

ISSN 2524-0986



iScience™

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 10(54)

Часть 6

Переяслав-Хмельницкий
2019



**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 10(54)
Часть 6

Октябрь 2019 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав-Хмельницький

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

| | |
|---|----|
| Ажибаева Салима Джолдасовна, Мухиддинов Ергали Мухиддинович, Иралина Мира Мустакиевна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Бекмуханбетов Бекен Сарсенбаевич (Алматы, Казахстан) АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ..... | 6 |
| Бурлака Ірина Василівна (Київ, Україна) ТРАНСФОРМАЦІЯ УДАРУ СПРАВА З ВІДСКОКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ТЕНІСІСТАМИ..... | 11 |
| Бутенко Галина Олександрівна, Мороз Олександр Вікторович (Глухів, Україна) УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ | 16 |
| Гаврилова Надежда Михайловна (Киев, Украина) РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ..... | 20 |
| Гришко Лариса Григорівна (Київ, Україна) ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ..... | 24 |
| Завадська Наталія Валеріївна (Київ, Україна) ЗАКОНОМІРНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ НАВАНТАЖЕННЯМ І АДАПТАЦІЄЮ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ГРИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС..... | 29 |
| Захарова Ирина Юрьевна (Киев, Украина) ПРОБЛЕМЫ УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И МЕТОДЫ ИХ РЕШЕНИЯ..... | 34 |
| Караков Амантай Каракович, Ажибаева Салима Джолдасовна, Иралина Мира Мустакиевна, Мендигалиева Шолпан Абдиевна, Кондратенко Светлана Анатольевна (Алматы, Казахстан) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КАЗАХСКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ | 38 |
| Качалов Александр Юрьевич (Киев, Украина) ОТБОР ПОДРОСТКОВ НА РОЛЬ ВРАТАРЯ В ВОДНОМ ПОЛО..... | 43 |
| Киршенман Александра Александровна, Черясова Ольга Юрьевна, Сейсенова Айгуль Сеиловна (Караганда, Казахстан) ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АСПЕКТАХ..... | 48 |
| Куатова Гульдана Алайдаровна, Тажикеева Бифатима Темірханқызы (Караганда, Казахстан) ПРЕИМУЩЕСТВО СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ..... | 51 |
| Кузьменко Наталья Викторовна (Киев, Украина) МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ..... | 55 |

УДК 796.325+612.821

Качалов Александр Юрьевич
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ОТБОР ПОДРОСТКОВ НА РОЛЬ ВРАТАРЯ В ВОДНОМ ПОЛО

Аннотация. В статье рассматриваются особенности отбора подростков на роль вратаря в водном поло. Указаны неотъемлемые качества, которые необходимы спортсмену, чтобы стать хорошим вратарем.

Ключевые слова: вратарь, водное поло, тренер, игроки команды, команда, броски.

Alexander Kachalov
National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kyiv, Ukraine)

SELECTION OF TEENAGERS ON THE ROLE OF A GOALTENDER IN A WATER POLO

Abstract. The article discusses the features of the selection of adolescents for the role of goalkeeper in water polo. Indicated the inherent qualities that an athlete needs to become a good goalkeeper.

Keywords: goalkeeper, water polo, coach, team players, team, throws.

Постановка проблемы. При отборе подростков на роль вратаря необходимо в первую очередь руководствоваться двумя факторами: способностью легко держаться на воде с помощью работы ног брассом (одновременной и попеременной) и высокий рост. Как и у всякого правила, здесь бывают исключения, когда в хороших вратарей вырастают игроки среднего роста, но эти исключения лишь подтверждают общую тенденцию игры ватерпольных ворот вратарей высокого роста [1, 3, 4, 5].

Кроме того, смелость и мужество будут являться неотъемлемым качеством спортсмена, претендующего быть хорошим вратарем. Ведь вратарь – это единственный игрок на поле, который защищает свои ворота тем, что, в основном, подставляет свое тело под удары мячом. И часто эти удары приходится не по рукам, а в корпус или в лицо. И чем выше будет уровень мастерства, тем сильнее будут эти удары [2, 4, 5].

Вторым серьезным моментом является необходимость иногда убеждать подростка в том, что ему нужно тренироваться в игре в воротах, а не в поле, т.к. большинство ребят стремится только забивать голы. Для этого будущим вратарям надо давать возможность тренироваться наравне с их товарищами в поле, играть в товарищеских играх на месте полевых игроков, и начинать работать над вратарской техникой с ними постепенно, вначале понемногу, затем все больше и больше.

Этим будет достигнута разносторонняя подготовка будущего вратаря: он станет таким же сильным, выносливым и ловким, как и его товарищи. И в дальнейшем вратарям стоит продолжать работать вместе с полевыми игроками над плавательной, физической, технической подготовкой в такой степени, чтобы это не противоречило специальной подготовке вратаря.

Не секрет, что поведение в игре и в быту спортсменов, играющих в воротах, несколько отличается от остальных их партнеров. Это и понятно. Ведь на протяжении ряда лет этот спортсмен противостоит своим партнерам и соперникам на своем месте – в воротах. Ошибка любого игрока относительно малозаметна и меньше запоминается, чем любой промах вратаря. Ведь ошибку вратаря, в отличие от ошибок полевых игроков, некому исправить. После совершения ошибки полевой игрок тут же втягивается в игру и ему некогда переживать. А вратарь, находясь в воротах, еще долго будет под впечатлением совершенной им ошибки. Поэтому, как бы защитной реакцией приспособления к роду деятельности у вратарей иногда вырабатывается некоторое чувство отрешенности от происходящего, иногда замкнутости [4, 5]. Все это тренер должен иметь в виду при своей работе с вратарями. Известно достаточно случаев, когда некоторые вратари, обычно с хорошими физическими данными и прекрасным умением держаться на воде, впоследствии становились прекрасными полевыми игроками. В этом им бесспорным подспорьем было то, что в юношеских командах они много работали с мячом и в игровых упражнениях наравне со своими товарищами – полевыми игроками. Основным отличием в тренировке вратарей в бассейне от тренировки полевых игроков должно быть то, что их технической подготовке во всех возрастных группах должно уделяться значительно большее количество времени.

Особо нужно остановиться на игре вратаря в воротах (приеме мяча) двумя руками. Эта, наиболее эффективная, техника приема мяча требует для себя очень длительных (годами) тренировок, большой ловкости вратаря. Такой технике приема мяча можно добиться только путем индивидуальной работы над этим элементом с вратарем на каждой тренировке. Удобно этой работой заниматься в процессе плавательной части тренировки для полевых игроков и 10-15 минут в конце тренировки. Один из лучших способов для этого следующий: тренер с бортика бассейна совершает броски в область рук вратаря, находящегося в 3-5 метрах от бортика. Вратарь выпрыгивает, принимает мяч, «гасит» его на воду, затем возвращает его тренеру. Тренер тут же может делать замечания спортсмену по технике приема мяча. Для того, чтобы вратарь быстро вставал в исходное положение для последующего приема, можно применять следующее упражнение: вратарь из исходного положения выпрыгивает из воды и имитирует прием мяча и гашение его на воду двумя руками, опускается и без паузы вновь принимает исходное положение и еще раз выпрыгивает из воды.

Бросками с бортика хорошо также тренировать прием и гашение мяча одной рукой. При этом тренер совершает броски попеременно вправо и влево от вратаря на такое расстояние от него, когда вратарю надо тянуться до мяча, и в то же время он его может доставать кистью руки и обязательно гасить на воду. Точно также можно отрабатывать у бортика и технику приема вратарем навесных бросков, только здесь тренеру необходимо присесть на бортик и

снизу вверх бросить мяч по навесной траектории, чтобы вратарь и мог доставать мяч, и в то же время вынужден был тянуться за мячом, отрабатывая технику приема навесного броска.

Действия вратаря при отражении бросков подразделяются на ряд элементов:

1. Выбор места. Он заключается в том, что вратарь занимает место на биссектрисе угла, образованного двумя штангами (стойками) ворот и нападающим, владеющим мячом. Кроме того, вратарь может несколько выйти вперед на расстояние, которое зависит от ситуации и его возможностей обезопасить ворота от навесного броска (чем дальше из ворот выходит вратарь, тем труднее ему перехватить навесной бросок). Вратари выходят вперед из ворот, чтобы уменьшить поражаемость ворот за счет того, что при сближении с нападающим вратарь закрывает корпусом и руками от прямых бросков большую площадь ворот. Противоядием от этого и служат навесные броски. Кроме того, при передаче мяча центральному нападающему вратарь, уже вышедший из ворот, легко может выйти на перехват мяча и завладеть им. При выходе нападающих с угла на ближнюю дистанцию к воротам вратарь обязан «намертво» закрыть ближний угол и ни в коем случае не пропустить в него гол. Над о иметь в виду, что большинство бросков, особенно в игре юношеских команд, приходится на ближний угол, и вратарь, имеющий твердый навык уверенно защищать, в первую очередь, ближний угол, будет иметь высокую надежность в своей игре.

2. Перемещение. Когда мяч находится у команды противника, вратарю приходится постоянно перемещаться в воротах для выбора места в зависимости от того, у кого из игроков атакующей команды в данный момент находится мяч. Перемещение является одним из важнейших элементов техники игры вратаря в воротах. Учитывая, что мяч из одного края зоны нападения в другой летит быстрее, чем вратарь перемещается от штанги к штанге в воротах, видно, как важно, чтобы вратарь быстро и технично, без лишних движений, перемещался в воротах. Это достигается тренировочными упражнениями, где вратарь быстро перемещается в воде на расстояние, примерно равное ширине ворот (3 метра) одним из трех способов: а) перемещение в позе приподнимания, т.е. когда вратарь опирается на попеременно работающие в воде ноги и работу рук, поддерживающих его верхнюю половину туловища. Встречается при нахождении мяча далеко от ворот; б) перемещение прыжком, когда из положения приподнимания, находящийся в одном углу вратарь, одним движением перемещается в другой угол, выполнив руками и ногами движения, как при выходе (выпрыгивании) из воды, и мгновенно занимает положение приподнимания, готовясь к отражению броска. Встречается при передачах нападающими мяча с угла на угол; в) перемещение из положения выхода из воды, т.е. вертикального положения с поднятыми вверх одной или двумя руками из одного угла ворот как можно дальше в другой угол. Выполняется также прыжком с предварительной опорой руками на воду с дальнейшим моментальным подъемом рук для отражения предполагаемого броска. Очевидно, при выполнении такого приема вратарь переместится на меньшее, чем во втором варианте, расстояние, вследствие первоначально вертикального положения корпуса и положения рук над водой без опоры на нее. Бросок в

незащищенный (ближний) угол ворот после паса с угла на угол должен принять на себя защитник и закрывать угол рукой до тех пор, пока туда окончательно не переместится вратарь; г) существует уникальный, использовавшийся только феноменальным вратарем прошлого Б. Гойхманом способ игры в воротах при численном меньшинстве, который вместо перемещения по линии ворот тем или иным способом при передачах мяча с фланга на фланг, находясь не впереди линии ворот, а наоборот – позади нее, центре и глубине ворот – просто поворачивался на месте лицом навстречу передаваемому мячу. Вратарь при этом выигрывал во времени, т.к. поворот его корпуса в воде занимал значительно меньше времени, чем перемещение по линии ворот, но проигрывал в расстоянии, т.к. ему приходилось при броске с угла после передачи мяча с фланга на фланг выпрыгивать вперед навстречу мячу из глубины ворот. Благодаря своей уникальной технике, спортивной подготовке и предвидению ситуации Б. Гойхман был «непробиваем» для большинства нападающих своего времени.

3. Приподнимание. После выбора места перед отражением броска вратарь принимает такую позу, в которой ему лучше отразить бросок. За счет более интенсивной попеременной работы ног и разгибания корпуса вратарь поднимает из воды плечевой пояс. Причем, чем ближе к воротам нападающий с мячом, тем выше должен подниматься из воды вратарь (а при нахождении нападающего с мячом на близком расстоянии от ворот и готовности его к броску вратарь вообще должен стоять с поднятыми руками). Нагрузка при опоре на руки здесь даже несколько падает для того, чтобы дать вратарю возможность при броске по воротам как можно быстрее среагировать руками на летящий мяч.

Приподниманием вратарь также реагирует на замах нападающего. Если нападающий не совершает броска, а делает только обманные движения, то все это время до броска вратарь не должен на них реагировать, а стоять в положении максимального приподнимания. Это физически очень трудные действия, которые надо тренировать специальными упражнениями, имитирующими приподнимание, в том числе и с отягощениями.

4. Выход из воды. Когда нападающий уже совершил бросок и мяч летит в ворота, вратарь уже должен сделать выход из воды. При этом вратарь отталкивается от воды руками и выносит их из воды навстречу мячу, это движение подхватывается мощными, теперь уже одновременными жимовыми движениями ног, которые и выталкивают из воды корпус вратаря, который, вдобавок, резко разгибается, и вратарь выходит из воды вертикально на мяч. При этом, если вратарь выходит одной рукой на мяч, летящий, например, в правый от него угол ворот, левую руку он не должен выносить из воды, а делать ей гребок влево и также опираться ей на воду. Выход из воды тренируется многочисленными выпрыгиваниями из воды, в том числе и с отягощениями, а также «хождением» на ногах с попеременной и одновременной работой ног.

Прием мяча. Самый главный элемент в технике игры вратаря – это, безусловно, прием мяча. Все подготовительные действия: выбор места, перемещение, приподнимание и выход из воды вратарь делает для того, чтобы отразить бросок и завладеть мячом. Делает он это за счет приема мяча следующими способами: а) опускание (гашением) мяча на воду двумя руками;

б) опусканием мяча на воду одной рукой; в) отбивание; г) прием навесного броска. Поднявшийся из воды вратарь, вышедший к тому же из ворот, вынудит нападающего бросать мяч по навесной траектории. Рискованно при этом вместо отбивания мяча на воду пытаться ловить мяч, т.к. он может свалиться с руки прямо в ворота, что неоднократно подтверждалось практикой; д) подбор мяча. При отбивании мяча вратарь должен немедленно плыть за отраженным им мячом и, следовательно, после приема ему нужно хорошо видеть, куда он его отбил, и находиться в удобном для старта к мячу положении. Тренировать подбор мяча вратарь должен на каждой тренировке, стараясь выигрывать у нападающих каждый мяч, отбитый им перед собой или в сторону. В сложных ситуациях, например, при обороне без игрока, в «куче» игроков своей и чужой команд, вратарь, который овладел мячом, должен поднять высоко вверх двумя руками и предельно высоко выйти из воды и искать, кому из нападающих надежнее всего отдать мяч. В таких положениях нельзя рисковать сомнительным пасом, не видящему мяч игроку, а в том случае, если отдать пас некому, а вратаря атакуют игроки команды противника, ему следует выбросить мяч на угловой.

6. Выбрасывание мяча в контратаку. Ну, а если у вратаря есть возможность самому дать пас в контратаку, то он должен этим воспользоваться, тем более, что по настоящим правилам вратарь может бросать мяч через все поле. Для этого нужна практика тренировок длинных (20-30 метров) передач, наверное, в большей степени, чем у полевых игроков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

2. Кубилюс А. А. Оптимизация процесса развития силовых и скоростно-силовых качеств у квалифицированных ватерполистов: автореф. дис....канд. пед. наук / А. А. Кубилюс. – Киев, 1985. – 24 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2015. – С. 18 – 19.

4. Рыжак М. М. Водное поло в вузе: Учеб.-метод. пособие для вузов / М. М. Рыжак. – М.: Высшая школа, 1984. – 144 с.

5. Штеллер И. П. Водное поло: Учебник для институтов физической культуры / И. П. Штеллер - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.