центральному нападающему.

Центральному нападающему важно также затруднить уход опекающего его защитника в дальнюю от ворот линию. Для этого ему нужно при уходе защитника блокировать его спиной, незаметно для судьи придерживать его руками и т.д. В свою очередь нападающие во второй линии, от которых будут уходить на смену опекающие их защитники, должны занимать максимально угрожаемое положение для получения мяча и броска по воротам. Крайние нападающие из первой линии тоже должны занимать такое положение, чтобы от них опасно было бы уходить на смену центрального защитника, т.е. находиться близко и к 2-х метровой линии и недалеко от ворот.

2. ТОТАЛЬНАЯ КОНТРАТАКА

Переход от обороны к нападению – контратака – является той стадией игры, где во многом (если не в основном) достигается ее результат. В водном поло нападающему крайне трудно обыграть персонально опекающего его защитника и забить гол, значительно легче сделать это при численном преимуществе нападающих над защитниками. А это случается либо во время контратаки, либо при удалении одного из защитников, что бывает зачастую также в контратаке. Помимо непосредственной угрозы получить численное преимущество и забить гол в контратаке хорошо контратакующая команда оказывает сильное физическое воздействие на команду противника: на ликвидацию возможных последствий контратаки обороняющаяся команда тратит очень много сил, так необходимых ей при игре в нападении. Кроме того, велико психологическое давление хорошо контратакующей команды: противник начинает играть в нападении излишне осторожно, не рискуя и не используя полностью свой атакующий потенциал. Поэтому одним из главных показателей класса игры команды является число и качество ее контратак.

Общее число контратак одной из команд должно быть близким к числу ее владений мячом, т.е. практически каждый переход мяча к этой команде должен приводить к дружной контратаке. Естественно, число контратак, в результате которых было достигнуто численное преимущество, достаточное для его реализации, будет меньшим, чем общее число контратак и будет колебаться в зависимости от класса команды соперника: чем сильнее будет команда соперника, тем менее она дает возможностей провести опасную контратаку.

Еще меньше будет число результативных контратак, т.е. тех контратак, в результате которых были забиты голы, заработаны удаления или 4-х метровые штрафные броски. Но, надо сказать, что чем выше класс команды, тем больше будет доля ее результативных контратак в числе контратак с достигнутым численным преимуществом. Многими тренерами ведется учет статистики всех видов контратак

Очень большое значение в игре имеет и качество контратаки, т.е. ее скорость и организованность. Чем выше скорость игроков контратакующей команды, тем большего преимущества они добьются над игроками команды соперника и тем больше времени они будут иметь для реализации численного преимущества, создавшегося в результате контратак. Причем надо помнить, огромное значение для получения преимущества в контратаке имеет своевременность ухода в контратаку, о чем было сказано выше. Предельная скорость уходящих в контратаку игроков не будет помехой самой контратакующей команде лишь в случае хорошей организации контратаки и слаженности в действиях игроков контратакующей команды.

Основным здесь является максимально быстрое перестроение игроков в соответствующую для реализации выхода (шестым, пятым лишним игроком) расстановку. Варианты выходов вторым, третьим и четвертым лишним рассмотрены в разделе тактической подготовки для учебно-тренировочных групп.

Но, чем выше класс игры команд, то тем реже контратакующим удастся добиться численного преимущества с минимальным числом защитников, т.к. за счет своевременных переходов и правильных действий в обороне обороняющейся команде удастся привлечь в защиту максимальное число игроков и позволять контратакующей команде разыгрывать только пятого или шестого лишнего.

В свою очередь, за счет постоянных тренировок в розыгрыше 5-го и 6-го лишнего с хода в настоящее время командам хорошего класса удается стабильно добиваться результата в контратаках с пятью нападающими против четырех защитников и с шестью нападающими против пяти защитниками. Это происходит, в первую очередь, за счет того, что все без исключения игроки контратакующей команды четко знают, какое преимущество (6х5, 5х4 и т.д.) их команда имеет в данной контратаке. Для этого все контратакующие должны хорошо видеть поле, игроков обеих команд и местонахождение мяча. Часто тренеры с бортика бассейна подсказывают игрокам, с каким (шестым, пятым и т.д.) именно по счету лишним игроком ушла их команда, хотя это, по-видимому, ограничивает возможности игроков ориентироваться на поле самостоятельно, т.к. они привыкают не смотреть на поле, а слушать лишь указания тренера. Во всяком случае, умение хорошо видеть поле (а здесь - конкретно: какое именно преимущество команда имеет в контратаке) тренируется, как и всякое другое и служит одним из основных показателей класса игроков команды.

Расстановка игроков при контратаке с пятым и шестым лишним игроками ограничены двумя вариантами: 3-2 и 4-2 соответственно и отличается лишь числом игроков в первой, ближайшей к воротам, линии.

К закономерностям развития контратак можно отнести следующие действия: после того, как команда вследствие перехода к ней мяча ушла в контратаку, ей необходимо:

1. Как можно быстрее определить, с каким именно преимуществом команда ушла в контратаку и, соответственно с этим, после пересечения центра поля принять соответствующую расстановку.

2. Атакующим (трем или четверем), находящимся в первой, ближайшей к воротам, линии необходимо на предельной скорости плыть к воротам противника, чтобы снизить возможность маневра опекающих этих игроков первой линии защитников и дать двум нападающим второй линии возможность выйти на ударную позицию и завершить атаку броском или пасом освободившемуся в первой линии партнеру по контратаке. Второе случается реже, т.к. защитники предпочитают дать возможность нападающим пробить по воротам скорее с 5-6 метров из второй линии, чем с 2-3 метров из первой.

3. Своевременно получить мяч. Это один из центральных эпизодов развития контратаки, в которых могут и обязаны вмешаться защитники для ее нейтрализации. Желательно получить

мяч игрокам на фланге в первой линии за центром поля (удобнее на правом краю, откуда партнерам легче принять передачу для последующего броска). Но в том случае, если фланговых нападающих плотно опекают защитники, мяч обязаны принять контратакующие игроки из второй линии.

4. В четкой расстановке как можно ближе приблизиться к воротам соперника и начать быстрый и агрессивный розыгрыш мяча. Вялый розыгрыш мяча с неточными передачами приводит к тому, что игроки, от которых была совершена контратака, догонят контратакующих нападающих и контратака заглухнет безрезультатно.

5. Вывести одного из нападающих, участвующих в контратаке на завершающий бросок, причем этот заключительный в контратаке эпизод необходимо сочетать с одновременными оборонительными действиями:

а) если бросок производит один из игроков второй линии, то еще до момента броска фланговые нападающие должны изо всех сил стартовать к своим воротам, чтобы перекрыть возможную контратаку со стороны догоняющих игроков команды противника.

б) если на заключительный бросок выведен фланговый нападающий из первой линии, то первыми стартуют назад игроки второй линии.

в) ну и если, наконец, в результате оплошности защитников мяч получает нападающий у ворот из первой линии, то всем остальным его партнерам не надо наблюдать, забьет он гол или нет, а предпринять соответствующие защитные действия.

Всем игрокам, участвующим в контратаке, надо твердо помнить, что до завершения контратаки броском или переходом ее в позиционное нападение, никакие потери мяча, включая неподготовленные броски, недопустимы, т.к. за спиной игроков контратакующей команды находятся догоняющие игроки, которые в случае перехода мяча легко забьют гол при выходах один на один с вратарем.

В случае невозможности завершить контратаку хорошим броском атакующей команде необходимо немедленно перейти к позиционному нападению в расстановке 3-3, т.е. одному из нападающих занять место центрального нападающего, остальным уйти в углы и занять места во второй линии.

Действия команды, обороняющейся против контратаки, должны быть направлены на возможную помеху всем действиям контратакующей команды. Обороняющиеся игроки не могут мешать игрокам контратакующей команды быстро плыть к воротам и принять правильную расстановку без грубого нарушения правил, что карается удалением. Но они могут затормозить развитие контратаки путем опеки игроков, которые могут получить мяч (особенно на флангах контратаки), совершить простую ошибку против получившего мяч игрока и быстро вернуться назад к своим воротам, выключив на какое-то время (он не имеет права со свободного броска бить по воротам) этого нападающего из игры.

Нужно заставить контратакующих сделать несколько передач друг другу (это достигается атакой на игрока, владеющего мячом) для торможения контратаки; кроме того, контратакующие могут сделать неточную передачу, которая может либо попасть к защищающимся, либо заставить игрока, которому адресована эта передача, плыть за мячом в сторону или назад. После совершения этих маневров защитники должны своевременно в полном порядке вернуться к своим воротам, чтобы там, в зоне у своих ворот, встретить нападающих и отстоять свои ворота до тех пор, пока отстающие игроки не догонят контратакующих. Причем, в первую очередь, защитники должны «закрывать» нападающих в первой линии контратаки, чтобы угроза броска по воротам была бы только от нападающих из второй линии. На пути мяча могут оказаться руки защитников и вратаря, тогда как в том случае, если во время контратаки освободится нападающий из первой линии, то помешать взятию ворот с 2-3 метров может только вратарь.

Очень также важным для защитников является определить слабейшего с точки зрения завершения атаки игрока контратакующей команды и сыграть так, чтобы атаку завершал именно он. При этом можно сыграть и нестандартно: например, выпустив неопытного нападающего с мячом к воротам с угла в первой линии зная, что играющие во второй линии контратаки опытные и хладнокровные игроки с хорошим броском могут забить гол с большей долей вероятности. Особо нужно отметить тот момент в контратакующих действиях команд, когда обороняющаяся команда сознательно оставляет своего нападающего у ворот контратакующей команды. Расчет здесь прост: вероятность розыгрыша 6-го лишнего с хода значительно меньше, чем почти стопроцентная вероятность забить гол при перехвате обороняющимися мяча, неточном броске и т.д.

У контратакующей команды здесь два варианта:

1. Одному из игроков контратакующей команды вернуться к оставшемуся нападающему, а остальным вести позиционное нападение 5х5.

Продолжать контратаку и доводить ее до броска со своевременным возвращением нападающих назад к своим воротам. Следует помнить при этом, что розыгрыш мяча надо вести предельно, чтобы:

а) защитникам было бы трудно ориентироваться;

б) на розыгрыш мяча хватило бы 35 сек. Времени, отведенного на владение мячом.

В тех случаях, когда у ворот атакующей команды остался игрок и нет хорошей возможности завершить атаку, а время владения мячом на исходе, атаку следует продолжать малыми силами (2-3 нападающими) до истечения 35 сек., а остальным игрокам вернуться назад, чтобы лишить противника возможности легко забить гол при переходе мяча.

Физическая подготовка

Общая

Круглогодичная и предсезонная общефизическая подготовка ватерполиста. В группе спортивного совершенствования необходимо уделять большое внимание общей физической подготовке (ОФП), направленной на развитие у ватерполистов силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Водное поло – атлетический вид спорта, ватерполист, в игре постоянно участвующий в единоборстве и игроками команды противника, должен отличаться хорошо развитыми вышеперечисленными физическими качествами, быть уверенным в своих силах. Все средства и методы ОФП, доступные тренеру и спортсменам, должны быть использованы для достижения этой цели. От ОФП для учебно-тренировочных групп ОФП для групп спортивного совершенствования будет отличаться лишь соответствующим увеличением нагрузок. Кроме того, в связи с тем, что команде старших юношей уже приходится выступать в ответственных соревнованиях, роль и объем общефизической подготовки в различные периоды подготовки будет разной. В подготовительном и переходном периоде объем ОФП будет значительно больше, чем в соревновательном. Полностью исключать ОФП в соревновательном периоде будет неправильным, т.к. это сразу же приведет к снижению уровня силы, ловкости и т.д., что может сказаться на технике, привести к травматизму. В соревновательном периоде удобно включать упражнения ОФП в разминку перед тренировками и играми. Постоянные и регулярные занятия ОФП на протяжении нескольких лет тренировок в отделении ДЮСШ приведут к тому, что атлетически и гармонично развитый ватерполист, выйдя из юношеского возраста, сможет уверенно переносить тяжелые тренировочные и игровые нагрузки во взрослых командах. Ну а в будущем заложенная хорошая база ОФП позволит спортсмену больше сосредотачиваться на работе над техникой, доводя ее до совершенства.

Специальная

Задачей физической подготовки является обеспечение возможности спортсмену решать комплекс технико-тактических задач, в большом объеме возникающий перед ним в игре. В связи с применением правил, в частности с увеличением времени игры до 28 минут «чистого» времени, разрешением замен в процессе игры и увеличением числа игроков, могущих принимать участие в игре и т.д., особенно большое значение приобрело умение быстро и без утомления перемещаться по полю. Поэтому очень серьезное внимание в группе спортивного совершенствования надо уделять плавательной подготовке как разделу специальной физической подготовки. Норматив 1 спортивного разряда по плаванию может быть критерием плавательной подготовки ватерполиста, играющего за команду старших юношей. Но над иметь в виду, что и более быстрые секунды на стометровке не гарантируют того, что в игре у ватерполиста не будет проблем с плаванием. Дело в том, что плавание в водном поло резко отличается от спортивного плавания. В первую очередь – в технике, о чем было сказано выше, а во вторую очередь – «рваным» ритмом плавания, постоянными изменениями направления, наличием большого числа единоборств. Не учитывая этой специфики ватерпольного плавания, невозможно подготовить быстро плавающего и выносливого ватерполиста. Имеет смысл плавательную подготовку строить с учетом продолжительности по времени одного периода игры, всей игры. Так как плавательная подготовка отнимает много тренировочного времени, так необходимого для работы над техникой и тактикой, целесообразно ее совмещать с технической и тактической подготовкой в игровых упражнениях. Например: плавание с передачей мяча друг другу или розыгрыш лишнего игрока с хода без пауз в течение 12-15 минут (что составляет примерно полное время одного периода игры). Выносливость игроков будет также повышаться при высокой, без перерывов, плотности тренировочных занятий, наличием большого числа упражнений, где игроки постоянно будут перемещаться по полю. Частые замены игроков во время игр, тренировочных и официальных, отрицательно скажутся на воспитании выносливости у ватерполистов. Следует помнить, что утомление имеет много корней и в психологии спортсмена. Зная, что его заменят по первой же просьбе, спортсмен зачастую преувеличивает свою усталость; наоборот, зная, что ему предстоит впереди большая работа, ватерполист будет стараться играть как можно рациональнее и легче научиться восстанавливать свои силы во время игры, в течение небольших ее пауз.

Восприятие тренировочных нагрузок, больших по объему, чем в игре, даст молодому спортсмену не только запас выносливости, но и уверенность в своих силах.

Большую роль в специальной физической подготовке ватерполиста должны играть упражнения на развитие силы. Упражнения с отягощениями на суше и в воде, «буксировка» партнеров, единоборства с партнерами в воде и т.д. – все это хорошо развивает силу. Примером упражнения, где вместе с силой развиваются и другие необходимые качества – выносливость и скорость – может быть такое: по свистку тренера спортсмены в парах в единоборстве начинают топить друг друга у одного края поля, по другому свистку через 10-15 сек. они стартуют наперегонки к противоположному краю поля. Игра в волейбол в воде двумя руками очень хорошо развивает силу ног и выносливость ватерполистов в умении высоко держаться в воде. Техника владения мячом, в основном, основана на качестве ловкости спортсмена. Развивать эту ловкость можно путем работы в воде над пасом раздутой камерой от мяча или легким медболом. Работа с большим медболом развивает силу ног и силу броска. Силу броска хорошо также развивают занятия с набивными мячами в зале, работа с мячом у стенки закрепляет технику владения мячом и придает стабильность броску.

Психологическая подготовка

Общая

Чувство уверенности в своих силах помогает спортсмену реализовать свои возможности, достигнутые за годы тренировок и в процессе соревнований. Основой для приобретения чувства уверенности будет проделанная спортсменом большая тренировочная работа, опыт выступления в соревнованиях, который доказывает, что долгие годы настойчивых тренировок в итоге обязательно приносят успех.

Тренер должен моделировать на тренировках игровые условия, чтобы трудности, возникающие у спортсмена в игре, не превышали тех, которые он неоднократно уже преодолевал на тренировках. Это касается, в первую очередь, физического и тактического разделов спортивной подготовки. Объем нагрузок на тренировках, не меньший, а наоборот – больший, чем в игре, помимо тренирующего действия дает еще и моральный эффект: если ватерполист в высоком темпе ежедневно тренируется по 1,5-2,0 часа, то он может быть уверен, что выдержит нагрузки в игре, которая длится 60 минут, да еще с произведением замен. Поэтому так важно требовать от молодых спортсменов сознательной работы в высоком темпе.

Сложность тактических задач, выполнения которых тренер будет требовать на установке перед игрой, должна быть не выше той, которая уже твердо усвоена на тренировках. Наоборот, будучи минимальной вначале, сложность тактических упражнений должна со временем повышаться до максимума, приближаться по сложности к игре, и их выполнение должно отшлифовываться до предела. Ни в коем случае без полного и надежного усвоения более простого тактического приема нельзя переходить к освоению более сложного. Например, к отработке розыгрыша с хода пятым или шестым лишним игроком можно переходить только после усвоения спортсменами розыгрыша третьим и четвертым лишним игроком с хода; к разучиванию обороны зоной надо приступить только после того, как будут решены все проблемы освоения обороны прессингом. Мало того, учитывая способность молодых спортсменов забывать усвоенные знания и навыки, надо время от времени планомерно возвращаться к повторению отработанных ранее тактических приемов и упражнений и пользоваться ими в игре.

Вполне вероятно, что усвоенный большой объем нагрузок и сложность тактических приемов не сразу дадут результат в играх. Одно дело – уверенно выполнять упражнения на тренировках, другое – в игре. Но неизбежно, вследствие постепенного закрепления приобретенных навыков и накопления опыта, проделанная работа даст положительный эффект, что, в свою очередь, придаст уверенности молодому спортсмену. Все это имеет отношение и к технической подготовке. Постепенно, один за другим, разучиваемые технические приемы, ежедневное их совершенствование и доведение до автоматизма позволит сформировать динамический стереотип и, таким образом, уменьшить влияние отрицательных раздражителей окружающей среды (соперник, зрители и т.д.)

Чем больше у ватерполиста автоматически отработанных приемов, тем меньше в самых критических ситуациях он будет задумываться, каким образом их выполнить, тем больше у него будет возможностей для решения тактических задач.

Надо помнить, что в самом начале процесса усвоения нового технического приема могут происходить срывы в его исполнении. В этих случаях не надо «ломать» стремление к импровизации у молодого спортсмена. Надо объяснить причину неудачи и терпеливо работать над тем, чтобы этот прием в конце концов бы удался.

Выступления в соревнованиях требуют от спортсмена необходимости иногда мериться силами с превосходящим тебя по силам соперником, играть в неблагоприятных условиях: в плохую погоду (если соревнования идут в открытых бассейнах), в холодной воде, при трибунах, громко «болеющих» за соперника, и т.д. Требуется большая и долгая работа

тренера, чтобы характер спортсмена закалился настолько, чтобы ничто не мешало бы ему в полной мере проявить себя, сыграть в полную силу. Убеждение, примеры из выступлений лучших спортсменов, иной раз даже принуждение – все пути годятся для того, чтобы заставить спортсмена преодолеть свою робость и выполнить свои задачи в игре. В дальнейшем он сам приучится преодолевать свое предстартовое волнение и неуверенность в своих силах. Очень большую помощь здесь может оказать коллектив, старшие и более опытные товарищи по команде, готовые в трудную минуту поддержать партнера и направляемые в этом тренером. Чувство победы над самим собой оставляет неизгладимый след в психике молодого спортсмена и делает его мужественным и стойким.

«Тебе тяжело – сопернику не легче», «противник сильнее тебя до тех пор, пока ты не докажешь ему обратное», «не беда, если проиграешь в борьбе, плохо, если уступишь без борьбы» и т.д. – такие и подобные им примеры приводят тренеры для приведения начинающих спортсменов в предигровую готовность.

Психику выдающихся спортсменов во многом отличает их постоянная нацеленность на победу, бескомпромиссность в борьбе с противником. И, если у одних это, по-видимому, врожденные качества, то другие приобрели их за годы тренировок. Уверенность в своих силах, желание превратить результаты своего труда в победу, гордость за свою команду, чувство патриотизма – все это помогает выработать у спортсмена постоянное стремление к победе в любых, даже, казалось бы безнадежных, положениях. Тренер должен воспитывать это стремление тем, что самому нетерпимо относиться к поражениям, никогда складывать оружия, не опускать руки, когда его команда проигрывает, всеми силами не допускать поражений с крупным счетом, не допускать частых поражений за счет выбора соперников в тренировочных встречах, бороться за каждое очко, за каждый гол.

Здесь в полной мере встает вопрос о поведении тренера на тренировках и во время соревнований. Естественно, что все тренеры имеют разный характер, темперамент и т.д. Разным может быть их подход и воздействие на юношей с целью воспитания из них спортсменов высокого класса с хорошей физической, технической, тактической и морально-волевой подготовкой. Приемы работы на тренировках могут быть разнообразны, но во время соревнований тренер для своих спортсменов должен олицетворять спокойствие и уверенность в силах своей команды. Это необходимо для того, чтобы спортсмены не видели нервозности, неуверенности, паники или, наоборот, самоуспокоенности на лице у своего тренера, что очень быстро передается самим спортсменам. Во-вторых, сдержанное поведение тренера во время игры помогает ему реально осмысливать происходящее на поле и принимать правильные решения. Рукопожатие судьям и тренеру команды соперников после окончания игры в случае любого ее исхода служит хорошим примером молодым спортсменам достойного поведения советского спортсмена.

С п е ц и а л ь н а я

1. Захват инициативы в игре. Начинать игру с любым противником надо без «раскачки», чтобы создать необходимое психологическое, «рабочее» состояние у всех игроков команды, что поможет провести всю игру без срывов и без ненужной нервозности. Известно большое число случаев, когда команда, явно превосходящая по силам соперников, подходила к игре халатно, начинала играть кое-как, проигрывала начало матча, пыталась в дальнейшем переломить ход игры и в итоге теряла важные очки. Поэтому надо стараться начинать игру с каждой командой предельно внимательно, собранно. В игре с более слабой командой надо добиваться решающего перевеса уже в начале игры, не останавливаясь перед заменой опытных игроков, если они вышли играть спустя рукава, т.к. один халатно играющий игрок может испортить игру всей команды.

2. Навязывание своей инициативы сопернику. Хотя водное поло – коллективная игра, характер подавляющего числа матчей, (особенно в которых команды прессингуют друг против друга), вызывает постоянные между опекающими друг друга игроками единоборства, от исхода которых во многом и зависит ее результат. Умение проявить характер, навязать свою инициативу сопернику, не дать ему сыграть в привычном для него ключе, а самому принести максимум пользы своей команде, имеет решающее значение для уверенной игры спортсмена. К такой игре тренер готовит ватерполистов еще на установке на игру, большое значение имеет и самовнушение спортсменов.

3. Агрессивность при розыгрыше лишнего игрока. Розыгрыш 6-го лишнего с места при реализации численного преимущества, как и всякие действия в атаке, требует агрессивности, настойчивости. Надо помнить, что защитники, играя в обороне, реагируют не только на действия разыгрывающих мяч нападающих (перемещения, передачи мяча, броски), но и на их ложные движения, мимику и т.д.

Если нападающие передают друг другу мяч вяло, робко угрожая воротам, то защитники начинают действовать свободнее и решительнее, оставляют без плотной опеки нападающих в убойной зоне, за счет этого страхуют другие опасные места в обороне. Если же все нападающие разыгрывают мяч быстро, с очевидным желанием и решимостью забить гол каждый, то защитники начинают обороняться скованно, плотнее опекая штанговых игроков и дальше выходя внешней линии нападения, т.е. не будут успевать ликвидировать все угрозы нападающих. Даже если нападающий не намеревается бить по воротам, то защитники не должны этого видеть; наоборот, они должны быть уверены каждый раз, что именно этот нападающий может в любой момент пробить по воротам.

4. Последние секунды периода и игры. В большом числе случаев силы команд бывают примерно равны, и часто можно наблюдать, когда после часа напряженной игры ее результат решается на последних секундах. Последние секунды матча и каждого периода определяют особую тактику игры. Дело в том, что владеющая мячом команда за 10-15 сек. до конца игры может атаковать, не боясь пропустить гол. Нападая большими силами в створе ворот в «куче» игроков, можно рисковать острым пасом давать мяч партнерам на завершение атаки или бить по воротам из трудного положения.

В случае удаления игрока за несколько секунд до окончания периода или игры можно пытаться забить гол с первого-второго паса, в то же время глядя на секундомер, чтобы не окончить игру или период без броска или пробить слишком рано, имея в запасе несколько секунд, из плохого положения вместо того, чтобы дать пас в лучшую позицию для решающего броска.

ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ

В связи с тем, что игра вратаря в водном поло имеет очень большое значение, следует остановиться на подготовке вратарей в юношеском водном поло.

Первостепенным моментом при этом является вопрос отбора подростков на роль вратаря. Руководствоваться здесь можно в первую очередь двумя факторами: способностью легко держаться на воде с помощью работы ног брассом (одновременной и попеременной) и высокий рост. Как и у всякого правила здесь бывают исключения, когда в хороших вратарей вырастают игроки среднего роста, но эти исключения лишь подтверждают общую тенденцию игры ватерпольных ворот вратарей высокого роста.

Кроме того, смелость и мужество будут являться неотъемлемым качеством спортсмена, претендующего быть хорошим вратарем. Ведь вратарь – это единственный игрок на поле, который защищает свои ворота тем, что, в основном, подставляет свое тело под удары мячом. И часто эти удары приходится не по рукам, а в корпус или в лицо. И чем выше будет уровень мастерства, тем сильнее будут эти удары.

Вторым серьезным моментом является необходимость иногда убеждать подростка в том, что ему нужно тренироваться в игре в воротах, а не в поле, т.к. большинство ребят стремится только забивать голы. Для этого будущим вратарям надо давать возможность тренироваться наравне с их товарищами в поле, играть в товарищеских играх на месте полевых игроков, и начинать работать над вратарской техникой с ними постепенно, вначале понемногу, затем все больше и больше.

Этим будет достигнута разносторонняя подготовка будущего вратаря: он станет таким же сильным, выносливым и ловким, как и его товарищи. И в дальнейшем вратарям стоит продолжать работать вместе с полевыми игроками над плавательной, физической, технической подготовкой в такой степени, чтобы это не противоречило специальной подготовке вратаря.

Тренировка вратаря.

В связи с тем, что игра вратаря в водном поло имеет очень большое значение, следует остановиться на подготовке вратарей в юношеском водном поло.

Первостепенным моментом при этом является вопрос отбора подростков на роль вратаря. Руководствоваться здесь можно в первую очередь двумя факторами: способностью легко держаться на воде с помощью работы ног брассом (одновременной и попеременной) и высокий рост. Как и у всякого правила здесь бывают исключения, когда в хороших вратарей вырастают игроки среднего роста, но эти исключения лишь подтверждают общую тенденцию игры в ватерпольных воротах вратарей высокого роста. Кроме того, смелость и мужество будут являться неотъемлемым качеством спортсмена, претендующего быть хорошим вратарем. Ведь вратарь – это единственный игрок на поле, который защищает свои ворота тем, что, в основном, подставляет свое тело под удары мячом. И часто эти удары приходится не по рукам, а в корпус или в лицо. И чем выше будет уровень мастерства, тем сильнее будут эти удары.

Вторым серьезным моментом является необходимость иногда убеждать подростка в том, что ему нужно тренироваться в игре в воротах, а не в поле, т.к. большинство ребят стремится только забивать голы. Для этого будущим вратарям надо давать возможность тренироваться наравне с их товарищами в поле, играть в товарищеских играх на месте полевых игроков, и начинать работать над вратарской техникой с ними постепенно, вначале понемногу, затем все больше и больше.

Этим будет достигнута разносторонняя подготовка будущего вратаря: он станет таким же сильным, выносливым и ловким, как и его товарищи. И в дальнейшем вратарям стоит продолжать работать вместе с полевыми игроками над плавательной, физической, технической подготовкой в такой степени, чтобы это не противоречило специальной подготовке вратаря.

Кроме того, вследствие большей, сравнительно с полевыми игроками, нагрузки на психику во время соревнований, после окончания этих соревнований и для того, чтобы снять нервное напряжение, восстановить желание играть в воротах и отражать броски нападающих на тренировке, вратарю также полезно потренироваться и поиграть в поле. Не секрет, что поведение в игре и в быту спортсменов, играющих в воротах, несколько отличается от остальных их партнеров. Это и понятно. Ведь на протяжении ряда лет этот спортсмен противостоит своим партнерам и соперникам на своем месте – в воротах. Ошибка любого игрока относительно малозаметна и меньше запоминается, чем любой промах вратаря. Ведь ошибку вратаря, в отличие от ошибок полевых игроков, некому исправить. После совершения ошибки полевой игрок тут же втягивается в игру и ему некогда переживать. А вратарь, находясь в воротах, еще долго будет под впечатлением совершенной им ошибки.

Поэтому, как бы защитной реакцией приспособления к роду деятельности у вратарей иногда вырабатывается некоторое чувство отрешенности от происходящего, иногда замкнутости. Все это тренер должен иметь в виду при своей работе с вратарями.

Известно достаточно случаев, когда некоторые вратари, обычно с хорошими физическими данными и прекрасным умением держаться на воде, впоследствии становились прекрасными полевыми игроками. В этом им бесспорным подспорьем было то, что в юношеских командах они много работали с мячом и в игровых упражнениях наравне со своими товарищами – полевыми игроками.

Основным отличием в тренировке вратарей в бассейне от тренировки полевых игроков должно быть то, что их технической подготовке во всех возрастных группах должно уделяться значительно большее количество времени.

Уже с первых тренировок вратарь должен учиться принимать мяч, летящий в него, двумя руками. В дальнейшем диапазон его действий будет расширяться и на мячи, летящие над головой и в стороне, и в конце концов, на летящие в верхние и нижние углы ворот. Особо нужно остановиться на игре вратаря в воротах (приеме мяча) двумя руками. Эта, наиболее эффективная, техника приема мяча требует для себя очень длительных (годами) тренировок, большой ловкости вратаря. Такой технике приема мяча можно добиться только путем индивидуальной работы над этим элементом с вратарем на каждой тренировке. Удобно этой работой заниматься в процессе плавательной части тренировки для полевых игроков и 10-15 минут в конце тренировки. Один из лучших способов для этого следующий: тренер с бортика бассейна совершает броски в область рук вратаря, находящегося в 3-5 метрах от бортика. Вратарь выпрыгивает, принимает мяч, «гасит» его на воду, затем возвращает его тренеру. Тренер тут же может делать замечания спортсмену по технике приема мяча. Для того, чтобы вратарь быстро вставал в исходное положение для последующего приема, можно применять следующее упражнение: вратарь из исходного положения выпрыгивает из воды и имитирует прием мяча и гашение его на воду двумя руками, опускается и без паузы вновь принимает исходное положение и еще раз выпрыгивает из воды. Бросками с бортика хорошо также тренировать прием и гашение мяча одной рукой. При этом тренер совершает броски попеременно вправо и влево от вратаря на такое расстояние от него, когда вратарю надо тянуться до мяча, и в то же время он его может доставать кистью руки и обязательно гасить на воду. Точно также можно отрабатывать у бортика и технику приема вратарем навесных бросков, только здесь тренеру необходимо присесть на бортик и снизу вверх бросить мяч по навесной траектории, чтобы вратарь и мог доставать мяч, и в то же время вынужден был тянуться за мячом, отрабатывая технику приема навесного броска. Ни какие тренировки в воротах с отражением бросков игроков не заменят этих упражнений. Ведь частота, сила, направление бросков легко регулируются тренером так, чтобы вратарь мог извлечь из этого максимальную пользу, тогда как для полевых игроков, естественно, главным будет желание только забить гол. Даже вратари хорошего класса после такой работы у бортика, становясь в ворота, чувствуют себя хорошо размятыми и готовыми к тренировке или игре.

В те моменты, когда его команда обороняется, действия вратаря при отражении бросков подразделяются на ряд элементов:

1. *Выбор места.* Он заключается в том, что вратарь занимает место на биссектрисе угла, образованного двумя штангами (стойками) ворот и нападающим, владеющим мячом. Кроме того, вратарь может несколько выйти вперед на расстояние, которое зависит от ситуации и его возможностей обезопасить ворота от навесного броска (чем дальше из ворот выходит вратарь, тем труднее ему перехватить навесной бросок). Вратари выходят вперед из ворот, чтобы уменьшить поражаемость ворот за счет того, что при сближении с нападающим

вратарь закрывает корпусом и руками от прямых бросков большую площадь ворот. Противоядием от этого и служат навесные броски. Кроме того, при передаче мяча центральному нападающему вратарь, уже вышедший из ворот, легко может выйти на перехват мяча и завладеть им. При выходе нападающих с угла на ближнюю дистанцию к воротам вратарь обязан «намертво» закрыть ближний угол и ни в коем случае не пропустить в него гол. Надо иметь в виду, что большинство бросков, особенно в игре юношеских команд, приходится на ближний угол, и вратарь, имеющий твердый навык уверенно защищать, в первую очередь, ближний угол, будет иметь высокую надежность в своей игре.

2. Перемещение. Когда мяч находится у команды противника, вратарю приходится постоянно перемещаться в воротах для выбора места в зависимости от того, у кого из игроков атакующей команды в данный момент находится мяч. Перемещение является одним из важнейших элементов техники игры вратаря в воротах. Учитывая, что мяч из одного края зоны нападения в другой летит быстрее, чем вратарь перемещается от штанги к штанге в воротах, видно, как важно, чтобы вратарь быстро и технично, без лишних движений, перемещался в воротах. Это достигается тренировочными упражнениями, где вратарь быстро перемещается в воде на расстояние, примерно равное ширине ворот (3 метра) одним из трех способов:

а) перемещение в позе приподнимания, т.е. когда вратарь опирается на попеременно работающие в воде ноги и работу рук, поддерживающих его верхнюю половину туловища. Встречается при нахождении мяча далеко от ворот.

б) перемещение прыжком, когда из положения приподнимания, находящийся в одном углу вратарь, одним движением перемещается в другой угол, выполнив руками и ногами движения, как при выходе (выпрыгивании) из воды, и мгновенно занимает положение приподнимания, готовясь к отражению броска. Встречается при передачах нападающими мяча с угла на угол.

в) перемещение из положения выхода из воды, т.е. вертикального положения с поднятыми вверх одной или двумя руками из одного угла ворот как можно дальше в другой угол. Выполняется также прыжком с предварительной опорой руками на воду с дальнейшим моментальным подъемом рук для отражения предполагаемого броска. Очевидно, при выполнении такого приема вратарь переместится на меньшее, чем во втором варианте, расстояние, вследствие первоначально вертикального положения корпуса и положения рук над водой без опоры на нее. Бросок в незащищенный (ближний) угол ворот после паса с угла на угол должен принять на себя защитник и закрывать угол рукой до тех пор, пока туда окончательно не переместится вратарь. Этот прием перемещения вратаря встречается при обороне в численном меньшинстве после удаления защитника одной из команд.

г) существует уникальный, использовавшийся только феноменальным вратарем прошлого Б.Гойхманом, способ игры в воротах при численном меньшинстве, который вместо перемещения по линии ворот тем или иным способом при передачах мяча с фланга на фланг, находясь не впереди линии ворот, а наоборот – позади нее, в центре и глубине ворот – просто поворачивался на месте лицом навстречу передаваемому мячу. Вратарь при этом выигрывал во времени, т.к. поворот его корпуса в воде занимал значительно меньше времени, чем перемещение по линии ворот, но проигрывал в расстоянии, т.к. ему приходилось при броске с угла после передачи мяча с фланга на фланг выпрыгивать вперед навстречу мячу из глубины ворот. Благодаря своей уникальной технике, спортивной подготовке и предвидению ситуации Б.Гойхман был «непробиваем» для большинства нападающих своего времени. Перемещение вратаря заканчивается опять же выбором места, о чем было сказано выше, с последующим, возможно, отражением броска.

3. *Приподнимание.* После выбора места перед отражением броска вратарь принимает такую позу, в которой ему лучше отразить бросок. За счет более интенсивной *попеременной* работы ног и разгибания корпуса вратарь поднимает из воды плечевой пояс. Причем, чем ближе к воротам нападающий с мячом, тем выше должен подниматься из воды вратарь (а при нахождении нападающего с мячом на близком расстоянии от ворот и готовности его к броску вратарь вообще должен стоять с поднятыми руками). Нагрузка при опоре на руки здесь даже несколько падает для того, чтобы дать вратарю возможность при броске по воротам как можно быстрее среагировать руками на летящий мяч.

Приподниманием вратарь также реагирует на замах нападающего. Если нападающий не совершает броска, а делает только обманные движения, то все это время до броска вратарь не должен на них реагировать, а стоять в положении максимального приподнимания. Это физически очень трудные действия, которые надо тренировать специальными упражнениями, имитирующими приподнимание, в том числе и с отягощениями.

3. *Выход из воды.* Когда нападающий уже совершил бросок и мяч летит в ворота, вратарь уже должен сделать выход из воды. При этом вратарь отталкивается от воды руками и выносит их из воды навстречу мячу, это движение подхватывается мощными, теперь уже *одновременными* жимовыми движениями ног, которые и выталкивают из воды корпус вратаря, который, вдобавок, резко разгибается, и вратарь выходит из воды вертикально на мяч.

При этом, если вратарь выходит одной рукой на мяч, летящий, например, в правый от него угол ворот, левую руку он не должен выносить из воды, а делать ей гребок влево и также опираться ей на воду.

Выход из воды тренируется многочисленными выпрыгиваниями из воды, в том числе и с отягощениями, а также «хождением» на ногах с попеременной и одновременной работой ног.

5. *Прием мяча.* Самый главный элемент в технике игры вратаря – это, безусловно, прием мяча. Все подготовительные действия: выбор места, перемещение, приподнимание и выход из воды вратарь делает для того, чтобы отразить бросок и завладеть мячом. Делает он это за счет приема мяча следующими способами:

а) опускание (гашением) мяча на воду двумя руками;

б) опусканием мяча на воду одной рукой;

О тренировке этого приема было сказано выше. К этому можно добавить, что прием мяча вратарем, осуществляемый опусканием мяча на воду, дает большие преимущества обороняющейся команде, т.к. мяч при этом оказывается в руках вратаря, и создаются прекрасные возможности для начала контригры.

в) отбивание. В случае очень сильного или неожиданного броска, направленного точно в угол, вратарь может не успеть принять мяч, опустив его на воду, и ему ничего не остается, как подставить под летящий мяч руку, плечо или голову, чтобы не пропустить гол. Хорошая физическая подготовка и смелость помогут вратарю выходить победителем из многих ситуаций. Крепкая мускулатура будет хорошо защищать вратаря от сильных ударов мяча по рукам и корпусу.

г) прием навесного броска. Поднявшийся из воды вратарь, вышедший к тому же из ворот, вынудит нападающего бросать мяч по навесной траектории. При приеме этого мяча вратарь должен правой рукой (если нападающий выходит с левого края) и левой рукой (если с правого) опереться на воду, сделать в этом положении несколько быстрых жимов брасом от игрока, бросившего мяч, к дальнему углу ворот, и в точке, когда мяч начнет опускаться в ворота, за счет максимальной работы ног и опорной руки дотянуться другой рукой до мяча и отбить его на воду около себя. Рискованно при этом вместо отбивания мяча на воду

пытаться ловить мяч, т.к. он может свалиться с руки прямо в ворота, что неоднократно подтверждалось практикой. Тренируется этот прием, в основном, в воротах, когда по заданию тренера игроки выходят с углов и бросают по воротам навесными бросками. Хитрые в опытные вратари часто провоцируют неопытных нападающих на произведение навесных бросков, намеренно выплывая из ворот, и еще при начале выполнения навесного броска, когда нападающий уже ничего не может изменить, быстро выполняют весь комплекс действий, направленных на его отражение.

д) *Подбор мяча.* При отбивании мяча вратарь должен немедленно плыть за отраженным им мячом и, следовательно, после приема ему нужно хорошо видеть, куда он его отбил и находиться в удобном для старта к мячу положении. Тренировать подбор мяча вратарь должен на каждой тренировке, стараясь выигрывать у нападающих каждый мяч, отбитый им перед собой или в сторону. Для уверенного контроля над подобранным мячом вратарь должен иметь хорошую технику владения мячом и уметь контролировать его в борьбе с нападающими противника. В сложных ситуациях, например, при обороне без игрока, в «куче» игроков своей и чужой команд, вратарь, который овладел мячом, должен поднять высоко вверх двумя руками и предельно высоко выйти из воды и искать, кому из нападающих надежнее всего отдать мяч. В таких положениях нельзя рисковать сомнительным пасом не видящему мяч игроку, а в том случае, если отдать пас некому, а вратаря атакуют игроки команды противника, ему следует выбросить мяч на угловой.

7. *Выбрасывание мяча в контратаку.* Ну, а если у вратаря есть возможность самому дать пас в контратаку, то он должен этим воспользоваться, тем более, что по настоящим правилам вратарь может бросать мяч через все поле. Для этого нужна практика тренировок длинных (20-30 метров) передач, наверное, в большей степени, чем у полевых игроков. Вратарь должен стараться передать мяч как можно точнее (желательно в руку) игроку, просящему мяч и находящемуся в наиболее выгодном положении, т.е. как можно ближе к воротам соперника. При выбрасывании мяча вратарем он должен не забыть в спешке бросить взгляд на позицию вратаря команды соперника, который может заранее выплыть из ворот для перехвата мяча. В этом случае вратарь контратакующей команды должен хладнокровно направить мяч в опустевшие ворота.

Правила игры вратаря

1. ВСЕ ВРЕМЯ СЛЕДИ ЗА МЯЧОМ!

Этот принцип повторяется во второй раз, потому что если он является одним из важнейших для полевых игроков, то вдесятеро более важным он является для вратарей. Дело в том, что среагировать на быстро летящий мяч вратарь может только в том случае, если видит движение руки игрока в момент броска. Если вратарь его не видит, то может пропустить гол с 15-20 метров.

Кроме того, когда команда противника атакует или контратакует, и около ворот создается острый момент - вратарю очень часто приходится покидать ворота, чтобы перехватить передачу мяча нападающему. Как раз в этот момент нападающий, который должен сделать передачу, вместо паса может направить мяч в незащищенные ворота.

Существует много причин, почему вратарю необходимо быть внимательным и все время следить за мячом и за игроками команды противника, чтобы предвидеть развитие ситуации и быть готовым к отражению мяча.

2. «ЗАКРОЙ» БЛИЖНИЙ УГОЛ!

Большинство бросков (особенно от неопытных игроков) приходится в ближний угол ворот. Обычно это происходит по той причине, что игроки, владеющие мячом, выбирают простейший путь: бросок в угол, куда легче попасть.

Очень важно, поэтому, с самого начала тренировки вратаря внушить ему совершенно определенно: его первой обязанностью является «закрыть» ближний угол ворот в любом случае. Тренер должен постоянно напоминать ему: «Если ты пропустишь гол в ближний угол - ты всегда будешь виновен. Но если нападающий забьет гол в дальний угол - это не твоя вина, а его заслуга, а твоя заслуга в том, что ты не пропустил мяч в ближний угол.»

Вместе с ростом мастерства вратаря будет расширяться сфера его действий и на дальний угол ворот, он научится отражать и «навесные» броски. Но и в будущем он всегда должен помнить, что никакие обстоятельства не оправдают его, если он пропустит мяч в ближний угол (разумеется, не считая мгновенного броска после «перепаса» мяча с угла на угол). Но этот бросок обязан принять на себя защитник, т.к. вратарю нужно время, чтобы переместиться из одного угла ворот в другой.

3. ВЫХОДИ ИЗ ВОРОТ ТОЛЬКО, ЕСЛИ СОВЕРШЕННО УВЕРЕН, ЧТО ЗАВЛАДЕЕШЬ МЯЧОМ!

Часто можно увидеть, как нападающий забивает гол несильным броском после того, как вратарь необдуманно их покидает, надеясь завладеть мячом. Часто это происходит, когда центральный нападающий выбирает позицию около ворот, а его партнеры пасуют ему.

Это же самое происходит, когда один из игроков контратакующей команды имеет большое преимущество над опекуном и его партнер должен передать ему мяч.

Если вратарь уверен, что первым достигнет мяча - он должен покинуть ворота и перехватить мяч. Но он должен помнить, что оставляет ворота пустыми и никто не сможет их защитить в случае его неудачи.

Лучше всего покидать ворота, когда мяч уже покидает руку нападающего, когда тот уже не может изменить своего решения. Но часто этот эпизод решается по принципу: «Кто кого обманет?»

4. ПОМОГАЙ ПАРТНЕРАМ ПОДСКАЗКОЙ!

И этот принцип повторяется во второй раз. Ведь вратарь - это единственный игрок, который может стоять в игре и свободно наблюдать за ее развитием. Поэтому у него самые лучшие возможности оценивать ситуацию правильно и подсказывать своим партнерам. Он должен делать это четко, а его указания партнерам должны обязательно выполняться. Взаимодействие между защитниками и вратарем исключительно важно при игре в обороне.

5. В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ ВЫБРОСЬ МЯЧ ЗА ЛИЦЕВУЮ ЛИНИЮ !

Очень часто после того, как вратарь завладеет мячом, ему приходится бороться с нападающим, который хочет снова завладеть мячом. Находясь в очень стесненной ситуации между нападающим и лицевой линией, вратарь очень часто рискует потерять мяч около своих пустых ворот.

Если вратарю некому уверенно передать мяч - у него всегда есть возможность разрядить обстановку, выбросив мяч за линию ворот. Противник получает право на угловой бросок, но ворота будут спасены от непосредственной угрозы.

6. В КОНТРАТАКЕ НЕ СПЕШИ ВЫБРАСЫВАТЬ МЯЧ!

У вратаря наилучшая возможность пасовать мяч партнерам без помех со стороны игроков команды противника. Он даже может бросать по воротам противника, если увидит, что вратарь команды противника их покинул, идя на перехват мяча.

Но он всегда должен помнить, что после его неточного паса его собственная команда может быть наказана голом, т.к. «потеря мяча в контратаке - это гол в твои ворота!» Таким образом, вратарь должен давать пас только в том случае, если будет абсолютно уверен, что партнер

видит мяч, и делать передачу желательно точно в руку партнеру. В этом случае мяч не станет добычей соперника.

Не имея навыка передач мяча в игровой обстановке, некоторые вратари часто допускают брак в передачах. Лучшим «лекарством» от этого является тренировка вратаря на месте полевого игрока, участие в товарищеских играх в этом качестве.

7. ОТДЫХАЙ ТОЛЬКО, КОГДА ТВОЯ КОМАНДА ВЛАДЕЕТ МЯЧОМ!

Вратарь, по сравнению с полевыми игроками, имеет очень большую психологическую нагрузку и нуждается в отдыхе во время игры. Но он может делать это только во время, когда его команда владеет мячом. Остальное время он должен концентрировать все свое внимание на игре, на мяче, на действиях своих партнеров и соперников в игре.

8. АНАЛИЗИРУЙ БРОСКИ НАПАДАЮЩИХ!

Чем выше уровень мастерства нападающего, тем больше разнообразие его бросков, и тем больше он любит использовать свои «коронные» броски. Вратарю нужно наблюдать за нападающими во время соревнований и тренировок. Это может помочь ему отразить броски нападающих во время игры. Особенно это касается выполнения четырехметровых штрафных бросков. В большинстве команд эти броски выполняют одни и те же игроки. И большинство из них используют свои излюбленные броски в привычный угол ворот. Вратарю следует знать привычки и излюбленные броски лучших нападающих, и это знание поможет ему в игре.

9. БУДЬ ХЛАДНОКРОВЕН ! НЕ РАССТРАИВАЙСЯ ! НЕ КОЛЕБЛИСЬ ! НЕ СДАВАЙСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ!

Психологическое состояние вратаря оказывает большое влияние на его игру и игру его партнеров. Если вратарь нервничает, не уверен в себе - его команда немедленно это почувствует и начнет играть в нападении и обороне чрезмерно осторожно. Но если вратарь чувствует себя уверенно - эта уверенность передастся и его команде. Вратарь должен быть хладнокровным, уверенным и не суетиться, чтобы все игроки могли видеть, кто «хозяин» в воротах и в зоне у ворот.

Если вратарь покидает ворота - он должен завладеть мячом в любом случае. Если он в этом не уверен - ему лучше оставаться в воротах. Вратарь должен подсказывать своим партнерам по обороне спокойным голосом, без паники, не спорить с партнерами. После пропущенного гола, если он один виноват в этом, вратарь не должен себя «казнить», не паниковать, а взять себя в руки и продолжать играть, как обычно: игра ведь еще не закончена. И наиболее важная вещь: вратарь не должен сдаваться в самых безнадежных ситуациях, включая выходы нападающих лицом к лицу с ним. В любом случае у него есть психологическое преимущество: нападающий обязан забить гол на 100% , а у вратаря всегда есть хоть один шанс отразить мяч.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие бассейна (25м или 50м)
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 10

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Ворота для водного поло	штук	2
3.	Ворота для водного поло (юношеские)	штук	2
4.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Доска для плавания	штук	15
6.	Доска тактическая (макет игрового поля)	штук	2
7.	Конусы – указатели для разметки зон игрового поля	штук	18
8.	Ласты	пара	15
9.	Лопатки для плавания	пара	15
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч ватерпольный утяжеленный (женский)	штук	3
12.	Мяч ватерпольный утяжеленный (мужской)	штук	3

13.	Мяч гандбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) весом 1 кг	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) весом 2 кг	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом 3 кг	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) весом 5 кг	штук	1
18.	Мяч соревновательный для водного поло (юношеский)	штук	10
19.	Мяч соревновательный для водного поло (женский)	штук	10
20.	Мяч соревновательный для водного поло (мужской)	штук	10
21.	Мяч тренировочный для водного поло (женский)	штук	15
22.	Мяч тренировочный для водного поло (мужской)	штук	15
23.	Мяч тренировочный для водного поло (юношеский)	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Перекладина гимнастическая	штук	2
26.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
27.	Пояс для плавания с сопротивлением воды	штук	15
28.	Пояс утяжелительный	штук	5
29.	Разметка поля (дорожки)	комплект	1
30.	Резиновый амортизатор для воды	штук	5
31.	Свисток судейский	штук	4
32.	Секундомер электронный	штук	4
33.	Секундомер электронный стационарный (30 с)	штук	4
34.	Сетка для ворот	штук	4
35.	Сетка для мячей (стационарная)	штук	2
36.	Сетка заградительная	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	2
38.	Сумка для мячей	штук	2
39.	Табло электронное (основное)	штук	1
40.	Тележка для мячей	штук	2
41.	Свисток судейский	штук	4
42.	Щит (макет ворот)	штук	2

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой - См. Приложение № 4

6.3. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.4. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

¹

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет;

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 12	от 12	от 12	от 12	До 6	До 4
		1.	Общая физическая подготовка	55-57	50-52	42-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка	18-21	23-24	24-29	30-34	40-42	42-50
3.	Спортивные соревнования	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка	16-19	16-18	14-20	18-22	18-20	18-22
5.	Тактическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	1	2	2	2

10.	Судейская практика	-	-	1	2	2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	2	3
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	3
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «синхронное
плавание», утвержденной приказом
ГБУ ДО ПО «СШ водных видов
спорта» от «31» января 2023 г.
№ 16-ОД

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «синхронное
плавание», утвержденной приказом
ГБУ ДО ПО «СШ водных видов
спорта» от «31» января 2023 г.
№ 16-ОД

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в
спорте и борьбу с ним**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Подготовка и утверждение приказа по учреждению «Об утверждении нормативно-правовых актов ГБУ ПО «СШ водных видов спорта»»	до 05.09.2022г.	зам. директора по спортивной работе
2.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами и списком запрещенных препаратов в спорте	весь период	тренеры отделений, инструкторы-методисты
3.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в запрещенный список)	весь период	мед. персонал
4.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах отделений по видам спорта	в соответствии с утвержденным планом работы учреждения	зам. директора по спортивной работе, инструкторы-методисты
5.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопингового обеспечения	2 раза в год	мед. персонал
6.	Работа тренеров отделений по видам спорта с родителями по вопросам антидопингового обеспечения	весь период	тренеры отделений
7.	Постоянное и своевременное обновление методического материала по антидопингу на информационном стенде фойе	весь период	инструкторы-методисты
8.	Участие в ознакомительных мероприятиях по антидопинговой тематике	по приглашению организаторов	мед. персонал, работники спортивного отдела
9.	Получение тренерами, работающими со спортсменами, входящими в состав сборных команд Пензенской области по видам спорта, сертификата на знание антидопинговых правил (сайт РУСАДА, раздел образование)	весь период	тренеры отделений, инструкторы-методисты

10.	Получение спортсменами, входящими в состав сборных команд Пензенской области по видам спорта, сертификата на знание антидопинговых правил (сайт РУСАДА, раздел образование)	весь период	тренеры отделений, инструкторы-методисты
-----	---	-------------	---

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»,
утвержденной приказом
ГБУ ДО ПО «СШ водных видов спорта»
от «31» января 2023 г.
№ 16-ОД

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Купальник соревновательный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

5.	Куртка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки соревновательные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
9.	Плавки тренировочные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
10.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Халат спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Шапочки для водного поло белые	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Шапочки для водного поло темные	комплект	на группу	1	1	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

