

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. руководителя

ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

_____ **О. Ю. Ершова**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта водное поло

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта водное поло**

(утвержден приказом Министерства спорта РФ № 682 от 30 августа 2013г.)

Срок реализации программы 4 года

г. Кириши

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статье 34.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации.

В сложившейся системе подготовки спортивного резерва в Российской Федерации выделяются центры олимпийской подготовки, предметом деятельности которых является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным в программу Олимпийских игр, на следующих этапах: на тренировочном этапе (для видов спорта: водное поло, плавание, синхронное плавание), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013г. № 682) и в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов по виду спорта водное поло в ГБУ ЛО «ЦОПВВС».

Основное назначение программы спортивной подготовки по виду спорта водное поло в системе спортивной подготовки:

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резерва квалифицированных ватерполистов и содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов на различных этапах подготовки.

В данной программе представлено содержание работы в ГБУ ЛО «ЦОПВВС» на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель программы:

- подготовка ватерполистов высокой квалификации;
- подготовка членов спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации по водному поло.

Программный материал объединен в целостную систему, которая строится на преемственности программ спортивной подготовки различных этапов и предполагает решение следующих основных задач:

1. Обучающие:

- совершенствование техники игры в водное поло;
- совершенствование тактических приемов;
- повышение уровня соревновательной деятельности в водном поло;
- подготовка инструкторов и судей по водному поло.

2. Воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;

- воспитание эмоциональных и психофизиологических качеств, способствующих преодолению стрессовых ситуаций в процессе игры.

3. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- способствование развитию знаний и умений, приобретенных в водном поло, для использования в практической деятельности и повседневной жизни.

Основной целью ГБУ ЛО «ЦОПВВС», осуществляющего спортивную подготовку ватерполистов, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации (ТЭ):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водное поло;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физической качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется данной программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой ГБУ ЛО «ЦОПВВС», осуществляющим спортивную подготовку в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло.

При разработке методической основы тренировочного процесса программы спортивной подготовки по виду спорта водное поло составители программы ГБУ ЛО «ЦОПВВС» руководствовались следующими принципами и подходами:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Основной показатель работы ГБУ ЛО «ЦОПВВС» по водному поло - стабильность состава спортсменов, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, вклад в подготовку сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие

пребывания спортсменов в ГБУ ЛО «ЦОПВВС». В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

В программу не включены спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап до двух лет подготовки, т. к. в ГБУ ЛО «ЦОПВВС» не предполагается работа с данными уровнями спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

Характеристика вида спорта водное поло, его отличительные особенности

Водное поло (от англ. waterpolo) - спортивная командная игра с мячом в бассейне, участники которой, передвигаясь в воде, стремятся за счет индивидуальных и коллективных действий забить гол в ворота соперника. В матче побеждает команда, набравшая больше голевых очков.

Игра возникла во второй половине 19 века в Великобритании. Входит в программу Олимпийских игр (с 1900).

Правила игры: Сейчас правила водного поло пересматриваются каждые 4 года: при необходимости туда вносятся изменения, «подсказанные» игровой практикой.

Площадка, ворота, мяч. Игра проводится на водной площадке прямоугольной формы. На международных соревнованиях ее длина составляет 30, ширина - 20, а глубина - не менее 1,8 м (на турнирах женских команд размеры площадки - 25 × 20 м). На площадке обозначена средняя линия, линии ворот, а также 2-метровые и 5-метровые линии. На границе игрового поля (со стороны бокового судьи) на расстоянии 2 м от его угла специальной отметкой обозначена так называемая зона повторного входа (для отбывших удаление и выходящих на замену игроков).

Ворота (в виде боковых стоек и перекладины, имеющих прямоугольное сечение и окрашенных в белый цвет) устанавливаются посередине линий ворот. Их высота над уровнем воды - 0,9 м, ширина - 3 м.

Вес ватерпольного мяча составляет 400-450 г, окружность - 68-71 см (для женских команд - 65-67 см).

Экипировка спортсменов. В экипировку игроков обязательно входят специальные ватерпольные шапочки: белые - у одной команды, и цвета, контрастного белому, а также отличного от красного и от цвета мяча, - у другой команды (по установившейся традиции они обычно синего цвета). На международных соревнованиях шапочки должны быть снабжены ушными протекторами. На шапочках обозначаются номера игроков - от 2 до 12. Вратари выступают в красных шапочках под номером 1 и 13.

Составы команд. Команды в водном поло состоят не более чем из 13 человек, непосредственно в игре участвуют 7 из них: вратарь и 6 полевых игроков. Замену можно производить в любое время: во время остановки в игре - в любой точке, а непосредственно в ходе игры - только в зоне повторного входа.

Хронометраж. Матч состоит из 4 периодов по 8 мин чистого времени каждый с 2-минутным перерывом между ними. Перерыв между 2-м и 3-м периодом составляет 5 минут (После 2-го периода команды меняются воротами.) Если ничья в матче исключена, а победитель в основное время не был выявлен, назначается серия 5-метровых штрафных бросков.

Каждая команда имеет право на один таймаут в каждом периоде (по 1 мин). Взять их тренер может в любое время, но только в ситуации, когда мячом владеет его команда.

Ход игры. Игра в начале каждого периода начинается с розыгрыша мяча. Обе команды располагаются на линиях своих ворот, а мяч устанавливается в центре поля. По свистку судьи самый быстрый игрок от

каждой команды устремляется к мячу с тем, чтобы завладеть им раньше соперника и начать атаку партнеров. После гола (который фиксируется, если мяч полностью перешел линию ворот в пространстве между стойками и под перекладиной ворот) «потерпевшая» команда возобновляет игру с центра поля.

Команде, овладевшей мячом, на завершение атаки дается не более 30 сек (если команда в течение этого времени успела произвести бросок по воротам и вновь завладела мячом, отсчет 30 сек. начинается снова).

Если мяч вышел за линию ворот от игрока атакующей команды, защищающаяся сторона возобновляет игру **броском от ворот** (бросок производится из створа ворот и с линии ворот). Если же мяч ушел за линию ворот от игрока обороняющейся команды, атакующая сторона получает право на **угловой бросок**. Он производится с 2-метровой отметки - при этом ни один игрок (за исключением вратаря) не имеет права находиться в 2-метровой зоне.

В некоторых игровых ситуациях (вынужденный перерыв в игре; игроки обеих команд одновременно совершили «равноценные» нарушения или вместе коснулись мяча перед тем, как он покинул пределы площадки; мяч в полете задел препятствие над полем; судья по ошибке остановил игру или не может точно установить виновника нарушения и др.) производится **спорное вбрасывание**: рефери бросает мяч приблизительно напротив того места, где возникла спорная ситуация, - так, чтобы игроки обеих команд имели равные шансы завладеть им.

Нарушения правил.

Обычные фолы. В водном поло существуют определенные ограничения в «работе» с мячом: запрещается полностью погружать его под воду (в момент противодействия со стороны соперника), наносить удар по мячу кулаком, а также касаться его одновременно двумя руками (это разрешено только вратарю - в пределах своей 5-метровой зоны). Если кто-то из игроков допустил подобное нарушение, команда-соперница получает право на **свободный бросок**, а гол, забитый ударом кулака или броском двумя руками, не засчитывается. Правилами запрещено также передавать мяч партнеру, находящемуся впереди пасующего в 2-метровой зоне у ворот соперника. В подобной ситуации мяч тоже отдается сопернику для проведения свободного броска. (Свободные броски в водном поло выполняются с места нарушения, а если оно допущено в пределах 2-метровой зоны, - то с 2-метровой линии напротив места нарушения.)

К числу **обычных фолов**, которые наказываются присуждением свободного броска в пользу команды-соперницы, относятся также следующие нарушения:

- держание или отталкивание в ходе игры от стоек ворот и их креплений, а также стенок бассейна;
- активное участие в игре спортсмена, который в этот момент стоит, ходит или отталкивается от дна бассейна (запрет не распространяется на вратаря в пределах его 4-метровой зоны);
- толчок или создание каких-либо помех передвижению соперника, не владеющему мячом;
- превышение командой 30-секундного лимита на непрерывное владение мячом; затяжка времени;
- выполнение штрафного не по правилам; касание вратарем мяча на чужой половине поля и некоторые др.

Фолы удаления. К их числу относятся:

- захват, блокировка, толчок или «топление» не владеющего мячом соперника (по правилам, **дриблинг** не считается владением мячом);
- помехи сопернику при свободном (угловом, штрафном) броске;

- «уход» с площадки;

- удар соперника рукой или ногой; намеренный плеск водой в лицо сопернику и пр.

Игрок, допустивший любое из таких нарушений, удаляется с поля на 20 сек (чистого времени) без права замены. Он может вернуться на площадку раньше, - в случае, если соперник реализует численное преимущество. Если в матче закончился период, а удаленный игрок не отбыл полностью наказание, остаток его штрафного времени переходит на следующий период.

В водном поло возможны обоюдные удаления: когда игроки противоборствующих команд одновременно допускают нарушения.

Правилами предусмотрено и такое наказание, как удаление до конца игры (с правом замены). Оно назначается за неспортивное поведение игрока: словесное оскорбление соперников, судей и пр.; грубая игра или жестокость; неуважение к судьям и др.

Фолы штрафного броска. За фолы удаления в своей 5-метровой зоне, а также в ситуации, когда игрок обороняющейся команды спас ворота от неминуемого гола, но сделал это с нарушением правил (например, сместил ворота или коснулся мяча двумя руками/кулаком), команда-соперница получает право на *пенальти* - штрафной бросок с 5-метровой линии. Пенальти назначается и в ситуации, когда запасной (или удаленный игрок, чье штрафное время еще не истекло) появляется на площадке, чтобы предотвратить гол или на последней минуте игры (овертайма), а также когда тренер вмешивается в ход игры или пытается взять таймаут не по правилам.

Штрафной бросок выполняется любым игроком атакующей команды, кроме вратаря. Все спортсмены, за исключением вратаря и игрока, пробивающего пенальти, покидают 5-метровую зону и при этом располагаются на расстоянии не менее 2 м от пенальтиста.

Если нарушение произошло в момент окончания периода, пенальти должен быть пробит. Но в отличие от «обычного» штрафного, если мяч после пенальти отлетит в поле от вратаря (стоек/перекладины ворот), его уже нельзя добивать в ворота.

За грубую игру в своей 5-метровой зоне судья, помимо назначенного пенальти, может также удалить провинившегося игрока до конца матча (с правом или без права замены - в зависимости от характера нарушения).

Персональные фолы. Персональный фол засчитывается игроку за фол удаления (штрафного броска). Получив 3 персональных фола, спортсмен автоматически удаляется с площадки до конца игры - с правом замены.

Судейство в водном поло осуществляет большая судейская бригада. Помимо двух главных арбитров, дающих сигнал к началу (продолжению) игры, фиксирующих взятие ворот и т.д., это, прежде всего, судьи-хронометристы, контролирующие общее время матча, штрафное время, таймауты и 30-секундные отрезки, которые даются командам на непрерывное владение мячом.

По ходу игры судьи подают звуковые (свистком) и визуальные (при помощи специальных флажков разного цвета) сигналы.

Специфика организации тренировочного процесса по виду спорта водное поло:

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, оздоровления, а также развития двигательных качеств и

повышения уровня специальной подготовленности спортсменов. Целью спортивной тренировки является гармоническое, всестороннее развитие человека и достижение высокого уровня спортивных результатов. Спортивный результат в игре является проявлением системного качества команды на уровне ее целостности, качества определяемого структурой целого и не сводимого к деятельности отдельных элементов системы (отдельных игроков).

Совершенствование тренировочного процесса является одним из важнейших факторов успешного выступления спортсменов на различных соревнованиях.

В программе *основной подготовки* на первом плане стоит овладение различными способами плавания, специальными плавательно-техническими навыками и техникой владения мячом.

Учебные игры не должны занимать более 20% всего тренировочного времени. В зависимости от уровня подготовленности все большее внимание уделяется строгому соблюдению правил и знакомству с основами тактики. Одновременно с совершенствованием техники плавания всеми способами на длинных дистанциях развивается выносливость спортсмена.

Специальные упражнения на развитие быстроты на коротких дистанциях выполняются в значительном объеме лишь после того, как достигнут определенный уровень в развитии выносливости. 2/3 тренировочных занятий отводятся на отработку плавания кролем и 1/3 плавания на спине и брассом.

Необходимо выработать у спортсменов самые различные формы специальных плавательно-технических навыков. Часто сменяющиеся игровые ситуации вызывают необходимость выполнения спортсменами особых упражнений, развивающих у них быструю и правильную реакцию.

К ним относят упражнения, включающие неожиданную смену направлений, которые обозначаются как «броски крюком» или «поворот на свободную воду». Особое значение имеют также «старт на свободную воду» и быстрое выпрыгивание из воды. Эти двигательные навыки необходимы для ловли или перехвата высоких мячей.

Основу этих упражнений составляет резкое отталкивание от воды. Движения ног, как при плавании брассом или на боку (так называемые «ножницы»), и различные формы вертикального положения спортсмена в воде – это важнейшие навыки, которые должны отрабатываться ватерполистами каждый в отдельности или вместе со специальными элементами техники плавания.

Эти навыки вместе с отработкой соответствующих резких движений руками и ногами развивают у спортсменов способность быстро ориентироваться и хорошую маневренность. Особо важное значение отработка этих навыков имеет для вратаря, поскольку это обеспечивает ему хорошую быстроту и большой диапазон действий при защите ворот.

Техника владения мячом отрабатывается как на суше, так и в воде. Абсолютное сосредоточение на отработке основного броска как простейшего вида броска происходит до тех пор, пока ватерполист не научится ловить и бросать мяч без помощи второй руки. Совершенствование техники выполнения основного броска и других наиболее часто используемых бросков необходимо в дальнейшем сочетать с развитием их силы и точности. Наряду с упражнениями на отработку ловли мяча и бросков на суше все большее место занимают занятия по ОФП на суше.

Основные компоненты подготовки спортсменов высших разрядов ОФП (на суше), совершенствование техники плавания, владения мячом, а также тактическая и теоретическая подготовка и непосредственно игры. В процессе подготовки ватерполистов постепенно возрастает роль совершенствования техники

выполнения специальных бросков и обыгрывания соперника. Особое значение имеют комплексные упражнения, близкие к соревновательным, и сами соревнования.

Для того чтобы иметь возможность наблюдать за спортивным ростом каждого спортсмена и на основе этого разрабатывать соответствующую программу командной и индивидуальной тренировки, проводятся тесты и анализ игр. Ватерпольное троеборье включает в себя простейшие формы теста.

В программу *общефизической подготовки*, проводимой на суше, рекомендуется включать прежде всего игры, борьбу и работу с отягощениями в известных пределах. Среди игр наибольшей популярностью обычно пользуется футбол, но для ватерполиста полезнее баскетбол и гандбол. В тяжелоатлетических упражнениях, как правило, используются веса не больше 40% от максимальных.

Цель *плавательной подготовки* – дальнейшее развитие быстроты и выносливости. В рамках интервальной тренировки используются преимущественно короткие отрезки для развития быстроты и специальной выносливости. Проплавание средних и длинных дистанций направлено на развитие общей выносливости. Развитию таких двигательных качеств способствует плавание кролем. Однако вратарю целесообразнее больше внимания уделять упражнениям, требующим вертикального положения в воде, а также плаванию брассом.

Однако, занимаясь плаванием без мяча, следует оставлять достаточный запас времени для совершенствования техники работы с мячом и тактики. Интервальный характер самой игры и соответствующее построение программы упражнений на развитие техники владения мячом и тактики в большой мере могут способствовать развитию быстроты и выносливости спортсмена в плавании.

Многочисленные упражнения на суше и в воде (броски и ловля мяча попарно и группами) необходимы в отработке владения мячом. Они вырабатывают у спортсмена большую уверенность при работе с мячом одной рукой. Точность и сила броска, а также быстрота обработки мяча требуют особого совершенствования. Основной бросок и тренировка «сильной» руки стоят на первом плане. В воде предпочтительнее проводить комплексную, а на суше специальную подготовку.

Из неподвижной водное поло превратилось в подвижную игру. В соответствии с концепцией современной игры базой тактической подготовки ватерполиста следует считать хорошие скоростные качества, выносливость и отличную технику владения мячом. Индивидуальная тактика в основном отрабатывается в упражнениях с партнером. Групповые упражнения и тренировочные игры способствуют развитию командной тактики.

При этом особое внимание следует уделять тактике перехватывания инициативы в игре при смене команды, владеющей мячом, организации прорывов, а также игры с превосходящим или с меньшим числом игроков. Анализ и предварительное обсуждение игры также и в плане тактики (что является важным компонентом теоретической подготовки) улучшают взаимопонимание между игроками.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и

различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно

изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапы многолетней спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

ГБУ ЛО «ЦОП ВВС» в своей деятельности реализует следующие этапы:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Уровни многолетней спортивной подготовки систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме спортсмена

Целенаправленные и, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки ватерполиста: технической, физической, тактической и т.д. Под воздействием нагрузок растет тренированность отдельных органов и систем, повышается уровень развития физических и волевых качеств и др.

Правильное построение процесса многолетней подготовки обеспечивает ежегодное повышение уровня спортивной подготовленности

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения.

Спортивная подготовленность - это комплексный результат физической (степени развития физических качеств), технической (уровня совершенствования двигательных навыков), тактической (степени развития тактического мышления), психической (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) подготовок.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований.

Тест - неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным (соревновательным) упражнением или двигательным качеством. Процедура выполнения теста называется тестированием, результатом которого является численное значение, полученное в ходе измерений.

Правильное определение цели тестирования содействует правильному подбору тестов. Как правило, для оценки подготовленности спортсмена используется несколько тестов.

Комплексная оценка подготовленности спортсмена предусматривает оценку:

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

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат). В водном поло техническую подготовленность можно оценивать по количеству точных нападающих или защитных действий, приемов из определенного числа попыток. Например, подача мяча в определенную зону игровой площадки из 5 или 10 попыток; количество реализованных бросков с линии штрафного броска из 5 попыток; количество точных передач из определенного заранее числа попыток и многое другое; количество эффективно принятых (отраженных) нападающих ударов и т.п. На определенном этапе совершенствования техники движений необходимо контролировать ее освоенность. Стабильность результатов и значений основных биомеханических характеристик упражнения будет свидетельствовать об их освоенности.

Оценка тактической подготовленности - это оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

Оценка психологического состояния - это оценка психической готовности к соревнованиям (настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность и т.д.).

Специальную физическую и спортивную подготовленность лучше всего оценивать по разрядным нормам спортивной квалификации, разрядным требованиям. Это позволяет каждому спортсмену сопоставить свои достижения с достижениями других спортсменов и не только в избранном виде спорта, но и во всех других. Спортивная классификация предусматривает систематическое поддержание и повышение приобретаемой спортсменом квалификации. Периодически нормы и требования Единой спортивной классификации усложняются, стимулируя тем самым совершенствование методики тренировки, спортивной техники, тактики и таким образом содействуя росту спортивного мастерства. Следовательно, выполнение норматива, разрядных требований может служить интегральным тестом, мерилем уровня специальной физической подготовки.

Однако в процессе спортивной тренировки часто возникает необходимость текущего контроля и самоконтроля состояния спортивной подготовленности, включающей различные ее компоненты. Для самоконтроля пригодны простейшие тесты и контрольные упражнения, не требующие специального оборудования и предварительной подготовки. Кроме того, следует иметь в виду, что оценке при

самоконтроле могут быть подвергнуты только отдельные стороны, физические качества, имеющие важное значение в структуре специальной физической подготовки.

Уровни спортивного отбора.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д.

Поскольку ГБУ ЛО «ЦОПВВС» реализует программу спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше двух лет подготовки), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, необходимо использовать в своей деятельности следующие уровни спортивного отбора:

Второй уровень — углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек, обладающих высоким уровнем способностей к водному поло и склонностями к определенной специализации.

Третий уровень — выявление спортсменов для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого тренировочных сборов.

Четвертый уровень — отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на тренировочных сборах.

Ступени многолетней спортивной подготовки.

Продолжительность подготовки зависит от объема, интенсивности и качества спортивной тренировки. Исходя из этого, следует обратить внимание на общепринятые ступени подготовки:

Первая ступень: овладение основами игры;

вторая ступень: совершенствование;

третья ступень: мастерство.

Овладение основами игры. При спортивной тренировке по овладению основами игры закладываются общие предпосылки для последующего совершенствования в игре и отрабатываются основные элементы техники игры в водное поло. Поэтому на первый план выдвигается воспитание общей физической выносливости. В большом объеме в этот период развиваются двигательные качества: ловкость, подвижность и быстрота. Целенаправленно развиваются такие ценные в водном поло качества, как техника

плавания, специальная быстрота, способность к реакции, однако их развитие не составляет основной части атлетической спортивной тренировки.

Вторым ключевым моментом этой ступени является обучение общим и специальным двигательным действиям. Сюда относится приобретение разнообразных умений в области других видов спорта (в основном плавание, а также гимнастика, легкая атлетика, бег на лыжах и др.), и прежде всего различных игр в мяч (баскетбол, ручной мяч, футбол).

Главной целью этой ступени является отработка основных элементов техники игры. Следует надежно и правильно выполнять в простейших формах передачу, подачу и прием подачи. Это же условие относится и к нападающим ударам (силовой удар, уход от блока), а также к основным формам защиты.

Тактическая подготовка игроков занимает незначительное место и ограничивается общими тактическими положениями и простыми тактическими методами (системами) без специализации и распределения функций.

Состязания с равноценным противником необходимы уже при тренировке по овладению основами игры. Однако они не должны мешать отработке техники. На первой ступени состязания должны служить преимущественно для закрепления отработанных технических умений и повышать чувство радости от игры и спортивной встречи. Общее воспитание и волевая подготовка направлены прежде всего на то, чтобы приучить игроков к регулярной, усердной и дисциплинированной спортивной тренировке. Ватерполисты должны сплотиться в коллективе и полюбить игру.

Совершенствование. Совершенствование игры направлено на продолжение многосторонней физической подготовки. Наряду с ловкостью, подвижностью и быстротой все большее внимание здесь уделяют силе и выносливости. Общая физическая подготовка игроков проводится, однако, на более высоком уровне. Путем возрастающей нагрузки во время тренировки и проведения состязаний в более жестких условиях достигают хорошей спортивной формы. Параллельно на этой ступени усиленно формируются атлетические качества, характерные для ватерполистов.

В задачи технической подготовки в это время входит расширение и совершенствование индивидуального арсенала технико-тактических средств. Постепенно игроки овладевают всеми техническими элементами и основными их видами, закрепляют техническое умение путем упражнений в ситуациях, близких к игровым, а также в ходе тренировочных игр и состязаний. На этой ступени тренер должен распознать склонности своих подопечных и приступить к формированию игровой личности ватерполиста.

При изучении командной тактики игроки осваивают основные формы нападения и защиты. В интересах перспективной подготовки здесь следует воздержаться от специализации и распределения функций при расстановке игроков. Игроки пока еще не должны рассчитывать на успех в игре преимущественно путем утонченных приемов, связанных с тактикой всей команды, или утрированной специализации. Они должны опираться на твердые навыки и умения в технике и индивидуальной тактике, а также на высокий уровень морально-волевых качеств.

На этой ступени рекомендуется участие в максимально возможном числе состязаний и турниров. Однако успехи дня не должны оттеснять на второй план целенаправленную подготовку, связанную с перспективой роста и совершенствования.

В физической и технической подготовке в фазе совершенствования нетерпимы никакие ошибки и послабления, поскольку устранить их последствия позже будет почти невозможно и они станут серьезным препятствием на пути к высоким спортивным достижениям.

В области воспитания основное внимание следует уделить формированию идеологических основ в сознании игроков, совершенствованию их морально-волевых качеств. Спортивный образ жизни, сознательные и целенаправленные занятия во время тренировок и непременно боевой дух в период игры — вот главнейшие задачи на ступени *спортивного совершенствования*. Игроки также должны получить определенный комплекс теоретических знаний о манере игры и о спортивной тренировке.

Мастерство. Целью спортивной тренировки, направленной на достижение уровня мастерства, является доведение индивидуальных и коллективных умений и навыков до максимально высокого уровня. Общую атлетическую основу продолжают совершенствовать и здесь, с той лишь разницей, что теперь главная задача атлетической тренировки заключается в индивидуальном улучшении специальных физических качеств соответственно целевой функции и специализации игроков. Выносливость игроков доводят до такой степени, чтобы игроки, не теряя спортивной формы, выдерживали нагрузку, которая характерна для ответственных турниров или для игры в самых жестких условиях.

Основная задача технической подготовки на этой ступени заключается в совершенствовании элементов (высокая надежность, четкость и твердость в состязании), в их действенном тактическом применении. Индивидуальный комплекс технических и тактических навыков каждого игрока расширяют соответственно специализации последнего и его задачам в системе игры.

Каждый игрок разрабатывает для себя специальный комплекс технико-тактических действий.

Командная тактика включает в себя также методы и приемы, которые способствуют полному раскрытию атлетических, технических и тактических умений игроков и способствуют достижению наилучших спортивных результатов. В то же время игроки учатся применять различные тактические приемы в зависимости от игровой ситуации и конкретного противника.

Успешное участие в ответственных состязаниях становится теперь основной целью спортивной тренировки. К решающим состязаниям команда готовится продолжительное время и всячески стремится к тому, чтобы обеспечить успех путем достижения высокой спортивной формы.

Идеологическое и морально-волевое воспитание и работа по формированию характера преследуют ту же цель — выработку самостоятельности и самосознания. Если на двух предыдущих ступенях следовало ожидать, в общем, относительно быстрых успехов в спортивной подготовке, то при совершенствовании мастерства предстоит долго и упорно работать, чтобы добиться хотя бы незначительных улучшений во всех областях. Высокие спортивные достижения требуют большой силы воли. Огромное значение здесь приобретает активная воспитательная роль коллектива команды и сознательное самовоспитание игроков.

Результатом реализации программы спортивной подготовки по водному поло является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории водного поло и практическими навыками участия в соревнованиях;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и

психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы спортивной подготовки по водному поло являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло в ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта водное поло в ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	16-20	14-18	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	19-25	19-25
Техническая подготовка (%)	41-53	42-54	41-53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	3-5	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6-8	8-10	8-12

3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта водное поло в ГБУ «ЦОПВВС»

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов по водному поло. В таблице приводится рекомендуемое количество соревнований (игр) в годичном цикле на разных этапах подготовки ватерполиста.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2
Всего игр	46	64	72

4. Режимы тренировочной работы по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС».

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается. На период тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность занимающихся в группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью занимающихся и режимами работы.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов-ватерполистов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%

Продолжительность тренировочной недели 6 дней.

5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

5.1. Медицинские требования:

В соответствии со ст. 24 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортсмены имеют право на следующие действия: выбор видов

спорта; участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в соответствии с установленными правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях; включение в составы спортивных сборных команд РФ при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения установленного порядка формирования спортивных сборных команд РФ; получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации; заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством; содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите их прав и законных интересов в международных спортивных организациях; осуществление иных прав в соответствии с законодательством РФ.

Спортсмены обязаны: соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных, спортивных и тренировочных мероприятиях, а также при нахождении на объектах спорта; соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные законом; предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля; соблюдать этические нормы в области спорта; соблюдать положения (регламенты) о физкультурных и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, а также требования организаторов таких мероприятий и соревнований; соблюдать санитарно-гигиенические и медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья; исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится на всех этапах подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

УМО для ГБУ ЛО «ЦОП ВВС» включает:

Уровень спортивной подготовки	Общие клинические исследования	Специалисты	Допуск к занятиям
тренировочный этап (спортивной специализации)	Общий и спортивный анамнез, оценка физического развития, оценка функционального состояния, определение физической работоспособности	Врач-невролог, врач-хирург, врач-офтальмолог, врач-отоларинголог, врач-гинеколог для девочек с 11 лет	Врач по спортивной медицине 2 раза в год
Этапы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства	Общий и спортивный анамнез, оценка физического развития, оценка функционального состояния, определение физической работоспособности	Врач-невролог, врач-хирург, врач-офтальмолог, врач-отоларинголог, стоматолог, врач-гинеколог для девочек с 11 лет, кардиолог, дерматовенеролог.	Врач по спортивной медицине 2 раза в год

Требования для проведения УМО:

- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с "высокими" и "средними" нагрузками;

Текущее медицинское наблюдение (ТМН) и этапное (периодическое) медицинское обследование (МО) проводится преимущественно врачами-кураторами или спортивным врачом не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла. При необходимости спортсмену могут быть выполнены функциональные и лабораторные исследования.

Дополнительные осмотры проводятся после заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

5.2. Возрастные требования

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14

5.3. Психофизические требования.

Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте:

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешности выполнения определенной продуктивной деятельности.

Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками. Обладатель комплекса таких физических и психических качеств относится к категории «способный спортсмен» и у него появляется возможность реализовать себя в стремлении к профессиональному мастерству, главной цели спорта высших достижений.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одного класса даже при равной эффективности этих действий.

Вместе с направленностью личности, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью специальные способности характеризуют пригодность спортсмена. В спорте высших достижений естественно говорить именно о пригодности, рассматривая способности как одно из ее условий.

В качестве критериев спортивной пригодности рассматриваются чаще всего следующие подструктуры индивида:

- подструктура на уровне нервных процессов;
- подструктура на уровне психических процессов;
- структура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Последняя — высшая—выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Одним из этапов реализации стремления к высшему спортивному мастерству является *профессиональный отбор*.

Это *комплекс мероприятий*, направленных на выявление спортсменов в наибольшей степени соответствующих требованиям конкретных видов спорта и отдельных специализаций. Профотбор включает в себя изучение социальных характеристик, уровня общефизической и специальной подготовленности, медико-биологическое и психологическое обследование.

Спортивный профотбор - это процесс длительный, пролонгированный во всю спортивную карьеру спортсмена, т. к. начавшийся с момента комплектования групп начальной подготовки он продолжается вплоть до комплектования сборных команд страны. Выделяются следующие этапы спортивного профотбора:

- определение пригодности к спортивной деятельности;
- выявление индивидов способных к начальной спортивной подготовке;
- определение пригодности к спортивной деятельности в конкретном виде спорта;
- дифференциация по спортивному амплуа;
- определение перспективности к достижению результатов мирового уровня;
- отбор исполнителей для участия в конкретных соревнованиях.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Важность психологического аспекта отбора и иерархическая сложность выделяемых психологических качеств спортсмена требует строго соблюдать основные методологические принципы психологического отбора в спорте

Принцип системности. Играя главную роль, предусматривает взаимосвязанную разработку процедуры отбора, изучения психологических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

Принцип научной обоснованности. Требуется специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования разработанных правил отбора в каждом конкретном виде спорта, для определенных соревновательных ситуаций.

Принцип комплексности. Подчеркивает многоплановость проблемы отбора и устанавливает необходимость принятия решения о позитивном или негативном результате диагностики только на основе всего комплекса информации: социальной, педагогической, медико-биологической, экономической, психологической.

Принцип пролонгированного, динамического отбора. Согласно этому принципу отбор в спорте есть непрерывный процесс изучения и диагностики спортивно-значимых свойств и качеств личности спортсмена, на протяжении всей его спортивной карьеры.

Принцип педагогической ценности. Определяет важность использования результатов психодиагностического обследования спортсменов не только для задач отбора наиболее одаренных, но и для управления тренировочным процессом, ходом соревновательной борьбы; для целенаправленного построения процессов воспитания, тренировки, рекреации и восстановления, а так же разработки новых учебно-тренировочных средств.

Принцип адаптивности. Предусматривает гибкость, изменяемость критериев отбора в связи с изменением требований к спортсменам.

Принцип гуманизма отбора. Он играет защитную роль как на стадиях выбора вида спорта, защищая спортсмена от непосильных нагрузок и разочарований неправильно выбранной специализации, так и при постановке нереальных целей достижения.

Принцип актуальности указывает роль и место психологического отбора в системе подготовки к достижению максимальных спортивных результатов, в современных условиях в значительной степени зависящих от способностей и индивидуальных качеств психики спортсмена.

Принцип практичности. Требуется рентабельности не только по материальным затратам на оборудование и обучение специалистов, но и по частоте, продолжительности обследований и оперативности получаемых психодиагностических рекомендаций.

разделять модели свойств личности спортсмена для психологического отбора на следующих уровнях:

- **свойства личности.** Данная модель отражает наиболее консервативные качества индивида и служит целям долгосрочного прогноза.

- **психические процессы и психомоторные качества.** Эти качества поддаются развитию, а модель отражает уровень психофизической подготовленности спортсмена на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и служит целям среднесрочного прогноза.

- **психические состояния.** Данная модель отражает наиболее изменчивые и внешне зависимые свойства психики, а построение её сопряжено с большими теоретическими и методологическими трудностями связанными с объединением множества факторов - кроме количественных изменений в конкретный момент времени данная модель включает особенности предшествующей динамики состояния за некоторый промежуток времени, влияние биоритмов организма и личной мотивации. Это модель интегральной готовности к достижению максимального спортивного результата и она служит целям срочного прогноза.

Психологический отбор осуществляется с помощью «батареи тестов», показатели которых вошли в интегральную оценку профессиональной пригодности спортсмена. При проведении обследования при отборе соблюдаются стандартные требования к его условиям, В первую очередь это мотивированность спортсмена и стандартность методики и условий. Анализ полученных результатов и принятие решения осуществляется исходя из задач отбора - отсева малоперспективных или выбор высокоодаренных.

Надежность характеризует способность спортсмена выступать на ответственных соревнованиях на уровне своих лучших тренировочных результатов.

В системе подготовки ватерполистов в ГБУ ЛО «ЦОПВВС» психофизический отбор производится на основании данных критериев при возможности привлечения специалистов соответствующего уровня.

6. Предельные тренировочные нагрузки

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению. На каждом этапе тренировки игроки должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие для игры качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость.

Нормативы

максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта водное поло в ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	468-624	468-728	468-728

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Виды соревнований (игр)		Этапы и годы спортивной подготовки	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	минимальное	2	2
	максимальное	3	4
Отборочные	минимальное	2	2
	максимальное	3	4
Основные	минимальное	2	2
	максимальное	3	4
Всего игр	минимальное	43	61
	максимальное	49	68

8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для водного поло	штук	2
2.	Мяч для водного поло	штук	21
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Колокольчик судейский	штук	10
8.	Лопатки для плавания	штук	20
9.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
12.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20

13.	Скамейки гимнастические	штук	6
-----	-------------------------	------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1
6.	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	1	1	1	1
8.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	3	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и их количественный состав не должен превышать на тренировочном этапе – 10-12 человек, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 6-7 человек, на этапе высшего спортивного мастерства – 1-4 человека.

9. Объем индивидуальной спортивной подготовки по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В водном поло самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих водное поло.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по водному поло;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих водное поло.

Объем самостоятельной, индивидуальной подготовки ватерполистов этапа ССМ в годичном цикле

месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего	
Объем индивидуальной нагрузки, час	8	10	10	6	10	8	10	8	10	10	8	6	103	
Виды и средства подготовки ч	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
	Техническая	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14	
	Плавательная	3	4	5	2	4	4	4	3	4	5	3	2	43
	ОФП	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	35

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, специальный журнал).

10. Структура годичного цикла подготовки спортсменов по виду спорта водное поло для ГБУ «ЦОПВВС»

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются *микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.*

Микроциклом называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла в водном поло обычно составляет 5 - 7 дней. В практике водного поло встречаются до 8 различных типов микроциклов: **втягивающий,**

базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводный, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл– это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

По направленности подготовки в водном поло используются следующие циклы:

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В водном поло в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Годичный цикл (макроцикл) подготовки ватерполистов делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов подготовки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки соревнований (игр): контрольные, отборочные, основные.

Годовое планирование преследует в основном **две задачи**:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение состояния «спортивной формы» к наиболее ответственным соревнованиям (играм) сезона.

Начиная с тренировочного этапа подготовки годичный цикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2 лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение технической подготовленности.

Годичный цикл для ватерполистов 3-5 года обучения групп спортивной специализации делится на два крупных макроцикла (продолжительность которых зависит от календаря соревнований). Но в основном первый макроцикл: (июнь-август) – это подготовительный период, где средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на 2 этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствованию техники, изучаются элементы тактики. Большое внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

Успешный результат в соревнованиях(играх) обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период, который длится до июня – июля (в зависимости от календаря соревнований), характеризуется специальной направленностью подготовки.

И, наконец, переходный период (август - сентябрь) – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годового цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности.

Структура годового цикла в группах совершенствования спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом (июнь-август) и продолжительным соревновательным периодом (сентябрь-май).

Общеподготовительный этап подготовительного периода (июнь-июль) состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники в плавании и технике игры, улучшению игровых качеств, воспитанию общей выносливости, силы.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности на плавательную подготовку. Задачи второго, развивающего, мезоцикла предусматривают непосредственное становление спортивной формы в плавании в объеме, соответствующем данному периоду подготовки.

Последний мезоцикл, предсоревновательный, подготовительного периода приходится на сентябрь месяц и характеризуется комплексной направленностью тренировок. Структура тренировочного дня строится с учетом специфики водного поло.

Соревновательный период в водном поло отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (региональный, национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира).

Переходный период – сентябрь месяц - это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы спортивной подготовки по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС» включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля, планирование спортивных результатов по этапам спортивной тренировки, а также практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и практические материалы по методике организации тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

1. Рекомендации по проведению тренировочного процесса.

Достижение спортивного мастерства возможно лишь в результате методически правильно организованной спортивной тренировки. Ведущим условием ее эффективности является *управление* тренировкой.

Управление процессом тренировки прежде всего заключается в приспособлении ее содержания к индивидуальным особенностям каждого спортсмена. В спортивных играх осуществление этого требования представляет достаточно сложную задачу, поскольку сам процесс игры и характер тренировки в абсолютном большинстве носят коллективный характер.

Основы теории управления достаточно универсальны и имеют непосредственное отношение к любой сфере жизнедеятельности. Применительно к опыту педагогической учебно-тренировочной работы с командами разного возраста и уровня мастерства в водном поло теоретические определения и формулировки могут легко перекладываться на язык практикующего тренера. Например, в общей теории, *управление* - это процесс целенаправленного воздействия органа управления на объект управления. В переводе на язык спортивной практики таким органом управления является тренер, объектами управления - каждый спортсмен в отдельности и команда в целом, а объектом действия является вид спорта, в нашем случае, водное поло. В этой связи управление подготовкой ватерполистов можно подразделить на два основных раздела: управление тренировочным процессом и управление командой в процессе соревнований.

Основными функциями управления тренировочным процессом в любом виде спорта являются: планирование, организация работы, педагогический и врачебный контроль, учет и контроль тренировочной работы.

При организации тренировочного процесса особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий является планирование тренировочного процесса по годам подготовки, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Принципы обучения

Обучение в процессе физического воспитания осуществляется в соответствии с закономерностями усвоения знаний и навыков, развитием двигательных возможностей занимающихся. Его эффективность зависит от практической реализации дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности требует активного восприятия и сознательного овладения знаниями, умениями и навыками. Занимающиеся должны быть в высшей степени заинтересованы в своем совершенствовании, творческом использовании освоенного материала. Осознанное, глубокое понимание каждого задания ускоряет процесс обучения и совершенствования.

При обучении игровым приемам преподавателю нужно рассказать о его значении и роли в игре, о целесообразных условиях его применения. При выполнении внимание занимающихся следует обращать на анализ движений, их самооценку и самостоятельное исправление ошибок. Развитию творческих способностей помогает использование упражнений, предусматривающих возможность выполнения задания не одним, а несколькими способами, выбирая лучший в зависимости от ситуации.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности и активности. При изучении нового особенно важна ясность и точность представлений об изучаемом. Она достигается с помощью разнообразных наглядных пособий, технических средств обучения, а главное — образцового показа, сочетающегося с объяснением. Это облегчает усвоение, увеличивает заинтересованность занимающихся.

Наглядности помогают достичь такие методические приемы, как показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, рисунков, макетов, кино- и фотоматериалов), использование тренажеров и технических средств обучения, просмотр и анализ соревнований и т. д.

Принцип доступности выдвигает требование соответствия изучаемого возможностям занимающихся. Это означает, что учебный материал нужно подбирать с учетом их индивидуальных возрастно-половых особенностей. Точное соответствие используемых средств учебным задачам помогает занимающимся быть более активными.

Обучение относительно сложному материалу должно проходить с помощью подготовительных и подводящих игр и упражнений. Трудность изучаемого всегда должна вызывать определенные усилия при овладении им, но она не должна быть излишней, как, впрочем, и недостаточной, что одинаково отрицательно сказывается на успеваемости занимающихся.

Принцип систематичности и последовательности требует проведения обучения по определенной системе, в основе которой лежит постепенность в расширении круга знаний и умений. Реализуют этот принцип с помощью продуманного планирования учебного процесса. Для того чтобы облегчить усвоение, добиться его прочности, нужно начинать обучение с самого простого и доступного. Затем, последовательно усложняя учебный материал и соблюдая логическую связь между отдельными разделами, осваивают все содержание.

Систематичность реализуется с помощью таких методических правил, как «от главного к второстепенному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Доступность требует обязательного упрощения содержания изучаемой спортивной игры на начальном этапе ее освоения. Для этого полезно использовать комплекс подводящих игр, во время выполнения которых занимающихся последовательно подводят к целостному содержанию спортивной игры.

Обучение технике и тактике начинается с овладения основными приемами, которые позволяют принять участие в игре. Новые приемы вначале осваивают в упрощенных условиях, а затем закрепляют в более трудных. Сначала их выполняют на месте, затем в движении, на воде и т. д. Это общее правило

может меняться в соответствии с характером изучаемого приема. Если его выполняют в движении, то и начинать овладение им целесообразно сразу же в движении. Но при появлении ошибок условия выполнения приходится упростить.

В такой же последовательности изучают и тактические взаимодействия. От согласованных действий двух игроков переходят к все более сложным взаимодействиям с увеличивающимся числом игроков.

Постепенность важна и при дозировке нагрузки. Систематическое увеличение нагрузки переносится легче и лучше влияет на физическое развитие спортсменов.

Принцип прочности требует прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Это особенно важно в спортивных играх. Под влиянием соревновательных условий непрочно закрепленные навыки легко разрушаются и теряют свою эффективность. И только закреплению, гибкие и вместе с тем достаточно автоматизированные навыки могут с успехом применяться в игре.

Известно, что при повторении изучаемое движение превращается в навык, а затем переходит в умение высшего порядка — основное оружие в единоборстве с соперником. Решающим условием такого перехода является систематически организованное повторение пройденного материала и совершенствование его во все более усложняющихся условиях. Особенно важно добиваться закрепления изученного в игре и в условиях настоящего соревнования.

Закреплению подлежат только правильно усвоенные движения. Закрепленные ошибки особенно трудно устранить, поэтому не следует спешить и переходить к новому, не добившись правильного выполнения ранее изученного.

Повторение должно проходить с учетом таких требований: систематически включать в занятия изученный ранее материал в различных сочетаниях и условиях; последовательно повышать сложность, интенсивность и длительность выполнения упражнений; повторение вести в меняющихся и разнообразных условиях; точно знать уровень усвоения каждого приема, контролируя его в специальных упражнениях и соревнованиях; не перегружать занятия новым материалом, если ранее изученное закреплено недостаточно.

Принцип связи теории с практикой означает, что в процессе обучения спортивным играм необходимо добиваться органического единства между знаниями и практическими умениями. Теоретические положения особенно важны при обучении технике и тактике, при развитии двигательных качеств и возможностей занимающихся. Предварительное обоснование углубляет понимание, увеличивает заинтересованность занимающихся, делает их активными участниками процесса обучения и тренировки, помогает воспитанию общественников, стремящихся на практике применить свои знания и умения

2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При организации тренировочного процесса по виду спорта водное поло особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий - является планирование тренировочного процесса по годам подготовки, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Периодизация круглогодичной тренировочной работы

Совершенствование спортивного мастерства в значительной мере обеспечивается непрерывностью тренировочного процесса. В спортивных играх в течение одного календарного года может быть один или два спортивных сезона, характеризующихся относительно самостоятельной системой соревнований. Подготовка к ним составляет один тренировочный цикл, обеспечивающий достижение высокого уровня готовности спортсменов. Каждый из них строится с учетом фазового характера приобретения спортивной формы. Управление приобретением спортивной формы положено в основу периодизации тренировочного процесса.

Каждый тренировочный цикл складывается из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Внутри отдельного периода выделяют этапы, в которых решаются частные задачи подготовки. Приобретение спортивной формы — это задача подготовительного периода. В соревновательном спортивная форма достигает своего максимума и стабилизируется. Переходный период связан с необходимостью ее временной утраты.

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона.

Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.
4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.
5. Дальнейшее углубление политико-воспитательной работы и обеспечение психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Общеподготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств, расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение высоких тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до —70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%,

на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Главное содержание тренировок составляет изучение и совершенствование техники и тактики игры; осваиваются тактические системы, разучиваются комбинации. В конце этапа планируют игровые контрольные встречи и соревнования, позволяющие определить степень приближения к избранной тактической модели игры.

Предсоревновательный этап завершает становление спортивной формы. Основная задача этапа — дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности. Ее позволяет решать увеличение доли средств специальной направленности, некоторое уменьшение общего объема при одновременном увеличении интенсивности тренировок, широкое использование моделированных нагрузок, сопряженного метода, комплекса игровых упражнений и разнообразных подводящих упражнений.

Еще больше увеличивается доля специальной физической подготовки: она составляет до 2/3 времени, выделяемого на развитие физических качеств (25—30%). Основное внимание сосредоточивают на приобретении специальной выносливости, развитии скоростно-силовых качеств.

Основное место отводят технико-тактической подготовке (65—70%). В учебных играх моделируется предполагаемый противник, проводятся товарищеские игры с будущими соперниками. Необходимая стабильность действий приобретается в процессе участия в серии подводящих (небольших по масштабам) контрольных соревнований. Здесь окончательно определяется состав команды, наиболее правильный способ организации командных действий.

Соревновательный период отводится для реализации достигнутой спортивной формы — достижения высоких спортивных результатов.

Соревновательный период начинается с первого основного соревнования и продолжается до их окончания. Продолжительность его различна — от 2 до 6 месяцев.

Главное назначение периода — сохранение стабильно высокой спортивной формы в течение всего срока запланированных соревнований.

Структура этого периода определяется количеством и длительностью отдельных соревнований. В соответствии с этим он складывается из нескольких этапов, включающих непосредственную предсоревновательную подготовку, участие в соревнованиях и «выход» из них. Здесь важно постоянно поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности, сохранять психическую и физическую свежесть, желание соревноваться.

Содержание тренировки в этом периоде зависит от ряда условий: подготовленности и состояния спортсменов, длительности межсоревновательных (межигровых) периодов и др. Основное место занимают упражнения, совершенствующие специальные физические качества и игровые приемы. Объем и

интенсивность нагрузок первоначально остаются на одном уровне, но во второй половине периода несколько уменьшаются. Постоянно используются восстановительные мероприятия. Снять накапливающееся утомление позволяет переключение, помогает которому широкое использование средств общей физической подготовки.

Соотношение средств подготовки в основном сохраняется таким же, как и на этапе предсоревновательной подготовки. Предпочтение отдается совершенствованию технико-тактического мастерства, воспитанию морально-волевых качеств, углублению теоретической и специальной психологической подготовки.

Величина и напряженность нагрузок в соревновательном периоде достигают своего максимума. Здесь важно использовать различные микроциклы, варьируя нагрузку в них. Максимальные нагрузки применяют на фоне полного восстановления. Средние нагрузки способствуют стабилизации достигнутого уровня, малые обеспечивают восстановление и подготовку к максимальным напряжениям.

Важное значение имеет разнообразие средств и условий тренировок, их эмоциональность, соблюдение гигиенического режима и широкое использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

Переходный период заканчивает тренировочный цикл. Его Назначение — восстановление затраченных нервных и физических сил и подготовка спортсменов к новому циклу тренировки.

Продолжительность периода — 2—6 недель. Его основные задачи — постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху, дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности.

После окончания соревнований не следует резко прекращать тренировку. Восстановление проходит более успешно, если некоторое время нагрузки сохраняются, но снижаются как по объему, так и по интенсивности. Только во второй половине периода можно перейти к активному отдыху, выполнению упражнений, способствующих устранению выявившихся недочетов в физической подготовке. Тем самым обеспечивается сохранение достаточно высокого уровня подготовленности, что позволяет начать новый цикл без длительного втягивания, быстро восстановить двигательные возможности и использовать привычные объемы тренировочных нагрузок

Гендерный подход в организации тренировочных занятий.

Особенности организации тренировочного процесса девушек (женщин) ватерполисток.

Особенности процесса подготовки женщин напрямую зависит от анатомических и физиологических особенностей женского организма.

У женщин относительно более узкие суставы, а значит более слабые связки и сухожилия. При этом соединительные ткани женщин эластичнее, чем мужские, что даёт им возможность проявлять большую (на 15–20%) гибкость. Позвоночник у женщин относительно длиннее, а конечности – короче, чем у мужчин. Структура тазовой области пропорционально более мощная, чем у мужчин, плечевого пояса – наоборот. Женщины имеют более высокое содержание жира в организме и меньшее содержание мышечной ткани. В среднем даже очень подготовленные спортсменки в соревновательной форме содержат на 10–15% больше жира, чем мужчины- спортсмены. Отмечается также разница в локализации мышечной и жировой ткани – у женщин относительно большая часть мышечной и жировой ткани локализована в нижней части тела.

Предельная сила мышц нижних конечностей у женщин на 27% меньше, чем у мужчин, плечевого пояса – на 40–70%. Женщин также отличает более возбудимая нервная система и больший срок восстановления работоспособности. Объём женского сердца на 10–20% меньше, а частота дыхания и сердечных сокращений соответственно выше. Рабочая гипертрофия мышц в результате силовых тренировок женщин меньше, чем у мужчин, это обусловлено изначально меньшим количеством мышечных волокон, особенно в мышцах верхних конечностей. Относительное увеличение мышц в результате тренировки практически не отличается.

Овариально-менструальный цикл (ОМЦ)

Обязательным условием при планировании тренировочного процесса женщин является учёт влияния овариально-менструального цикла (ОМЦ) на работоспособность и общее состояние занимающихся. Продолжительность цикла составляет от 21 до 42 суток (в среднем принимают 28 суток).

Условно менструальный цикл принято исчислять с первого дня наступившей менструации до первого дня последующей (таб.).

Общая структура фаз менструального цикла, нагрузки в отдельных фазах

(при 28-ми дневном цикле)

Эффективность развития двигательных способностей

Фаза цикла	Продолжительность фазы	Дни от начала цикла	Суммарная тренировочная нагрузка	Целесообразно развитие способности
Менструальная	3–5	1–5	Средняя	Гибкости
Постменструальная (эстрогенная)	7–9	6–12	Большая	Выносливости (быстрые реакции затруднены)
Овуляторная	2–3 (4 *)	13–15	Средняя	Самый низкий уровень работоспособности **
Постовуляторная (прогестеронная)	7–9	16–24	Большая	Силы, скорости (скоростной силы)
5. Предменструальная	3–5	25–28	Малая	Гибкости (Силы **)

* – Платонов В. Н. (2004)

** – Олешко В. Г. (1999)

Н. В. Индивидуальная продолжительность ОМЦ, а также отдельных его фаз определяется гинекологом.

На протяжении ОМЦ наблюдаются выраженные, гормонально обусловленные, изменения состава крови, силовых показателей, тонуса мышц, водноэлектролитного обмена и т. д. Изменяется также способность организма задерживать воду, что приводит к колебаниям веса тела от 0,5 до 2 кг, при этом на 3–6-й день и на 25–26-й происходит увеличение массы тела, а на 7 и 16-й – её уменьшение

Исследованиями Летунова и Мотылянской (1968) установлена прямая связь между фазами ОМЦ и работоспособностью спортсменок. Отмечается два пика работоспособности. Первый совпадает с

повышением концентрации эстрогенов (5–7-й сутки цикла), второй – прогестерона (16–18-й сутки цикла). Относительно высокий уровень работоспособности сохраняется с 7 по 11-й сутки цикла (вторая фаза цикла), а также с 19 по 25-ые сутки. Начиная с 12 по 15-ые сутки, наблюдается самый низкий уровень работоспособности. Нагрузки следует уменьшить до 50%. В этот период снижаются нагрузки на мышцы живота, таза и нижних конечностей. Не рекомендуется изучение новых движений (упражнений) со сложнокоординационной структурой, в связи с тем, что у спортсменок наблюдается рассеивание внимания (Олешко, 1999). В предменструальной фазе наблюдается второе за цикл снижение работоспособности.

Предменструальную фазу, как наименее благоприятную для тренировочных и соревновательных нагрузок фазу, отмечает Шахлина (2002). В это время у некоторых спортсменок отмечается снижение работоспособности, повышенная раздражительность, угнетённость, пониженная способность к освоению нового материала.

Сиренко и Пангелова (1976) отмечали самые низкие уровни скоростных, силовых, скоростно-силовых показателей, а также скоростной выносливости в первые два дня ОМЦ, в дни овуляции и к концу цикла (Радзиевский, 1984)

С увеличением стажа спортивных выступлений и ростом спортивного мастерства, заметно снижается отрицательное влияние так называемых неблагоприятных фаз (1-ой, 3-ей, 5-ой) на специальную работоспособность.

Общие принципы организации спортивной тренировки у лиц женского пола

Наиболее опасный возраст для начала тренировок – 11-13 лет. Наиболее благоприятный – 8 лет. Интенсивные спортивные тренировки, начатые в препубертатном и пубертатном периодах, а также в период от первых менструаций до установления стабильного ОМЦ, в дальнейшем часто приводят к нарушениям менструального цикла

Наиболее опасные для тренировок фазы цикла - овуляторная и предменструальная

Противопоказания к занятиям спортом в период менструации:

1. половое созревание,
2. инфантилизм,
3. все нарушения менструального цикла,
4. воспалительный процесс в половых органах,
5. перенесённые инфекционные заболевания,
6. аборт до последующего менструального цикла.

При тренировках в период менструации запрещается: большие усилия, сотрясения, натуживание, охлаждение, длительное пребывание на солнце, посещение сауны.

Н. В. Учитывая расхождения рекомендаций специалистов в отношении наименее благоприятных для тренировок дней, следует решать данный вопрос индивидуально.

Методические рекомендации по организации тренировок ватерполисток

Тренировочные занятия женщин организуются в соответствии с общими принципами спортивной тренировки, т. е. по структуре и применяемым методам и средствам тренировки соответствуют занятиям

мужчин. Тем не менее, объём и интенсивность тренировок, а также подбор упражнений имеют некоторые отличия

Во всех случаях вес отягощения при занятиях на тренажерах на 5–10% меньше, чем у мужчин (Олешко, 1999). В связи с меньшим количеством мышц, а также относительно большими сроками восстановления после нагрузки планируется на 20–30% меньший суммарный объём занятий, чем у мужчин, аналогично физически подготовленных (Круцевич, 2003). При этом уменьшается как общее количество тренировочных дней, так и количество нагрузки в отдельных днях тренировки (занятиях). Расчёт в зонах интенсивности производится по тем же принципам, но с соответствующими уменьшениями.

Особое внимание следует уделять мышцам ног, таза, спины, груди, брюшного пресса. Тренировку по ОФП, в том числе в тренажерном зале следует начинать с проработки мышц таза и ног, т.е. с наиболее крупных и энергоёмких мышц. Одной из основных задач тренировки является коррекция осанки с включением в тренировочный процесс соответствующих упражнений.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап базовой подготовки (спортивной специализации) ТГ

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объём сердца и его систолический объём. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объём проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объёма внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации

мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап углубленной специализации. ССМ

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение

ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в ГБУ «ЦСПВВС» происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному

занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Методы обучения

Методы обучения — это способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и ученика, с помощью которых передаются знания, осваиваются умения и навыки.

Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием учебного материала, подготовленностью занимающихся, имеющимися материально-техническими возможностями.

В тренировочном процессе используют три группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы. С помощью методических приемов, относящихся к этому методу, преподаватель формирует у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении, устанавливает и устраняет отдельные ошибки в его выполнении. При этом преподаватель может использовать объяснение, рассказ, беседу, замечания, указания, команды, подсчет и т. д.

Объяснение — это ведущий прием, с помощью которого излагают конкретное содержание понятия, действия, движения. С него начинается создание представлений об изучаемом материале. Объясняя, преподаватель должен придерживаться определенного плана: название приема (терминологическое определение), его назначение, сущность приема, особенности его выполнения и применения в игре.

Объяснение должно быть кратким, образным, доступным для понимания занимающимися. При первом объяснении нужно сосредоточить внимание на главном. При повторном объяснении вскрывают ошибки и делают детальные дополнения.

Рассказ используют для расширения знаний о различных сторонах содержания игры и методики тренировки, а также при объяснении новой игры. Он должен быть образным, эмоциональным.

Беседа — активная форма словесного метода. Проводят ее в форме вопросов и ответов, что помогает оценить степень понимания, обсудить ошибки и способы их устранения. Особенно часто беседы используют при разборе итогов выступления, где оценивают степень выполнения поставленных задач и намечают планы на будущее.

Указания применяют при непосредственном выполнении заданий. Они помогают предупредить появление ошибок. Особенно часто указаниями пользуются для руководства действиями играющих.

Замечания позволяют исправлять допущенные ошибки. Они могут адресоваться всей группе или отдельно занимающимся.

Распоряжения и команды служат для руководства деятельностью занимающихся. Они определяют начало и конец выполнения заданий, направление движений, очередность участия и т. д. Команды отдаются громко, четко, используя общепринятую терминологию.

Наглядные методы служат тем же целям, что и методы словесные. Более того, они всегда применяются совместно и служат созданию представлений об изучаемых действиях.

Для решения этой задачи используют такие приемы, как показ, демонстрация наглядных пособий, просмотр кинокартин, телезаписи, иллюстративного материала с помощью технических средств обучения, просмотр игр, соревнований, выполнение отдельных упражнений.

Использование методов наглядности требует предварительной организации внимания занимающихся. При *показе* следует тщательно продумывать его ход: кто и как будет демонстрировать, где будут расположены занимающиеся, как сопровождать показ объяснением, чтобы помочь выделить главное, и т. д. Несомненно, качество показа во многом зависит от его подготовки. Преподавателю не следует жалеть времени на подбор таких материалов, создание наглядных пособий, кино- и фотоматериалов. Это не только оживляет процесс обучения, но и делает его интересным для занимающихся, вызывает у них желание подражать лучшим образцам увиденного.

Методика обучения спортивным способам плавания на начальном этапе хорошо известна, традиционна, достаточно универсальна и успешно используется в водном поло. В основе этой методики - обучение спортивным способам плавания, которые раскладываются на составляющие: отдельно изучаются техника работы ног и рук, согласование движений и дыхания. Структура движений в приемах техники владения мячом не менее, а зачастую и более сложна, но освоение происходит чаще всего в целостном виде. Кроме того, широко распространенная схема построения основной части урока, при которой сначала выполняются нагрузочные упражнения плавательной подготовки, затем следует работа над техникой владения мячом, и только за всем вышеперечисленным проводятся тактические или игровые упражнения, - повод для анализа проблем, связанных с уровнем технической подготовленности. В сложно-координационных видах спорта (синхронное плавание, фигурное катание, гимнастика, прыжки в воду) технические действия изучаются и совершенствуются после хорошей разминки, а не после серьезной тренировочной нагрузки. Работа над техникой на фоне нагрузки - это работа над совершенствованием стабильности, вариативности, помехоустойчивости техники, т.е. «технической выносливости». Иными словами, речь идет об изменении структуры основной части урока при обучении технике владения мячом. Новые технические приемы должны изучаться на фоне оптимальной психофизиологической готовности занимающихся.

Практические методы, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы, используют при разучивании, закреплении и совершенствовании знаний, умений и навыков. При этом ведущую роль выполняет метод упражнений, создающий условия для систематического повторения и, следовательно, закрепления разучиваемого приема. Этот метод имеет две существенные разновидности: *метод целостного обучения* и *метод расчлененного обучения*.

Отдельные приемы целесообразно разучивать сразу целиком; это позволяет с самого начала овладеть правильной координацией движений. В спортивных играх этот метод применяют чаще других, поскольку большинство действий хотя и носит комплексный характер, но состоит из отдельных

сравнительно простых приемов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создавать необходимые по сложности игровые приемы.

Второй метод — *расчлененный* — заключается в предварительном разделении приема на отдельные звенья, которые изучают в отдельности, а в дальнейшем объединяют в одно целое. Этот путь более длительный, но иногда единственно правильный, если разучиваемое действие отличается высокой сложностью и не поддается овладению «с ходу». В спортивных играх таким методом осваивают отдельные сложные игровые приемы, но чаще — сложные, многоходовые тактические комбинации.

Методы целостного и расчлененного обучения реализуют с помощью отдельных методических приемов. К ним относят: изменение условий выполнения движений без изменения их структуры (имитация без мяча, в замедленном темпе), выполнение приемов на максимальной скорости передвижения, на ограниченном пространстве, на фоне утомления, со «сверхжестким» противодействием, с применением дополнительных ориентиров, срочной информации и тренажеров.

При выполнении упражнений особенно важно *исправление ошибок*. Оно начинается с выяснения причин их возникновения. Ими могут быть:

- поспешный переход к новому усложнению изучаемого движения и условий его выполнения;
- отсутствие у занимающихся правильного представления об изучаемом приеме;
- неумение использовать ранее изученные элементы в новом движении;
- отсутствие необходимого уровня развития физических качеств;
- недостаток информации о правильном выполнении.

Важное значение имеет умение самостоятельно определять свои ошибки. Поэтому каждое выполнение приема нужно подвергать анализу. Следует установить и сравнить правильное выполнение с ошибочным. Нужно, чтобы игрок не только нашел свою ошибку, но и был готов ее исправить и ясно представлял, как правильно выполняется прием.

Ошибки исправляют с помощью повторного объяснения и показа, демонстрации собственной видеозаписи или киносъемки, расчленения на отдельные элементы и их изолированного освоения, упрощения задания и условий его выполнения, возврата к выполнению подводящих упражнений.

Игровой метод заключается в использовании подвижных и спортивных игр для ознакомления, изучения и совершенствования отдельных приемов и игровых действий. С этой целью применяют эстафеты, игровые упражнения, учебные игры, позволяющие быстро закреплять и совершенствовать изучаемые действия. Однако использовать этот метод лучше после того, как будут освоены отдельные приемы. Игровой метод нужно сочетать с методом упражнений, в противном случае появляется опасность сужения круга изучаемых приемов только самыми необходимыми и прочно освоенными.

Соревновательный метод близок к игровому и отличается от него лишь тем, что здесь в качестве ведущего средства используют различные соревнования. Он позволяет значительно увеличить нагрузку, повысить трудность выполнения и в результате активно совершенствовать двигательные навыки и качества. Без такой практики невозможно воспитать бойцовские качества и приобрести умение соревноваться.

Следовательно, использование соревновательного метода обязательно. Но делать это нужно умело и осмотрительно. Чрезмерное увлечение соревнованиями может вызвать психологические перегрузки,

привести к появлению небрежности в выполнении технических приемов из-за трудности контроля в условиях соревнований.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап ССМ и ВСМ);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки ватерполистов. **Критериями оценки эффективности подготовки** служат выполнение учащимися контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов.

Теоретическая подготовка

В процессе теоретической подготовки занимающиеся овладевают специальными знаниями, необходимыми для формирования мировоззренческих позиций, а также для успешного использования технико- тактических средств и повышения эффективности непосредственно самой тренировки. Вместе с накоплением знаний растет сознательность действий спортсмена. Это позволяет ему действовать на площадке с гораздо большей пользой, сознательно применяя специальные знания в практической деятельности. Все это активизирует отношение спортсмена к тренировке, помогает ему правильно оценивать свои действия.

Теоретическая подготовка тесно связана с идейно-политическим воспитанием, повышением культурного уровня занимающихся. Она способствует развитию мышления и общего кругозора спортсмена. На любом этапе подготовки ей отводится центральное место среди всех средств тренировки — будь то новичок или зрелый мастер. Для этого используют беседы, лекции, теоретические занятия по тактике игры, разбор тренировок и соревнований. Часто применяют и наглядные пособия, фото- и киноматериалы, а иногда и тренажеры. Кроме того, используют домашние задания для самостоятельной подготовки.

Теоретическая подготовка проводится на всех этапах тренировки в виде самостоятельных занятий или непосредственно в ходе практических занятий.

Программный материал.

Основы совершенствования спортивного мастерства:

1. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий ватерполистов;

2. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон).

3. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей ватерполистов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки:

1. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке ватерполистов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия;
2. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных ватерполистов;
3. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки ватерполистов различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности:

1. Особенности соревновательной деятельности команды;
2. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона;
3. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки ватерполистов:

1. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью;
2. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях;
3. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных ватерполистов;
4. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия:

1. *Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
2. *Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
3. *Медико-биологические средства восстановления:* питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.
4. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях тренировочного сбора.

Проблемы допинга в спорте:

1. *Профилактика применения допинга среди спортсменов:*
- характеристика допинговых средств и методов;

- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

2. Антидопинговая политика и ее реализация:

- Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для спортсменов.

Тематика теоретических занятий

№	Уровень Тема	ТГ		ССМ			ВСМ
		1-й год	2-3	1	2	3-5	все
1	История развития водного поло в России и за рубежом.	1	1	2	2	2	2
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	6	6	6	6
3	Спортивный массаж	2	2	4	4	6	4
4	Планирование спортивной тренировки	2	4	6	8	10	8
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	2	4	8	12	8
6	Восстановительные средства и мероприятия	1	2	4	8	12	8
7	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	2	2	2	2	2
8	Организация и проведение соревнований по водному поло	3	4	6	6	4	4
9	Психологическая подготовка	2	3	4	2	2	2
10	Профилактика	2	2	2	2	2	2

применения допинга в спорте						
Всего часов	18	24	36	48	54	48

Краткие тезисы программы теоретических занятий

1.История развития водного поло в России и за рубежом.

Стихийно возникшая в середине прошлого столетия в Англии игра на воде сравнительно быстро завоевала признание. Однако потребовалось много времени, чтобы водное поло утвердилось как новый вид спорта. Главной причиной, тормозившей ее становление, было отсутствие правил. Только с 1880 г. по первым правилам, разработанным в Глазго, английские и шотландские ватерполисты начали между собой регулярные встречи.

Но и этот вариант правил был весьма примитивным и несовершенным. В нем, по существу, определялись лишь организационные положения, в пределах которых игрокам предоставлялась широкая свобода действий. В то время еще не было даже ворот для игры; их заменяли плот или лодка, куда играющим надлежало положить или забросить мяч.

Впервые в программу олимпийских игр водное поло было включено в 1900 году; тогда в Париже был проведен демонстрационный турнир между тремя клубными командами европейских стран (Франции, Англии и Бельгии).

В официальную программу олимпийских игр водное поло было включено в 1908 году. В этом же году на Олимпийских играх в Лондоне создается Международная любительская федерация плавания - ФИНА, которая утвердила правила соревнований.

После крупных успехов на Олимпийских играх 1908, 1912 и 1920 годов, ватерполисты Англии сдали свои позиции. Основными претендентами на олимпийские трофеи стали другие команды Европы. Особых успехов добились спортсмены Венгрии, шесть раз выигравшие первое место в олимпийских турнирах и десять раз завоевавшие золотые награды на чемпионатах Европы.

По решению ФИНА с 1973 года в спортивный международный календарь включаются состязания на первенство мира по водному поло. Помимо олимпийских турниров, чемпионатов мира и Европы, в которых принимают участие национальные сборные команды отдельных стран.

Сборная команда СССР дважды была обладательницей главных олимпийских наград. В 1972 и 1980 годах (Мюнхен, Москва)

Сборная команда России была серебряным призером игр в Сиднее (2000 год) и бронзовым в Афинах (2004 год)

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и его роли для ватерполиста. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий водным поло. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

3. Спортивный массаж.

Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

4. Планирование спортивной тренировки.

Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов ватерполиста. Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки ватерполиста - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (четырёхлетнее), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, время выполнения упражнений. Формы тренировочных программ: перспективного, годового, месячного, недельного. Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график тренировочного процесса, рабочий план, конспект занятия, Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых ватерполисту. Понятие о выносливости. Методы воспитания выносливости. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при водным поло. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Понятие о снижении

работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния ватерполиста в период подготовки и во время соревнований.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и Адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях лагеря и тренировочного сбора.

7. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

Основы техники безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника безопасности (ТБ) на занятиях по плаванию в бассейне. ТБ на тренировках по плаванию проводимых на открытой воде (река, озеро и т.д.) ТБ на легкоатлетических тренировках (стадион, легкоатлетический манеж и парковая зона). ТБ на тренировках по ОФП. ТБ на занятиях в тренажерном зале. ТБ на игровых тренировках. ТБ на соревнованиях.

8. Организация и проведение соревнований по водному поло.

Работа главной судейской коллегии. Подача заявок на соревнования. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Подготовка протоколов соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств у спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с утомлением. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей ватерполиста. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

10. Профилактика применения допинга в спорте.

Общее понятие о допинге. Список запрещенных препаратов.

Последствия применения допинга для здоровья спортсменов.

Структура допинг- контроля. Наказание за применение допинга в спорте.

Правила применения лекарств назначенных спортивным врачом.

Воспитательная работа.

Главным направлением воспитательной работы в занятиях с ватерполистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание - процесс управления развитием личности и формирование у нее социально-ценных привычек.

Цель воспитания: свободное развитие личности, создание условий для самовыражения, самоутверждения, самореализации каждого учащегося.

Задачи воспитания:

- Объединение учебно-воспитательной деятельности с другими общественными институтами, предприятиями и организациями.
- Развитие самосознания и самовоспитания.
- Приобщение к ведущим духовным ценностям своего народа, воспитание гражданственности.
- Развитие потребности в здоровом образе жизни.
- Гармонизация отношений в коллективе.
- Формирование экологической нравственности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных ватерполистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитательная работа тренера осуществляется главным образом в процессе занятий. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление спортсменов к личному умственному и физическому совершенствованию

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение во время тренировочных занятий, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена

преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ватерполиста. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Материалы для составления плана воспитательной работы тренера:

Проведение собраний в группах	в течение года
Урок безопасности «правила поведения при возникновении нештатных ситуаций»	сентябрь
Правила поведения на улице, в общественном транспорте, в общественных местах, правила дорожного движения	октябрь
Участие в районных мероприятиях (массовый забег, посвященный дню Победы, эстафеты и т.д.)	в течение года
Новогодние праздники	декабрь
Организация летнего отдыха обучающихся.	июнь
Урок безопасности «действия при возникновении пожара» учебная эвакуация	декабрь, апрель
Проведение встреч с выдающимися людьми, спортсменами, просмотр различных мероприятий и их дальнейшее обсуждение.	в течение года
Трудовые десанты, субботники, хоз. работы	
Встреча с представителями правоохранительных органов с целью профилактики правонарушений, курения, наркомании и алкоголизма	
Проведение совместных мероприятий с участием родителей (походы, праздничные мероприятия, блиц-турниры, катание на коньках).	
Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры спортсмена.	
Военно-патриотическое воспитание	

В процессе тренировки и общения с игроками тренер добивается выполнения нагрузки с помощью тех или иных способов воздействия. Еще при подготовке к проведению занятий он выбирает наилучшие способы осуществления запланированного. Другими словами, эффективность занятия зависит не только от выполнения нагрузки, но и от методов ее реализации. Огрехи в технике и физической подготовленности спортсмена требуют от тренеров продумывания методов обучения и тренировки, которые позволят ему устранить их. Эти методы выработаны у тренеров практикой работы, и их применение не вызывает у наставников затруднений. Мы хотели бы подчеркнуть необходимость выбора методов воспитания, которые дают возможность взаимодействовать с игроками на протяжении всего занятия, поскольку от этого зависит выполнение плана тренировки. Знание и умелое применение методов воспитания позволят поддерживать контакт с игроками на протяжении тренировки, чувствовать, когда и кому необходимо сказать те слова, которых он ждет, кого подзвать и спросить, почему он вяло выполняет тот или иной прием, около какой группы игроков постоять (проконтролировать) и просто помолчать или сделать замечания, кого похвалить, кому сказать резкое слово, кого не замечать какое-то время и т.д.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

Водное поло наряду с другими командными видами спорта формирует у спортсменов следующие качества:

- *ведущие волевые качества*: инициативность, самостоятельность
- *ближайшие к ведущим*: настойчивость, решительность, смелость
- следующие за ними: самообладание, упорство

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания:

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в триатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории и традициям триатлона.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требования тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- как членов коллектива;

- изучение тренировочной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсмена; изучение состояний

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха **основные средства**: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей, интернет, общие собрания команды

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; тренерский совет; совет ветеранов спорта.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;

- низкая профессиональная квалификация тренеров;

- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;

- нарушение дисциплины;

- недостаточная требовательность к спортсменам;

- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы.

Программный материал.

Воспитание волевых качеств

Значение волевых качеств в спортивных соревнованиях общепризнанно. Поэтому, чтобы добиться в соревновании успехов, наряду с улучшением физических качеств и технико-тактического мастерства надо повышать и волевые качества.

Волево воспитание игрока включает развитие таких волевых качеств, которые необходимы, чтобы преодолевать трудности тренировок и соревнований. Разумеется, воспитание воли у спортсмена-ватерполиста или общее развитие волевых качеств происходит также и в обычной, будничной жизни.

Обязательным условием успешного воспитания воли является готовность принимать на себя большие напряжения. Эта готовность является результатом самых различных мотивов (например, радостное ощущение от игры, от движения, от борьбы) или вытекает из желания сыграть как можно лучше командой и одержать победу. Общественные мотивы являются сильной побудительной причиной.

Весьма важным условием воспитания воли является то обстоятельство, когда команда располагает достаточным количеством старательных высококлассных игроков. Это создает радостную атмосферу во время тренировок, благоприятно отражается на росте мастерства игроков, ибо каждый стремится быть лучше другого, пытается завоевать место в основном составе команды и поэтому старается вовсю.

Наконец, третьим обязательным условием для успешного воспитания воли является анализ уровня волевых качеств отдельного игрока и команды.

Желание и воля — разные понятия. Все игроки до начала соревнования желают победить, но воплотить это желание в действительность, мобилизуя все свои силы и борясь в игре с полной отдачей, под

силу только немногим. Волю следует воспитывать путем упорных и трудоемких тренировочных занятий. Игрок должен чувствовать радость и удовлетворение от преодоления трудностей и не должен избегать их.

Тренер должен использовать для воспитания воли целенаправленный набор упражнений, которые требуют от игрока соответствующей отдачи для преодоления трудностей.

Ниже приводятся упражнения, успешное выполнение которых зависит прежде всего от боевого духа и полной отдачи всех сил спортсмена:

- соревновательная форма разминки, атлетической тренировки или отработки техники с оценкой каждого игрока или групп;
- тренировочные игры, которые привлекают особый интерес игроков (игры на малых площадках или полях или турниры и обычные игры с гандикапом, форой очков)
- товарищеские игры и соревнования с наградой за проявленный боевой дух (игры против соперника, имеющего преимущество, с целью обязательно выиграть определенное количество очков; розыгрыш переходящего приза за наивысший боевой дух и полную отдачу в борьбе).

Кроме того, в распоряжении тренера и коллектива имеются некоторые воспитательные меры;

- организация тренировки менее усердных игроков совместно с теми спортсменами, кто тренируется целеустремленно;
- показ положительных и отрицательных примеров тренировки игроков;
- индивидуальные беседы;
- регулярный контроль уровня мастерства.

Развитию способности концентрации усилий, которая в равной степени является выражением волевых качеств, способствует выполнение технико-тактических упражнений с акцентом на точность цели, а также проведение тренировки в условиях высоких психических нагрузок (например, тренировка перед публикой, при сильном шуме).

Относительно часто следует проводить тренировки более продолжительные по времени, чем соревнование.

Самым естественным средством для обучения навыкам концентрации внимания и сил является игра.

Надо стремиться к созданию во время тренировочных игр и занятий тех же условий, как и на соревновании (судейская коллегия, спортивная форма, приветствие и прочие атрибуты соревнований). Игроки должны как можно чаще выступать в турнирах для выработки закалки. Крайне важно научиться использовать малейшую паузу в игре для расслабления или «отключения».

Волевые действия выражаются также в тактической дисциплине. Например, при собственных ошибках или ошибках партнеров в случае сомнительных решений судейской коллегии и в других аналогичных ситуациях следует сохранять самообладание. Особенно дисциплинированно, выдержанно и спокойно нужно играть при подачах соперника.

С другой стороны, в игре возникает немало моментов, когда требуется мужество пойти на риск, особенно в тех случаях, когда подачей владеет собственная команда и игра, рассчитанная только на надежность и безопасность собственной площадки, сокращает шансы на выигрывш очка.

Воспитание в игроках чувства самообладания, выдержки и готовности пойти на риск требует, чтобы тренер с большим терпением и твердостью неустанно разъяснял, как вести себя в определенных ситуациях, иногда восстанавливал некоторые эпизоды игры и анализировал их вместе с игроками. Одобрительные крики или

указания с места тренера или партнеров помогают игрокам правильно держаться на площадке и в течение партии

сохранять чувство ситуации.

Существенное влияние на воспитание игроков имеют также беседы внутри команды и критический анализ проведенной игры. Оценивать действия того или иного игрока необходимо тактично и объективно. Неправильно, например, критиковать игрока, который проиграл мяч, решивший исход партии, если игрок в этом эпизоде действовал мужественно, собранно и с выдержкой и даже стремился тактически оправданным риском привести к выигрышу партии. Но в аналогичной ситуации надо сурово критиковать того игрока, который боязливо пробил подачу с расчетом на безопасность и при этом, вероятно, даже проиграл подачу.

Выполнение различных технических элементов создает определенные требования к развитию волевых качеств, которые должны развиваться параллельно с обучением и отработкой этих элементов. Так, при подаче нужно хорошо сконцентрироваться, внимательно посмотреть в сторону соперника, ударить не необдуманно или небрежно, а точно и уверенно, как этого требует ситуация.

При приеме подачи игрок должен полностью сконцентрироваться, даже если подача кажется на первый взгляд легкой. Надо стремиться всегда к четкому выполнению и большой точности приема. Совершив ошибку или потерпев неудачу, нужно сохранять выдержку.

Во время розыгрыша мяча при каждой передаче важно полностью сконцентрироваться, стараясь из любого положения дать хороший пас и сохранять хладнокровие даже в самых бурных эпизодах или в самые критические моменты игры.

Выполнять нападающий удар игрок должен смело и наступательно, прежде всего, конечно, при собственной, подаче. Вместе с тем надо атаковать собранно и уверенно, когда подачей владеет соперник. Не стоит нервничать, если передача мяча произведена неточно и атака не привела к желаемому результату. При постановке блока следует молниеносно оценить, где и как соперник атакует. Бороться надо за каждый мяч, не впадать в панику и не разочаровываться, если соперник «обошел» блок.

Организуя защиту площадки, игрок должен быть в полной готовности мгновенно среагировать, смело вступить в игру, пытаясь спасти даже самые безнадежные на первый взгляд мячи.

Замечательным средством специального обучения и воспитания воли являются различные формы статистики игры. При этом тренер или его помощники во время игры наряду с учетом ошибок и успехов игроков ведут регистрацию волевых усилий. Затем результаты статистических анализов обсуждаются вместе с игроками.

Как показывает опыт, идеальный основной состав должен быть создан из игроков, которые обладают большой силой воли и на которых тренер и команда могут положиться в самых критических ситуациях, даже если они в техническом или тактическом отношении не обязательно лучшие игроки.

Методы воспитания морально-волевых и психических качеств

составляют особую группу методов, приобретающих все большее значение в практической деятельности тренера. С их помощью оказывается непосредственное влияние на формирование личности, нравственных позиций и мировоззрения занимающихся. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

В спортивных играх с этой целью используют широко известные методы, но при этом в каждый из них привносят особенности, связанные с характером игровой деятельности.

Методы *убеждения и разъяснения* позволяют с помощью слова формировать у занимающихся правильную оценку своих поступков, создавать определенное отношение к явлениям повседневной жизни, что помогает становлению нравственных убеждений.

Канадские специалисты для повышения эффективности работы хоккейного тренера (поскольку водное поло – тоже командный вид спорта, вполне уместно использовать в работе опыт коллег) предлагают следующие рекомендации по воздействию на спортсменов разговорной речью:

- произносить фразы следует медленно и четко, наблюдая за реакцией аудитории, особенно тех спортсменов, которые находятся далеко от говорящего; если что-либо вызывает неясность или сомнение у игроков, необходимо переспросить их и разъяснить сказанное;

- общаясь с командой или группой игроков, следует слегка повысить голос, а сильно - только в тех случаях, когда этого требует расстояние до игроков или шум (например, на площадке во время тренировки или матча). Если тренер говорит слишком громко, это создает нервную обстановку и побуждает спортсменов вести себя шумно. Наоборот, для привлечения внимания целесообразно понизить голос, что заставляет игроков сосредоточиться, чтобы услышать сказанное;

- в процессе беседы в зависимости от ситуации следует умело менять тембр и интонацию голоса, чтобы создать у спортсменов определенную настрой: серьезный или легкий и веселый, или решительное отношение к ситуации;

- объясняя технико-тактические действия, необходимо использовать терминологию, а также интонацию, наиболее приемлемые для воспитания игроков, чтобы каждый из них понял сказанное так, как этого хочет тренер.

Исключительно велика и *сила примера*. Она особенно эффективна при воспитании детей и подростков. В качестве примера могут использоваться факты из жизни великих людей, известных спортсменов. В отдельных случаях самым эффективным оказывается личный пример тренера.

Личный пример тренера является важным методом воспитания. Тренер постоянно на виду. Его произвольно изучают игроки команды. Что он говорит, как обращается к игроку, как выглядит, обращается с коллективом, с вспомогательным персоналом, каковы его профессионализм и человеческие качества. Он должен быть безупречен, культурен. Профессия тренера почетная, но сложная и трудная. Нет надобности много говорить о влиянии личности тренера на поведение и образ жизни игроков. Тренировки - это часть жизни игрока и тренера. Какова деятельность тренера на занятиях, таково и отношение игроков к выполнению запланированной нагрузки.

Профессионально-педагогическое мастерство тренера - залог успешного будущего воспитанников (юных или взрослых).

Девять принципов эффективной коммуникации:

1. Проявление энтузиазма и преданности команде.
2. Позитивные настрой и отношение к игрокам.
3. Требовательность и забота.
4. Последовательность в общении.
5. Умение слушать собеседника.
6. Взаимопонимание в определении и исправлении ошибок.
7. Взаимное уважение в команде.
8. Индивидуальный подход.
9. Отношение к воспитанникам в команде.

Метод поощрения помогает сформировать привычку положительного поведения. В качестве поощрения можно использовать одобрение, публичную похвалу, благодарность тренера и коллектива, награждение призом, грамотой и т. д. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод группового воздействия широко применяется в спортивных играх. Этому способствует коллективный характер игровой деятельности. Мнение коллектива имеет исключительное влияние на формирование личности спортсмена.

Самостоятельное выполнение заданий как метод воспитания дисциплинированности, настойчивости, трудолюбия, ответственности за порученное дело хорошо зарекомендовал себя при воспитании спортсменов. Задания могут носить самый различный характер — от самостоятельной тренировки до выполнения каких-либо поручений в команде.

Метод самовнушения позволяет воспитывать в себе нужную выдержку, хладнокровие, смелость и настойчивость. Пользоваться им должен уметь каждый спортсмен. Это поможет ему на тренировке и в соревнованиях, уменьшит психическое напряжение и позволит полнее раскрыть свои возможности.

Повышенную трудность упражнений и соревнований используют для воспитания воли, самообладания, концентрации внимания и усилий. Приучив себя к таким условиям, спортсмен легко будет справляться с трудностями на соревнованиях, сумеет их преодолеть и стать победителем.

Метод ситуационной тренировки широко используется в спортивных играх. Моделируя на тренировке ситуацию, в которой предстоит соревноваться, добиваются психического привыкания спортсменов.

Одним из методов воспитания является *наказание*, выраженное осуждение, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса

поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Таким способом воспитывают нужные реакции и приучают к нормам поведения.

Кроме перечисленных используют и многие другие методы и приемы, которые могут быть полезными в отдельных конкретных случаях.

Эффективность методов, применяемых в воспитании игроков, определяется рядом факторов, от которых зависит их выбор. Применение методов воспитания, особенно мер наказания, должно носить гуманистический характер, быть разумным, подготовленным, осуществимым в создаваемых условиях и реальной ситуации.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность ватерполистов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным и гендерным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки ватерполистов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемый диапазон тренировочных объемов и соревновательных нагрузок по этапам спортивной подготовки.

Виды (разделы) подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ТГ(спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До двух лет	Свыше двух лет		
Объем тренировочной нагрузки (час)	572 -624	832 - 936	1248 - 1456	1664

Общий объем циклической нагрузки, км	3248 – 41 50	4930 – 7170	9040 -12890	13410- 16100
Объем плавательной нагрузки, км	550-460	630-690	780 -890	950 - 1000
Объем беговой Нагрузки, км	1380-1490	1490 - 1580	2000 - 2700	2800 - 3100
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская.	42ч	60ч	120ч	160ч

Планирование спортивных результатов по этапам подготовки

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

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

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

Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинично-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого ватерполиста перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки. *Психологический контроль* над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого ватерполиста перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и

физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки ватерполиста, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

Рекомендации по организации и проведению психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена в водном поло – это, прежде всего педагогический процесс. В связи с этим ее успех зависит от выполнения общепедагогических принципов: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности. Эти принципы применительно к психологической подготовке являются основой для наиболее рационального формирования свойства психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний) необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Принцип сознательности определяет необходимость осознания тренирующихся значения психологических качеств, для успеха в спорте, ознакомление с психологическими знаниями, осознание важности самоанализа, стремление к самовоспитанию этих качеств, контроля над ними, значение постоянного преодоления трудностей и препятствий для спортивного совершенствования спортсмена. Принцип сознательности предусматривает систематический совместный анализ спортсменом и тренером психогаммы водного поло в целом, психологических особенностей спортсмена и корректирование его психологических характеристик, обсуждение плана психологической подготовки, ее средств и методов (включая приемы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

Принцип активности в структуре психологической подготовки определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств. Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных, общественно значимых мотивов тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки, в частности.

Особенно важным в педагогическом отношении результатом реализации принципов сознательности и активности становится развитие у спортсмена стремления к *самовоспитанию*. Принципы сознательности и активности проявляются в организации самоконтроля за различными параметрами движения, а при регуляции психологических (эмоциональных) состояний – самоконтроль за признаками, характеризующими эти состояния: пульсом, напряжением мышц и пр.

Принцип всесторонности при осуществлении психологической подготовки ватерполиста заключается в том, что *психологически-педагогическому* воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнения спортивной деятельности – и свойства его личности, и психические, психомоторные процессы, и психологические состояния;

Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. Однако бывает и так, что эмоциональная реакция отрицательно сказывается на настроении спортсмена. Чаще всего это наблюдается у малоопытных ватерполистов. Они чрезвычайно волнуются, теряют контроль над собой, их действия носят необдуманый, хаотичный характер. Возбуждение сменяется торможением, что приводит к снижению результатов соревнований. Такому состоянию могут быть подвержены и опытные спортсмены, когда особая ответственность за результат приводит их к чрезмерному волнению, острым переживанием.

Есть и такой тип людей, у которых перед главным стартом проявляются пассивность, равнодушие к предстоящей борьбе. Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке, низких показателей в тренировочных играх. Такое состояние приводит к ухудшению стартовой реакции, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке. Кроме эмоциональных реакций тренеру необходимо учитывать и сугубо индивидуальные качества спортсмена. Поэтому, анализируя результаты соревнований и тренировок, тренер должен составить план работы с каждым спортсменом, чтобы все они были нацелены на решение предстоящих задач, независимо от особенностей их предстартового состояния.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед выездом на место игры тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана, привести факты, доказывающие, что и в борьбе с сильным соперником команда может показать отличный результат, выиграть. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных, - *использование особенностей внимания*. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями: чтобы вызвать какой-либо яркий образ (удачный старт, забитый мяч, отраженная атака команды соперников, решающий момент игры или себя на пьедестале почета с медалью), необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточиться. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образов. Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.

Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки

Для восстановления работоспособности спортсменов - ватерполистов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (1- 2 год подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня. Питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (3-5 год подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение

одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения ватерполистов а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Фармакологическое обеспечение водного поло в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Периоды Препараты	Этапы тренировочной и соревновательной деятельности			
	Базовый	Развивающий	Специализированный	Соревновательный
1. Витамины	++	+++	+	+
2. Энергодающие вещества	+	++	++	+++
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	+	+		
5. Препараты пластического действия	+++	++	+	

6. Антиоксиданты		+	+	+
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы	+	+	+	+

Профилактика применения допинга в спорте

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением не запрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм. Широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 70-80-е годы прошлого века в тяжелой атлетике, велоспорте, плавании, гребле, легкой атлетике и других видах. Был зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг - контроля на соревнованиях. В настоящее время существует проблема использования в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, неестественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики, которые стимулируют работоспособность спортсменов, с одной стороны, и нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена – с другой. Однако запрет допингов отнюдь не означает исключения применения биологически активных, малотоксичных лекарственных средств в спорте для облегчения адаптации к нагрузкам, ускорения восстановления, профилактики физического и нервного перенапряжения. В Российской Федерации профилактикой и допинг-контролем охвачены только спортсмены национальных сборных команд, их основной и молодежный состав. И совершенно не охвачен профилактической работой спортивный резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школах, училищах олимпийского резерва не предусматривают освоение знаний и навыков в проведении профилактической разъяснительной работы среди занимающихся спортом.

Основные цели профилактики применения допинга:

- обучение руководителей, методистов, тренеров основам профилактической работы по применению допинга спортсменами;
 - обучение руководителей, методистов, тренеров современным принципам применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Организация и планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по водному поло в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать уже на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в водном поло терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по водному поло, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе - необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся на *этапе совершенствования спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и заданий

Занимающиеся на этапе ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе дружеских игр по водному поло в роли судьи, арбитра, секретаря; а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся на *этапе высшего спортивного мастерства* итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность (по этапам подготовки)

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в ГБУ ЛО «ЦОПВВС». Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для групп тренировочного этапа и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В группах спортивного совершенствования основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта водное поло

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

	Физическая подготовка (%)	Техника %	Тактика %
Освоение основ игры	40	40	20
Совершенствование	30	40	30
Мастерство	20	40	40

2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение.

Парциальное соотношения видов спортивной подготовки по этапам многолетней тренировки обеспечивают оптимальное сочетание разных средств тренировки в годичном цикле в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные параметры соотношения видов тренировочной и соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки по этапам:

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	16 - 20	16 - 20	14 - 18	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	19 - 25	19 - 25
Техническая подготовка (%)	40 - 52	41 - 53	42 - 54	41 - 53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	3 - 5	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	6 - 8	8 - 10	8 - 12

Нормативы спортивной подготовленности, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта водное поло для ГБУ ЛО «ЦОПВВС»

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками

	(не менее 4 м)	(не менее 3 м 50 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 30 м)	Метание теннисного мяча (не менее 21 м)
Выносливость	Плавание 300 м (не более 4 мин. 30 с)	Плавание 300 м (не более 5 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)
Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координационные способности	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (не менее 3 м)

Выносливость	Плавание 100 м (не более 59,5 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин. 2,9 с)
	Плавание 400 м (не более 4 мин. 55 с)	Плавание 400 м (не более 5 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно – технической и тактической подготовки

3.1. Внутренний контроль

Основной целью внутреннего контроля является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленной на совершенствование спортивного мастерства спортсменов.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно – гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава ГБУ ЛО «ЦОПВВС»;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем ГБУ ЛО «ЦОПВВС», его заместителями по направлениям работы, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Руководитель ГБУ ЛО «ЦОПВВС» осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) ГБУ ЛО «ЦОПВВС»; оценка количественного и качественного состава спортсменов;

- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем ГБУ ЛО «ЦОПВВС»;

- соблюдение закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;

- содержание и эффективность тренировочных занятий;

- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе занятий, современным методикам и технологиям;

- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

- содержание и результаты спортивной подготовки;

- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль должен быть систематическим, объективным и сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы ГБУ ЛО «ЦОПВВС», график их проведения доводится до сведения тренеров) и внеплановыми.

Каждый тренер должен быть проверен и оценен порядка двух-четырёх раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в ГБУ ЛО «ЦОПВВС».

3.2. Внешний контроль

Внешний контроль за деятельностью ГБУ ЛО «ЦОПВВС» осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации (часть 1 ст. 34.6 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»)

3.3. Общественный контроль

Общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением ГБУ ЛО «ЦОПВВС» федерального стандарта спортивной подготовки по водному поло.

Уполномоченные спортивные федерации при проведении общественного контроля имеют право:

- 1) получать от руководителя и иных должностных лиц ГБУ ЛО «ЦОПВВС», информацию о прохождении спортивной подготовки по водному поло;
- 2) защищать в соответствии с законодательством Российской Федерации права и законные интересы лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе в части возмещения вреда, причиненного их здоровью при прохождении спортивной подготовки;
- 3) обращаться к учредителю ГБУ ЛО «ЦОПВВС», с требованием устранить выявленные нарушения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Согласно части 4 и 5 статьи 34.6 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» представители уполномоченных спортивных федераций имеют право беспрепятственно посещать ГБУ ЛО «ЦОПВВС», в том числе используемые им объекты спорта. При проведении общественного контроля уполномоченные спортивные федерации взаимодействуют с Министерством спорта Российской Федерации, а также с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

4. Комплексы контрольных упражнений по общей физической, специальной физической (плавательной) и технической подготовке

Общая физическая подготовка

контрольные упражнения	указания к выполнению	оцениваемые качества и критерии
прыжок в длину с места	прыжок выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. приземление должно быть выполнено на две ноги. измеряется расстояние до ближайшей к стартовой линии отметки. три попытки-зачёт по лучшей.	скоростно-силовые качества мышц ног (сантиметры)
сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)	исходное положение-упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола возвращается в исходное положение. движения в тазобедренных суставах запрещены.	сила мышц пояса верхних конечностей (количество раз).
подтягивание на перекладине	исходное положение-вис на перекладине хватом сверху. Руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.	сила мышц пояса верхних конечностей (количество раз)
наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке	исходное положение - сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, стопы зафиксированы на полу, руки за головой. наклониться вперёд до касания лбом коленей, прогнуться назад до уровня высоты скамейки.	скоростно-силовая выносливость (количество повторений за 30 секунд)
бросок мяча массой 800 грамм из положения сидя двумя руками из-за головы	исходное положение - сидя на полу ноги врозь. выполняется бросок мяча махом двух рук из-за головы. ноги выпрямлены в коленных суставах.	сила мышц пояса верхних конечностей, участвующих в бросковых движениях. (метры, сантиметры)

Техническая подготовка.

контрольные упражнения	указания к выполнению	оцениваемые качества и критерии
15 м ведение мяча	старт выполняется из безопорного положения с воды, мяч до старта находится перед выполняющим упражнение на расстоянии вытянутой руки.	владение мячом в условиях скоростного маневра (секунды)
бросок мяча на дальность в коридоре 2,5 м	выполняются три попытки в коридоре 2,5 метра. Бросок за пределы коридора не засчитывается.	сила и точность основного броска (метры)
бросок мяча в щит (стену) и приём отскочившего мяча с расстояния 2 м	выполняется на суше, с расстояния 2 метра за 1 минуту. упражнение выполняется отдельно для правой и левой руки, и для переменной работы правой-левой руками	стабильность и вариативность техники владения мячом на суше, устойчивость техники (количество раз правой, левой, правой-левой: суммарное количество раз за 1 минуту)

**Перечень контрольных нормативов
по определению подготовленности спортсменов по водному поло среди юношей и девушек
в возрастных категориях до 15 лет, до 17 лет, до 19 лет.**

№	контрольные упражнения	указания к выполнению	нормативы					
			юноши			девушки		
			15	17	19	15	17	19
1	подтягивание на перекладине (количество раз)	исходное положение-вис на перекладине хватом сверху. руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены. испытание проводится на количество раз.	15	17	19	15	17	19
			7	10	11	-	-	-
2	100 м вольный стиль (сек.) - полевые игроки		1.12	1.07	1.02	1.15	1.12	1.09
	100 м брасс (сек.) - вратари		1.35	1.30	1.25	1.50	1.40	1.30
3	специальный тест (сек.). размеры поля 25x20 м для юношей и девушек до 15 и 17 лет. для юношей до 19 лет 30x20 м.	исходное положение, находясь в воде касаться одной рукой штанг ворот 5 раз. Касание штанг ворот той же рукой. далее-проплывание отрезков с мячом. мяч находится у той же штанги, где происходит последнее касание рукой. Далее - проплывание с мячом до центра игрового поля. обязательно касание мячом кружка в центре поля. Далее - движение с поворотом на 90 градусов и движение назад вдоль дорожки до лицевой линии. упражнение заканчивается касанием мяча лицевой линии.						
	полевые игроки		36.0	34.0	32.0	38.0	35.0	33.0
	вратари		38.0	36.0	34.0	40.0	37.0	35.0
4	бросок мяча на дальность в воде (метры)	предоставляется 2 попытки. зачёт по лучшей попытке	18	24	32	14	18	22

СЕМИБАЛЬНАЯ ШКАЛА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВАТЕРПОЛИСТОВ 13 ЛЕТ.

тест и единица измерения	1	2	3	4	5	6	7
5x3 метра в створе ворот, сек.	14.1	13.3	12.5	11.7	10.9	10.1	9.3
15 м кроль, сек.	13.8	12.9	12.0	11.1	10.2	9.3	8.4

10 м кроль, сек.	8.3	7.8	7.3	6.8	6.3	5.8	5.3
2x10 м кроль, сек.	17.3	16.3	15.3	14.3	13.3	12.3	11.3
10 м на спине, сек.	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5
2x10 м на спине-трейжен, сек.	17.6	16.9	16.2	15.5	14.8	14.1	13.4
30 м кроль, сек.	27.3	25.6	23.9	22.2	20.5	18.8	17.1
10 выпрыгиваний, сек.	17.0	16.5	16.0	15.5	15.0	14.5	14.0
плавательный спецтест, м/мин.	32.4	35.3	38.2	41.1	44.0	46.9	49.8
15 м ведение мяча, сек.	14.0	13.2	12.4	11.6	10.8	10.0	9.2
бросок на дальность, м	14.9	16.1	17.3	18.5	19.7	20.9	22.1
томб, баллы	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	
тобробм,сек.	2.2	2.0	1.8	1.6	1.4	1.2	1.0
тобх, баллы	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	
тобробх,сек.	2.1	1.9	1.7	1.5	1.3	1.1	0.9
тнбм, баллы	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	
тнбх, баллы	2.7	3.1	3.5	3.9	4.3	4.7	5.0
модернизированный спецтест, м/мин.	26.5	29.4	32.3	35.2	38.1	41.0	43.9

5. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико – биологического обследования

5.1. Тестирование

Каждый спортсмен обязан знать порядок проведения тестирования. Тестирование бывает соревновательным и внесоревновательным. Для прохождения соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований (например, если спортсмен занял призовое место) или по жребию. Выбор спортсмена для внесоревновательного тестирования может быть целевым или по жребию.

Спортсмен должен помнить, что внесоревновательное тестирование может проводиться в любом месте в любое время: на сборах, дома или в любом другом месте.

Отказ от прохождения процедуры отбора проб является нарушением антидопинговых правил.

Инспектор допинг-контроля (или шаперон – сопровождающий) лично сообщает спортсмену о необходимости сдать пробу. Спортсмен должен расписаться на бланке уведомления.

После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля.

Спортсмена информируют о правах и обязанностях, которыми он обладает во время проведения процедуры допинг-контроля:

- спортсмен имеет право на присутствие одного представителя (и, при необходимости, переводчика), который может находиться со спортсменом на пункте допинг-контроля, но не может присутствовать непосредственно при проведении самой процедуры сбора пробы;
- спортсмен обязан находиться в поле зрения инспектора допинг-контроля с момента уведомления и до окончания процедуры отбора пробы;

Спортсмен также имеет право посмотреть удостоверение инспектора допинг-контроля, чтобы убедиться, что он представляет соответствующую (уполномоченную) антидопинговую организацию и имеет право на сбор проб.

С согласия инспектора допинг-контроля (шаперона) и в его сопровождении спортсмен может собрать свои личные вещи, посетить церемонию награждения, пообщаться с представителями СМИ или получить медицинскую помощь в случае травмы.

5.2. Медико – биологическое обследование

Медико – биологическое обследование спортсменов предусматривает работу по следующим направлениям:

- разработка средств и методов контроля функционального состояния спортсмена на всех этапах тренировочно-соревновательного цикла;
- разработка медико-технических требований и эффективных способов коррекции функциональных состояний спортсменов;
- разработка медико-биологических технологий повышения физиологических возможностей при интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках и медико-гигиенических основ спортивного долголетия;
- разработка медико-биологических технологий реабилитации и восстановительного лечения;
- разработка индивидуальных программ медико-биологического обеспечения по виду спорта водное поло.

В связи с тем, что сеть врачебно-физкультурных медицинских организаций в Российской Федерации является недостаточной, основная работа по медицинскому обеспечению спортсменов массовых разрядов, членов спортивных клубов проводится в медицинских организациях общего профиля первичного звена по месту жительства или работы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. <http://plavaem.info/video.php> (подборка видео, документальных и обучающих фильмов);
2. <http://www.youtube.com/watch?v=CWtfTRcBXEM> (учебный фильм по водному поло);
3. Учебный фильм «Водное поло. Тактика игры» (Союзспортфильм).1990 / автор Майт Рийсман;
4. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru> – официальный сайт Федерации водного поло России
5. «Водное поло. Программа». Изд- во Советский спорт. Автор – С.Фролов. 2005.184с;
6. «Водные виды спорта» Учебник. Изд-во Академия. Авторы: М.Н.Максимова, М.Н. Маринич, Н.Ж.Булгакова. 2003. 320 с.;
7. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001. – 80 с.
8. Водное поло: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Сост.: С.Н. Фролов, О.И. Попов, Н.А. Чистова. - М.: Советский спорт, 2005.- 182с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высш. школа, 1980.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ГБУ ЛО «ЦОПВВС» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области в декабре текущего года и является ежегодным приложением к Программе.

