

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ ВРАТАРЯ В ВОДНОМ ПОЛО ЗА СЧЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ

*К.И. Стахнёв
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Техника игры вратаря весьма разнообразна и основывается на свободном владении всеми спортивными способами плавания. Однако особое значение для него имеют брасс и кроль: отдельные элементы брасса входят в основу большинства технических приемов, используемых вратарем в игре, а умение в предельно быстром темпе плавать кролем повышает его маневренность и позволяет смело покидать ворота для перехвата мяча или единоборства с атакующим на поле.

Цель – исследование техники игры вратаря в водном поло на начальном этапе.

Задачи:

- 1) скорректировать технику игры вратаря в водном поло;
- 2) проанализировать технику игры вратаря в водном поло за счет использования различных вариантов.

Материал и методы: Исследование проводилось на спортсменах ДЮСШ по водному поло г. Витебска. Была укомплектована группа спортсменов 12 лет, 4 год обучения в количестве 4 человек.

В процессе исследования использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, беседы с тренерами и ведущими спортсменами по вопросам техники игры вратаря, проводилась корректировка эффективности техники игры вратаря в тренировочном процессе.

Результаты и их обсуждение. В беседе с тренерами определялись основные направления техники игры вратаря на различных этапах подготовки к соревнованиям. На основании полученной информации и ее анализа, мы выяснили, что вратарь, в совершенстве владеющий техникой способов передвижения и специальных приемов игрового плавания, в момент угрозы взятия ворот сможет быстро занять оптимальную позицию для их обороны.

В результате исследования техники игры вратаря выбирая эту позицию, он должен тщательно учитывать расположение противника, осуществляющего бросок. Если из точки местонахождения мяча провести к стойкам ворот прямые линии, то образуется так называемый угол обстрела. На биссектрисе этого угла и располагается вратарь. В зависимости от игровой обстановки и особенности техники противника, выполняющего бросок, вратарь занимает место на расстоянии от 0,5 до 1,5 м впереди ворот. В отдельных случаях он может выходить вперед и несколько больше, но при этом возможность отражения им навесных бросков ухудшается. Положение тела вратаря, когда оно готовится отразить удар, различно и зависит от расстояния до атакующего соперника. Если тот находится далеко, вратарь занимает положение, близкое к горизонтальному. Когда игрок с мячом вошел в штрафную площадь, положение тела приближается к вертикальному. Первостепенное значение имеет быстрота реакции вратаря: умение мгновенно выбрать и своевременно провести соответствующий технический прием является неотъемлемым признаком его игрового мастерства. Под быстротой реакции понимается не только выполнение различных приемов в предельно короткое время, но и способность быстро и правильно оценить любой, даже самый напряженный игровой момент. Атакующие, завершая наступление, могут использовать различные броски по воротам, сочетая их с предварительными обманными движениями. Быстрое реагирование вратаря на замах с выпрыгиванием из воды может оказаться ошибочным, а преждевременный прыжок повлечет за собой погружение туловища в воду и выведет вратаря из состояния готовности.

Закключение. Владение всем комплексом приемов игрового плавания лежит в основе специфических навыков и умений вратаря. Вратарь также должен свободно владеть мячом, то есть уметь ловить и бросать его различными способами двумя руками, а также отдельно правой и левой рукой. Вратарь, защищая ворота, в первую очередь должен

стремиться не отбить мяч, посланный противником в ворота, а поймать его: при отбивании в поле мячом снова может овладеть соперник.

При защите ворот от навесных бросков вратарь должен действовать двумя методами. Мячи, направляемые в правый угол, отражаются правой рукой, а в левый угол - левой рукой. Когда мяч направлен навесным броском по такой траектории, что вратарь не может его достать над собой (мяч перелетает через него в угол, например в правый), то он парируется левой рукой.

В успешной защите ворот от навесных бросков большую роль играет умение вратаря разгадать замысел противника и правильно, в зависимости от обстановки, выбрать место в воротах. Если же он все-таки среагировал на ложный замах выходом из воды или слишком далеко выдвинулся из ворот вперед, отражать броски ему будет гораздо труднее.

Частично исправить ошибку вратарю помогут интенсивные непрерывные малой амплитуды гребки ногами и поддерживающие движения руками.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии активности / Н.А. Бернштейн – М.: Медицина, 1966 г. – 56 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – 121 с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 34 с.
4. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 216 с.