

ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВИХ АМПЛУА

Сергій СМІРНОВСЬКИЙ

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Аналізуючи наукові дослідження останніх років в Україні та поза її межами, науковці торкалися таких питань: результативності техніко-тактичної підготовки ватерполістів, особливостей визначення амплуа гравців, підготовки юних ватерполістів, взаємозв'язку фізичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою ватерполістів.

У ході наших попередніх досліджень було визначено, відсутність диференційованої програми підготовки ватерполістів в залежності від обраного амплуа спортсмена. Також було встановлено, що тренери в процесі підготовки не надають належного значення психофізіологічним характеристикам ватерполістів різних амплуа, але вважають, що диференціація підготовки спортсменів з урахуванням психофізіологічних характеристик є необхідною у сучасних умовах розвитку водного поло. Поряд із тим, під час вибору спортивного амплуа тренери могли б додатково покладатися на об'єктивні показники психофізіологічних характеристик спортсменів, що б дозволило вже на ранніх етапах підготовки більш ефективно здійснювати тренувальний процес відповідно до особливостей змагальної діяльності кожного конкретного амплуа.

Враховуючи такі тенденції розвитку водного поло, нами було створено програму диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа.

Основою авторської експериментальної програми техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа були дані вимірювання психофізичних характеристик кваліфікованих ватерполістів різних ігрових амплуа.

Експериментальна програма диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа була створена з метою удосконалення процесу вибору ігрового амплуа, індивідуалізації арсеналу техніко - тактичних дій ватерполіста, враховуючи його ігрову позицію, підвищення результативності змагальної діяльності та ефективності процесу підготовки у водному поло. За експериментальною програмою тренувальні заняття проводилися згідно зі звичного розкладу, передбаченого для відповідних груп ДЮСШ. Структура тренувальних занять містила в собі підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча та заключна частини в експериментальній програмі відбуваються згідно програми для ДЮСШ.

Експериментальна програма була розроблена на один маркоцикл підготовки тривалістю 3 місяці і включала в себе чотири мезоцикли – три базових та один контрольно-підготовчий (табл. 1).

Таблиця 1

Структура програми диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа

№		Мезоцикли			
		базовий	базовий	базовий	контрольно-підготовчий
		1	2	3	4
мікроцикл	1	втягуючий	ударний	відновний	ударний
	2	ударний	ударний	ударний	ударний
	3	ударний	ударний	ударний	відновний

	4	відновний	відновний	відновний	відновний
--	---	-----------	-----------	-----------	-----------

Інтенсивність навантаження в експериментальній програмі коливається у діапазоні від 50–60 % від індивідуального максимуму у втягуючому мікроциклі. до 95–100% в ударних мікроциклах у відповідності до загальноприйнятих положень теорії підготовки спортсменів.

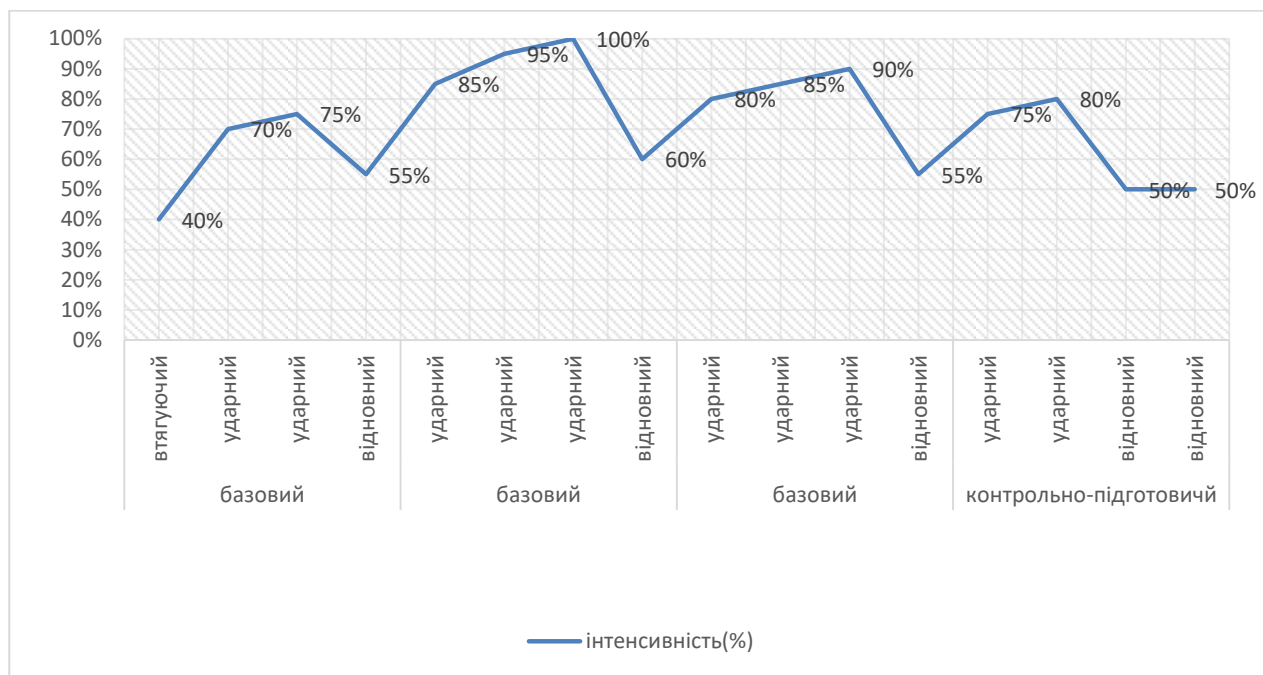


Рис. Динаміка навантаження у програмі диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа.

Проаналізувавши програму з водного поло для ДЮСШ для груп базової підготовки та груп спеціалізованої базової підготовки нами було визначено, що структура основної частини тренувальних занять з водного поло включає в себе такі складові: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, плавальну підготовку, теоретичну та технічну підготовку. У свою чергу, здійснюючи процес підготовки у водному поло, спортсмени працюють над вдосконаленням роботи в парах, переміщенням з м'ячем та без нього, над відпрацюванням індивідуальної, групової та командної тактик, контролем

м'яча, пресингом воріт, моделюванням сутички з суперником, відбиттям атаки та негайний переходу до контратаки.

Таким чином для вирішення завдань експериментальної програми, нами було запропоновано здійснювати диференціацію техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки, з урахуванням їхнього амплуа.

Авторська експериментальна програма техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа була спрямована на удосконалення плавальної підготовки ватерполістів, удосконалення їх технічних та тактичних умінь та навичок, що у свою чергу вплинуло на підвищення рівня фізичної підготовки ватерполістів. Це можна простежити у зміні показників окремих психофізіологічних характеристик, таких як силова витривалість кисті та зростанні показників плавальної підготовки, яка базується на швидкісних та силових якостях спортсмена, а також силовій та швидкісній витривалості. У межах реалізації програми нами було збережено загальну структуру тренувальних занять, які складались із підготовчої, основної та заключної частини, а також ми не змінювали кількість тренувань на тиждень. Зокрема, нами було внесено зміни до основної частини тренувальних занять, у якій відбувалась диференціація тренувальних завдань для ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки, враховуючи їх ігрові амплуа. Таким чином плавальна підготовка характеризувалась різними режимами роботи, різною кількістю серій та інтервалів відпочинку, в залежності від ігрового амплуа спортсмена. Застосовувались специфічні технічні прийоми у відповідності до амплуа, також широко використовувалось плавання з м'ячем та пропливання відрізків в повній координації, плавання з додатковим обтяженням (пояс, лопатки, ласты, в одязі). Плавальна підготовка нападників була орієнтована на пропливання коротких (5-20 м) та середніх (25-100 м) відрізків, що характерно для специфічної роботи гравців цього амплуа у ході їх змагальної діяльності. Разом з тим плавальна підготовка гравців середньої лінії характеризувалась пропливанням коротких відрізків на

дистанції 5-30 метрів та середніх (25-100 м) відрізків, захисники ж у свою чергу пропливали середні (25-100 м) та довгі (200-800м) відрізки, які також відображають їхню діяльність у межах змагальних матчів. Що стосується техніко-тактичної підготовки ватерполістів різних ігрових амплуа, тут були застосовані вправи, які були спільними для усіх амплуа, зокрема робота у воді та на суші з обтяженнями для виконання технічних прийомів, проте вона відрізнялась обсягом та інтенсивністю виконуваних вправ, що відображено у експериментальній програмі, у додатках до дисертаційної роботи. Разом з тим, для нападників переважний акцент був зроблений на кидках з відстані 2-5 м (боковий, задній, перекладка, тичок, поштовхом з місця / з руху), передачах м'яча партнерам по команді різними способами (бокові, з перекладкою, поштовхом, тичком, з відвалу). У гравців середньої лінії у техніко-тактичній підготовці вправи були спрямовані на виконання передач та кидків м'яча як на короткі (2-5 м), так і на довгі відстані (до 30 м), також на основні передачі, бокові передачі та передачі поштовхом. Широко застосовувались кидки по воротах з різної відстані, так як саме гравці середньої лінії під час ватерпольного матчу виконують найбільше таких кидків, а також вправи на перехід від захисту до контратаки, що також є специфічними прийомами саме для гравців середньої лінії. Щодо захисників то їх техніко-тактична підготовка також була спрямована на удосконалення у переважній більшості специфічних для їх ігрового амплуа техніко-тактичних дій, зокрема акцент робився на передачі та кидки м'яча з відстані 10-30 м, кидки по воротах з 5-метрової лінії (5-10 м) на різних позиціях, з-під блоку, а також з обтяженням. Також виконувались вправи для перешкоджання діям нападника, зокрема блоки, вистрибування та перехвати (табл. 2).

Таблиця 2.

Основний зміст авторської експериментальної програми диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням ігрових амплуа.

Вид підготовки	Нападники	Гравці середньої лінії	Захисники
Плавальна	Пропливання коротких відрізків (5 - 20 м) Проливання середніх відрізків (25-100 м)	Пропливання коротких відрізків (5-30 м) Проливання середніх відрізків (25-100 м)	Пропливання середніх відрізків (25-100 м) Пропливання довгих відрізків (200-800 м)
	Різні режими роботи, кількість серій та інтервалів відпочинку; застосування специфічних технічних прийомів у відповідності до амплуа; плавання з м'ячем та пропливання відрізків в повній координації; плавання з додатковим обтяженням (пояс, лопатки, ласты, в одязі).		
Техніко-тактична	- Робота у воді та на суші з обтяженнями для виконання технічних прийомів - Кидки з відстані 2-5 м (боковий, задній, перекладка, тичок, поштовхом з місця / з руху) - Передачі м'яча партнерам по команді різними способами (бокові, з перекладкою, поштовхом, тичком, з відвалу прв / лв)	- Робота у воді та на суші з обтяженнями для виконання технічних прийомів - Передачі та кидки м'яча як на короткі (2-5 м), так і на довгі відстані (до 30 м) - Передачі основні, бокові, поштовхом - Кидки по воротах з різної відстані - Вправи на перехід від захисту до контр-атаки	- Робота у воді та на суші з обтяженнями для виконання технічних прийомів - Передачі та кидки м'яча з відстані 10-30 м - Кидки по воротах з 2-метрової лінії (5-10 м) на різних позиціях, з-під блоку, з обтяженням - Вправи для перешкоджання діям нападника (блоки, вистрибування, перехвати)

Для експериментальної перевірки авторської програми диференціації техніко-тактичної підготовки ватерполістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа, було заплановано проведення педагогічного експерименту.

В експерименті брали участь чотири групи спортсменів: три експериментальні та одна контрольна. Контрольна група була сформована з 15 ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки, а експериментальні із

45-ти спортсменів, які були розділені після вимірювання психофізіологічних характеристик та тестів техніко-тактичної підготовленості на початку експерименту на ігрові амплуа: 15 нападників, 15 гравців середньої лінії та 15 захисників.

В експериментальних групах тренувальні заняття проводилися за розробленою авторською експериментальною програмою, з урахуванням ігрового амплуа спортсмена. А у контрольній групі заняття проводилися за раніше затвердженою програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

В експерименті взяло участь 60 ватерполістів на етапі попередньої базової підготовки. Експеримент проводиться КЗ «ДЮСШ ім. Анатолія Дідуха» (м. Львів, палац спорту «Динамо» вул. Вітовського, 53), ТВО «СОК «Євроспорт»» (м. Львів, пл. Петрушевича, 1) та КДЮСШ ім. Юрія Кутенка (м. Львів та у басейні навчально-спортивної бази літніх видів спорту Міністерства оборони України, вул. Клепарівська, 39А).

На початку експерименту проводилися вимірювання психофізичних характеристик ватерполістів та показників техніко-тактичної підготовленості, котрі використовувалися для визначення їхнього ігрового амплуа, а також відображали стан спортсменів перед початком експерименту.

Після проведення вимірювань, спортсмени в експериментальних та контрольній групах тренувалися впродовж 3-х місяців. В експериментальних групах підготовча та заключна частини тренування були аналогічними, як і в контрольній, різниця була в основній частині тренування. Експериментальні групи відповідно тренувалися за експериментальною програмою, у котрій заняття спрямовані на диференціацію техніко-тактичної підготовки ватерполістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа. Спортсмени у контрольній групі тренувалися за стандартною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Після завершення експерименту проводилося вимірювання психофізичних характеристик та показників технічної підготовки ватерполістів в експериментальних та контрольній групі. Результати порівнювалися з

результатами перед початком експерименту, а також між експериментальними та контрольною групами.

Критерієм ефективності авторської експериментальної програми техніко-тактичної підготовки ватерполістів, з урахуванням їхнього ігрового амплуа є динаміка показників психофізичних якостей та удосконалення рівня техніко-тактичної підготовки за період проведення експерименту.