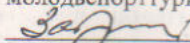


**Державний комітет молодіжної політики, спорту  
і туризму України  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація водного поло України**

“Затверджую”

Заступник Голови Держком-  
молодьспорттуризму України

 В.К.Заброда

**ВОДНЕ ПОЛО**

**Навчальна програма  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл  
олімпійського резерву**

Водне поло:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву.

Програму підготував І.Ф.Земцов, доцент кафедри водних видів спорту НУФВСУ, майстер спорту міжнародного класу.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією водного поло України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України та Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет  
Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України



## ВСТУП

Навчальна програма з водного поло складена на підставі нормативних документів Держкоммолодьспорттуризму України, Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), що регламентують діяльність спортивних шкіл, з урахуванням останніх наукових розробок і передового досвіду роботи з підготовки кваліфікованого спортивного резерву для команд майстрів і збірної команди України на засадах багаторічної підготовки ватерполістів відповідно до вимог сучасної методики.

У програмі представлені завдання груп початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та груп вищої спортивної майстерності, зміст навчального матеріалу з основних компонентів фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної, морально-вольової та інтегральної підготовки, а також з інструкторської та суддівської практики. Зміст відновлювально-реабілітаційних заходів включає: розподіл часу на перелічені компоненти по періодах, етапах і тижнях річних циклів навчання; кількість тренувальних і змагальних днів, тренувальних занять та ігор; поурочний розподіл програмного матеріалу; модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування; модельні заняття; нормативні вимоги - вступні (з відбору), перевідні (після першого, другого та третього років навчання) та випускні (після четвертого року навчання), а також модельні характеристики кращих ватерполістів з ігрових амплуа.

Таким чином, програма деталізує зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР, груп спортивного удосконалення по роках навчання.

### **1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП**

Групи початкової підготовки, як і навчально-тренувальні та групи спортивного удосконалення, у процесі багаторічної підготовки вирішують завдання як гармонійного розвитку фізичних якостей та духовних сил, так і підготовки гравців для команд майстрів і збірних команд України.

Зміст завдань, що вирішуються, будується на засадах дидактичних принципів роботи у навчально-тренувальних групах - універсальності підготовки з елементами ігрової спеціалізації (амплуа):

1. Сприяння загартовуванню організму учнів, зміцненню їх здоров'я, гармонійному різнобічному фізичному розвитку, підвищенню рівня усіх

фізичних якостей.

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення техніки й тактики гри.

3. Міцне оволодіння засадами техніко-тактичних засобів, потрібних для гри у водне поло.

4. Визначення ігрової функції (амплуа) кожного учня у команді з урахуванням його підготовленості.

5. Призвичаювання до змагальних умов.

6. Навчання ведення щоденника, систем запису гри, проведення аналізу отриманих даних.

7. Придбання знань громадського інструктора з водного поло щодо організації та проведення змагань.

8. Виконання спортивних розрядів і нормативних вимог з усіх видів підготовки.

Між окремими навчальними підрозділами школи існує органічна послідовність, що забезпечує планомірне виховання юних ватерполістів. У спортивній школі існують три види навчальних підрозділів: групи початкової підготовки, навчально-тренувальні групи і групи спортивного удосконалення (табл. 1-4).

Таблиця 1

Наповненість груп і режим навчально-тренувальної роботи

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість		
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень
Групи початкової підготовки				
1-й	9 - 10	4	15	6
2-й	11 - 12	4	15	8
Навчально-тренувальні групи				
1-й	12 - 14	2	12	12
2-й	13 - 15	2	12	14
3-й	14 - 16	2	12	18
4-й	15 - 17	2	12	20
Групи спортивного удосконалення				
1-й	16 - 18	1	6	24
2-й	17 - 19	1	6	26
3-й	18 - 20	1	6	28
Групи вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	21 і більше	1	6	32



Таблиця 2

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі

Рік навчання	День тижня						Неділя
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	
Навчально-тренувальні групи							
1-й	2	3	В	2	3	2	День відпочинку
2-й	3	3	3	3	2	В	
3-й	3	3	3	3	3	3	
4-й	2+2	1+2	2+2	1+2	2+2	2	
Групи спортивного удосконалення							
1-й	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	починку
2-й	2+2	2+3	2+2	2+2	2+3	2+2	
3-й	2+3	2+2	2+3	2+3	2+2	2+3	
Групи вищої спортивної майстерності							
Увесь термін	3+3	3+3	2+3	3+3	3+3	3	

Таблиця 3

Кількість тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі в умовах спортивного табору для навчально-тренувальних груп

Рік навчання	День тижня						Неділя
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	
1-й	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	День відпочинку
2-й	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	
3-й	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	
4-й	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	2+2	

Таблиця 4

Навчальний план багаторічної підготовки

Вид підготовки	Групи								
	Початкової підготовки		Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення		
	Рік навчання								
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
І	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теоретична	12	20	24	30	10	40	40	50	50
Загальна фізична на суші	100	100	120	114	140	160	150	140	140

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спеціальна фізична на суші	60	60	28	30	40	40	60	60	100
Плавальна	128	128	120	130	130	130	180	200	210
Технічна	100	92	120	130	195	200	240	274	280
Тактична	-	-	72	90	130	166	228	248	260
Комплексна, контрольні, навчальні ігри та змагання	-	-	20	64	165	156	190	200	226
Вступні, контрольні та перевідні тести	16	16	16	20	10	20	30	30	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	10	8	8	10	20	20
Усього:	416	416	520	616	828	920	1128	1222	1316

## 2. ОГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Нові тренувальні режими дозволяють дитячим спортивним школам (головним чином) перебудувати свою роботу та забезпечити виховання висококваліфікованого резерву. Використання нових умов роботи у дитячих спортивних школах з водного поло в першу чергу надає можливість забезпечити:

всбічний фізичний розвиток учнів на базі широкого залучення тренувальних засобів з інших видів спорту;

високий рівень плавальної підготовленості ватерполістів, удосконалення техніки спортивного та ігрового варіантів вільного стилю;

опанування стійких навичок техніки володіння м'ячем з використанням усього арсеналу засобів;

оснащення гравців комплексом тактичних умінь як у нападі, так і у захисті, всбічний розвиток здібностей та взаємодій у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

Принциповою особливістю програми є її спрямованість на усіх стадіях навчання на вирішення проблеми підготовки кваліфікованих ватерполістів, а не підготовки юних спортсменів до чергових змагань.

Основні завдання, що повинні вирішуватися у групах:

**початкової підготовки:** формування у дітей зацікавленості до занять



водним поло; зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного фізичного розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток фізичних якостей, насамперед швидкості та спритності, навчання техніки способів плавання кролем, та кролем на спині, додаткових способів плавання (брас, на боку, батерфляй), переходів з одного способу до іншого. Навчання на суші техніки початкових прийомів володіння м'ячем і частково, на другому році навчання - у воді. Обов'язкове заняття спортивними іграми (футбол, баскетбол та ін.);

**навчально-тренувальних:** зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування рухових якостей; розвиток комплексу фізичних якостей, підвищення рівня загальної та спеціальної плавальної підготовленості; навчання техніки володіння м'ячем; закріплення технічних прийомів з урахуванням індивідуальних даних спортсменів; тактична підготовка - розвиток умінь в індивідуальних, групових і командних діях; опанування тактики наступу та захисту, взаємодій у стандартних ситуаціях;

**спортивного удосконалення:** підвищення рівня спеціальної фізичної та плавальної підготовленості; удосконалення техніко-тактичних умінь, їх стабілізація при виконанні в умовах дефіциту часу, у складних ігрових обставинах; розвиток якостей лідера за умов вирішення командних завдань спортивного поєдинку; удосконалення сильних сторін індивідуальних антропометричних даних і здібностей; виконання модельних тестів для команд майстрів з усіх видів підготовки; участь у змаганнях республіканського масштабу та виконання розрядних спортивних нормативів (I розряду, КМС); придбання знань щодо проведення навчально-тренувальних занять та організації змагань з водного поло; отримання звання громадського інструктора і судді зі спорту.

### 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Особливості спортивної підготовки полягають у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Спочатку технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і вольових якостей ватерполістів. Спеціальна ігрова працездатність ватерполістів внаслідок систематичних тренувань підвищується. З фізіологічної точки зору, систематична спортивна підготовка комплексно діє на організм, підвищує його функціональні можливості, удосконалює рухові якості. Особливе значення у тренувальному процесі командних видів спорту надається вирішенню виховних завдань. Згуртованість колективу, здатність кожного з його членів віддати всі сили спільному вирішенню різноманітних ігрових



завдань - запорука успіху в спортивній боротьбі.

### 3.1. Види спортивної підготовки

Головними завданнями спортивної підготовки ватерполістів є виховання морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з водного поло, гігієни та самоконтролю.

Перелічені завдання дозволяють виділити у тренувальному процесі такі пов'язані між собою частини підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну і теоретичну.

**Фізична підготовка.** Під терміном "фізична підготовка" розуміється розвиток фізичних якостей, потрібних у спортивній діяльності ватерполістів. Крім вузької спортивно-прикладної спрямованості вона сприяє загальному підвищенню працездатності організму, його загартовуванню. Гра у водне поло проходить у складних ігрових умовах на фоні безперервного маневрування, висококоординованих рухів - все це неможливе без розвитку всіх видів фізичних якостей (максимальної та вибухової сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах).

Фізична підготовка поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну. Під загальною підготовкою розуміють процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на досягнення високих результатів у водному поло та ефективність тренувального процесу.

Допоміжна фізична підготовка зорієнтована на формування підґрунтя для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Спеціальна фізична підготовка скерована на розвиток рухових якостей у відповідності до специфіки водного поло, особливостей змагальної діяльності. У процесі фізичної підготовки мають використовуватися усі засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні чинники загартовування та оздоровлення, режим і різноманітні гігієнічні процедури. Основна роль відводиться спеціально підібраним вправам.

**Технічна підготовка** - це навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби, та методів удосконалення її. Рівень технічної підготовленості кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити вільне та надійне застосування різноманітних засобів за будь-якої ігрової ситуації. Сучасна техніка водного поло характеризується різноманітністю прийомів, виконуваних в умовах швидких



переміщень по ігровому полю, тому спортсмени мають уміти вільно маневрувати, передавати м'яча і кидати його у ворота в русі. При цьому володіння окремими прийомами потрібно вміти використовувати у різних варіантах.

**Тактична підготовка** - як мистецтво ведення спортивної боротьби - має першочергове значення. Для перемоги у грі водне поло недостатньо бути добре фізично й технічно підготовленим - необхідно вміло використовувати можливості кожного гравця команди. Разом з придбанням конкретних знань та умінь головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення, тобто здібності швидко та гнучко згідно з обставинами, що склалися, а іноді і передбачаючи їх, самостійно знаходити вірні рішення.

За сучасного високого рівня спортивної майстерності, коли фізична, плавальна і технічна підготовленість суперників практично рівноцінна, тактична майстерність усіх гравців команди часто визначає перемогу в поєдинку.

**Психологічна (морально-вольова) підготовка.** Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості. Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддати усі сили командній боротьбі - закон ігрової діяльності та поведінки кожного ватерполіста. Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з різними труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень. Особливого значення морально-вольова підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри. Уміння долати негативні впливи невдалих виступів на психіку, здібність вірно та об'єктивно виявляти та оцінювати їх причини допоможуть усунути пригніченість, невпевненість у своїх силах та острах перед майбутніми виступами.

Міцний контакт тренера з колективом, що базується на реальних засадах труднощів, що виникають у процесі тренувань, дозволяє нормалізувати настрій ватерполістів і цілеспрямовано впливати на їх психіку.

Морально-вольова підготовка невіддільна від інших видів підготовки ватерполістів і не тільки органічно поєднується з ними, а й підкоряє їх собі, надає усе процес підготовки.

**Теоретична підготовка** є невід'ємною складовою спортивної підготовки. Отримані знання із загальних питань теорії спорту, побудови



спортивної підготовки, доповнені спеціальними відомостями з усіх розділів водного поло, сприятимуть швидкому досягненню висот спортивної майстерності. До теоретичної підготовки також відносяться: аналіз проведених тренувань і змагань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем спортивних змагань. Теоретична підготовка сприяє активізації гравців команди, їх творчому відношенню до процесу тренувань.

### 3.2. Зміст різних сторін підготовки

Фізична підготовленість спортсмена визначається рівнем розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Силова підготовленість ватерполіста залежить від рівня розвитку різнобічних силових якостей - максимальної та вибухової сили, силової витривалості. Ефективними є засоби загальної силової підготовки ватерполіста - вправи з набивним м'ячем, гімнастичні вправи, спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол), вправи з ізокінетичними тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами та ін. У процесі силової підготовки ватерполіста використовуються динамічний та статичний режими роботи м'язів, але перевага надається першому, бо він відповідає специфіці водного поло.

Швидкісні здібності обумовлюються рівнем елементарних форм швидкості - часом реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Ці форми виявлення швидкості в різних сполученнях і у комплексі з рівнем інших фізичних здібностей, техніко-тактичною та психологічною підготовленістю забезпечують три основні виявлення швидкісних здібностей ватерполіста - виконання старту та поворотів, дистанційного плавання та мислення при вирішенні техніко-тактичних завдань в умовах дефіциту часу.

Загальна фізична підготовка з використанням вправ з різних видів спорту в заняттях з дітьми та підлітками повинна займати істотне місце в навчально-тренувальному процесі. Різноманітні та суворо дозовані вправи будуть не тільки формувати комплекс фізичних якостей ватерполістів, але й сприятимуть гармонійному розвитку усіх органів і систем дитячого організму. При підборі потрібно поступово ускладнювати вправи, щоб їх подолання вимагало від юних ватерполістів мобілізації сил і волі. Запроваджувати труднощі в тренувальний процес треба у межах їх можливостей відповідно до особливостей біологічного дозрівання людини, що триває практично протягом 20 років, характеризується різноманітними поетапними анатомічними, фізіологічними та психологічними змінами, які



супроводжуються часовими диспропорціями у розвитку окремих систем та органів. Крім невідповідності зросту і маси тіла у різні роки, перетворення хрящової структури на кісткову тканину завершується порівняно пізно, приблизно у 20 років, тому в дитячому віці потрібно обережно використовувати силові вправи.

Спортивна практика та спеціальні дослідження виявили, що сила - найважливіша фізична якість - не тільки поліпшує функціональні можливості організму, але й позитивно впливає на виховання швидкості та витривалості. Вихованню сили сприяють дві групи вправ - статичні та динамічні. Особливо обережно у дитячих спортивних школах треба підходити до застосування вправ статичного (ізометричного) режиму роботи м'язів з різною вагою. У силовій підготовці потрібно індивідуалізувати тренувальні навантаження.

Вихованню сили будуть сприяти вправи з набивними м'ячами, що виконуються в різних положеннях - по черзі кожною рукою та водночас у різному темпі. Вага спортивного знаряддя може поступово збільшуватися, як і кількість повторень кидків. Вправи з амортизаторами виконують у різному темпі - від спокійного до максимально можливого. Робота у парах (рівних за силою), що ґрунтується на силовій протидії один одному, як і вправи на гімнастичних приладах (підтягування, лазіння, віджимання) має посісти істотне місце у загальній фізичній підготовці юних ватерполістів. Треба мати на увазі, що збільшення показників загальної сили може призвести до зниження показників у спеціальній підготовленості. Проте ці явища тимчасові й турбуватися з цього приводу не варто. Збільшення сили м'язів дозволить у подальшому підняти на новий якісний рівень і показники спеціальної підготовленості. Деяке закріпачення у м'язах внаслідок щільності занять з силової підготовки може бути зменшене і навіть практично виключене за умов поєднання вправ на розвиток сили з розслабленням, а також збільшенням рухомості у суглобах.

У ранньому віці існують найкращі можливості у вихованні швидкості. Органічний взаємозв'язок між швидкістю виконання різних рухів і м'язовими зусиллями дозволяє водночас удосконалювати ці якості. При вихованні швидкості потрібно використовувати метод повторного виконання вправ відповідно до педагогічного правила - від простого до складного. Повторний метод у вихованні швидкості рухів буде ефективним, якщо спортсмени у кожній спробі будуть намагатися покращити результат. Перерви між повтореннями повинні забезпечувати відносно повне відновлення, з тим щоб швидкість у наступних спробах практично не знижувалася. Вихованням швидкості доцільно займатися на початку тренувального заняття, після розминки. Якщо під час чергового повторення



вправи чітко виявляється в тому, що супроводжується зниженням швидкості, вправи на виховання швидкості потрібно завершити: подальше їх повторення не сприятиме розвитку швидкості. Для удосконалення швидкості у підготовці ватерполістів потрібно використовувати спринтерський біг (рівномірний та з прискоренням), швидкісні вправи з плавання, спортивні ігри. Якщо до швидкісної роботи дитячий організм пристосований, то відносно витривалості положення складне. Тут провідне значення мають індивідуальні особливості учнів. Проте було б невірно повністю виключати вправи на витривалість, навіть на початкових стадіях навчання. Практика свідчить про досить швидко пристосовуваність дитячого організму до таких навантажень. Потрібне лише вірне дозування навантажень у поєднанні з вправами, спрямованими на розвиток інших якостей. Вихованню загальної витривалості повинно відводитися багато часу - це дуже кропітка праця.

Можливість перенесення витривалості із однієї сфери рухової діяльності в іншу дозволяє виховувати її використовуючи вправи з різних видів спорту. Виконання вправ на виховання цієї якості в умовах очевидної втоми добре впливає на розвинення вольових здібностей ватерполістів. Основними методами розвитку витривалості є рівномірний та інтервальний. Тривалі, помірної сили вправи - біг на середні та довгі дистанції, ходьба на лижах, гребля, спортивні ігри (футбол, баскетбол та ін.) - добре розвивають загальну витривалість спортсмена.

Велике значення для гри у водне поло має розвиток спритності. Уміння швидко перебудувати свою рухову діяльність згідно з обставинами, що змінюються, як і здатність швидко оволодівати новими рухами, дають ватерполістам значні переваги. Швидкій перебудові дій та засвоєнню нових рухових координацій допоможуть спеціальні вправи з новими елементами. Під час їх виконання доцільно підвищувати вимоги до точності та узгодженості рухів, уміння виконувати їх у підвищеному темпі. Між повтореннями вправ на спритність потрібний відпочинок до повного відновлення. Для виховання спритності використовуються вправи з акробатики, стрибків у воду, стрибків у висоту та довжину.

Рівень гнучкості зумовлений будовою суглобів, пластичністю м'язів, формою суглобової сумки, кількістю синовіальної рідини. Розвиткові активної гнучкості - здатності виконувати рухи з більшою амплітудою за рахунок активності м'язових груп - сприяють вправи, що виконуються як без, так і з обтяженнями: махові, пружисті рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Розвиткові пасивної гнучкості - здатності досягти високої рухливості у суглобах за рахунок



зовнішніх сил (партнера, обтяження) - сприяють вправи, що виконуються з допомогою партнера і різних обтяжень, з використанням власної сили (наприклад, притягування тулуба до ніг, прямих ніг до грудей, згинання кисті однієї руки за допомогою другої чи маси власного тіла), а також статичні вправи (утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості). При розвиненні загальної гнучкості вправи спрямовані на підвищення рухливості в різних м'язах, спеціальної - в суглобах, рухливість в яких лімітує швидкість плавання та кидків м'яча (плечовому, гомілковостопному, колінному, тазостегновому та ін.).

Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток усіх фізичних якостей - це єдиний процес, що забезпечує комплексний вплив на удосконалення кожного з них.

**Спеціальна фізична підготовка** ватерполістів має велике значення. Рівень розвитку, досягнутий засобами загальної фізичної підготовки, ватерполісти повинні удосконалювати й у подальшому використовувати у грі. Потрібні спеціальні ігрові навички щодо поєднання техніко-тактичних умінь з плаванням, яке для ватерполістів є провідною складовою спеціальної фізичної підготовки. Плавальна підготовка ватерполістів складається з двох частин - дистанційної та спеціальної. Кожна з них є обов'язковою і не може замінити одна одну.

Дистанційна підготовка спрямована на підвищення результатів на типових дистанціях у плаванні кролем та способом брас (25, 100, 400 м).

Дистанційна плавальна підготовка повинна проводитися індивідуально з кожним гравцем згідно з його можливостями. Використовуються методи, що отримали визнання у тренуванні плавців. Систематичне використання у вправах контрольних тестів з плавання та участь у змаганнях підвищують інтерес до тренувального процесу і дозволяють тренерам об'єктивно оцінювати рівень майстерності у плаванні на окремих етапах підготовки команд. Велику увагу потрібно приділяти техніці плавання кролем, брасом. Ігровий варіант техніки плавання кролем у дистанційному плаванні використовувати недоцільно. Тренування, спрямовані на підвищення результатів на конкретних дистанціях, повинні проводитися із загальноприйнятої у плаванні техніки раціонального кролю. Відхилення від загальноприйнятої техніки плавання кролем і плавання ватерпольним кролем продиктовані умовами специфічної спортивної боротьби. Ватерпольний варіант техніки відповідає ігровим обставинам, але він менш економічний та швидкісний. Проте не можна протиставляти обидва варіанти техніки плавання вільним стилем. Плавальний варіант кролю, як найбільш швидкісний та економічний, з успіхом використовується у плаванні на центр, проривах із зони оборони, під час переслідування



суперників. Тому дистанційна підготовка з успіхом може проводитися на базі цього способу, доповнюватися обов'язковим засвоєнням техніки ігрового кролю, який знайде собі використання у слушний момент гри. Добре розвинута сила м'язів тулуба та рук поліпшує рухові можливості ватерполістів під час маневрування на ігровому полі, сприяє виконанню кидків. Високе та стійке положення тулуба у воді, таке потрібне у позиційному єдиноборстві, досягається завдяки сильній роботі ніг. Силу можна розвивати, використовуючи опір води та протидії суперників у спеціально підібраних вправах. Цьому з успіхом можуть сприяти силова боротьба за вибір місця, відтискання суперника у русі, боротьба за м'яч, кидки м'яча під час блокування руки суперником, гра на контроль м'яча на обмеженій частині ігрового поля (два на два чи три на три), буксирування партнера.

Виховання спеціальної швидкості ватерполіста здійснюється у двох напрямках. По-перше, потрібно удосконалювати швидкість рухової реакції гравця, тобто уміння за обставин, що безперервно змінюються, швидко знаходити вірні рішення, відповідно до яких швидко перебудовувати свою рухову діяльність. Швидкість реакції потрібно розвивати за допомогою багаторазових повторень вправ, сигналом до початку яких спершу можуть бути команда чи жест тренера, вказівка капітана команди. У подальшому таким сигналом мають стати: зав'язка ігрових дій партнерів, втрата м'яча чи оволодіння ним командою, введення м'яча в гру, будь-яка зміна обставин на полі. Підготовка ватерполістів до збільшення швидкості дій з успіхом забезпечується за допомогою швидкісних і швидкісно-силових вправ. Поступове ускладнення завдання - ватерполісту пропонуються відрізки у межах від порівняно спокійного до сильного режиму швидкості. З метою виховання спеціальної швидкості найбільш доцільно проводити заняття з використанням змагального методу.

Спеціальна витривалість у водному поло - важлива якість, а її виховання - дуже трудомісткий і складний процес. Вона виявляється у стійкій готовності протистояти втомі під час ігрового маневрування, єдиноборств з суперниками, виконання різних технічних прийомів.

У ватерполістів потрібно розвивати:

швидкісну витривалість у плаванні - здібність до широкого маневрування протягом усієї гри;

силову витривалість - здібність до кінця поединку ефективно протидіяти суперникам в єдиноборствах, а також зберігати силу та швидкість кидків м'яча;

координаційну витривалість - здатність за будь-яких умов зберігати



стабільну техніку.

Швидкісну витривалість у плаванні потрібно формувати з використанням рівномірного, повторного, перемінного, а головне - інтервального методу тренування. Тренування з плавання при вихованні витривалості доцільно починати з проходження дистанцій у повільному темпі з поступовим збільшенням їх довжини та інтенсивності пропливу. Потім починається найбільш характерна та об'ємна частина тренування - повторний проплив відрізків тренувальної дистанції. Під час проходження цих відрізків та інтервалів відпочинку регулюється навантаження. У цій підготовці особливо важливо навчити гравців плавати з орієнтацією на середній результат. Кожний відрізок, що повторюється, потрібно пропливати краще, ніж попередній. Неймовірно, коли в тренуванні над удосконаленням витривалості ватерполіст пропливає перші відрізки набагато сильніше, ніж загадано, а наступні - як-небудь, наскільки вистачить сили. Розподіл сил при виконанні завдання має важливе значення. Дуже корисно привчати ватерполістів до самостійної оцінки часу пропливу відрізків, що дозволяє більш оптимально вести підготовку. Можна рекомендувати перед початком вправ інтервального тренування пропливати контрольні відрізки дистанції з орієнтуванням на час, загаданий тренером.

Силову витривалість ватерполістів потрібно виховувати шляхом багаторазового повторення різних вправ. Як і при розвитку якості сили, тут рекомендуються боротьба за вибір місця, опір занурюванню та блокуванню, транспортування партнера, кидки м'яча у підвищеному темпі. При вихованні силової витривалості доцільно виконувати вправи, спрямовані на розвиток м'язів ніг. Використання різноманітних обтяжень буде сприяти успіху при проведенні цієї роботи. Координаційна витривалість, тобто збереження у складних умовах рухливих стереотипів, розвивається з використанням темпових багаторазових повторень, деяких способів техніки. Спеціальна спритність повинна розвиватися у ватерполістів шляхом уведення нових вправ та їх поєднання, ускладнюючого координацію рухів. Різноманітна послідовність у зміні елементів вправ змусить гравців знаходити відповідні проміжні вихідні положення, виконувати рухи з наростаючим темпом. Усі вправи плавальної підготовки позитивно впливають на формування гнучкості та рухливості у суглобах.

Технічна підготовка ватерполіста - дуже трудомістка частина тренувального процесу. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно у кожному русі сполучати силу, швидкість і точність. Поступово техніку виконання прийому потрібно довести до автоматизму. При навчанні техніки потрібно дотримуватися суворої послідовності. Спочатку опановують елементи окремих прийомів в умовах поза грою, а потім їх об'єднують та



удосконалюють у грі. Особливої вимогливості потребують слухність вихідних положень, оптимальність амплітуд, точність виконання кожного руху.

При навчанні техніки плавання кролем спочатку досконально засвоюється техніка спортивного способу, а потім - її особливості, які належать ігровому варіанту. Усі спеціальні способи ігрового плавання вивчаються та опановуються на базі вільного володіння усіма способами плавання.

Техніка початкових способів володіння м'ячем, особливо ловля і кидок, повинна вивчатися у сполученні вправ на суші та воді. Не варто поспішати щодо початку роботи з м'ячем у воді. Вона недоцільна до тих пір, поки юний ватерполіст не опанує стійких навичок у плаванні, набутих завдяки дворічній праці у групах початкової підготовки.

Не треба боятися одноманітності перших навчальних занять у школі, у практичній частині на воді, спрямованих виключно на підготовку з плавання. Додаткове використання простої гри у воді, проведення контрольних стартів у процесі навчання плавання можуть підвищити зацікавленість учнів, дозволить їм успішніше справлятися з труднощами.

Під час навчання ловлі м'яча потрібно бути особливо уважними до оцінки вірності положення кисті та пальців у момент зіткнення з ним, м'якості та еластичності амортизуючого руху всієї руки, що гасить швидкість м'яча.

Найбільш важким елементом кидка, який виконують маховим рухом, є робота плеча, через що багато кваліфікованих ватерполістів при кидках по воротах не спроможні досягти бажаної сили, різкості та точності кидка.

Дуже важливо показати новачкам, як активно рух плеча впливає на силу та хльосткість кидка, що виконується махом. Поступове включення у рух плеча, передпліччя та кисті забезпечує опанування складних рухів кидка та їх хльосткоподібність, що повинно постійно контролюватися тренерами. Велике значення приділяється роботі кисті. Від заключної частини руху, що виконується кистю, залежить напрям польоту м'яча. Поряд з навчанням кидків треба формувати навички прицілювання.

Маховим рухом руки, як правило, виконується штрафний кидок. Тренувати виконання штрафних кидків потрібно одноразово, а не серійно. Це потребує від спортсмена у кожній спробі максимальної мобілізації зусиль, що є запорукою успіху.

Результативне виконання у грі кидків з високою траєкторією потребує від виконавця не тільки відточеної техніки, але й уміння використовувати його у слушний момент.

Обманний рух у вигляді хибного замаху потрібно проводити, вправно



маскуючи свої дійсні наміри. Забороняються під час тренувань і змагань спроби застосування кидків з великою траєкторією, коли для цього немає певних підстав.

При навчанні та удосконаленні кидків, що виконуються поштовхом, потрібно прагнути подовжити політ м'яча і забезпечити йому бажаний напрям. Виконуючи поштовх з підкиданням м'яча потрібно досягти у цьому заході найбільшої несподіванки.

Навчаючи та удосконалюючи "переведення", потрібно навчитися миттєво оцінювати траєкторію й швидкість польоту м'яча. Ця робота має будуватися на повному взаєморозумінні того, хто передає м'яч, і того, хто переводить м'яч.

Удосконалювати гру воротаря потрібно, навчаючи його використовувати усі засоби свого арсеналу згідно з конкретними обставинами. Воротар повинен намагатися кидки з далеких відстаней та недостатньо сильні брати обома руками. Гасіння та відбивання м'яча мають використовуватися воротарем залежно від позиції атакуючого. Велике значення в успішності відбивання кидків має вчасне й вірно вибране місце у воротах. Цій дії воротаря потрібно приділяти першорядну увагу з перших років навчання. На кожну передачу м'яча між атакуючими він повинен відповідати певними переміщеннями. Не можна миритися з пасивністю у переміщеннях воротаря, бо через це він змушений захищатися не на кращих для нього позиціях. Тренування воротаря доцільно проводити таким чином, щоб поряд з тривалим знаходженням у воротах використовувались режими підготовки відповідно до завдань виховання його рухливості. Таким мікрорежимом може бути 15-хвилинна робота у воротах з вибору слухного місця та відбивання кидків з обов'язковим 5-хвилинним відпочинком. Як свідчить практика, це створює найкращі умови для всебічної підготовки воротаря.

**Тактична підготовка** з водного поло базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики, ознайомлюванні з тактикою спортивної боротьби в інших командних ігрових видах спорту, систематичному аналізі особистої тренувальної та спортивної діяльності. Запас знань сам по собі ще не визначає рівня тактичної підготовленості спортсмена - потрібно, щоб ці знання стали умінням.

Заняття з тактики проводяться двома шляхами: перший - прості тактичні взаємодії у ситуації, що повторюється, потрібно вивчати, з тим щоб їх пристосовувати в аналогічних умовах; другий шлях - це розвиток творчої самостійності при вирішенні тактичних завдань, що виникли. Найбільш раціональним є сполучення цих методів.

Навчання простих індивідуальних дій тактичного плану на ранній



стадії підготовки ватерполіста сполучається з його першими кроками у вивченні техніки володіння м'ячем. Єдність техніко-тактичного навчання червоною лінією проходить у тренувальному процесі ватерполістів - як фундамент підготовки спортсменів. Тактичні похибки при засвоєнні техніки володіння м'ячем, як і технічні, мають виправлятися ретельно і наполегливо.

Індивідуальні тактичні вміння потрібно формувати як у спеціальних елементарних вправах, так і у найрізноманітніших ігрових вправах на одні ворота. Удосконалюючи передачі м'яча, потрібно добиватися повного взаєморозуміння між тими, хто передає та ловить м'яч. Гра у квадраті на контроль м'яча сприяє як підвищенню працездатності ватерполістів, так і удосконаленню взаємопередач в умовах безперервних переміщень. Умінню орієнтуватися під час переміщення з м'ячем сприятимуть вправи попарного проведення з передачами партнеру, а також переміщення з м'ячем для передачі м'яча одному із партнерів, який раптово стартує.

При удосконаленні техніки кидка у роботі з воротарями інтереси тактики потребують, щоб ватерполісти вивчали один одного. У полі зору повинні перебувати улюблені прийоми партнерів, їх манера обробки м'яча, позиції, на яких вони діють найбільш успішно.

Під час оволодіння груповими та командними тактичними діями поряд зі спеціальними вправами мають широко використовуватися ігри в одні ворота. У цих вправах ватерполістами створюються сприятливі умови для багаторазових і насичених повторень опрацьованих взаємодій. Допоміжні ігри в одні ворота - комплексний засіб тренування, який органічно пов'язує удосконалення плавальної, технічної й тактичної підготовки ватерполістів. В ігровій формі, максимально наближеній до умов змагань, шліфуються технічні й тактичні навички, виробляється їх цілісність.

В іграх з рівною кількістю атакуючих і захисників формуються вміння наступального та захисного планів в умовах жорсткого єдиноборства. У гравців виховується мобільність у переходах від атаки до оборони, розвиваються вміння щодо організації контратакуючої гри. Це найкращі умови для застосування самих складних способів ударної техніки.

Ігри з кількісною перевагою атакуючих над захисниками дозволяють удосконалювати взаємодії в заключній фазі наступу: тут створюються потрібні умови для відпрацювання чітких взаємопередач, швидкої реалізації переваг. Безперечно користь принесуть і вірно організовані захисні дії проти суперників з кількісною перевагою. Ефективні тактичні вправи по усьому полю, коли при тимчасовому обмеженні формується взаємодія у стадіях зав'язки, розвитку та закінчення контратак. Для підготовки результативних кидків важливо навчити ватерполістів миттєво оцінювати якість позиції обох сторін.



Практична робота з тактики повинна постійно поєднуватися з теоретичними заняттями. Теоретичний матеріал для дитячих груп треба викладати у популярній та доступній формі у вигляді стислих бесід, цікавих розповідей. Доцільно широко використовувати наочні посібники, демонстрацію навчальних кінофільмів.

Для того, щоб заняття проходили цікаво, більшості вправ потрібно надати змагального характеру. Якщо, наприклад, юні ватерполісти удосконалюються у кидках і передачах, можна проводити змагання на дальність і точність кидків по нерухомих і рухомих цілях, на тривалість контролю м'яча у повітрі при передачах і т.п. Якщо вивчаються спеціальні способи плавання, доцільно проводити різні комплексні естафети, побудовані на сполученні способів ігрового плавання.

Тренер зобов'язаний систематично перевіряти якість виконання юними ватерполістами різних завдань, спрямованих на удосконалення прийомів гри. Об'єктивна оцінка ефективності виконання різних ігрових прийомів допоможе тренеру не тільки правильно корегувати хід підготовки, але й підвищити активність та інтерес ватерполістів до занять, викликаючи у юних спортсменів прагнення як можна швидше ліквідувати існуючі недоліки, підняти рівень своєї підготовленості.

На усіх етапах підготовки юних ватерполістів потрібно враховувати характерні зміни у психіці дітей відповідно до їх вікового розвитку. Вирішальною особливістю у молодому віці є нездатність зосереджуватися та некритичне сприймання подій та явищ. Одноманітна рухова діяльність швидко викликає у дітей стомлення, а часом і небажання займатися. Тому в групах початкової підготовки обов'язково потрібно використовувати різні ігри та змагальні стимули.

Діти важко сприймають тривалі словесні пояснення, погано запам'ятовують абстрактні відомості. Образність, наочність матеріалу, що подається у школі, найкращим чином забезпечать умови для їх опанування.

**Психологічна (морально-вольова) підготовка** ватерполістів є важливою умовою успішної діяльності у грі. Інколи головним чинником успіху в спортивних поєдинках на воді стають згуртованість колективу, його високі вольові якості, тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять у школі потрібно надавати першорядного значення. На початкових етапах навчання психологічна підготовка буде сприяти подоланню труднощів навчально-тренувальних занять, більш легкому засвоєнню програмного матеріалу. У подальшому психологічна підготовка, яка тісно пов'язана з передзмагальною підготовкою та виступами у змаганнях, суттєво впливатиме на результати. Завдання психологічної підготовки юних ватерполістів:



1. Виховання високих моральних якостей, чесності, вимогливості до себе, що є підґрунтям формування особистості; виховання патріотизму, любові до своєї школи, уміння підкоряти особисті інтереси колективним.

2. Виховання вольових якостей: дисциплінованості, цілеспрямованості, наполегливості, ініціативності, стійкості, витримки та самовладання, рішучості та сміливості.

3. Виховання якостей лідера, здатного до вирішення колективних завдань, здібності повести за собою товаришів. Ватерполістам з вираженими рисами лідера вирішення перелічених завдань психологічної підготовки забезпечується за допомогою різноманітних методів і засобів, насамперед у процесі навчально-тренувальної роботи у спортивній школі, водночас з вирішеннями завдань фізичної, плавальної, техніко-тактичної та ігрової підготовки. В органічному взаємозв'язку з цим формуються риси характеру спортсменів.

Основні засоби психологічної підготовки:

1. Засоби масової інформації (газети, радіо, телебачення), лекційна робота, бесіди на морально-етичні теми.

2. Всебічний аналіз та оцінка навчальних занять, виступів у змаганнях.

3. Особистий приклад тренера, його принциповість з усіх питань навчально-виховної роботи; переконання, заохочування та покарання.

4. Залучення до активної діяльності на користь колективу (громадські доручення, завдання, допомога відстаючим учням, самостійне проведення частин заняття, суддівство ігор).

Виховуючи вольові якості, треба дотримуватися таких правил:

починаючи з невеликих труднощів, поступово збільшувати їх. Значення невеликих зусиль у вихованні волі на початкових стадіях навчання й тренування дуже велике - вони сприяють формуванню у спортсменів впевненості у своїх силах;

формування постійного прагнення досягти поставленої мети: ускладнюючи завдання, ширше використовувати їх у змагальному плані;

виховання у спортсменів впевненості у тому, що запропонованого завдання можна досягти;

вимогливість до виконання завдання та зосередження уваги - не відволікатися і довести його до кінця;

вироблення у ватерполістів здібностей до тривалого вольового зусилля, ширше використовуючи вправи на витримку;

повне виконання завдань, спрямованих на виховання волі. Зусилля волі, витрачені даремно, зводять нанівець здібність до їх прояву, що знецінює усю роботу.



### 3.3. Засоби, методи та принципи підготовки

Основними засобами спортивного тренування вважаються фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності ватерполістів. Додаткові (технічні) засоби - тренажери, спеціальне устаткування, діагностична апаратура, а також вправи, використання яких стимулює темпи спортивного удосконалення. Їх прийнято поділяти на такі групи: для загальної, спеціальної підготовки та змагальні.

Вправи для загальної підготовки - універсальні та спрямовані на загальну підготовку учнів. З їх допомогою комплексно чи частково розвиваються усі основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність), а також рухові навички спортсменів. У тренуванні ватерполістів широко застосовуються вправи з легкої та важкої атлетики, гімнастики, а також ігри у футбол, баскетбол, волейбол та ін. Загальнопідготовчі вправи мають велике значення у підготовці ватерполістів, бо за характером рухової діяльності водне поло - специфічна гра і не може забезпечити всебічного фізичного розвитку гравців.

Вправи спеціальної підготовки спрямовані на удосконалення тих фізичних якостей, рухових навичок та умінь, які у спортивно-тренувальній діяльності ватерполістів мають першочергове значення: вони сприяють підвищенню підготовленості гравців з плавання, полегшують опанування техніки володіння м'ячем і тактичних прийомів.

До основних вправ відносяться: вправи з техніки водного поло (без м'яча та з м'ячем); вправи з тактики (індивідуальні, групові та командні); ігри тренувальні, товариські, контрольні, календарні.

**Методи тренування.** Під методами тренування розуміються різні способи використання засобів тренувань для досягнення поставлених цілей. Головне значення мають методи, безпосередньо спрямовані на виховання фізичних якостей та розвиток рухливих навичок. Спортивне тренування визначається різноманітністю використовуваних методів. У фізичній підготовці ватерполістів першочергове значення надається повторному та ігровому методам. Для удосконалення майстерності спортсменів у плаванні, особливо коли заняття спрямовані на підвищення конкретних результатів на контрольних дистанціях, широко використовуються інтервальний та змагальний методи. У технічній підготовці найбільш розповсюджені поєднання словесного методу з методом показу, навчання прийомів по частинах і в цілому, багаторазове повторення вправ в умовах, що поступово ускладнюються. У становленні техніки володіння м'ячем велике значення надається єдиноборству з суперником, виконанню різних прийомів у русі,



поступовому збільшенню темпу виконання вправ. Для досягнення більшої стабільності та варіативності у вправах з м'ячем застосовуються різні ускладнення з метою наближення навантаження до змагального.

У тактичній підготовці основне місце відводиться змагальному методу. Змагання підвищують емоційний настрій спортсменів, дозволяють легше переносити монотонність вправ під час вивчення окремих елементів вправ і тактики.

Основним методом з теоретичної підготовки є словесний. Він дає найкращий результат, коли представлений матеріал супроводжується ілюстраціями, фотографіями, слайдами та ін.

Спортивне тренування ґрунтується на загальних принципах діалектики та специфічних принципах спортивної підготовки. До першої групи належать: науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; до другої - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, загальна та спеціальна підготовка, безперервність тренувального процесу, поступовість і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовки.

#### **3.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування**

У спортивній підготовці ватерполістів навантаження кваліфікуються за характером на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, за величиною - на малі, середні, значні та великі, за спрямуванням - на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних можливостей і т.п.). Навантаження характеризуються із зовнішнього боку (обсягом тренувальної роботи, кількістю занять, змагальних ігор і т.п.), але більш об'єктивно - з внутрішнього (за показниками реакцій функціональних систем організму - ЧСС, частоти дихання і т.д.).

Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане, що компенсується, за якого працездатність ще не знижена, але вже змінилась структура рухів (швидкість плавання зберігається за рахунок підвищення частоти гребків при зменшенні їх довжини).



Відновлення - процес, протилежний стомленню. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60, у другій - 30, в третій - 10 % відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена.

Система відновлення забезпечується чотирма групами методів та засобів: педагогічними, психологічними, медико-біологічними та гігієнічними. Усі вони спрямовані на швидке відновлення функціональних можливостей ватерполістів і забезпечення найкращої готовності до наступних тренувальних занять.

Методи та засоби педагогічної групи складають основу, забезпечуючи оптимальний перебіг відновлювальних процесів в умовах спортивного тренування. Раціональна побудова тренувального процесу в цілому, так як і змісту окремих занять у мікроциклах, сприяє успішному відновленню ватерполістів після навантажень. Вірний добір вправ і методів їх використання в основній частині заняття забезпечить високу працездатність ватерполістів, потрібний рівень їх емоційного стану. У свою чергу це цілюще впливає на відновлення як між окремими вправами, так і після закінчення занять. Оптимальне сполучення у заняттях групової та індивідуальної форм роботи, розумне використання відпочинку між вправами мають першочергове значення.

За допомогою психологічного впливу можна швидко знизити рівень нервово-психічної напруженості, зменшити стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, що істотно вплине на прискорення процесів відновлення в усіх органах і системах організму. Істотний вплив на процеси відновлення між іграми в умовах змагань, а також між напруженими тренуваннями забезпечує сон (відпочинок).

Вплив медико-біологічних чинників на процеси відновлення після тренувальних і змагальних навантажень дуже ефективний. Медико-біологічна група відновлювальних засобів різноманітна. Використання повинно здійснюватися за призначенням і під контролем лікаря.

До засобів і методів медико-біологічної групи відновлення в першу чергу відносяться масаж, парна лазня, електропроцедури, фізіотерапія, фармакологія, вітаміни.

Вітаміни є активними хімічними сполуками, що позитивно впливають на життєдіяльність організму. У спортивній практиці вони отримали широке визнання як препарати, що підвищують працездатність спортсменів, прискорюючи та відновлюючи процеси після тренувальних і змагальних навантажень.

Група гігієнічних засобів відновлення насамперед визначає розумно



організований режим трудового дня та навчальних занять. Належне місце треба відводити відпочинку, харчуванню та його режиму. Потрібно дотримуватися гігієни у місцях тренування, побутових приміщеннях, у поводженні зі спортивним інвентарем.

Адаптація - процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (реакцію організму на проплив 25-метрового відрізка) та довгострокову (в спорті - як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довгострокової адаптації проходить декілька стадій. Перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга - зі структурними функціональними змінами на фоні систематичних і зростаючих навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємкості легень тощо), третя - стійка адаптація - із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності й наступна - "зрив адаптації" - як наслідок надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування та відновлення, сполучення цих чинників або впливу несприятливих умов. На цій стадії організм "зношується", гинуть клітини, порушується процес відновлення структур, що має згубні наслідки не тільки для процесу підготовки, але й для здоров'я спортсмена.

### 3.5. Структура тренувального процесу

Розрізняють три рівні структури тренувального процесу: макроструктуру - макроцикли; мезоструктуру - мезоцикли та етапи тренування; мікроструктуру - окремі заняття та мікроцикли.

Заняття містять вступну, підготовчу, основну та заключну частини. Поділяються на навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні заняття.

Етапи тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років називають макроциклами. Протягом макроциклу набувається, стабілізується та тимчасово втрачається спортивна форма. Цим фазам відповідають підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

Мезоцикли - відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Вони поділяються на утягуючий, базовий, контрольний-підготовчий, передзмагальний та змагальний.



Тривалість мікроциклу від 3-4 до 10-14 днів, але найбільш поширені - тижневі. Розрізняють утягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні та змагальні мікроцикли. Вони мають специфічні завдання і розрізняються як за спрямованістю, так і за сумарним обсягом навантаження.

Згідно з концепцією, розробленою спеціалістами, циклічне чергування періодів тренування визначається закономірностями розвитку спортивної форми. До зовнішніх умов періодизації відносять спортивний календар, який має вплив на конкретні терміни тренувань. Зараз у водному поло, як і в інших видах спортивних ігор, існує багатотурова система проведення змагань чемпіонату країни серед команд вищої ліги. Протягом 8 міс. на рік команди беруть участь у 5-6 турах. При цьому успішність виступу в кожному з них суттєво впливає на розподіл медалей чемпіонату, інакше кажучи, ватерполісти беруть участь у 5-6 рівнозначних змаганнях протягом певного циклу. Згідно з цим потрібна така побудова тренувального процесу, яка забезпечила б оптимальну готовність спортсменів, тобто придбання ними спортивної форми до чемпіонату.

На етапі вищої спортивної майстерності основний шлях підвищення спортивних результатів полягає не у збільшенні обсягів тренувальних навантажень, а у визначенні раціонального їх співвідношення.

Для аналізу тренувальних навантажень найбільш раціональною вважається система обліку, розроблена М.А.Годиком ("Контроль тренувальних навантажень", 1980), який пропонує оцінювати навантаження за їх спеціалізацією, спрямованістю, координаційною складністю та величиною. Аналіз тренувальних навантажень річного циклу ватерпольних команд майстрів показує, що підготовка до кожного з турів чемпіонату країни, участь у змаганнях і наступний відновлювальний мікроцикл у сукупності являють собою цілісний завершений етап. Структура цих етапів складається з циклів підготовки, які за динамікою навантажень, складом використаних засобів, завданням, що вирішуються, відповідають підготовчому, змагальному та перехідному періодам.

У процесі підготовки кваліфікованих ватерполістів застосовуються заняття вибіркової та комплексної спрямованості. У заняттях вибіркової спрямованості методи та засоби підбираються таким чином, щоб надати перевагу вирішенню основного завдання. У комплексних заняттях різноспрямовані тренувальні вправи мають стимулювати розвиток якостей та здібностей відповідно до завдань конкретного заняття. Поєднання в комплексних заняттях програм різної переважної спрямованості суттєво впливає на ефективність тренувального процесу. Планування занять, за яким виконання різноманітних вправ здійснюється у той час, коли організм гравців найбільш схильний до цієї роботи, істотно впливає на якість



вирішення тренувальних завдань. Прояв швидкісно-силових можливостей досягає максимальних величин, якщо відповідні вправи виконуються в першій частині занять (безпосередньо після розминки). Якщо ж вони виконуються після занять, спрямованих на удосконалення техніко-тактичних дій та орієнтування в складних ігрових ситуаціях, працездатність ватерполістів також виявляється високою - 95-98 % максимальних величин, тобто перебуває в тому діапазоні, який дозволяє ефективно розвивати швидкісно-силові можливості. Коли швидкісно-силова програма виконується в заключній частині заняття, після виконання вправ, спрямованих на розвиток плавальної витривалості та ігрової працездатності ватерполістів, їх працездатність істотно падає і виходить за межі діапазону, при якому можна чекати підвищення тренуваності спортсменів (75-95 % максимальних величин).

Найбільший прояв витривалості до різноманітних ігрових дій має місце в тому випадку, коли програма, спрямована на розвиток цієї якості, виконується у другій частині заняття. При цьому немає значення, яка робота виконується в першій частині. Високий рівень витривалості виявляється у випадках, коли відповідна програма реалізується у заключній частині заняття.

Високий рівень проявлення техніко-тактичних якостей та здібностей, а також орієнтування у складних ігрових ситуаціях має місце в тому випадку, коли програма, спрямована на їх удосконалення, реалізується у першій частині заняття, безпосередньо після розминки. Якщо ж до виконання цієї програми виконується робота швидкісно-силової спрямованості, що є змістом першої частини, ефективність орієнтування ватерполістів, виявлення ними основних техніко-тактичних дій знижується (80-90 % максимального рівня). Особливо значне зниження ефективності техніко-тактичних дій та орієнтування спостерігається, коли програма, спрямована на удосконалення відповідних якостей та здібностей, реалізується наприкінці заняття після вправ, скерованих на розвиток витривалості.

Найбільшу працездатність по всіх параметрах, що відбивають різні сторони підготовленості, ватерполісти демонструють, коли під час реалізації тренувальних програм різної спрямованості додержується така послідовність: удосконалення техніко-тактичних дій та орієнтування; підвищення швидкісно-силових можливостей; розвиток спеціальної плавальної та ігрової витривалості.

Особливості чергування у комплексних заняттях засобів і методів різної спрямованості істотно впливають на ефективність тренувального процесу. Найбільш висока ефективність має місце, коли при реалізації кожної з різноспрямованих програм працездатність ватерполістів



знаходиться на рівні, достатньому для стимулювання розвитку відповідних рухових якостей та удосконалення основних сторін підготовленості.

Заняття в обраному напрямку справляє специфічний вплив на організм. Заняття швидкісно-силової спрямованості призводить до зниження швидкісно-силових якостей, що виявляється у кваліфікованих ватерполістів через 6 год., а також через 24 год. після заняття. Здібність орієнтуватися у грі та виконувати основні техніко-тактичні дії відновлюється через 24 год., а різні види витривалості - через 6 год. після виконання програми заняття.

Після заняття, спрямованого на розвиток плавальної та ігрової витривалості, відбувається зниження усіх сторін підготовленості, що виявляється по всіх показниках через 6 год. після виконання програми. Через 24 год. швидкісно-силові можливості відновлюються, а по деяких показниках і перевищують вихідний рівень. Витривалість до різноманітної тренувальної роботи залишається зниженою. Трохи у пригніченому стані (по окремих показниках) знаходяться здібності ватерполістів щодо ефективного виконання техніко-тактичних дій та орієнтування в складних ігрових ситуаціях.

Виконання програм занять, спрямованих на удосконалення техніко-тактичних дій та орієнтування, призводить до пригнічення можливостей спортсменів до прояву відповідних якостей і здібностей - як через 6, так і через 24 год. після роботи. Витривалість до різноманітної роботи відновлюється через 6 год., а швидкісно-силові можливості - через 24 год.

Програми занять комплексної спрямованості справляють різнобічний вплив на організм спортсменів. Через 6 год. у ватерполістів знижуються здібності як до прояву швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, так і до ефективного виконання техніко-тактичних дій та орієнтування. Через 24 год. швидкісно-силові можливості відновлюються, а витривалість і здібність до ефективного виконання ігрових дій та орієнтування наближаються до вихідних.

Запропоновані чергування різноспрямованих занять з різною величиною навантажень відповідають двом важливим вимогам, які ставляться до побудови мікроциклів, - забезпеченню умов для прояву якостей та здібностей у діапазоні, оптимальному для їх розвитку й удосконалення, та одночасному створенню можливостей для виконання у мікроциклах великого сумарного обсягу роботи.

### 3.6. Засоби відновлення

Підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень властиве для сучасної спортивної підготовки, тому питання реабілітації й



відновлення набувають першочергового значення. У дитячих спортивних школах, особливо у старших підрозділах, динаміка навантаження повинна доводитися до значних розмірів, що відповідно до забезпечення процесу тренування комплексом відновлювальних заходів є обов'язковим. Система реабілітації та відновлення забезпечується чотирма групами методів і засобів: педагогічними, психологічними, медико-біологічними та гігієнічними. Усі вони спрямовані на швидше відновлення функціональних можливостей спортсменів і забезпечення найкращої підготовленості їх до наступної тренувальної роботи.

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До основних педагогічних засобів відновлення належать: раціональне поєднання тренувальної роботи та відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу; різноманітність тренувальних засобів і методів; індивідуалізація тренувального процесу; дві профілактичного відпочинку. До психологічних засобів і чинників відновлення входять: створення позитивного емоційного фону тренування; оптимальні умови занять - якісний інвентар, художнє оформлення, музичний супровід занять та ін.; переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази, самопідбадьорення, ідеомоторне тренування, аутогенне та психорегулююче тренування, навійний сон-відпочинок, раціональне дозвілля (читання, екскурсії тощо).

Основні гігієнічні чинники відновлення: раціональний режим дня; достатній (8-9 год.) нічний сон; тренування в найбільш сприятливий час (після 8 і до 20 год.); раціональне харчування; гігієнічні процедури.

До фізіотерапевтичних засобів відновлення належать: душі (заспокійливий, контрастний, збуджувальний (вібраційний) та ін.), ванни (хвойні, "перлинні", сольові та ін.); парна та сухоповітряна лазні; різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж); зігріваючі розтирання; аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електро- та світлотерапія (динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення тощо).

Відновлювальні заходи повинні здійснювати медичні працівники за спеціальними схемами в залежності від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

### 3.7. Засади раціональної багаторічної підготовки за віком

Ігри у водне поло за правилами змагань проводяться між підлітками (13-14 років), юнаками молодшого (15-16) і старшого (17-18 років) віку, юніорами (19-20) і дорослими (старші 20 років). Спеціалісти з водного поло



рекомендують починати заняття з 9-10 років, проте не пізно - і в 11-12 років. Ватерполістам потрібна технічна й тактична підготовка, ігровий та змагальний досвід. Опанувати усі види підготовки потрібно у комплексі - такий підхід до тренувань буде сприяти ранньому формуванню спортсменів. Молодший шкільний вік (9-12 років - хлопчики, 8-11 - дівчата) найбільш сприятливий для розвитку дитини. Він характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму.

Середній шкільний, або підлітковий вік (13-14 років - хлопчики, 12-14 - дівчата) - критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан. Йде швидко статеве розвинення, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів. Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкість кров'яного тиску, серцево-судинні відхилення), так і на вищу нервову діяльність. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у спортивних колах нерідко називають "віком криз", оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка - це вже стрес, тренування - подвійний стрес, а форсоване тренування - надмірний стрес. Малодосвідчені тренери вбачають у стрімкому прогресі учня підтвердження вірності своєї методики, продовжують нарощувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, поширювати змагальну практику. Проте через певний час стрімкий прогрес спортсмена неминуче припиняється і, що значно гірше, завдається шкода його здоров'ю. Спортивних вершин досягають ті, хто успішно минає загрозову підліткову зону, зберігаючи функціональні та психологічні резерви для подальшого удосконалення.

Юнацький вік - 17-18 років у юнаків, 16-19 у дівчат. З досягненням його верхнього рівня звичайно закінчується формування організму, більшість його функцій досягає максимального розвитку і з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена. Якщо тренуватися сумлінно, самовіддано, то вже у 18 років можна показати високі результати у водному поло. Згідно зі статистикою, розквіт спортивної майстерності у ватерполістів припадає на



24-27 років, є приклади, коли видатних результатів домогалися у 30 років і старші.

#### 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

##### 4.1. Перший рік навчання

##### 4.1.1. Відбір

Відбір до груп початкової підготовки потрібно здійснювати у 9-11 років - саме у цьому віці почали регулярно займатися спортом видатні ватерполісти. При цьому треба враховувати: стан здоров'я за звичайною схемою лікарсько-фізкультурних диспансерів відповідно до біологічного віку, що визначається за вторинними статевими ознаками (за схемою - див.: Р.М.Мотьянская, М.Я.Набатникова, Л.И.Строгова. Плавание - спорт юных. - М.: ФиС, 1976); бажання займатися водним поло (визначається на підставі педагогічних спостережень тренера), гідродинамічні якості (довжина ковзання від бортика басейну 5-8 м); ступінь відповідності морфотипу дитини вимогам плавання - прогноз довжини тіла: для хлопчиків - довжину тіла батька плюс довжину тіла матері поділити на два (180 - 190 см), для дівчаток - довжину тіла батька помножити на 0,923 плюс довжину тіла матері, цю суму поділити на два (168 - 175 см); плавучість (визначається за В.М. Платоновим, 1983 р.); загальна витривалість (визначається за результатом бігу на 300 м: відмінно - 1'30"; добре - 1'31"-1'40"; задовільно - 1'41" і більше); відчуття води (оцінюється під час виконання плавальних рухів); спортивна спадкоємність; ігрові навички.

Оцінка плавучості (у вертикальному положенні з піднятими вгору руками при затримці дихання):

Відмінно .....	Ліктові суглоби на рівні поверхні води
Добре .....	Руки до середини передпліччя виступають над поверхнею води
Задовільно .....	Над водою виступають кисті рук
Погано .....	Кінчики пальців рук - на рівні поверхні води
Дуже погано .....	Плавець опускається на дно (негативна плавучість)

##### 4.1.2. Підготовка

Основні завдання:

формування у дітей зацікавленості до занять водним поло;  
зміцнення їх здоров'я, різнобічний фізичний розвиток;  
створення міцного рухового фундаменту;



навчання техніки різних способів плавання, стартів і поворотів;  
навчання техніки володіння м'ячем на суші та воді.

Переважна спрямованість - загальнопідготовча, що передбачає до 60% загальнопідготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи. Обсяг технічної підготовки складає 25 %, інтегральної підготовки з метою її реалізації в умовах ігрової діяльності - 15 %.

Річний навчальний план для груп початкової підготовки, год.

	Рік навчання:	
	1-й	2-й
Теоретична підготовка .....	12	20
Загальна фізична підготовка .....	100	100
Спеціальна фізична підготовка .....	60	60
Плавальна підготовка .....	128	128
Технічна підготовка .....	100	92
Вступні, контрольні та перевідні іспити .....	16	16
Усього:	416	416

Тренувальні навантаження. Сумарний тижневий обсяг тренувальних навантажень не повинен перевищувати 8 год. (4 заняття по 2 год.).

#### Зміст сторін підготовки

**Теоретична підготовка** передбачає надання знань з таких розділів:

1. Значення різнобічної фізичної підготовленості для високих досягнень у спорті.

2. Успіхи українських ватерполістів на престижних міжнародних змаганнях.

3. Гігієна. Загальні вимоги до режиму дня, харчування. Гігієна сну. Особиста гігієна: догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ногами, ротовою порожниною. Гігієна одягу та взуття. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв.

4. Лікарський контроль і самоконтроль при заняттях фізичною культурою. Об'єктивні дані: самопочуття, сон, апетит, настрої, працездатність, загальний стан.

5. Запобігання спортивних травм, особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика.

6. Підготовчі вправи, щоб присвоїтися до водного середовища (для тих, хто не вміє плавати): пересування по дну; занурення під воду; відкривання очей у воді; лежання на воді; дихання; найпростіші плавальні рухи.

**Фізична підготовка** передбачає переважне використання загальнопідготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість. Основна увага - розвиткові спритності, гнучкості та



швидкості, якостей, що без шкідливого впливу на організм удосконалюються у молодшому шкільному віці. Робота з розвитку максимальної сили, а також анаеробних можливостей, навпаки, повинна бути обмежена. Найбільш ефективні засоби розвитку швидкості - рухливі та спортивні ігри. Для удосконалення швидкості реакції - вправи зі зміною характеру рухової діяльності за сигналом, наприклад: біг з виконанням вистрибувань з присіду, стрибки в різні боки, біг зі зміною напрямку руху тощо. У процесі силової підготовки основну увагу приділяють розвитку найбільш слабких м'язових груп. У дітей 9-11 років це м'язи живота, спини, навскісні м'язи тулуба, м'язи задньої ділянки стегна. У дівчаток відстають у розвитку м'язи рук. Вправи належить виконувати з різних вихідних положень, поєднувати силові вправи з вправами на розслаблення, виключити напруження.

Найбільш ефективні засоби розвитку витривалості у новачків - кросовий біг, спортивні та рухливі ігри; спритності - рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики.

#### **Технічна підготовка**

На суші:

1. Вивчення техніки способів плавання - кроль та кроль на спині; додаткові способи - брас і на боку.
2. Імітаційні вправи плавальних рухів і координацій в різних способах плавання: елементи рухів, часткові сполучення, повна координація.
3. Перекидання ватерпольних м'ячів у парах стоячи і сидячи на різній відстані один від одного. Перекидання та ловля ватерпольних м'ячів у групах. Кидки м'яча у ціль, що задається, у макет ватерпольних воріт. Уся робота виконується як правою, так і лівою руками.
4. Кидки ватерпольних м'ячів у стінку; ловля м'ячів, що відскакують від стінки. Вправи виконуються на різній відстані від стіни у положенні стоячи та сидячи.

На воді:

1. Підготовчі вправи, щоб присвоїтися до водного середовища: пересування та біг по дну (без допомоги і з допомогою гребкових рухів руками); рухи руками та ногами по черзі у різних напрямках, стоячи на дні; занурення з головою під воду (самостійно та тримаючись за руки партнера); впливання на затриманому вдику ("поплавець", "медузою", "стрілою"); лежачи на поверхні води в положенні на грудях і на спині при затриманому диханні; відкривання очей та орієнтування під водою; дихальні вправи: видих у воду, стоячи на дні, з частковим та повним зануренням голови під воду; ковзання на грудях і спині; найпростіші рухливі ігри у воді; елементи техніки спортивних способів плавання.



2. Навчання техніки плавання вільним стилем - кролем (основні вправи): рухи ногами кролем, тримаючись руками за бортик басейну або спираючись на дно; те ж саме за підтримкою партнера; рухи ногами в ковзанні на грудях (руки витягнуті вперед або біля стегон) із затримкою дихання; рухи ногами при плаванні з дошкою; гребкові рухи руками по черзі стоячи на дні, при ходьбі по дну, ковзанні на грудях (із затримкою дихання, із зігнутими ногами); по черзі гребкові рухи руками при ковзанні із затримкою дихання в поєднанні з роботою ніг; рухи руками в поєднанні з диханням; плавання з повною координацією рухів.

3. Навчання техніки плавання способом кроль на спині (основні вправи): рухи ногами кролем, лежачи на спині та тримаючись за бортик басейну; те ж саме за підтримкою партнера в ковзанні по поверхні води (руки біля стегон або витягнуті вперед із зігнутими кистями, підборіддя на рівні води); по черзі гребкові рухи руками в ковзанні без і з роботою ніг; плавання на спині з повною координацією рухів.

4. Навчання техніки плавання способом брас (основні вправи): рухи ногами брасом, тримаючись за бортик або спираючись на дно; те ж саме, тримаючись руками за партнера; рухи ногами у ковзанні на грудях, із затримкою дихання та з витягнутими вперед руками; рухи ногами брасом стоячи на дні, при ходьбі по дну, в ковзанні на грудях при витягнутих ногах; рухи руками брасом у поєднанні з диханням; плавання брасом з повною координацією рухів.

5. Навчання техніки плавання способом на боку (основні вправи): виконання рухів ногами, тримаючись за бортик у положенні тіла на боку; те ж саме за підтримкою партнера; рухи ногами при плаванні з дошкою; рухи руками (по черзі верхньою та нижньою), стоячи на дні за підтримкою партнера; поєднання роботи рук під час ковзання при витягнутих ногах; плавання з повною координацією рухів із затримкою дихання; плавання з повною координацією рухів.

6. Навчання техніки старту при плаванні способом кроль, кроль на спині, брас і на боку.

7. Навчання техніки поворотів при плаванні способом кроль, кроль на спині, брас і на боку.

8. Проплив коротких відрізків вивченими способами на оцінку техніки.

9. Прості ігри на воді (без м'яча та з м'ячем).

10. Контрольні перевірки ступеня засвоєння техніки плавання способами кроль, кроль на спині, брас і на боку в різних швидкісних режимах.

**Тактична підготовка** - ознайомлення з правилами змагань.



**Психологічна підготовка** на етапі початкової підготовки є невід'ємним компонентом виховної роботи, спрямована переважно на виховання дисциплінованості та відповідальності. Вольові якості виховуються у процесі ігор. Успіх виховної роботи багато в чому залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів. Конкретні ефективні заходи: зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії та культпоходи, урочисте підбиття підсумків навчального року.

#### **4.1.3. Побудова тренувального процесу**

Спрямованість окремих занять - комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Різні типи мікро- і мезоциклів ще не виділені. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільними є одне-два заняття з малим і два з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби у періодизації підготовки. Проте потрібний тривалий (не менш 2 міс.) літній відпочинок.

#### **4.1.4. Контроль**

У процесі та по закінченні початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження за звичайною схемою та контроль підготовленості починаючого ватерполіста з реєстрацією поданих нижче показників:

##### **фізична підготовленість:**

швидкісні здібності:

біг 30 м з ходу;

час пропливу відрізка 25 м кролем;

силові здібності:

час витримування зусилля, рівного 70 % максимального (використовується кистьовий динамометр);

кількість віджимань в упорі лежачи;

витривалість:

загальна витривалість - результат бігу на 300 м;

спеціальна витривалість - результат плавання на 200 м кролем;

гнучкість:

глибина нахилу вперед (стоячи на гімнастичній лаві);

відстань між кистями рук при виконанні "викруту" двома руками (спортсмен робить "викрут" назад прямими руками з положення



руки вперед, тримаючи у руках мірну рейку);

технічна підготовленість:

плавання кролем 100 м з повною координацією рухів (оцінюється тренером чи експертною бригадою в балах);

плавання кролем 50 м за допомогою рухів одними ногами (з пінопластовою дошкою в руках);

плавання кролем на спині 100 м з повною координацією рухів;

плавання на спині 50 м за допомогою рухів одними ногами, руки витягнуті вперед;

плавання брасом 100 м з повною координацією рухів;

плавання брасом 50 м за допомогою рухів одними ногами (з пінопластовою дошкою в руках);

показники ефективності старту та повороту;

техніка старту з тумбочки із ковзанням;

техніка повороту "маятником";

техніка повороту перевертом уперед (при плаванні кролем без торкання стінки рукою);

довжина ковзання після старту з тумбочки.

## 4.2. Другий рік навчання

### 4.2.1. Відбір

Відбір до груп 2-го року навчання здійснюється по результатах опанування навчального матеріалу 1-го року навчання.

### 4.2.2. Підготовка

Основні завдання:

1. Подальше формування у дітей зацікавленості до занять водним поло.  
2. Зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей, у першу чергу швидкості та спритності.

3. Навчання техніки способів плавання кроль та кроль спині, допоміжних способів плавання (брас, на боку, дельфін), перехід від одного способу до другого.

4. Навчання техніки початкових способів володіння м'ячем у воді.

Переважає спрямованість - загальнопідготовча, що передбачає підвищення плавальної підготовки - способами спортивного плавання, а також навчання спеціальних способів ватерпольного плавання.



Тренувальні навантаження. Принципова доступність тренувальних навантажень, сумарний тижневий обсяг яких не перевищує 8 год. (4 заняття по 2 год.).

### Зміст сторін підготовки

**Теоретична підготовка** передбачає надання знань з наступних розділів:

1. Фізична культура, її значення для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку людини.

2. Побудова та функції організму людини. Дихання та газообмін. Легені, значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення. Обмін речовин. Органи виділення. Роль центральної нервової системи у життєдіяльності організму людини.

3. Вплив фізичних вправ на організм учнів. Вплив регулярних занять фізичними вправами на розвиток і зміцнення серцево-судинної системи, системи дихання. Фізичні вправи як важливий чинник зміцнення нервової системи людини.

4. Аналіз техніки вивчених спортивних способів плавання. Навчання техніки способу плавання дельфіном.

5. Техніка початкових способів володіння м'ячем: піднімання, зупинка, ловля, ведення та переміщення з м'ячем у руці.

**Фізична підготовка:** подальше використання загальнопідготовчих вправ, удосконалення техніки виконання, що поліпшує фізичну підготовленість ватерполістів. Зміст і принципи впровадження у тренувальний процес - як на 1-му році навчання.

### Технічна підготовка

На суші:

1. Навчання техніки способів плавання кроль, кроль на спині, додаткових способів брас і на боку.

2. Імітаційні вправи плавальних рухів і координацій у різноманітних способах плавання: елементи рухів, часткові з'єднання, повна координація.

3. Удосконалення кидків і ловлі ватерпольних м'ячів правою та лівою руками; виконання вправ з м'ячами в різноманітних сполученнях і побудовах.

4. Виконання прицільних кидків у задану ціль і по макету ватерпольних воріт з оцінкою ступеня точності влучення.

На воді:

1. Удосконалення техніки плавання способами кроль, кроль на спині, брас, на боку.

2. Навчання техніки плавання способом дельфін:  
за допомогою рухів ногами;



за допомогою рухів руками.

3. Удосконалення у виконанні старту і поворотів у плаванні різними способами.

4. Навчання техніки початкових способів володіння м'ячем:

підняття м'яча з води - підхватом, надхватом, захватом кистю, передпліччям;

зупинка м'яча;

ловля м'яча: на місці та у русі; м'яча, що високо летить; м'яча, що низько летить;

передача м'яча на місці у парах, трійках, четвірках і т.д.;

перенесення м'яча;

ведення м'яча;

переміщення з м'ячем у руці.

5. Контрольні пропливи відрізків 50 або 100 м різними способами для оцінки ступеня опанування техніки.

6. Прості ігри на воді (з м'ячем і без м'яча).

**Тактична підготовка** зводиться до придбання знань з правил гри у водне поло, перегляду змагань або товариських ігор старших за віком ватерполістів.

**Психологічна підготовка** 2-го року початкової підготовки аналогічна тій, що проводилася протягом 1-го.

#### **4.2.3. Побудова тренувального процесу**

Спрямованість різних мікро- і мезоциклів - тренувального характеру. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільними є одне-два заняття з малим і два заняття з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби в її періодизації. Проте потрібний тривалий (не менш 2 міс.) літній відпочинок від тренувань.

#### **4.2.4. Контроль**

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою і контроль підготовленості по закінченні навчального року з реєстрацією поданих нижче показників:

фізична підготовленість:

швидкісні здібності:

біг 60 м з ходу;



- час пропливу відрізка 25 м кролем;
- силові здібності:
  - час витримування зусилля, рівного 70 % максимального (використовується кистьовий динамометр);
  - кількість віджимань в упорі лежачи;
- витривалість:
  - загальна витривалість - результат бігу на 600 м;
  - спеціальна витривалість - результат плавання на 200 м кролем;
- гнучкість:
  - глибина нахилу вперед (стоячи на гімнастичній лаві);
  - відстань між кистями рук при виконанні "викруту" двома руками (спортсмен робить "викрут" назад прямими руками з положення руки вперед, тримаючи у руках мірну рейку);
- технічна підготовленість:
  - плавання кролем 200 м з повною координацією рухів;
  - плавання кролем на спині 100 м з повною координацією рухів;
  - плавання брасом 100 м з повною координацією рухів;
  - плавання дельфіном 50 м з повною координацією рухів;
  - плавання на боку 50 м з повною координацією рухів;
  - техніка володіння м'ячем:
    - кількість передач м'яча у парах за 1 хв.;
    - ведення м'яча - 15 м;
    - влучення в отвір воріт з дистанції 7 м (з 10 спроб).

#### 4.3. Змагальна практика

Змагальна практика ватерполістів-початківців спрямована на оцінку їх перспективності. Контрольні іспити проводяться у вигляді змагань.

#### 4.4. Тренувальні програми для груп початкової підготовки

**Перше півріччя** поділене на два періоди: перший - робота на суші проводиться на відкритому повітрі (приблизно до 20 жовтня); другий - у залі спорткомплексу (з 21 жовтня по 31 грудня).

**Перший період.** Зміст занять на суші (30-35 хв.) на 100 % складають загальнорозвиваючі вправи: близько 90 % часу - рухливі ("Російська лапта", "Третій зайвий" та ін.) і спортивні (волейбол і футбол за спрощеними правилами) ігри та приблизно 10 % - загальнорозвиваючі вправи стоячи на місці. Заняття у воді (до 20 хв.) проводяться після занять на суші і



спрямовані на те, щоб учні-спортсмени призвичаїлися до водного середовища, а також навчання елементарних плавальних рухів. Вирішення цього завдання досягається виключно за допомогою спеціально підібраних ігор. Типова програма занять для цього періоду: біг - 3-4 хв., ходьба по колу в поєднанні з дихальними вправами; стоячи у колі - комплекс загальнорозвиваючих вправ (10 хв.): повороти тулуба вправо-вліво з різного вихідного положення рук (на потилиці, в боки тощо); нахили тулуба вправо-вліво, уперед-назад з різним вихідним положенням рук; присідання, не відриваючи п'ят від підлоги, з різним положенням рук (втягнуті вгору, за головою, втягнуті вперед, на потилиці тощо); згинання-розгинання тулуба в упорі лежачи; стрибки на двох ногах, руки на потилиці або на поясі: а) зі зміною положення ніг в поперечному напрямку (ноги разом - ноги нарізно); б) зі зміною положення ніг у поздовжньому напрямку; в) з обертанням навколо своєї осі на 1/4, на 1/2 оберту і на повний оберт; г) з розвертанням ступнів і колін у боки; д) на одній нозі; рухливі ігри (15-20 хв.): "Третій зайвий", "Російська лапта" та ін. У воді заняття (до 30 хв.) проводяться на мілкому місці басейну і спрямовані на призвичаювання юних спортсменів до водного середовища за допомогою спеціально підібраних ігор: "Гусячий крок", "Човник", "Краб", "Рак", "Дельфіни на прогулянці"; "Байдарки", "Дзига" тощо.

**Другий період.** Програму занять на суші (20—25 хв.) на 20 % складають рухливі ігри, на 80 % - загальнорозвиваючі вправи, більшість з яких включають елементи змагання - "Хто швидше", "Хто вище", "Хто далі", "Хто краще" і т.п. Увага новачків акцентується тільки на правильному виконанні вправ, і кожний з них має бути обов'язково захочений (похвала у процесі занять або після їх закінчення). Ніякі імітаційні та інші вправи, що полегшують або прискорюють засвоєння техніки плавання, не застосовуються.

Заняття у воді (до 30 хв.) будуються на спеціально підібраних іграх і трохи ускладнюються, а також вирішують завдання навчання елементів техніки кроля і кроля на спині. Типова програма занять для цього періоду: біг по колу зі зміною напрямку за сигналом (свистка, сплеску і т.п.) - 3-4 хв.; у русі кроком по колу, на сигнал - упор присівши - стрибок вгору втягнувшись; у русі кроком, на сигнал - швидка ходьба короткими кроками - 3-5 с; стоячи у колі, кисті біля плечей - обертання зігнутими у ліктях руками вперед і назад; те ж саме, але руки та кисті прямі, колові обертання тулубом вправо-вліво з поступовим збільшенням амплітуди рухів з різним положенням рук (втягнуті вгору, на потилиці тощо); сидючи, ноги разом - повороти тулуба вправо-вліво з різним положенням рук (у боки, на потилиці, втягнуті вперед, на поясі і т.д.); упор руками ззаду, ноги прямі,



трохи підняті від підлоги, за сигналом - рухи ногами навперемінно в поздовжньому і поперечному напрямках; в упорі лежачи згинання-розгинання рук; пересування з опором на руки (до середини залу, "Хто швидше" по 3-5 чол.); те ж саме, але стрибками з опором на руки; пересування з опором на руки спиною вперед; біг з високим підніманням стегна (до кінця залу по 3-5 чол., "Хто краще" і "Хто швидше"); підтягування у висі (2-3 команди, підраховується кількість підтягувань у кожній команді - "Хто більше"); естафета: шикуються 2 команди, навпроти кожної на відстані 10-15 м ставиться будь-який предмет (стілець, м'яч, млинець від штанги, будь-яка іграшка тощо). Ті, хто грають, пересуваються на руках у парах (партнер, що йде ззаду, тримає того, хто йде на руках, за стопи), повинні обійти навколо предмета і повернутися до своєї команди. Потім той, хто йде ззаду, пересувається на руках, а наступний гравець бере його за стопи і т.д. Виграє команда, гравці якої першими прийшли до фінішу.

У воді заняття (до 30 хв.) проводяться також на міліні басейну і спрямовані на подальше при звичаювання до водного середовища та навчання перших плавальних рухів за допомогою спеціально підібраних вправ та ігор. Наприклад: "У кого більше бульбашок", "Гвинт", "Торпеди", "Дельфіни на полюванні", переворот тощо (до 20 хв.); ковзання на грудях і на спині з роботою ногами кролем з різними положеннями рук (до 10 хв.).

**Друге півріччя (приблизно 2 січня - 5 червня).** У першому періоді (приміром, з 2 січня до 18 квітня) заняття на суші (25-30 хв.) проводяться у залі. Їх програму складає постійно поновлюваний ускладнений комплекс загальнорозвиваючих і допоміжних вправ, спрямованих переважно на розвиток швидкості, координаційних здібностей та гнучкості. Рідко хто з дітей, особливо дівчат, полюбують силові вправи, наприклад підтягування у висі, тому потрібно пояснити їх неодмінність - треба підтягуватися як мінімум 5-6 разів. Такі вправи повинні проводитися у формі змагань, при цьому група поділяється на дві підгрупи і підраховується загальна кількість підтягувань і віджимань у кожній. Широко застосовуються на цьому етапі різного роду естафети. Наприклад: в упорі лежачи пересування на руках (партнер іде слідом і тримає того, хто йде, за стопи); далі підтягнутися 1-2 рази на поперечці, повернутися назад і т.д. або, як варіант, пересування на руках спиною вперед (партнер також тримає того, хто йде, за стопи).

Заняття у воді (до 30 хв.) у січні-лютому переважно складаються з ігор, що полегшують засвоєння елементів техніки плавання кролем і кролем на спині, а в березні-квітні - засвоєння цих елементів, а також повної координації рухів шляхом пропливання коротких відрізків (12,5-25м).



Типова програма занять для цього періоду

На суші:

біг по колу - обличчям уперед, приставними кроками правим і лівим боком, спиною вперед, обличчям уперед - до 7 хв.;

ходьба по колу в поєднанні з дихальними вправами - 1 хв.;

пересування в присіді на носках, руки на потилиці;

у присіді, проносячи ноги через боки, "гусячий крок", руки на колінах - 1-2 хв.;

загальнорозвиваючі та допоміжні вправи: колові обертання руками в різних площинах поперемінно та водночас; нахили тулуба вперед-назад, вліво-вправо; біг на місці з високим підніманням стегна в максимальному темпі (2 рази по 10 с - у формі змагань, підраховується кількість зроблених кроків).

Потрібно стежити за високим підніманням стегна, інакше результат не зараховується: з упору присівши - переворот назад в упор присівши - вистрибнути вгору - руки вгору - повернутися в упор присівши і прийняти упор лежачи (вправа виконується також у формі змагань). По 3-5 чол. починають виконувати за сигналом тренера "Хто швидше";

згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хто швидше виконає 10-15 таких віджимань від підлоги);

присідання "в брасі" з різним положенням рук (витягнуті вперед, на потилиці, на поясі);

стрибки з місця у довжину (виконуються у колоні по одному у формі змагання "Хто далі стрибне" - 2-3 спроби, зараховується кращий результат); естафета - 5-10 хв.

У воді (30-35 хв.):

вправи, що полегшують засвоєння елементів техніки плавання кролем та кролем на спині, а також з повною координацією рухів шляхом пропливу коротких відрізків (12,5-25 м). Доцільні також ігри у воді, що сприяють засвоєнню техніки плавання кролем та кролем на спині.

Типова програма занять для цього періоду: ковзання на грудях і на спині з виконанням рухів ногами кролем, з різним положенням рук (витягнуті вперед, біля стегна, одна попереду, друга біля стегна); те ж саме, але у поєднанні з диханням, у ковзанні на грудях і на спині - елементарні рухи руками кролем, те ж саме, але в поєднанні рухів ніг, рук і дихання; естафета 11x10-12 м (дві-три команди змагаються між собою в плаванні на грудях чи на спині за допомогою ніг з дощечкою в руках або за допомогою лише рук, тримаючи поплавець ногами і т.п.), елементарні стрибки у воду ногами вниз; спади з низького бортика басейну.



Період приблизно з 20 квітня по 5 червня - заняття на суші (35-40 хв.) проводяться на відкритому повітрі. Їх програму в основному складають кросовий біг, біг на короткі дистанції, в тому числі естафетні забіги, рухливі та спортивні ігри (переважно футбол чи баскетбол). Завершуються заняття виконанням вправ, що розвивають гнучкість.

У воді (до 30 хв.) в дуже невеликому, поступово зростаючому обсязі (наприкінці півріччя - до 400 м за одне заняття) застосовується плавання з окремими елементами та повною координацією рухів спочатку кролем, кролем на спині, а потім брасом. Для навчання техніки рухів здебільшого використовуються спеціально підібрані вправи. Учня жорстко не регламентується, як саме вони повинні виконувати той чи інший рух. Їх увага акцентується лише на вузлових елементах техніки. Широко застосовуються і так звані "веселі стрибки": "солдатик"; літак, що хитає крилами (руки в боки); "велосипедик" (імітація педалювання); "лосось" (стрибок у воду правим чи лівим боком, руки угору), "чебурашка" (руки за вуха); "вертушка" (руки в один бік, стрибок з поворотом на 180-360°).

#### Типова програма занять для цього періоду

На суші: кросовий біг - 10 хв., біг 30 м - 2-3 рази по 3-5 чол. (у формі змагань); естафета 11x150-200 м (на спортивному майданчику); вправи на гнучкість у парах, футбол чи баскетбол - 15-20 хв. Заняття у воді (45 хв.): плавання з елементами та повною координацією рухів спочатку кролем та кролем на спині, а потім брасом.

#### Типова програма занять для цього періоду:

плавання кролем за допомогою рухів одними ногами з плавальною дощечкою в руках - до 100 м;

плавання 25 м кролем за допомогою рухів одними руками (тримаючи поплавець ногами) із затримкою дихання та у поєднанні з диханням - до 100-150 м;

плавання 25 м кролем на спині за допомогою одних ніг - до 100-150 м;

плавання кролем на спині за допомогою одних рук та у поєднанні з роботою ніг - до 150 м;

естафетне плавання кролем в координації 11 x 25 м;

"веселі стрибки" або стрибки з метровою трампліна - 3-5 хв.

**Третє півріччя (приблизно з 3 вересня по 15 жовтня).** Заняття (до 45 хв.) на суші проводяться на відкритому повітрі, включають кросовий біг (12-15 хв.), комплекс загальнорозвиваючих вправ (15-20 хв.), переважно спрямованих на розвиток гнучкості, швидкості та координаційних здібностей, і гру з м'ячем (15-20 хв.).

#### Типова програма занять для цього періоду

На суші:



кросовий біг - 15 хв.;  
 комплекс загальнорозвиваючих вправ з гантелями вагою 0,5-1 кг (обидві руки витягнуті вгору - одночасне обертання руками вперед-назад);  
 обидві руки витягнуті вгору - нахили тулуба вправо-вліво, вперед-назад, колові обертання тулубом;  
 присідання, не відриваючи п'ят від підлоги (руки біля плечей);  
 з вихідного положення - основна стійка (за сигналом тренера) - швидке присідання з наступним вистрибуванням угору (гантелі вгору);  
 з положення стоячи, гантелі на підлозі спереду, за сигналом - швидкий нахил вперед, взяти гантелі, підняти їх над головою ("Хто швидше") - 3-4 рази;

те ж саме, але гантелі покладені позаду п'ят;

із стартової пози плавця - підсід з наступним вистрибуванням угору;  
 футбол чи баскетбол за спрощеними правилами.

У воді:

плавання по 25 м за допомогою рухів ногами "дельфіном" (на грудях, на спині, на боку, руки витягнуті вперед, руки біля стегна, одна рука витягнута вперед, друга біля стегна) - до 150 м;

плавання по 12,5 м "дельфіном" за допомогою рук, тримаючи поплавець ногами, із затримкою дихання та з диханням через цикл рухів руками - до 100 м;

естафетне плавання 1 іх 25 м;

старт з тумбочки за командою тренера на швидкість виконання підготовчих рухів, на дальність ковзання; гра з м'ячем.

У період приблизно з 16 жовтня по 30 грудня заняття на суші (30-35 хв.) проводяться у залі, включають розминальний біг, комплекс загальнорозвиваючих та допоміжних вправ, багато з яких проводяться у формі гри чи змагання (до 20 хв.) і рухливі або спортивні ігри (до 15 хв.).

Заняття у воді (до 45 хв.) включають плавання з елементами та з повною координацією рухів, причому, як правило, декілька коротких (спочатку 12,5 м, а потім 25 м) відрізків з максимальною інтенсивністю. Навчання техніки стартів і поворотів відводиться 10-15 хв. При засвоєнні старту, як і в інших випадках, важлива поступовість. Завершуються заняття стрибками у воду з 3-метрової вишки чи грою з м'ячем (водне поло за спрощеними правилами тощо).

Типова програма занять для цього періоду

На суші:

біг по колу зі швидкою зміною напрямку за сигналом 3-4 хв.; ходьба до 1 хв.;

колові рухи руками у різних площинах водночас і поперемінно;



в основній стійці руки за спиною - повороти голови вліво-вправо;  
 ноги разом, руки на колінах - колові рухи колінами вліво-вправо;  
 з основної стійки - випад правою ногою вперед, руки на поясі -  
 покачування у випаді вниз;  
 те ж саме, але випад лівою ногою;  
 з положення ноги ширше плечей - пружисті нахили попеременно з  
 лівої та правої ноги;  
 у висі на гімнастичній стінці - колові рухи ногами вправо-вліво;  
 вправи з гумовими амортизаторами;  
 рухи руками вперед-назад водночас і попеременно в нахилі уперед;  
 стоячи спиною до натягнутого амортизатора, руки вгору - нахили  
 тулуба вперед-назад;

вихідне положення - те ж саме, але руки в боки - з'єднати прямі руки  
 перед грудьми, вернутися у вихідне положення. Вправи з амортизаторами  
 виконуються по 2-3 серії, одна з яких - обов'язково у формі змагань з  
 велику кількість рухів за певний проміжок часу (15-30 с);  
 стрибки у довжину з місця (стежити за повним відштовхуванням);  
 рухлива гра.

У воді:

заняття (до 45 хв.) включають плавання з елементами та з повною  
 координацією рухів; 10-15 хв. приділяється навчанню техніки стартів і  
 поворотів.

Типова програма занять для цього періоду

У воді:

комплексне плавання 2x100 м;  
 плавання кролем і кролем на спині з максимальною інтенсивністю  
 2x25 м (+12,5 - вільно);  
 плавання до 600 м батерфляєм і брасом по черзі;  
 естафетне плавання - 11x-25 м кролем на грудях;  
 вправи для вдосконалення швидкості рухів під час відштовхування:  
 старт з тумбочки з акцентом на швидке виконання підготовчих рухів в  
 наступним ковзанням під водою;  
 старт з тумбочки за сигналом на швидкість виконання підготовчих  
 рухів і відштовхування ("Хто краще", "Хто далі").

**Четверте півріччя (приблизно з 2 січня по 27 червня).** Кількість  
 занять до 4-5 на тиждень з такою, як і в минулому півріччі, тривалістю.  
 Дещо змінюється співвідношення роботи на суші та у воді в бік останньої.

Заняття на суші (в середньому 30 хв.) спрямовані на розвиток  
 гнучкості, швидкості та координаційних здібностей - у більшому, ніж раніше,  
 обсязі, включаючи допоміжні вправи. Заняття у воді (до 45 хв.) - обсяг



плавання до 1500 м, включають найрізноманітніші вправи, спрямовані на засвоєння техніки всіх способів плавання. Удосконаленню стартів і поворотів відводиться 10-15 хв. Принципово важливою є реалізація різноманітних засобів забезпечення позитивного емоційного фону занять.

#### Типова програма занять для цього періоду

На суші:

розминальний біг 3-4 хв.; загальнорозвиваючі вправи 10-12 хв.; вправи з гумовими амортизаторами чи для розвитку гнучкості; гра (ручний м'яч за спрощеними правилами або футбол) - 2 тайми по 5 хв.

У воді:

комплексне плавання 3x100 м; плавання на боку 200 м; плавання кролем 4x25 м; плавання ватерпольним кролем 4x25 м; плавання брасом 400 м; спортивні ігри (водне поло у спрощеному варіанті) 10-12 хв.

## **5. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ**

### **5.1. Перший та другий роки навчання**

#### **5.1.1. Відбір**

Відбір у навчально-тренувальні групи здійснюється з урахуванням психологічного і фізичного здоров'я, позитивної оцінки перспективності, динаміки становлення майстерності, ступеня мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки, загальної та допоміжної технічної підготовленості, швидкісних силових і координаційних здібностей, гнучкості, функціональних можливостей системи енергозабезпечення (МСК, відносно МСК, МКБ тощо).

#### **5.1.2. Підготовка**

Основні завдання:

1. Формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки.
2. Підвищення рівня загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості.
3. Створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості.

На цьому етапі важливо добиватися стабілізації складу навчальної групи, виховувати стійкий інтерес до водного поло, кваліфіковано вирішувати поставлені завдання (табл. 5).



Приблизний річний навчальний план  
для навчально-тренувальних груп, год.

Зміст занять	Протягом року (52 тижні)	У навчальному році (46 тижнів)	У спортивному таборі (6 тижнів)
Теоретична підготовка	26	24	2
Загальна фізична підготовка (суша)	138	120	18
Спеціальна фізична підготовка (суша)	38	28	10
Плавальна підготовка	143	120	23
Технічна підготовка	135	120	15
Тактична підготовка	75	72	3
Інтегральна підготовка, в тому числі контрольні ігри та змагання	30	20	10
Контрольні іспити, заліки, перевідні тести	18	16	2
Інструкторська та суддівська практика	1	0	1
Усього:	604	520	84

### Перший рік навчання

У першому році навчання (табл. 6) увагу приділяють фізичній підготовці, в тому числі плавальній як спеціальній фізичній підготовці - до 52% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 18 %, без урахування технічних засобів у процесі тактичної підготовки (12 %).

Зростає значення інтегральної підготовки. На неї відводиться 18 % навчального часу, що зумовлено потребою об'єднання (інтеграції) ефекту окремих компонентів тренувань (фізичної, технічної, тактичної підготовки) з метою її реалізації в умовах ігрової діяльності.

#### Теоретична підготовка:

1. Фізична культура та спорт в Україні. Значення єдиної спортивної класифікації для розвитку спорту в Україні. Розрядні норми та вимоги з водного поло.

2. Історія розвитку водного поло, престижні змагання з водного поло. Виступи українських ватерполістів на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх.

3. Стисла інформація про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Опорно-руховий апарат і м'язи. Основні відомості про кровообіг, серцево-судинну та дихальну системи.











4. Гігієна, загартовування, режим та харчування спортсменів. Особиста гігієна. Гігієнічне значення водних процедур. Гігієна сну. Гігієна житла та місць занять. Загальний режим дня.

5. Лікарський контроль і самоконтроль. Надання першої допомоги. Спортивний масаж.

6. Спортивне обладнання та інвентар. Правила гри у водне поло.

У цій навчально-тренувальній групі не передбачається періодизація спортивного тренування, тому навчальний матеріал з різних розділів підготовки розподілений відносно рівномірно.

### **Другий рік навчання**

Завдання і зміст роботи у другому році навчання є логічним продовженням роботи першого року. Основна увага звертається на універсалізацію підготовки учнів, але починає виявлятися спеціалізована підготовка в відповідності з ігровими функціями ватерполістів. Час, відведений на загальну фізичну підготовку, лишається незмінним, проте збільшується на спеціальну фізичну підготовку і плавання. Обсяг технічної підготовки досягає 23 %, з урахуванням тактичної та комплексної підготовки зростає ще більше. На тактичну підготовку відводиться 15 % навчального часу, на комплексну - 10 %.

Важливим розділом другого року навчання є засвоєння нового програмного матеріалу та удосконалення раніше вивчених технічних прийомів як у плаванні, так і володінні м'ячем, а також тактичних дій.

У другому році навчання періодизація також відсутня, вона тією чи іншою мірою виявляється у змісті та спрямованості тренувальної роботи на певних етапах річного циклу.

### **Фізична підготовка:**

1. Загальна фізична підготовка на суші. Основний зміст фізичної підготовки - загальнопідготовчі та допоміжні вправи, обсяг яких має становити близько 80 % загального обсягу тренувальної роботи. Увага приділяється переважно розвитку гнучкості, швидкості, координаційних здібностей та підвищенню аеробних можливостей. Дуже обережно планується робота, спрямована на розвиток анаеробних можливостей. Для розвинення сили використовують різноманітні загальнопідготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи, які дозволяють розвивати м'язові групи, що несуть основне чи додаткове навантаження у плаванні, а також вправи з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори) різноманітні спортивні ігри.

2. Спеціальна фізична підготовка на суші. Велика увага приділяється розвитку гнучкості та рухливості у плечовому та гомілковостопному суглобах. У процесі розвитку витривалості поряд з широким використанням



загальнопідготовчих засобів (бігу, ходьби на лижах, спортивних і рухливих ігор) поступово збільшується частка допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Вони виконуються на суші (вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості, що виконуються з використанням різних обтяжень) і у воді (проплив різних відрізків і дистанцій).

3. Плавальна підготовка. У загальній плавальній підготовці основне місце посідає дистанційно-рівномірний метод, що передбачає проплив довгих дистанцій (400-800 м) у рівномірному темпі. При розвиненні витривалості головна роль відводиться роботі великої та помірної інтенсивності, при розвиненні швидкості - ефективному пропливу відрізків 12,5-25 м з максимальною швидкістю. Спеціальна плавальна підготовка включає: плавання ватерпольним кролем, на боку, тредженом на грудях і спині; перехід від одного способу до другого; плавання на місці, "ходьбу" у воді; піднімання; вистрибування; старт; зупинки; відвали; повороти і перевороти, хибні рухи (фінти).

**Технічна підготовка** передбачає засвоєння великої кількості прийомів удосконалення техніки плавання усіма способами, техніки засобів нападу і початкових засобів володіння м'ячем, способів кидання м'яча. Ознакою досконалості володіння технікою засобів нападу є відсутність метушні та зайвих рухів, влучність і автоматичність виконання, економічність рухів, сила і точність кидка, вміння виконувати дії як лівою, так і правою рукою, удосконалення техніки захисту.

Початкові засоби - володіння м'ячем і піднімання його з води (підхватом, надхватом, захватом кистю та передпліччям, захватом пальцями), зупинка, перенесення, ловля і ведення м'яча, переміщення з м'ячем у руці.

Чинники ефективності кидальних рухів. Час, потрібний для виконання кидка, точність і швидкість польоту м'яча - визначні складові частини кидального засобу. Заключний рух кисті, коли м'яч покидає руку, - чинник, що забезпечує його політ, потрібний напрям і точність. Швидкість польоту м'яча як результат прикладеної до нього сили і довжина шляху, на якому вона діє: чим цей шлях довше, тим вище початкова швидкість польоту. Значення хльостоподібного характеру руху руки з послідовною участю у ньому тулуба, плеча, передпліччя і кисті полягає у досягненні максимальної початкової швидкості польоту м'яча.

Способи кидання м'яча. Класифікація по групах: кидки, які виконуються маховим рухом; кидки, які виконуються поштовхом; кидки, виконані підбиванням та ударом.

Перша група - кидки, виконані маховим рухом. Маховий рух - визначальна ознака техніки засобів, послідовність включення у рух плеча



передпліччя і кисті. Роль плеча у забезпеченні сили польоту м'яча, роль кисті у забезпеченні м'ячу потрібного напрямку. Значення активної участі плеча у кидальному русі, що виконується махом. Виконання основного кидка з місця та з ходу, з поворотом тулуба. Кидки махом назад з місця та з ходу, кидки з положення на спині з переворотом тулуба вправо чи вліво, кидки прямою рукою, кидки кистю.

Друга група - кидки, виконані поштовхом. Особливості використання таких засобів в ігровій обстановці.

Третя група - кидки, виконані підбиванням (переведення), та удари. Надання переваги використуванню переведень. Підбивання передпліччям і кистю (долонею, тильною стороною кисті). Переведення з супроводжуваним рухом руки. Зміна швидкості польоту м'яча при використуванні різних підбивань, переведень та ударів по м'ячу.

Техніка засобів захисту: перехват м'яча на місці та у русі; накривання руки з м'ячем, вибивання м'яча з рук; відбір м'яча під час ведення; блокування кидка; боротьба за м'яч під час відскоку від воріт.

Техніка гри воротаря. Володіння усіма способами переміщення у воді - запорука надійної гри воротаря. Зайняття оптимальної позиції у воротах як важлива запорука успішного відбивання кидків. Положення тіла воротаря у воді в залежності від дистанції нападаючого від воріт. Швидкість реакції - головна ознака майстерності воротаря.

Засоби, які потрібно використувати при захисті воріт: ловля м'яча, "гасіння" м'яча на воду, відбивання м'яча. Парирування навісних кидків. Викидання м'яча з воріт.

**Тактична підготовка** передбачає вивчення та засвоєння тактики наступу і захисту - індивідуальної, групової та командної.

Тактика наступу. Підбір вправ для вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті. Вправи, спрямовані на формування вміння вірно вибирати місце (у нападі та захисті), розумно маневрувати на полі. Уміння орієнтуватися на полі, вірно передавати м'яч або результативно кидати по воротах. Вправи, спрямовані на формування уміння добре володіти прийомами відбору м'яча та блокування передач і кидків по воротах. Підбір вправ для оволодіння груповими діями у нападі та захисті. Повторні дії: при займові гравці на полі, при меншій кількості гравців на полі, на початку гри від воріт і з центру поля, під час вільного кидка, під час штрафного кидка.

Тактичні дії за умови рівної кількості нападаючих і захисників. Позиційний напад (1x1, 2x2, 3x3, 4x4). Дії при тимчасовій чисельній перевазі нападаючих над захисниками (2x1, 3x2, 4x3, 5x4, 6x5).

Контратакуючі дії.

Тактичні дії з метою підстрахування, зміна підопічних, групі відходи



назад, "стінка". Взаємодія при меншій кількості гравців на полі. Захисні тактичні дії за умов тимчасової чисельної меншості гравців захисту (1х2, 2х3, 3х4, 4х5, 5х6).

Командна тактика. Оволодіння командними діями у нападі: з позиційним центральним нападаючим - "стовп", трьома півзахисниками, двома трійками, по два у кожній зоні, чотири у захисті. Оволодіння командними діями у захисті: персональна опіка та пресинг, зонний захист, змішаний захист. Засвоєння правил гри та використання їх у двосторонніх іграх.

### 5.1.3. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з водного поло згідно з календарем спортивно-масових заходів. Участь у змаганнях з плавання.

### 5.1.4. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю підготовленості основна увага приділяється оцінці її фізичної та технічної сторін.

Оцінка техніки усіх способів спортивного плавання при пропливанні 25-метрових відрізків з різною інтенсивністю - від помірної до максимальної. Інші показники з видів підготовки ватерполістів наведені у табл.7.

Таблиця 7

Контрольні нормативи з видів підготовки  
для навчально-тренувальних груп

Вид підготовки, контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<u>Фізична підготовка (на суші)</u>				
Біг 60 м, с	10	9,2	9,2	8,4
Стрибок у довжину з розбігу, см	340	380	390	450
Метання тенісного м'яча, м	35	40	42	46
Крос:				
без урахування часу, м	1000	1500	1500	-
500 м, хв. с	-	-	-	1.50
1000 м, хв. с	-	-	-	3.25
Підтягування на поперечці, к-сть разів	5	7	7	8



Вид підготовки, контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<u>Спеціальна та плавальна підготовка</u>				
Вибухова швидкість: 25 м кролем у максимальному темпі, с	16,5	15,0	14,5	13,5
Витривалість та спеціальна працездатність:				
50 м кролем, старт з тумбочки, с	36,0	33,0	31,0	28,5
100 м кролем, старт з тумбочки, хв. с	1.16	1.10	1.05	1.03
400 м кролем, старт з тумбочки, хв. с	6.00	5.40	5.25	5.15
Комплексне плавання 200 м, хв. с	3.40	3.25	3.10	2.55
Плавання у максимальному темпі з поштовху:				
8x25м кролем з інтервалом відпочинку 30с (середній результат), с	-	16,5	15,5	14,5
4x4,5 м (сумарний час з поштовху ру- кою), с	12,5	12,0	11,5	11,0
4x25 м кролем з інтервалом відпочинку 10 с:				
час 1-го відрізка, с	17,0	15,5	15,0	14,2
сумарний час з 1-го по 4-й відрізки, хв. с	1.16	1.08	1.05	1.00
різниця в часі між 4-м та 1-м відрізка- ми, с	4,0	3,0	3,0	2,0
4x25 м ведення м'яча з інтервалом відпочинку 10 с:				
час 1-го відрізка, с	18,0	16,6	16,0	15,2
сумарний час з 1-го по 4-й відрізки, хв. с	1.20	1.12	1.08	1.05
різниця в часі між 4-м та 1-м відріз- ками, с	5,0	3,5	3,0	2,5
кролем одними ногами 2x25 м з інтер- валом відпочинку 10 с:				
час 1-го відрізка, с	30,0	28,6	25,0	23,0
сумарний час 2 відрізків, хв. с	1.04	1.02	52,0	49,0
<u>Технічна підготовка</u>				
Кидки на дальність з води, м:				
сильною рукою	14	18	20	23
слабкою рукою	3	10	12	15



Вид підготовки, контрольна вправа	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
10 кидків на влучення у отвір воріт з відстані 10 м, к-сть влучень				
сильною рукою	7	8	9	10
слабою рукою	6	7	8	9
Вистрибування угору з води, см:				
з опорою на сильну руку	110	120	130	135
з опорою на слабку руку	100	110	115	120
без опори	90	100	105	110
Утримання вантажу 10 кг над водою, с	-	-	-	30
Змагальна діяльність (за протоколами ігор) згідно з коефіцієнтами, бал.:				
ефективності	-	-	-	46,31
браку	-	-	-	45,35
фактору довіри	-	-	-	8,34
“Контрольні тести показників технічної та спеціальної плавальної підготовленості ватерполістів у процесі багаторічної підготовки”	Розроблені В.М.Черновим (1988 р.)			

Таблиця 8

## 5.1.5. Основний програмний матеріал \*

Засіб	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5
<u>Загальна фізична підготовка (на суші)</u>				
Спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами футбол, баскетбол, волейбол та інші рухливі ігри та естафети	+	+		
Біг кросовий на стадіоні, “фортлек” спринтерський зі зміною напрямків та ін.	+	+	+	+
Ходьба та біг на лижах			+	+
Елементи ковзанярського спорту			+	+
Елементи гірськолижного спорту			+	+
Туристичний похід	+	+	+	+
Вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів у парах, трійках і т.п., колові рухи з м'ячем у руках та ін.			+	+



1	2	3	4	5
Вправи з гантелями: з різних вихідних положень колові рухи, жим поперемінно однією та двома руками водночас, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового поясу: з гантелями, штангою, лазіння по гімнастичних сходах, канаті	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів тулуба та шиї (з партнером)	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів ніг	+	+	+	+
Акробатичні вправи	+	+	+	+
Вправи на розслаблення	+	+	+	+
Стройові вправи, ходьба, біг, стрибки	+	+	+	+
Загальнорозвиваючі вправи без предметів	+	+	+	+
Вправи з набивними м'ячами (вагою до 3 кг), з гімнастичними палками, скакалками	+	+	+	+
Вправи з гумовими амортизаторами для м'язів плечового поясу, тулуба, ніг	+	+	+	+
Вправи на поперечці та кільцях	+	+	+	+
Вправи на паралельних брусах	+	+	+	+
Імітаційні вправи з плавальних рухів	+			
Вправи на розтягування та гнучкість	+	+	+	+
Вправи на витривалість			+	+
Одиночні та парні вправи з гантелями, набивними м'ячами, палками та без предметів для розтягування м'язів, які виконують основну роботу при плаванні, для збільшення рухливості в суглобах	+	+	+	+
Вправи з гумовими амортизаторами, еспандерами, які дозволяють імітувати гребкові рухи ватерполістів, розвиваючи при цьому силу провідних у грі у водне поло м'язових груп	+	+	+	+
Вправи на витривалість, що відповідають за характером інтенсивності та часом основним і змагальним вправам у воді			+	+
Кидки і ловля набивних м'ячів та ватерпольних м'ячів	+	+	+	+



1	2	3	4	5
Вправи для різних груп м'язів, спеціальні статичні вправи			+	+
Вправи на розтягування та рухливість у суглобах	+	+	+	+
<u>Плавальна підготовка</u>				
Удосконалення техніки плавання усіма способами	+	+	+	+
Удосконалення техніки спеціальних способів ігрового плавання на місці, "ходьба" у воді, піднімання, вистрибування, зупинки, відвали на місці та у русі, старту та повороти	+	+	+	+
"Ходьба" - робота ногами (водночас, попеременно) з високо піднятими або закладеними за голову руками, прямо, правим боком, лівим боком, спиною вперед, з вантажем у руках	+	+	+	+
Вистрибування з води з опорою на праву, ліву, обидві руки із затримкою піднятих рук, в різних комбінаціях у комплексі з плаванням	+	+	+	+
Старту, зупинки на грудях і на спині з переходом на різні способи ігрового плавання після вистрибування	+	+	+	+
Повороти, хибні рухи	+	+	+	+
Буксування, "боротьба" у парах	+	+	+	+
Плавання на грудях, на спині, на боку	+	+	+	+
Рухливі ігри у воді	+			
Спеціальні прийоми пересування у воді з імітацією блока, замаху м'яча, комбінація цих вправ	+	+	+	+
<u>Технічна підготовка</u>				
Удосконалення техніки початкових способів володіння м'ячем: піднімання м'яча з води, зупинка м'яча, перенос м'яча. Основний кидок з поворотом тулуба	+	+	+	+
Основний кидок з поворотом назад з місця і з ходу. Перехоплення м'яча. Накривання м'яча.	+	+	+	+
Вибивання м'яча з рук	+	+	+	+
Кидок прямою рукою з поворотом тулуба	+	+	+	+
Кидок м'яча кистю	+	+	+	+
Поштовх, кидок м'яча (простий)	+	+	+	+
Переведення м'яча		+	+	+



1	2	3	4	5
Відбір м'яча при дриблінгу, блокування м'яча, переміщення з м'ячем у руці	+	+	+	+
Основний кидок з ходу після ведення та з пасу	+	+	+	+
Кидки та удари, що виконуються після підбивання (переведення)		+	+	+
Перехоплення, накривання, боротьба, відбір м'яча при веденні, блокування відскоку м'яча	+	+	+	+
Удосконалення техніки гри воротаря		+	+	+
<u>Тактична підготовка</u>				
Тактика нападу; вправи, спрямовані на вивчення індивідуальних тактичних дій гравця без м'яча - вибір місця позиційним та маневреним нападаючим, відвали на місці та стрімкі відриви від своїх опікунів; вправи, спрямовані на формування уміння розумно маневрувати по полю, уміння орієнтуватися на полі	+	+	+	+
Вправи, спрямовані на формування вміння результативно кидати по воротах	+	+	+	+
Вправи для вивчення різних варіантів фінтів: відвалів, зміни напрямку прориву, хибні рухи тулубом		+	+	+
Використання пірнання		+	+	+
Вправи, спрямовані, на удосконалення уміння вірно вибирати місце, розумно та вчасно маневрувати, дезорієнтувати суперника хибними діями, непомітно пересуватися під водою		+	+	+
Вправи, спрямовані на вивчення індивідуальних тактичних дій гравця з м'ячем		+	+	+
Вправи, спрямовані на удосконалення передач м'яча як основного засобу взаємозв'язку в атаці	+	+	+	+
Оцінка вірності передачі м'яча, прихованого від суперника, - точність, вчасність, зручність для приймаючого	+	+	+	+
Вивчення усіх видів передач за спрямованістю, характером польоту м'яча, відстанню та положенням тулуба	+	+	+	+
Вправи з використання навісних кидків	+	+	+	+



1	2	3	4	5
Вправи, спрямовані на оволодіння груповими та командними діями	+	+	+	+
Вправи, спрямовані на удосконалення уміння результативно кидати по воротах, швидко вести м'яч і дезорієнтувати суперника хибними рухами з м'ячем			+	+
<u>Групова тактика</u>				
Заміна гравців, вправи, спрямовані на дії в стандартних ситуаціях - тактика гри за наявності зайвого гравця на полі			+	+
Тактика початку гри	+	+	+	+
Тактика за чисельної меншості	+	+	+	+
Тактика під час кидка м'яча від воріт, вправи для засвоєння використання заслонів, "стінки", "наведення" у нападі				+
Вправи під час нападу за рівної кількості атакуючих і захисників			+	+
<u>Тактика захисту</u>				
Вправи, спрямовані на вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті			+	+
Вправи, спрямовані на формування уміння вірно вибрати місце в захисті	+	+	+	+
Вправи, спрямовані на формування уміння добре володіти прийомом відбору та блокування м'яча			+	+
Вправи, спрямовані на оволодіння умінням відбивати та блокувати м'яч			+	+
Вправи, спрямовані на оволодіння умінням захисту за чисельної меншості (1x2, 2x3, 3x4, 4x5, 5x6)			+	+
Гра захисника проти нападаючого: тримання гравця, ізоляція підопічного від участі у командних діях			+	+
Вправи щодо реалізації індивідуальних, групових дій в іграх на одні ворота, двосторонніх іграх, у грі в захисті, за чисельної нерівності			+	+
Вправи з реалізації командної тактики під час підстраховки, зміни підопічних, групові відходи назад, постановка "стінки", за чисельної меншості,				



1	2	3	4	5
за наявності зайвого гравця на полі			+	+
<u>Командна тактика</u> - засвоєння персональної опіки по всьому полі			+	+
На своїй половині поля - зонна та змішана оборони, їх різновиди			+	+
Вправи, спрямовані на реалізацію індивідуальної та групової тактики в залежності від індивідуальних особливостей та ігрової спеціалізації ватерполістів			+	+
Вправи, спрямовані на реалізацію командних тактичних дій у складній ігровій ситуації в умовах дефіциту часу (у нападі)			+	+

\* + - широке застосування.

## 5.2. Третій та четвертий роки навчання

### 5.2.1. Відбір

Умови зарахування до навчально-тренувальних груп на третій та четвертий роки навчання: відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень (визначається за підсумками диспансеризації за участю лікаря спортивної школи); мотивація до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки (оцінюється з урахуванням педагогічних спостережень тренера, а також у ході його співбесід із спортсменом та його батьками); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів, незначні відхилення від якої не перешкоджають прийому ватерполіста до групи за умов виконання ним програмного матеріалу перших двох років навчання. У групі залишаються спортсмени, які виконали контрольні нормативи з усіх видів підготовки. Група може зменшитися до 10 чол.

### 5.2.2. Підготовка

Основне завдання у третьому та четвертому роках навчання - створення всіх передумов для ефективної підготовки на наступному, найбільш напруженому етапі підготовки в групах спортивного удосконалення. У третьому та четвертому роках навчання учні досягають певного рівня загальної фізичної, спеціальної фізичної та плавальної підготовленості, повинні міцно оволодіти засадами техніки й тактики гри,



набути ігрових навичок, що дозволить у подальшому, в певний час річного циклу підготовки досягти високої спортивної форми. Тому з третього року навчання вводиться періодизація навчально-тренувального процесу. На загальну фізичну підготовку відводиться 17 % часу, на спеціальну і плавальну - 21 %, на технічну підготовку без її включення в тактичну та комплексну підготовку - до 25 %. Тактична підготовка займає 16 % часу, комплексна - 21 %.

На четвертому році навчання підготовленість досягає високого рівня. Участь у відповідальних змаганнях (кількість ігор доходить до 50) потребує високого рівня виявлення рухливого потенціалу й техніко-тактичного арсеналу в складних умовах ігрової та змагальної діяльності. У цьому зв'язку при розподілі обсягу видів підготовки увага зосереджується на технічній (21 %), тактичній (18 %) і комплексній (17 % загального часу). Увага до комплексної підготовки викликана, з одного боку, тим, що гра ставить підвищені вимоги до реалізації всіх сторін підготовки в їх єдності, а з другого - високий рівень оволодіння засобами техніки й тактичними діями створює сприятливі передумови для успішного їх удосконалення у складних ігрових умовах. На загальну фізичну підготовку відводиться 18 %, на спеціальну - 26 % навчального часу.

#### **Зміст різних сторін підготовки**

##### **Теоретична підготовка:**

1. Фізична культура і спорт в Україні. Успіхи українських ватерполістів на престижних міжнародних змаганнях.
2. Стислі відомості з фізіологічних засад спортивного тренування.
3. Фізіологічні закономірності формування навичок руху в процесі занять спортом.
4. Стомлення. Причини тимчасового зниження працездатності спортсменів.
5. Тренованість спортсмена, її фізіологічні прикмети, спортивна форма.
6. Аналіз проведених практичних занять із засвоєння програмного матеріалу з техніки водного поло.
7. Тактика гри: загальні положення, спеціалізація гравців. Основні риси сучасної тактики.
8. Тактика наступу: наступ з використанням "заслонів", наступ проти основних побудов захисту та підстраховки. Використання правил заміни гравців.
9. Розбір та аналіз проведених занять з тактики, ігрових вправ в одні ворота, двосторонніх ігор.
10. Наставови перед грою на наступний матч.



Значення наступної гри (вплив результату на турнірне становище команди). Відомості про команду суперника (системи, що застосовуються у нападі та захисті, найбільш результативні технічні засоби оснащення гравців суперника, манери їх гри, ігрові дії в стандартних положеннях, стан психічної стійкості суперників, вплив результату на становище команди суперників та ін.). Визначення методів гри у нападі та захисті, способів взаємодій окремих партнерів, розміщення гравців на полі з урахуванням розміщення гравців команди суперників. Поставлення завдань перед командою в цілому, визначення функціональних обов'язків кожного гравця в конкретних ігрових ситуаціях, уточнення варіантів наступальних і захисних дій у стандартній обстановці. Можливі зміни складу в залежності від особливостей суддівства та обставин, що склалися.

#### 11. Організація змагань з водного поло.

Види змагань, положення про змагання. Системи проведення змагань: з вибуттям, колова, змішана.

#### 12. Правила гри. Склад суддівської колегії та обов'язки суддів.

13. Місце занять, обладнання та інвентар. Підготовка місць занять до тренування. Позначення поля для гри у водне поло. Розміри та обладнання воріт, способи їх кріплення. Форма гравців.

**Технічна підготовка** спрямована на удосконалення техніки плавання різними способами та переходів з одного на другий, удосконалення та відпрацювання до автоматизму техніки володіння м'ячем, удосконалення у спеціальних способах ігрового плавання, вільне володіння їх технікою як при роздільному виконанні кожного з них, так і в різних їх сполученнях, удосконалення у різних способах кидків м'яча як у простих, так і складних ігрових ситуаціях.

Удосконалення техніки засобів захисту. Удосконалення техніки гри воротаря.

Контрольні перевірки результативності ударної техніки польових гравців та ефективності захисних дій воротарів в умовах гри в одні ворота.

**Тактична підготовка** передбачає удосконалення виконання індивідуальних тактичних прийомів у спеціальних вправах і допоміжних іграх в одні ворота, удосконалення у виконанні індивідуальних тактичних дій у двосторонніх іграх, удосконалення у групових тактичних діях наступу та захисту, відпрацювання взаємодій у стандартних ситуаціях (за наявності зайвого гравця на полі) та в умовах чисельної меншості, відпрацювання взаємодії на всіх стадіях контратак, удосконалення умінь у нападі в умовах чисельної рівності гравців і жорсткого пресингу суперників.

Відпрацювання "пресингу" як основної системи захисних дій. Відпрацювання зонного захисту з підстраховки гри партнерів у найбільш



вразливих місцях. Відпрацювання уміння гнучко використовувати обидві захисні системи та раціональні переходи від однієї побудови до другої. Засвоєння "заслонів".

**Фізична підготовка.** Головне завдання - створення усіх передумов для досягнення на наступному етапі підготовки індивідуального максимуму спеціальної фізичної підготовленості. Набагато збільшується частка спеціально-підготовчих і змагальних вправ, а вправ для загальної підготовки суттєво скорочується.

В цілеспрямованому вихованні загальної сили ватерполістів широко використовуються вправи з динамічним режимом роботи м'язів, найбільш характерним для ігрової діяльності спортсменів.

При доборі вправ цієї групи потрібно дотримуватися індивідуального підходу, щоб найкращим чином вирішувати певні завдання силової підготовки окремих спортсменів. Удосконалюється техніка виконання вправ для м'язів рук і плечового поясу, вправ без предметів - індивідуальних і в парах. Вправи з набивними м'ячами дозволяють швидко переходити від напруження м'язів до їх розслаблення. Кидки роблять поперемінно кожною рукою і водночас обома. М'яч кидають із-за голови, від грудей і з боку тулуба. Підтягування у висі на гімнастичній стінці, віджимання в упорі, лазіння по канату, жердині, похилій драбині також з успіхом використовуються у силовій підготовці ватерполістів.

**Спеціальна фізична підготовка** спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей та анаеробної продуктивності у плаванні. Основний засіб удосконалення швидкісних можливостей - проплив коротких (12,5-50 м) відрізків з максимальною або близькою до неї швидкістю. Виховання витривалості здійснюється за допомогою тривалих вправ помірної сили з інших видів спорту. Біг на середні та довгі дистанції, ходьба на лижах, спортивні ігри у баскетбол та футбол добре розвивають загальну витривалість. Плавання на довгі дистанції (400, 800, 1500 та 2000 м) або різноманітні серії (8x200 м, 16x100 м, 20x50 м) є основним у цій роботі при рівномірному та інтервальному методах: їх сполучення дозволяє урізноманітнювати режим виконання вправ. Плавальна підготовка проводиться індивідуально з кожним гравцем команди. Обсяг та інтенсивність навантажень мають відповідати ступеню підготовленості ватерполістів.

**Психологічна підготовка** передбачає зростання ролі введення додаткових труднощів у тренувальний процес, збільшення ігрового часу у двосторонніх іграх, зменшення кількості гравців у двосторонніх навчально-тренувальних іграх та ін. Забезпечення та використання атмосфери високої конкуренції пов'язане із застосуванням комплексу організаційно-



методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Суттєве значення має також формування слушного ставлення до великих навантажень, уміння переносити значний ступінь втоми. У процесі психологічної підготовки захисників більше уваги треба приділяти розвиткові стійкості та стабільності вольових виявлень, а при підготовці нападаючих - здатності до короткочасних, але виключно напружених зусиль.

**Виховна робота.** На цьому етапі багаторічної підготовки спортсмени вже повинні усвідомити, що мета занять ватерполістів - не тільки задоволення особистих потреб (поїздки на змагання, матеріальне заохочення, вдоволення самолюбства), але й виконання обов'язку перед командою, а для деяких у майбутньому - відстоювання спортивної честі держави.

Засоби відновлення:

педагогічні - раціональне поєднання тренувальної роботи, змагальної практики та відпочинку;

медико-біологічні - вітамінізація, теплий дощовий душ, ручний масаж, сухоповітряна та парна бані, ультрафіолетове опромінення;

психологічні - чинники забезпечення позитивного емоційного фону підготовки: різноманітність місць занять, використання ігрового методу і т.п.

### **5.2.3. Змагальна практика**

Участь у змаганнях з водного поло згідно з календарем спортивно-масових заходів. Участь у змаганнях з плавання.

### **5.2.4. Контроль**

Щорічно на початку навчального року (вересень) поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) проводиться двічі на рік, наприкінці осінньо-зимового і весняно-літнього макроциклів - етапний медичний контроль і етапний контроль підготовленості та оперативний контроль змагальної діяльності ватерполістів. Показники контролю, одиниці виміру підготовленості ватерполістів наведені у табл. 6.

### **5.2.5. Основний програмний матеріал (див. табл. 8)**

### **5.2.6. Планування**

Планування навчально-тренувальної роботи - за річними циклами.



Основою періодизації тренування є закономірність розвитку спортивної форми.

Спортивна форма - це оптимальна готовність досягти спортивного результату; уособлює вищий рівень спеціальної тренуваності ватерполіста на певному рівні майстерності, високу функціональну готовність і сприятливу психологічну атмосферу.

Розвиток спортивної форми відбувається за фазами - надбання, утримання та тимчасового втрачання, що обумовлює розподіл річного циклу підготовки на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Періодизація тренувань тісно пов'язана з календарем спортивних змагань: основні змагання мусять відбуватися в змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні - у підготовчому.

Окрім типового річного циклу існують цикли піврічні, або здвоєнні, а також цикли зі складною структурою змагального періоду.

Підготовчий період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий.

У загальнопідготовчому етапі відокремлюють утягуючий та базовий мезоцикли. Утягуючий мезоцикл тренування мусить бути спрямований на створення передумов для подальшої тренувальної роботи. У базових мезоциклах тренування забезпечується поліпшення спортивної форми спортсмена. На функціонально-підготовчому етапі контрольні мезоцикли чергуються з шліфувальними.

Контрольні мезоцикли поєднують тренувальну роботу з участю у контрольно-тренувальних змаганнях, товариських та контрольних іграх, турнірах, матчах.

Шліфувальні мезоцикли спрямовані на удосконалення підготовки спортсменів з урахуванням недоліків, виявлених під час контрольних змагань.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів - змагальні та проміжні. Змагальний мезоцикл передбачає підготовку до змагань на зборах, участь у змаганнях і відновлення. Складається з утягуючого, ударного, настроювального, змагального та розвантажувального мікроциклів. Проміжні мезоцикли застосовуються між змагальними і формуються за типом шліфувальних.

Остаточне рішення щодо тривалості окремих періодів та етапів підготовки приймають при підготовці документів навчального та поточного планування тренер і спортивна школа, зважаючи на конкретний календар змагань, склад і рівень підготовки групи, а також на головні змагання року.

Компоненти тренування в річному циклі розподіляються окремо для періоду стаціонарного навчання і літніх місяців, коли можливе перебування



спортсменів в оздоровчих таборах різного типу, участь обмеженої групи учнів у навчально-тренувальних зборах з підготовки до фінальних змагань, перебування тренера-вихователя у відпустці тощо.

Основою робочого планування є місячний період, що включає в себе 4-тижневий тренувальний мікроцикл і педагогічний резерв часу для компенсування передбачених витрат навчального часу з об'єктивних причин, а також для усунення індивідуальних помилок учнів. Навчальний план ДЮСШ з водного поло наведений у табл. 9.

Таблиця 9

Навчальний план для навчально-тренувальних груп, год.

Розділ підготовки	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретична підготовка	24	30	10	40
Загальна фізична підготовка на суші	120	114	140	160
Спеціальна фізична підготовка на суші	28	30	40	40
Плавальна підготовка	120	130	130	130
Технічна підготовка	120	130	195	200
Тактична підготовка	72	90	130	166
Комплексна підготовка, контрольні, навчальні ігри та змагання	20	64	165	156
Вступні контрольні та перевідні іспити	16	20	10	20
Інструкторська та суддівська практика	-	10	8	8
Усього:	520	616	828	920

## 6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

### 6.1. Відбір

Умови відбору до груп спортивного удосконалення:

1. Відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої майстерності, та можливого ризику їх появи;
2. Наявність позитивних результатів контрольних іспитів з видів підготовки та оцінки змагальної діяльності в офіційних календарних змаганнях.

Якщо учень не виконує встановлені вимоги, а за віком він ще може залишатися в цій групі, рішенням тренерської ради та адміністрації школи його можна залишити на повторне навчання. Учень у відповідності з рівнем своєї спортивної підготовленості при складанні контрольних іспитів може бути зарахований в одну з трьох навчальних груп.



## 6.2. Підготовка

Завдання на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень) - використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів, що стимулюють зростання підготовленості ватерполістів.

**Тренувальні навантаження.** У порівнянні з попереднім етапом навчання різко зростає питома вага засобів спеціальної підготовки. Програмний матеріал містить найбільш специфічні технічні засоби й тактичні дії, оволодіння якими дозволить проводити тренувальну роботу у плані індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості з урахуванням ігрової спеціалізації ватерполістів. Удосконалюється техніко-тактичний арсенал, засвоєний у попередні роки. У навчально-тренувальному процесі рекомендується створювати стресові обставини, що дозволить гравцям оптимально реалізовувати техніко-тактичну підготовку в змагальній діяльності.

### Теоретична підготовка:

1. Аналіз виступу українських ватерполістів у важливих міжнародних змаганнях року (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи).
2. Будова та функції організму людини. Провідна роль центральної нервової системи у життєдіяльності людини.
3. Удосконалення функції м'язової системи, апарату дихання та кровообігу під впливом фізичних вправ.
4. Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсменів. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку і занять спортом.
5. Місце та значення щоденної ранкової гімнастики.
6. Режим харчування. Поняття про основний обмін. Добові харчові норми учнів, які займаються водним поло, залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань.
7. Шкідливий вплив паління та вживання спиртних напоїв на здоров'я і працездатність спортсменів.
8. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги. Масаж.
9. Загальні засади спортивного тренування. Взаємозв'язок навчання, виховання та удосконалення. Завдання та зміст спортивного тренування.
10. Головні завдання тренування: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, виховання морально-вольових якостей, оволодіння комплексом спеціальних та ігрових навичок.



11. Принципи спортивного тренування: свідомість, активність, наочність, індивідуалізація, систематичність, міцність і прогресування.

12. Специфічні закономірності спортивного тренування: прагнення до вищих досягнень, єдність змагальної та спеціальної підготовки, безперервність тренувального процесу, щільний режим навантажень і відпочинку, поступове та максимальне збільшення навантажень, хвилеподібна зміна тренувальних навантажень, циклічність тренувального процесу.

13. Засоби та методи спортивного тренування: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, основні вправи.

14. Методи тренувань у водному поло: повторний, ігровий, змагальний, інтервальний, поєднання усного методу з показом.

15. Загальна структура вивчення способів; ознайомлення, вивчення у спрощених умовах, у складних обставинах, закріплення у грі.

16. Повторення тематики з техніки й тактики гри, визначення розвитку практичних занять.

17. Обговорення та аналіз проведених занять.

18. Настанови на гру, обговорення, проведення тренувальних, товариських, контрольних і календарних ігор команди.

19. Детальне вивчення правил гри з використанням прикладів з особистої змагальної діяльності команди.

20. Самостійна індивідуальна робота ватерполістів як додаток до загальнокомандних тренувань, обов'язкова частина підготовки спортсменів вищих розрядів.

#### **Технічна підготовка:**

1. Удосконалення техніки плавання усіма спортивними способами.

2. Удосконалення техніки володіння спеціальними способами ігрового плавання.

3. Удосконалення техніки кидків маховим, поштовховим рухами руки, підбиванням та ударами по м'ячу.

4. Удосконалення техніки володіння м'ячем у різних швидкісних режимах. Автоматизація рухів.

5. Удосконалення техніки засобів захисту.

6. Пошук нових модифікацій техніки виконання різних засобів відповідно до індивідуальних особливостей ватерполістів.

7. Стабілізація технічних умінь в умовах жорсткої протидії суперників.

8. Удосконалення техніки гри воротарів.



3. Удосконалення взаємодій у стандартних ситуаціях (за наявністю зайвого гравця на полі та в умовах кількісної меншості).

4. Моделювання тактичних взаємозв'язків стосовно до конкретного суперника.

5. Моделювання гри суперників у майбутніх змаганнях шляхом відповідного підбору та комплектації спарринг-партнерів.

6. Моделювання у комплексі контрольних передзмагальних ігор режиму майбутніх виступів команди.

7. Удосконалення центратакуючих дій команди у різних кількісних сполученнях.

8. Удосконалення дій у нападі проти "пресингу", зонного і змішаного захистів.

9. Удосконалення "пресингу" і зонного захисту, відпрацювання гнучкого і доцільного переходу від однієї захисної системи до другої.

10. Контрольні зустрічі з різними за силою та ігровим стилем командами.

**Психологічна підготовка** передбачає широке використання засобів, що можуть підвищити психологічну надійність ватерполістів під час виступу у відповідальних змаганнях.

1. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Високий рівень вольових якостей потрібний для досягнення високої ефективності змагальної діяльності ватерполістів у напружених ігрових ситуаціях.

2. Налагодження і виховання взаємодії у процесі змагальної діяльності у команді та окремих ланках. Важливість цього завдання впливає із специфіки водного поло як командного виду спорту і потреби врахування цих позицій для комплектування команди.

3. Адаптація до умов змагань. Спортсмен повинен навчитися ефективно використовувати у грі та змаганнях все те, чого він навчився у процесі тренувальних занять. Для цього його спочатку привчають до ігрових обставин (у групах початкової підготовки), потім - до змагальних (у навчально-тренувальних групах).

4. Настроювання на гру і методика керування командою в грі. Вірне використання настанов на гру, обговорення проведених ігор, заміни гравців у процесі гри тощо багато в чому сприяють вирішенню завдань психологічної підготовки.

5. Особистий приклад тренера, переконання, заохочування та покарання.



### 6.3. Побудова тренувального процесу

У побудові тренувального процесу перевага надається заняттям комплексної спрямованості, але широко використовуються заняття вибіркової спрямованості - на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей. Розподіл часу по основних розділах роботи на весь період навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки. Основні компоненти тренувань розподілені строго по періодах, а у підготовчих періодах - по етапах. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній, що пов'язано з потребою об'єднання інтеграції та ефекту окремих сторін тренувальної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) з метою її реалізації в умовах ігрової діяльності. У групах спортивного удосконалення періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів. Зважаючи на календар основних змагань для команд цього віку, річний цикл поділяється на два макроцикли, в яких відповідно є підготовчий, змагальний та перехідний періоди (табл. 10). Зразкові мікроцикли для усіх років навчання відповідно до періодів підготовки наведені у табл. 11-16.

**Засоби відновлення.** Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер - застосовуються засоби психологічного, педагогічного та медико-біологічного впливу.

#### Педагогічні засоби відновлення:

1. Рациональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Рациональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів і методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання рациональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням; адекватні інтервали відпочинку.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Дні профілактичного відпочинку.
8. Рациональний режим дня.
9. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год. в період інтенсивної підготовки до змагань).
10. Тренування у найбільш сприятливі періоди доби: 10.00 - 12.00; 17.00 - 20.00.



Періодизація річної підготовки (2-й рік навчання), год.

Вид підготовки	Період										Усього за рік
	Підготовчий			Змагальний	Перехідний	Підготовчий			Змагальний	Перехідний	
	I етап	II етап	III етап			I етап	II етап	III етап			
Теоретична підготовка	4	6	4	16	-	-	4	4	12	-	50
Загальна фізична підготовка	35	20	15	6	10	10	10	10	4	10	140
Спеціальна фізична підготовка	5	10	10	11	-	-	5	5	4	-	60
Плавальна підготовка	30	70	35	10	5	10	15	15	8	2	200
Технічна підготовка	20	20	30	55	5	20	30	30	59	5	274
Тактична підготовка	20	20	40	30	-	10	20	40	68	-	248
Комплексна підготовка, у тому числі контрольні ігри	10	20	40	30	-	10	20	40	30	-	200
Інструкторська та суддівська практика	-	10	10	-	-	5	-	5	-	-	30
Заліки та контрольні іспити	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	20
Усього:	124	176	189	173	20	80	94	154	195	17	1222



Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення  
1-го року навчання у підготовчому періоді

День тижня	№ заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.
Понеділок	1-е	Виховання швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, витривалості	90
	2-е	Удосконалення технічної підготовки	90
Вівторок	1-е	Удосконалення техніки нападу і захисту в індивідуальних тактичних діях	90
	2-е	Удосконалення групових тактичних дій під час позиційного нападу та швидкого прориву	135
Середа	1-е	Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі і захисті при кидках по воротах з різних відстаней	90
	2-е	Удосконалення технічної підготовки під час групових дій	135
Четвер	1-е	Розвинення спеціальних фізичних якостей (швидкості, швидкісно-силових з плавання)	90
	2-е	Удосконалення техніки кидків м'яча у ворота. Групові взаємодії під час швидкого прориву	135
П'ятниця	1-е	Удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій. Навчальна гра з використанням швидкого прориву	135
Субота	1-е	Удосконалення індивідуальних технічних дій. Удосконалення стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості	135

Таблиця 12

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення  
1-го року навчання у змагальному періоді

День тижня	№ заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.
1	2	3	4
Понеділок	1-е	Удосконалення техніки володіння м'ячем, техніки кидків з ходу при протиборстві захисників	90
	2-е	Удосконалення групових взаємодій між гравцями різних амплуа з урахуванням командних тактичних дій	90



1	2	3	4
Вівторок	1-е	Розвинення швидкості, швидкісно-силових якостей у плаванні	90
	2-е	Удосконалення техніки кидків по воротах в умовах опору захисників з урахуванням ігрових функцій. Удосконалення командних тактичних дій у нападі проти зонної системи захисту	135
Середа	1-е	Розвинення швидкісної витривалості у плаванні	90
	2-е	Навчальна гра з використанням персональної опіки: два періоди на одні ворота, два періоди на двоє воріт. Удосконалення розігрування стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі, захист за кількісної меншості	135
Четвер	1-е	Розвинення швидкості, швидкісно-силових якостей у плаванні	90
	2-е	Удосконалення командних взаємодій у нападі проти зонної системи захисту. Навчальна гра з використанням зонної системи захисту та у нападі проти неї	135
П'ятниця	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах з місця та з ходу (індивідуально)	90
	2-е	Удосконалення командних тактичних дій в умовах нападу через центрального нападаючого і захисту за цієї системи	135
Субота	1-е	Настанова на гру. Розминка. Навчальна гра (удосконалення нападу і захисту при зонній системі гри). (Вести протокол гри для оцінки змагальної діяльності ватерполістів)	135

Таблиця 13

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення  
2-го року навчання у змагальному періоді

День тижня	№ заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.
1	2	3	4
Понеділок	1-е	Удосконалення техніки володіння м'ячем на місці та у русі. Різноманітні кидки по воротах. Удосконалення в індивідуальних і групових тактичних діях у грі на одні ворота	90



1	2	3	4
	2-е	Удосконалення командних тактичних дій при нападі проти персональної опіки. Удосконалення стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості	90
Вівторок	1-е	Виховання швидкості та спритності різноманітних вправах у плаванні. Удосконалення техніки передач м'яча та кидків по воротах	90
	2-е	Удосконалення групових взаємодій під час швидкого прориву. Удосконалення розігрування стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості	135
Середа	1-е	Виховання швидкості та швидкісно-силових якостей при плаванні. Удосконалення техніки ведення м'яча та різних кидальних дій	90
	2-е	Удосконалення розігрування стандартних положень при позиційному нападі через центрального нападаючого. Контратакуючі дії захисту. Удосконалення розігрування стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості - контратакуючі дії	135
Четвер	1-е	Удосконалення техніки ведення м'яча, передач м'яча у русі, різних кидків у русі з урахуванням ігрового амплуа. Удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у захисті та нападі при тимчасовій перевазі під час атаки воріт	90
	2-е	Удосконалення групових взаємодій у захисті під час персональної опіки. Навчальна гра з використанням персональної опіки, взаємодії захисників	135
П'ятниця	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах, передач м'яча на місці та у русі з урахуванням ігрового амплуа. Розігрування стандартних положень при 6-му зайвому гравцеві у нападі та захисті за кількісної меншості з контратакуючими діями	90
	2-е	Удосконалення групових і командних взаємодій при позиційному нападі, особисті дії захисників	135

1	2	3	4
Субота	1-е	Теорія: бесіда з правил гри. Виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. Навчальна гра з використанням персональної опіки у захисті з переходом до контрабуючих дій у ході зустрічі	135

Таблиця 14

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення  
2-го року навчання у підготовчому періоді

День тижня	№ заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.
Понеділок	1-е	Удосконалення техніки володіння м'ячем, кидки по воротах з урахуванням ігрового амплуа. Удосконалення групових тактичних взаємодій у нападі та захисті	90
	2-е	Виховання швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей. Напад проти зонної системи захисту. Навчальна гра з використанням зонної системи захисту	135
Вівторок	1-е	Удосконалення техніки індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті	90
	2-е	Виховання швидкості, сили та витривалості у плаванні	135
Середа	1-е	Удосконалення техніки та групових тактичних взаємодій у нападі та захисті	90
	2-е	Виховання швидкості та спритності у плаванні	135
Четвер	1-е	Удосконалення техніки та групових тактичних взаємодій у нападі та захисті з урахуванням ігрового амплуа	90
	2-е	Виховання спеціальної витривалості	135
П'ятниця	1-е	Удосконалення техніки при індивідуальних тактичних діях. Навчальна гра з використанням персональної опіки	135
Субота	1-е	Удосконалення індивідуальних тактичних дій. Удосконалення розігрування стандартних положень у нападі при 6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості	135



Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення  
3-го року навчання у перехідному періоді

День тижня	№ заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.
Понеділок	1-е	Індивідуальна робота з удосконалення техніки (ліквідація недоліків, виявлених у змаганнях)	90
	2-е	Гра у футбол (для жіночих команд - баскетбол)	90
Вівторок	1-е	Удосконалення техніки кидків м'яча по воротах з урахуванням ігрових функцій. Усунення недоліків у групових взаємодіях, виявлених у ході змагань	90
	2-е	Удосконалення групових і командних тактичних взаємодій при позиційному нападі	135
Середа	1-е	Усунення недоліків технічної підготовленості з урахуванням ігрових амплуа	90
	2-е	Крос у рівномірному темпі або гра у футбол	90
Четвер	1-е	Удосконалення техніки з урахуванням індивідуальних особливостей	90
	2-е	Розвинення швидкості, спритності, витривалості при грі у баскетбол. Дистанційне плавання	135
П'ятниця	1-е	Індивідуальна робота з удосконалення техніки (усунення недоліків, виявлених у ході змагань)	90
	2-е	Ліквідація недоліків у групових і командних тактичних діях при швидкому прориві	135
Субота	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах в індивідуальних тактичних діях у нападі з урахуванням ігрових функцій	135

Таблиця 16

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення 3-го року  
навчання у змагальному періоді

День тижня	№ заняття	Переважає спрямованість	Тривалість, хв.
Понеділок	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах в індивідуальних тактичних діях з урахуванням ігрових амплуа	90
	2-е	Удосконалення групових і командних тактичних взаємодій при позиційному нападі через центрального нападаючого	135

День тижня	№ заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.
Вівторок	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах з урахуванням ігрових амплуа. Індивідуальні тактичні дії у нападі при опорі захисту	90
	2-е	Удосконалення групових і командних тактичних взаємодій у захисті та нападі при швидкому прориві	135
Середа	1-е	Виховання швидкості, спритності при дистанційному та спеціальному плаванні. Удосконалення індивідуальної техніки кидків по воротах з місця	90
	2-е	Удосконалення розігрування стандартних положень у нападі при 5-6-му зайвому гравцеві на полі. Захист за кількісної меншості	90
Четвер	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах з ходу в умовах опору захисників, швидкий прорив при тимчасовій перевазі (3, 4, 5-й зайвий) з ходу	90
	2-е	Групові та командні дії в захисті та нападі з урахуванням конкретного суперника. Удосконалення чергування систем гри у ході зустрічі	135
П'ятниця	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах, передач, ведення та протиопору на максимальній швидкості	90
	2-е	Удосконалення командних тактичних дій з урахуванням конкретного суперника	135
Субота	1-е	Удосконалення техніки кидків по воротах. Навчальна гра з урахуванням конкретного суперника. Розігрування стандартних положень при 6-му зайвому гравцеві у нападі та захисті за кількісної меншості на місці	135

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів і прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення.



самонакази.

5. Ідеомоторне та психореґулююче тренування.

6. Допоміжні заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, змагань з інших видів спорту, настільні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

1. Збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок - 20-25 %, обід - 40-45, підвечірок - 10, вечеря - 20-30 % добового раціону.

2. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спеціальні напої, які вживають як до, так і під час тренування.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Потрібно також вживати олію без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси. Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна дещо збільшити добові норми води та харчової солі.

3. Масаж ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж: застережливий - за 15-20 хв. до гри, відновлювальний - через 20-30 хв. після гри, при сильній втомі - через 1-2 год. Вібраційний масаж здійснюється вібраторами і є ефективним засобом боротьби з втомою, особливо при стомленні певних ділянок м'язів.

4. Лазня 1-2 рази на тиждень - парова або сухоповітряна: при температурі 80-90° С 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань.

5. Душ теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний). Ванни: гліцерінова, перлинна, сольова.

6. Спортивні розтирання.

7. Аеронізація, киснева терапія, баротерапія. Електросвітлотерапія - динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення. Відновлювальні заходи мають здійснювати медичні працівники за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

Позатренувальні та позазмагальні чинники, що обумовлюють ефективність підготовки ватерполістів високого класу - це використання тренажерних обладнань, які вже давно застосовують плавці, засобів відновлення і попередньої стимуляції працездатності, середньогірської

підготовки, діагностичної апаратури, фармакологічного забезпечення. Створення умов для повноцінного відпочинку, в тому числі у перехідному періоді (відновлювальні збори в сприятливих кліматичних умовах), ефективної системи матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, провідних тренерів (в тому числі тренерів, які працювали зі спортсменом в навчально-тренувальних групах).

#### 6.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України.

#### 6.5. Контроль

Показники контролю, що рекомендуються для груп спортивного удосконалення, наведені у табл. 17, 18.

Таблиця 17

Контрольні нормативи з видів підготовки для груп спортивного удосконалення (юнаки)

Вид підготовки, контрольна вправа	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
<b>Фізична підготовка (на суші)</b>			
Біг 100 м, с	13,8	13,5	13,0
Стрибок у довжину з розбігу, см	460	480	500
Метання тенісного м'яча, м	55	60	65
Крос 1000 м, хв. с	3.25	3.15	3.10
Штовхання ядра, м	8	-	-
Підтягування на поперечці, к-сть разів	9	12	14
<b>Спеціальна та плавальна підготовка</b>			
Вибухова швидкість: проплив 6-метрового відрізка з ходу кролем, с	-	3,06	2,87
абсолютна швидкість плавання 3x25 м з відпочинком 30 с, с	-	13,09	12,64
ефективність старту у воді (6 м) кролем, с	-	4,12	3,64
25 м кролем у максимальному темпі, с	13,0	12,7	12,5
Витривалість та спеціальна працездатність: 50 м кролем, старт з тумбочки, с	27,5	27,3	27,0



1	2	3	4
100 м кролем, старт з тумбочки, хв. с	1.01	59.5	59.0
400 м кролем, старт з тумбочки, хв. с	5.10	4.50	4.45
40 м кролем з поворотом, з поштовху, після 20 м, с	-	25,20	24,42
Комплексне плавання 200 м, хв. с	2.40	2.35	2.30
Плавання в максимальному темпі з поштовху:			
8x25м кролем з інтервалом відпочинку 30 с, с	13,8	13,2	12,6
4x4,5 м кролем з поштовху рукою (сумарний час), с	10,5	10,2	10,0
4x25 м кролем з інтервалом відпочинку 10 с:			
час 1-го відрізу, с	13,8	13,6	13,5
сумарний час з 1-го по 4-й відрізки, хв. с	58.5	57.8	56.8
різниця в часі між 4-м та 1-м відрізками, с	1,8	1,7	1,6
4x25 м ведення м'яча з інтервалом відпочинку 10 с:			
час 1-го відрізу, с	14,8	14,6	14,5
сумарний час з 1-го по 4-й відрізки, хв. с	1.00,0	0.59,5	0.59,0
різниця в часі між 4-м та 1-м відрізками, с	2,0	2,0	1,8
2x25 м кролем одними ногами з інтервалом відпочинку 10 с:			
час 1-го відрізу, с	22,0	20,0	18,0
сумарний час двох відрізків, с	46,0	44,0	43,0
<u>Технічна підготовка</u>			
Кидки на дальність з води, м:			
сильною рукою	25	30	33
слабкою рукою	17	20	22
10 кидків на влучення в отвір воріт з відстані 10 м, к-сть влучень:			
сильною рукою	10	10	10
слабкою рукою	10	10	10
Вистрибування вгору з води, см:			
з опорою на сильну руку	140	145	150
з опорою на слабку руку	125	130	140
без опори	115	120	125
Утримання ваги 10 кг над водою, хв. с.	0.50	0.55	1.00
Ефективність кидків м'яча у ціль, виконаних в умовах дефіциту часу, бал.	8,07	9,10	10,82
Змагальна діяльність (за протоколами ігор) згідно з коефіцієнтами бал.:			
ефективності	41,48	59,21	73,87

Продовження табл. 17

1	2	3	4
браку	44,16	43,44	36,44
фактору довіри	13,26	16,22	20,40
“Контрольні тести показників технічної та спеціальної плавальної підготовленості ватерполістів у процесі багаторічної підготовки”	Розроблені В.М.Черновим (1988 р.)		

Таблиця 18

Контрольні нормативи з видів підготовки  
для груп спортивного удосконалення (дівчата)

Вид підготовки, контрольна вправа	17 років	19 років
1	2	3
<u>Фізична підготовка (на суші)</u>		
Біг 60 м, с	9,2	8,4
Крос 500 м, хв. с	1.45	1.30
Стрибок у довжину, см	390	450
Стрибок у висоту, см	120	130
Метання тенісного м'яча, к-сть разів	33	40
Підтягування на поперечці, к-сть разів	7	8
<u>Загальна плавальна підготовка</u>		
Кріль, м	2000	2500
Треджен, м	1200	1500
Кріль на спині, м	1200	1500
Брас, м	1200	1500
Батерфляй, м	800	1000
<u>Спеціальна плавальна підготовка</u>		
Плавання кролем:		
3x25 м з поштовху з відпочинком 30 с АПП, с	16,5	14,5
50 м, старт з тумбочки, с	34,5	31,0
100 м, старт з тумбочки, хв. с	1.08	1.05
400 м, старт з тумбочки, хв. с	6.15	5.25
Комплексне плавання 200 м, хв. с	3.15	3.05
4x4,5 м кролем з поштовху рукою(сумарний час), с	11,5	11,0
4x25 м кролем:		
час 1-го відрізка, с	15,6	15,0
сумарний час з 1-го по 4-й відрізок, хв. с	1.06,8	1.05,0
різниця у часі між 4-м та 1-м відрізками, с	3,0	2,0



1	2	3
4x25 м ведення м'яча з відпочинком 10 с:		
час 1-го відрізка, с	15,5	15,0
сумарний час з 1-го по 4-й відрізок, хв. с	1.08	1.05
різниця у часі між 4-м та 1-м відрізками, с	3,0	2,5
2x25 м кролем одними ногами з відпочинком між відрізками 10 с, с:		
час 1-го відрізка	25,0	23,0
сумарний час двох відрізків	52,0	49,0
<u>Спеціальна технічна підготовка</u>		
Утримання ваги 3 кг, с	30	50
Вистрибування вгору з води, см:		
з опорою на сильну руку	130	135
з опорою на слабку руку	115	120
без опори	105	110
Кидки ватерпольного м'яча на точність - попасти в отвір воріт з дистанції 10 м від них, к-сть влучень з 10 спроб:		
сильною рукою	5	8
слабкою рукою	5	8
Кидки м'яча на дальність у коридорі шириною 2,5 м, м:		
сильною рукою	18	23
слабкою рукою	12	15
<u>Загальна плавальна підготовка (для воротарів)</u>		
Плавання у помірному темпі на техніку, м:		
кролем	800	1000
кролем на спині	800	1000
брасом	1500	1800
батарфляєм	400	800
<u>Спеціальна плавальна підготовка (для воротарів)</u>		
кролем 25 м, с	16,5	15,5
брасом 25 м, с	22,0	19,0
брасом 100 м, хв. с	1.35	1.28
брасом 200 м, хв. с	3.30	3.16
Комплексне плавання 200 м, хв. с	3.20	3.15
<u>Спеціальна ігрова підготовка (для воротарів)</u>		
Плавання на швидкість з поштовху, с:		
2x25 м брасом з відпочинком 10 с:		
час 1-го відрізка	23,5	20,0

1	2	3
сумарний час двох відрізків	49,0	41,5
2x25 м брасом одними ногами з відпочинком 10 с: час 1-го відрізка	26,5	23,0
сумарний час двох відрізків	64,0	47,0
4x3 м переміщення між штангами воріт (сумарний час), с	9,5	8,5
<u>Спеціальна технічна підготовка (для воротарів)</u>		
Утримання ваги 5 кг над водою, с	40,0	50,0
Вистрибування вгору з води, см:		
з опорою на сильну руку	135	145
з опорою на слабку руку	125	140
без опори	115	120

Таблиця 19

## 6.6. Основний програмний матеріал

Вид і засоби підготовки	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
<u>Загальна фізична підготовка (на суші)</u>			
Легкоатлетичні вправи	+	+	+
Лижна підготовка	+	+	+
Спортивні ігри (футбол, баскетбол, гандбол тощо)	+	+	+
Загальнорозвиваючі вправи різнобічної дії для рук, плечового поясу та ніг	+	+	+
Вправи з обтяженням та опором (набивні м'ячі, штанги, блочні пристрої тощо)	+	+	+
Вправи на розслаблення м'язів	+	+	+
<u>Спеціальна фізична підготовка</u>			
Кидки та ловля набивних м'язів (1 кг) та ватерпольних	+	+	+
Вправи зі спеціальними пристроями блочної конструкції, амортизаторами, ізокінетичними установками, візками на похилих платформах і різними іншими спеціальними конструкціями, які дозволяють імітувати роботу частини			
гребкових і спеціальних рухів ватерполістів і тренувати м'язи, що несуть головне навантаження у водному поло	+	+	+
Спеціальні статичні вправи	+	+	+



1	2	3	4
<u>Плавальна підготовка</u>			
Дистанційні вправи для розвитку витривалості	+	+	+
Вправи для розвитку швидкості на різних дистанціях	+	+	+
Вправи для розвитку швидкісної витривалості	+	+	+
<u>Спеціальна плавальна підготовка</u>			
“Ходьба” у воді, робота ногами (одночас, поперемінно) з високо піднятими або закладеними за голову руками, прямо, правим боком, лівим боком, спиною вперед	+	+	+
Вистрибування з води з утриманням піднятих рук у різних комбінаціях	+	+	+
Старти, зупинки, повороти, хибні рухи на грудях і на спині з переходом на різні способи ігрового плавання	+	+	+
Буксування партнерів	+	+	+
<u>Технічна підготовка</u>			
Удосконалення техніки кидків м'яча по воротах усіма способами (основний, переведенням, поштовхом, бічний) з місця і з ходу, після ведення м'яча та пасу партнера	+	+	+
Удосконалення техніки кидків м'яча по воротах з опором захисника після ведення м'яча та пасу партнера	+	+	+
Удосконалення відбирання м'яча у суперника, перехоплення, накривання, блокування, вибивання м'яча з рук	+	+	+
Удосконалення техніки гри воротаря	+	+	+
<u>Тактична підготовка</u>			
Удосконалення тактики нападу: вибір позиції, маневрування, хибні рухи тулубом, ведення м'яча, передачі, кидки по воротах	+	+	+
Удосконалення групової тактики нападу та захисту у русі при зайвому гравцеві на полі (3 проти 2, 4 проти 3, 5 проти 4)	+	+	+
Використання заслонів, стінки, наведення	+	+	+
Удосконалення командної тактики нападу та захисту на місці при зайвому гравцеві на полі (6 проти 5)	+	+	+
Удосконалення персональної опіки по усьому полі, зонної та змішаної оборони	+	+	+
Удосконалення розігрування стандартних положень	+	+	+
Участь у товариських, календарних іграх з реєстрацією ефективності змагальної діяльності у протоколах	+	+	+

## 6.7. План-схема річної підготовки

Зміст заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Теоретична підготовка	40	50	50
Загальна фізична підготовка на суші	150	140	140
Спеціальна фізична підготовка на суші	60	60	100
Плавальна підготовка	180	200	210
Технічна підготовка	240	274	280
Тактична підготовка	228	248	260
Комплексна підготовка, у тому числі контрольні ігри	190	200	226
Заліки та контрольні іспити	10	20	20
Інструкторська та суддівська практика	30	30	30
Усього:	1128	1222	1316

## 7. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОБОТИ З ПРОГРАМОЮ

ДЮСШ і СДЮШОР з водного поло в своїй роботі повинні використовувати програму як основний документ перспективного планування. В окремих випадках відповідно до місцевих умов (клімат, наявність матеріальної бази, контингент учнів тощо) і конкретного календаря змагань педагогічна рада школи може вносити зміни у поточне (річне) планування, зберігаючи його основне спрямування і керуючись рекомендаціями щодо змісту програмного матеріалу і послідовності його вивчення.

З точки зору соціології, в структурі фізичної культури та спорту є чотири основних елементи: фізична культура, масовий спорт, спорт вищих досягнень, спорт як видовище (професійний спорт).

Пропонована програма спрямована на вирішення завдань багаторічної підготовки спортивних резервів у таких основних напрямках:

початковий (дитячий) спорт;

масовий (народний) спорт;

підготовка спортивного резерву;

індивідуальна цілеспрямована спортивно-професійна підготовка.

Увесь період багаторічної тренувальної роботи розглядається як постійний відбір перспективних учнів для розв'язання завдань великого спорту, критерієм якого є відповідність досягнутого рівня вимогам певного етапу підготовки.

Підготовка гравців для зарахування до команди майстрів, кандидатів у



збірні команди країни, підготовка до чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор є завданнями тих організаційних структур, які працюють на четвертому етапі: шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки, і їх не можна вирішувати конвеєрним способом. На цьому рівні працює обмежена кількість тренерів з невеликою кількістю спортсменів, які пройшли попередні етапи відбору.

Головним завданням організаційної структури, що працює на перших трьох етапах, в ролі якої діє комплексна ДЮСШ, є здоров'я учнів, збереження підліткового, юнацького та юніорського спорту, тобто збереження учнів 16-18 років, які не потрапили під час відбору на четвертий етап підготовки. Основним критерієм оцінки роботи є не спортивний результат, а рівень виконання програмного матеріалу, функціональний стан учнів, що визначається за допомогою підсумкових випробувань і спеціальних тестів. Підсумком цієї роботи є формування системи цінностей, які склалися в юних спортсменів завдяки заняттям грою у водне поло, знанням і навичкам, здобутим у спортивній школі, усвідомленій потребі у регулярних фізичних вправах.

Головне в заняттях на етапі початкового спорту - різнобічна фізична підготовка. На початковому етапі потрібно створювати рухову базу - різноманітну і тривку. Підґрунтя є багатоборність та ігрова спрямованість. Учня треба надавати більше волі, щоб вони розвивалися в природних умовах, бігали, стрибали, плавали, грали в різні ігри. Розвиток базових якостей - гнучкості, швидкості, координації рухів, швидкого реагування - відбувається комплексно. На засадах емоційного сприйняття з'являється стійке зацікавлення спортом.

На етапі масового (шкільного) спорту здійснюється перший проміжний відбір перспективних учнів. Цей період орієнтовно відповідає за віком і кваліфікацією навчально-тренувальним групам 1-го та 2-го років навчання. Наступний етап відбору - цілеспрямованого пошуку - орієнтовно відповідає навчально-тренувальним групам 3-го та 4-го років навчання. Остаточний етап відбору можна віднести до груп спортивного удосконалення 1-2-го років навчання, де загалом уже визначилася спеціалізація учнів, виявився їх ростовий та фізичний потенціал, сформувалася сукупність життєвих та спортивних цілей. Певним критерієм оцінки вірності рішень, що приймаються, є ступінь цілеспрямованості учня і темп прогресування його ватерпольної майстерності.

Етап підготовки спортивного резерву передбачає спеціалізовану базову ватерпольну підготовку: відбувається розуміння потреби щоденної важкої роботи, готовності до неї, практичного виконання тренувальних обсягів і навантажень в ім'я особистого престижу, престижу команди та спортивного



результату.

### **Планування тренувального процесу**

Для груп і команд, які беруть участь у республіканських змаганнях, зважаючи на конкретний календар змагань, склад і підготовленість групи, складається план-графік проходження програмного матеріалу, де конкретними датами визначена періодизація роботи. Тренувальний мікроцикл, особливо в період безпосередньої підготовки до змагань, може складатися з кількості днів, неадекватної тижневному циклу. Чергування тренувальних днів і днів відпочинку може відповідати наступному змагальному режиму і відображатися співвідношенням: 3+1; 4+1; 5+1; 3+1+2 і т.д. Проте переважна кількість навчальних груп працює саме в тижневному мікроциклі.

У кожному році навчання в річному циклі можуть відокремлюватися здвоєні цикли, коли згідно із закономірностями розвитку і підтримання спортивної форми, а також термінами основних змагань взимку і влітку двічі повторюються підготовчий і змагальний етапи підготовки.

Протягом навчального року певна частина теоретичної підготовки, інструкторська та суддівська практика, вступні та перевідні іспити, поточне та підсумкове тестування можуть проводитися факультативно, а вивільнений навчальний час - використаний для поглибленого вивчення інших розділів програми.

### **Контроль у процесі навчально-тренувальної роботи**

Успішне вирішення завдань навчально-тренувального процесу багато в чому залежить від відповідного контролю, що є найважливішою функцією управління тренуванням. Вимоги до фізичного розвитку учнів, нормативні вимоги щодо їх фізичної та технічної підготовленості викладені у відповідних розділах програми. Теоретична підготовленість, володіння навичками інструкторської та суддівської роботи контролюються у процесі семінарських занять. Тактична та ігрова підготовленість виявляється в умовах спортивного суперництва, і тому рівень підготовленості, що визначається результатами виконання заздалегідь відомих вправ, має умовний та орієнтовний характер. З метою контролю за тактичною та ігровою підготовленістю учнів рекомендується використовувати протоколи оцінки змагальної діяльності.

Для проведення контрольних випробувань передбачаються навчальні години, розподіл яких здійснюється таким чином, щоб контроль проводився на початку і наприкінці найбільш відповідальних етапів підготовки (навчального року). Випробування доцільно провадити у формі змагань протягом кількох днів. Особливу увагу треба звернути на дотримання процедури приймання контрольних випробувань. Опис умов виконання



тестів має бути завчасно доведений до відома учнів.

На підставі результатів контрольних випробувань вирішується питання про рівень підготовленості учнів.

### **Методичні рекомендації**

Особливе місце у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки для груп спортивного удосконалення посідають вправи, що виконуються із застосуванням тренажерів.

Формування тактичних навичок починається з розвинення у юних ватерполістів швидкої реакції та орієнтування, кмітливості, а також навичок, специфічних для ігрової діяльності (уміння обрати вірне рішення, швидко виконати його в різних ситуаціях нападу та захисту; уміння взаємодіяти з іншими гравцями для досягнення перемоги над суперником, спостерігати і швидко виконувати слушні дії у відповідь тощо). З опануванням різних способів плавання, техніки володіння м'ячем учні вивчають тактичні дії, пов'язані з цими заходами, і шукають можливості застосування їх в ігрових умовах і у змаганнях.

Зараз у спорті важко досягти успіху лише завдяки тренуванням, підвищенню обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Регулярна участь у змаганнях стає обов'язковою передумовою для набуття спортсменом потрібних у змаганнях якостей, волі до перемоги, підвищення надійності ігрових навичок і тактичної майстерності. Змагання мають певну специфіку, тож і виховувати відповідні якості та навички можна лише завдяки спеціальним тренуванням і змаганням.

Окреме питання в діяльності спортивної школи - перебування дітей у спортивному таборі. Учні можуть перебувати у звичайному трудовому чи оздоровчому таборі в складі окремого підрозділу із загальним для бази відпочинку або змінним розпорядком дня, у спеціальному спортивно-тренувальному таборі і т.д.

У будь-якому випадку навчально-тренувальна робота проводиться з розрахунку 6 год. щодня та одним вихідним днем у тижневому мікроциклі. Розподіл навчального матеріалу по видах підготовки здійснюється в залежності від періоду перебування в таборі, спортивної бази, матеріальної забезпеченості навчально-тренувального процесу, рівня підготовленості учнів, кваліфікації тренерсько-викладацького складу.

## **8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

Протягом усього періоду навчання тренер повинен готувати собі помічників, залучаючи ватерполістів старших розрядів до організації занять з молодшими учнями. Перед спортсменами старших розрядів ставляться при цьому такі вимоги:



1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки різних способів плавання, техніки володіння м'ячем, тактичних взаємодій та побудов, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними.

2. Знати правила гри, систематично 5-6 разів на рік брати участь у суддівстві, вміти організувати та провести внутрішкільні змагання.

3. Одержати звання "Інструктор - громадський працівник", "Суддя зі спорту".

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки треба організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання "Громадський суддя" або "Юний інструктор зі спорту" здійснюється наказом або розпорядженням по ДЮСШ.

План семінару з підготовки громадських тренерів-інструкторів та юних суддів з водного поло:

	Кількість год.
<u>Теоретичні заняття</u>	
Вивчення правил гри у водне поло	6
Організація та проведення змагань з водного поло	2
Водне поло - олімпійський вид спорту	1
Стислі відомості про будову організму людини	1
Гігієна. Медичний контроль	1
Організація роботи секції, групи, команди	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
	Разом ...
	14
<u>Методичні заняття</u>	
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	2
Техніка й тактика водного поло, методика навчання та тренування	6
	Разом ...
	8
<u>Практичні заняття</u>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	6
	Разом ...
	14
	Усього:
	36



## ЛІТЕРАТУРА

1. Авдеев М.М. Сочетание работы различной преимущественной направленности в занятиях и микроциклах при тренировке квалифицированных ватерполистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1984. - 18 с.
2. Бела Райки. Водне поло. - Будапешт, - 1960. - 124 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов - М.: ФиС, 1986. - 191 с.
4. Вржесневский И.В., Сахновский П.В. Водное поло. - М.: ФиС, 1969. - 168 с.
5. Земцов Й.Ф., Сахновський П.В. Оцінка спеціальної підготовленості ватерполістів високої кваліфікації: Тези доповіді, м. Миколаїв, 1984. - 166 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
7. Рыжак М.М., Левенко Н.А. Модель и реальность //Спортигры. 1980. № 6. - С. 28.
8. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва - К.: Здоров'я, 1990. - 152с.
9. Сахновский К.П. Начальная спортивная подготовка. //Наука в олимпийском спорте. 1995. № 2. - С. 17-23.
10. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. - М.: ФиС, 1985. - 145 с.
11. Чернов В.Н. Контрольные тесты показателей технической и специальной плавательной подготовленности ватерполистов в процессе многолетней подготовки: Метод. реком.: - Львов, 1988. - 26 с.
12. Штеллер И.П. Водное поло. - М.: ФиС, 1975. - 158 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп .....	3
2. Організаційно-методичні вказівки .....	6
3. Загальна характеристика спортивної підготовки .....	7
3.1. Види спортивної підготовки .....	8
3.2. Зміст різних сторін підготовки .....	10
3.3. Засоби, методи та принципи підготовки .....	21
3.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування .....	22
3.5. Структура тренувального процесу .....	24
3.6. Засоби відновлення .....	27
3.7. Засади раціональної багаторічної підготовки за віком .....	28
4. Групи початкової підготовки .....	30
4.1. Перший рік навчання .....	30
4.1.1. Відбір .....	30
4.1.2. Підготовка .....	30
4.1.3. Побудова тренувального процесу .....	34
4.1.4. Контроль .....	34
4.2. Другий рік навчання .....	35
4.2.1. Відбір .....	35
4.2.2. Підготовка .....	35
4.2.3. Побудова тренувального процесу .....	37
4.2.4. Контроль .....	37
4.3. Змагальна практика .....	38
4.4. Тренувальні програми для груп початкової підготовки .....	38
5. Навчально-тренувальні групи .....	45
5.1. Перший та другий роки навчання .....	45
5.1.1. Відбір .....	45
5.1.2. Підготовка .....	45
5.1.3. Змагальна практика .....	52
5.1.4. Контроль .....	52
5.1.5. Основний програмний матеріал .....	54
5.2. Третій та четвертий роки навчання .....	59
5.2.1. Відбір .....	59
5.2.2. Підготовка .....	59
5.2.3. Змагальна практика .....	63
5.2.4. Контроль .....	63



5.2.5. Основний програмний матеріал .....	63
5.2.6. Планування .....	63
6. Групи спортивного удосконалення .....	65
6.1. Відбір .....	65
6.2. Підготовка .....	66
6.3. Побудова тренувального процесу .....	69
6.4. Змагальна практика .....	78
6.5. Контроль .....	78
6.6. Основний програмний матеріал .....	82
6.7. План-схема річної підготовки .....	84
7. Рекомендації для роботи з програмою .....	84
8. Інструкторська та суддівська практика .....	87
Література .....	89