

Мордвінцев Геннадій Олександрович

старший викладач

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

gennadiy.mordvintsev@uzhnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0003-2746-0835>

Петрушко Марина Іллівна

старший викладач

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

marina.petrushko@uzhnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-9608-0919>

**ЗАСВОЄННЯ ПЛАВАЛЬНИХ І ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК У РАМКАХ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВОДНОГО ПОЛО**

Анотація. Мета статті – розгляд змісту і послідовності засвоєння дітьми й підлітками плавальних і технічних навичок у рамках такої підготовки, надання відповідних методичних рекомендацій дитячим тренерам. Методи дослідження: аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, узагальнення досвіду тренерської роботи, синтез емпіричної інформації, класифікації і типологізації, порівняння. Охарактеризовані ватерпольні стилі плавання та деякі специфічні прийоми початкової плавальної підготовки, зокрема передній кроль на грудях і кроль на спині, треджен, плавання на місці і ходьба у воді з використанням різних технік, піднімання та утримання тулуба над водою, вистрибування з води, старт для ривка, зупинки і зміни напрямків руху під час плавання. Після засвоєння цих навичок початкова підготовка зосереджується на техніці роботи з м'ячем, і юні ватерполісти послідовно розучують прийоми підбирання м'яча з води в різні способи, ведення м'яча, його ловлі, перекидання з однієї руки в іншу, різних типів кидків для виконання передачі. Рекомендовано у навчально-тренувальному процесі використовувати кращий практичний досвід зарубіжних тренерів, впроваджувати у процес початкової підготовки з водного поло сплешбол як веселу і привабливу для дітей гру, яка забезпечує набуття всіх базових ватерпольних навичок у рекреаційному форматі.

Ключові слова: водне поло, початкова підготовка, плавальна основа, стилі плавання, технічні навички, діти й підлітки, методичні рекомендації.

Вступ. Водне поло – це гра, яка ставить високі вимоги до атлетичного і психологічного стану гравців, а тому є чудовим засобом фізичного і психічного розвитку дітей і підлітків. Навчаючись цій грі, діти розвивають витривалість і швидкість, координацію та орієнтацію, звикають до регулярних фізичних навантажень, до конструктивної взаємодії з однолітками, стимулюють здорову емоційність і захоплення спортом. Володіння технічними елементами водного поло суттєво розширює діапазон прикладних плавальних навичок. На жаль, сьогодні навчання українських дітей і підлітків основам водного поло як у рамках початкової підготовки в ДЮСШ, так і в рамках шкільного позакласного фізичного виховання стикається з багатьма проблемами, не відображеними ні у вітчизняній науковій літературі, ні в методичних розробках. Недостатнім є рівень популяризації дитячого водного поло, молодим фахівцям бракує тренерських шкіл, здатних забезпечувати високий рівень кваліфікації. Враховуючи викладене вище, автор сподівається, що дана стаття, призначена для дитячих тренерів з водного поло, вчителів фізичної культури, студентів кафедр фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня їх знань щодо змісту та особливостей сучасної початкової ватерпольної підготовки, оптимізації навчально-тренувального процесу у спортивних школах та відділеннях з водного поло.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив майже повну відсутність вітчизняної літератури з теорії і методології початкової підготовки з водного поло, принагідно показавши, що в ній не знаходиться висвітлення і значний досвід іноземних фахівців у даній сфері. Певною мірою актуальні сучасні питання засвоєння юними ватерполістами-початківцями плавальних і технічних навичок висвітлені в американських посібниках та інтернет-виданнях інших країн [4; 5], статтях Д. Пальми та його італійських співавторів з аналізом технічних прийомів і методології тренувань на початковому етапі навчання водному поло [3], хорвата М. Храсте та міжнародної групи дослідників з викладенням послідовності вивчення технічних елементів та вікових особливостей технічної початкової підготовки з водного поло [2], Г. Мордвінцева та співавторів із дослідженням можливостей використання дитячих елементів водного поло на заняттях з плавання [1].

Мета статті – охарактеризувати зміст і послідовність засвоєння плавальних і технічних навичок у рамках початкової підготовки дітей і підлітків з водного поло, надати методичні рекомендації дитячим тренерам щодо виконання відповідних вправ.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, педагогічного спостереження, узагальнення досвіду тренерської роботи, синтезу емпіричної інформації, класифікації і типологізації, порівняння.

Виклад основного матеріалу. Основа майбутньої майстерності ватерполіста формується на етапі його початкової підготовки, коли діти вперше ознайомлюються з водним поло і набувають базових знань і навичок, необхідних для участі в грі у складі команди. Ці навички можна умовно поділити на дві великі групи – плавальні і технічні. Тільки після їх засвоєння в рамках початкової підготовки діти й підлітки переходять до набуття безпосередньо ігрових навичок.

Плавальну основу водного поло становлять різні стилі плавання, які нагадують класичні, але в той же час за своїми спортивними характеристиками дещо від них відрізняються, оскільки ігрова діяльність передбачає постійне маневрування і зміну позицій. На базі цих стилів юні ватерполісти навчаються виконувати у воді вертикальні, горизонтальні й так звані «косі» рухи [3].

Основним способом пересування у воді є так званий «передній» кроль на грудях (Head-Up Freestyle), тому початкова плавальна підготовка повинна починатися саме із засвоєння його техніки. Таким стилем, з високо піднятою головою і високим положенням тіла, ватерполісти виконують швидкі горизонтальні рухи. Високе положення тіла досягається більшим порівняно зі звичайними плавцями згинанням ліктів, скороченням гребка і збільшенням його частоти. В якості вправ для засвоєння такого кролю початківці виконують плавання за рахунок рухів ногами та гребка однією рукою, «з підміною рук», «з обгоном», з двостороннім диханням або із затримкою дихання та безперервним рухом руками. Ватерпольний кроль на спині (Head-Up Backstroke) також відмінний від класичного стилю. Його техніка вимагає, щоб таз розташовувався глибше, голова – високо, плечі залишалися поза водою, гребок був коротшим і швидшим. При виконанні такого кролю корпус ніби перебуває в нахиленому положенні сидячи через значне згинання в поясниці, а занурені у воду ноги працюють зі значною інтенсивністю. Діти навчаються цьому, виконуючи плавання за допомогою ніг з витягуванням обох рук, батерфляєм і кролем за допомогою ніг та одночасних гребків руками [1; 3; 5]. Треджен, або плавання ножицями, – специфічний ватерпольний стиль, важливий для подальшого виконання запливів з вертикального старту, зміни напрямків рухів у воді, вистрибувань для прийому чи перехоплення м'яча. Положення тіла при плаванні цим стилем не відрізняється від описаного вище при плаванні кролем на грудях чи спині, при цьому техніка загалом спирається на виконання гребкового руху руками, узгодженого з одним чи двома поштовховими рухами ногами з арсеналу брасу чи плавання на боку [3; 4].

Після засвоєння цих стилів діти вивчають важливі у водному поло прийоми плавання на місці («топання у воді») і «ходьби у воді». «Топання» з головою над водою досягається декількома прийомами, основним з яких є так зване вертикальне чи горизонтальне «збивання яєць» (Eggbeater Kick) за рахунок інтенсивних колових рухів ногою під водою. При цьому стегна перпендикулярні, а гомілка – паралельна до тулуба, нога підтягнута до стегна, стопа пересувається розмахистими рухами. Ліва нога виконує рух за годинниковою стрілкою, а права – проти. Інша техніка так званого «скалінгу» (Sculling) передбачає синхронні рухи рук, кистей, ліктів і плечей для підтримання рівноваги на

воді, руки при цьому ніби «штовхають» воду. Опора на неї здійснюється переважно внутрішньою поверхнею стопи і гомілки, носки ступенів згинаються в напрямку колін. Техніка так званого «удару брасом» (Breaststroke Kick) дозволяє рухатися в різних напрямках, тримаючи голову над водою. Її основна відмінність від Eggbeater Kick полягає в тому, що ноги виконують однакові рухи одночасно. В той час як стопи зігнуті, а пальці спрямовані в напрямку, перпендикулярному корпусу, стопи виконують махові рухи, ноги витягуються та зводяться разом. Загалом «ходьба у воді» призначена для застосування, коли в ігровій обстановці немає можливості використовувати звичні ватерпольні стилі плавання. Вона може виконуватися вперед, боком у сторони або назад за рахунок використання різних прийомів, а тіло найчастіше перебуває у вертикальному положенні [1; 5].

Після засвоєння цих навичок необхідно навчитися підніманню тулуба над водою, його утримувannya над нею та вистрибуванню з води. Володіння цими прийомами необхідне для подальшого виконання ловлі, зупинки, зміни напрямку польоту, кидка м'яча у процесі гри, а також для кращого огляду ігрового майданчика. Піднімання та утримувannya досягається безперервною одночасною чи почерговою роботою ніг, які виконують короткі відштовхуючі та з'єднуючі рухи брасом чи на боку в напрямку зі сторони до центру і вниз. Техніку із сагітальними та бічними обертальними рухами ногами називають «велосипедом». Для вистрибування з води початківці навчаються координувати виконувати енергійні гребкові рухи двома руками вниз і гребок двома ногами брасом або на боку з одночасним виносом однієї руки догори з розгинанням корпусу до вертикального положення [1; 3].

Наступним кроком в оволодінні плавальними навичками є засвоєння старту для ривка, зупинки і зміни напрямку руху, тобто виконання поворотів під час плавання. Важливість першого зумовлена тим, що в ігровій обстановці часто необхідно робити ривок і набирати швидкість без підготовки. Старт для ривка забезпечується енергійним рухом ніг з одночасним ривком правою рукою, після чого ноги швидко працюють кролем і виконується гребок лівою рукою. Для виконання зупинки початківці навчаються одночасно використовувати гальмівні можливості тулуба, рук і ніг. Так званий «вертикальний поворот» виконується обертальними рухами голови і плечового поясу з одночасними енергійними гребками руками [4; 5].

Засвоївши основні плавальні навички, юні ватерполісти можуть переходити до засвоєння навичок техніки роботи з м'ячем. На переконання зарубіжних дослідників, вивчати технічні елементи водного поло необхідно з дотриманням основних дидактичних принципів, у чіткій послідовності розучування прийомів від легших до складніших, досягнувши оптимального віку для набуття тієї чи іншої технічної навички, що є запорукою уникнення ранньої спеціалізації. Рекомендується, зокрема, переходити до технічної підготовки не раніше ніж з 10 років, набуваючи передусім навичок підбирання м'яча з поверхні води, його прийому та ведення (переміщення з м'ячем у руці і перенесення). Більш складні техніки ловлі і кидків м'яча можуть розучуватися з 11 років, а ще інші, складніші елементи,

наприклад, технічні прийоми обманних рухів – з 12-13 років [2].

При навчанні підбиранню м'яча з води слід насамперед навчитися підхоплювати його пружними пальцями знизу й фіксувати в кисті руки. При цьому активно виконуються опорні рухи ногами без їх повного розгинання в колінних суглобах. Більш складним прийомом є підхоплення м'яча з поворотом кисті, коли попередньо кисть з широко розведеними пальцями накладається на нього згори. Інша техніка передбачає використання кисті і передпліччя: гравець накладає долоню на м'яч, кисть згинається і м'яч притискається до передпліччя. Таке захоплення є зручним для подальшого виконання так званого «заднього кидка», тобто перекидання м'яча собі за спину. Навички ведення м'яча передбачають пересування його в різні способи під час плавального руху у воді. Найпростіша техніка ведення полягає в тому, що м'яч утримується між руками, а голова розташована низько у воді майже на одному рівні з м'ячем. Руки виконують короткі швидкі гребки, і створювані ними хвилі не дозволяють м'ячу відхилитися в сторони. У такий спосіб ведення м'яча здійснюється без торкання його руками. Технічно грамотне ведення м'яча з утримуванням його піднятою рукою в повітрі за головою з виконанням ногами вертикального «збивання яєць» сприяє виходу на так звану «позицію подвійної загрози», тобто загрози передачі м'яча або кидка по воротах [5].

Наступні один-два роки початкової технічної підготовки доцільно присвятити вивченню складніших елементів роботи з м'ячем. Базовою навичкою, необхідною для подальшого опанування техніки різних ігрових маневрів, є навичка передачі м'яча, яку можна поділити на самостійні навички ловлі і кидка м'яча. Для набуття навички ловлі важливо насамперед навчитися тримати м'яч у полі своєї уваги. Гравець тримає руку в повітрі, витягнувши її назустріч м'ячу, приймає його подушечками пальців і м'яко амортизує в напрямку від пальців до кисті і передпліччя, використовуючи інерцію, після чого відводить руку назад і повертає корпус у напрямку м'яча. Важливою у водному полі є навичка перекидання м'яча з однієї руки в іншу (Transfer). Для виконання цього прийому витягнута перед корпусом рука входить у воду і рухає м'яч, доки той не опиниться біля середини грудей, після чого протилежна рука підхоплює його знизу та розмашистим рухом заносить назад за голову для виконання передачі або кидка по воротах [5].

Кидок (Shooting) є другою складовою техніки передачі м'яча; він поділяється на «сухий» (коли м'яч на початку виконання кидка перебуває в повітрі) і «мокрый» (коли м'яч лежить на воді). Суха передача – це найшвидший спосіб переміщення м'яча в ігровій обстановці, тому ця навичка є дуже важливою. При її виконанні ноги розташовані під плечима і роблять вертикальне «збивання яєць», одна рука витягнута в напрямку кидка й зігнута в лікті під кутом понад 90°, протилежна згинається для забезпечення рівноваги. Гравець утримує м'яч, який лежить на долоні, над головою і трохи позаду корпусу. Збільшивши інтенсивність роботи ніг, він нахиляє тулуб уперед у напрямку кидка, а випустивши м'яч, виконує рух зап'ястям униз, що додає м'ячу швидкості за рахунок заднього обертання. За

технікою виконання розрізняють основні кидки, кидки прямою рукою (бокові або «крюки»), задні кидки, так звані «поштовхи». Основний кидок включає в себе активний рух корпусом і маховий рух руки, розгинання і маховий рух плеча, передпліччя й кисті з положення замаху. Боковий кидок прямою рукою виконується маховим рухом прямої руки паралельно воді вперед або вбік. Задній кидок (кидок назад) набуває актуальності, коли гравець розташований спиною до напрямку польоту м'яча. Поштовх або тичок – це кидок поштовховим рухом за рахунок різкого розгинання руки в ліктьовому суглобі. За допомогою поштовху ватерполісти також змінюють напрямок польоту м'яча, використовуючи його інерцію і підставляючи під нього руку чи іншу частину тіла [1; 3; 4; 5].

Вправи на засвоєння технічних навичок водного поло слід підбирати й використовувати методично грамотно. Деякі з них рекомендується виконувати спочатку на суші, і лише потім у воді, спочатку без пересування, потім – у русі, поступово наближаючи умови виконання до ігрових. Паралельно з технічною підготовкою необхідно вдосконалювати набуті раніше плавальні навички. Загалом тренувальний процес можна представити як комплекс методичних прийомів тренера з поступовим підвищенням вимог до виконання всіх технічних дій. Так, послідовність засвоєння початківцями техніки роботи з м'ячем означає покрокове виконання імітаційних вправ на суші без м'яча без пересування і в русі, вправ із м'ячем на суші стоячи і з елементами пересування, імітаційних вправ на мілководді без м'яча без пересування і в русі, вправ на мілководді з м'ячем, спочатку нерушливим, потім – у русі, з опорою на глибину воду без м'яча на місці і з елементами пересування, зрештою, вправ, що виконуються у глибокій воді на місці і в русі. Дитячі тренери різних країн не є однаковими в тому, для розучування яких ватерпольних прийомів найбільш потрібні підвідні вправи, але найчастіше в цьому контексті фігурують підбирання м'яча з поверхні води, пересування з м'ячем у різні способи, задні кидки і кидки-поштовхи [4].

Після засвоєння наведених вище плавальних і технічних навичок у рамках початкової підготовки підлітки можуть переходити до вивчення техніко-тактичних прийомів та атаквальних рухів, набуття ігрових навичок орієнтації у воді під час гри, усвідомлення своєї ролі в контексті гри команди в нападі та гри в захисті, засвоєння навичок комунікації під час гри, певних ігрових амплуа, досягнення командної гри за різними тактичними схемами тощо.

Останнім часом у деяких країнах з метою зробити початкову ватерпольну підготовку більш цікавою і привабливою для дітей використовується сплешбол (Splashball) – модифікована версія водного поло, розроблена спеціально для початківців. Ця весела і ненапружена гра (її назва перекладається як «плескання м'яча») забезпечує набуття дітьми всіх базових навичок водного поло в рекреаційному форматі, з відчуттям насолоди своїми діями. Як стверджують зарубіжні тренери, сплешбол є особливо актуальним у віці 6-10 років, і є всі підстави активно впроваджувати його у процес початкової підготовки з водного поло [5].

Висновки. Ефективність початкової підготовки юних ватерполістів значною мірою залежить від її

правильного змістового наповнення, забезпечення грамотної послідовності засвоєння дітьми і підлітками плавальних і технічних навичок, використання кращого практичного досвіду не тільки вітчизняних, а й зарубіжних тренерів, кращих теоретико-методичних розробок у цій сфері. Плавальну основу водного поло становлять ватерпольні стилі плавання та деякі специфічні прийоми: «передній» кроль на грудях і кроль на спині, брас, треджен, плавання на місці («топання у воді») і «ходьба у воді» з використанням технік «збивання яєць», «скаліngu», «удару брасом», піднімання тулуба над водою, його утримування над нею та вистрибування з води, старт для ривка, зупинки і зміни напрямків руху, тобто повороти під час плавання.

Після засвоєння цих навичок початкова підготовка зосереджується на техніці роботи з м'ячем. Юні ватерпольсти послідовно розучують прийоми підбирання м'яча з води в різні способи, ведення м'яча, його ловлі, перекидання з однієї руки в іншу, різних типів кидків для виконання передачі. Послідовність засвоєння початківцями техніки роботи з м'ячем означає покрокове виконання різних вправ на суші й у воді, без м'яча і з м'ячем, на місці і в русі. Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконаленням змісту ватерпольної підготовки на її різних етапах, розробкою нових методичних підходів до навчально-тренувального процесу у водному поло.

Список використаної літератури

1. Мордвінцев Г. О., Гавриленко В. М., Петрушко М. І. Використання елементів водного поло на заняттях з плавання в молодшому та середньому шкільному віці. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 167–175.
2. Hraste M., Jelaska I., Clark C. T. Analysis of expert's opinion of optimal beginning age for learning technical skills in water polo. *Acta kinesiologica*: 2023. Vol.17. Issue. 2. P.35–41.
3. Palma D. D., Ascione A., Masala D. Pallanuoto: dalle Metodologie dell'Allenamento ai Benefici Psico-Fisici e Sociali. *Formazione Insegnamento: European Journal of Research on Education and Teaching*. 2018. Vol. 16. No. 1. P. 205–212.
4. Snyder P. Water Polo for Players & Teachers of Aquatics. Los Angeles, California: L. A. Olympic Foundation, 2008. 148 p.
5. Water Polo: Splashball and Intro to Water Polo: Beginner Water Polo Manual. *Aquatic Adventures: NextCen Ag Impact Network*. P. 1-28. URL: http://cdn1.sportgin.com/attachments/document/f41a-2346018/water_polo_manual.pdf.

References

1. Mordvintsev, G. O., & Havrylenko, V. M., & Petrushko, M. I. (2023). Vykorystannia elementiv vodnoho polo na zaniattiakh z plavannia v molodshomu ta serednomu shkilnomu vitsi (metodolohichni i zmistovi aspekty). [Using Water Polo Elements in Swimming Training in Primary and Secondary School Age (Methodological and Content Aspects)]. *Rehabilitation & Recreation*, 15, 167-175 [in Ukrainian].
2. Hraste, M., & Jelaska, I., & Clark, C. T. (2023). Analysis of expert's opinion of optimal beginning age for learning technical skills in water polo. *Acta kinesiologica*, 17, 2, 35-41.
3. Palma, D. D., & Ascione, A., & Masala, D. (2018). Pallanuoto: dalle Metodologie dell'Allenamento ai Benefici Psico-Fisici e Sociali. [Water Polo: from Training Methodologies to Psycho-Physical and Social Benefits]. *Formazione Insegnamento*, 16 (1), 205–212 [in Italian].
4. Snyder, P. (2008). Water Polo for Players & Teachers of Aquatics. L.A. Olympic Foundation.
5. Water Polo: Splashball and Intro to Water Polo: Beginner Water Polo Manual. *Aquatic Adventures: NextCen Ag Impact Network*. URL: http://cdn1.sportgin.com/attachments/document/f41a-2346018/water_polo_manual.pdf.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2024 р.
Стаття прийнята до друку 01.10.2024 р.

Mordvintsev Gennady

Senior Lecturer

Department of Physical Education

State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Petrushko Maryna

Senior Lecturer

Department of Physical Education

State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

MASTERING SWIMMING AND TECHNICAL SKILLS IN THE FRAMEWORK OF INITIAL WATER POLO TRAINING

Abstract. The purpose of the article is to consider the content and sequence of acquisition of swimming and technical skills by children and adolescents as part of initial water polo training, to provide relevant methodological recommendations to children's coaches. Methods applied: analysis of scientific sources, pedagogical observation, generalization of coaching experience, synthesis of empirical information, classification and typology, and comparison. The article describes water polo swimming styles and some specific techniques of initial swimming training, including Head-Up Freestyle and Head-Up Backstroke, Trudgen and Sidestroke, swimming in place and walking in the water using various techniques such as Eggbeater Kick, Sculling or Breaststroke Kick, lifting and holding the body above the water and jumping out of the water, start for performing a dash, stopping, turning, and lunging. After mastering swimming skills, the initial training focuses on the technique of working with the ball. It is necessary to study the technical elements

of water polo in compliance with the basic didactic principles, in a clear sequence of learning techniques from easier to more difficult. The author recommends switching to technical training no earlier than 10 years of age and devoting 2-3 years to mastering technical techniques. In the process of technical training, young water polo players consistently learn the techniques of picking up the ball from the water in different ways, dribbling the ball, catching it, transferring the ball from one hand to other, different types of Shooting for passing. Exercises for mastering the technical skills of water polo should be selected and used methodically competently. It is desirable to perform some of them first on land, and only then in water, first without movement, and only then in motion, so that the conditions for performing the exercises gradually approach those of the game. To make water polo training more interesting and attractive for children, the author recommends using Splashball as a modified version of water polo for beginners.

Keywords: water polo, initial training, swimming base, swimming styles, technical skills, children and teenagers, guidelines.