

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ (историческая справка, эволюция тактики, техники и тренировки)	5
Контрольные вопросы	10
Рекомендуемая литература	10
ГЛАВА I. МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ВОДНОГО ПОЛО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	11
1.1. Воспитательное значение	12
1.2. Прикладное значение	13
1.3. Агитационно-пропагандистское значение	13
1.4. Влияние систематических занятий игрой в водное поло на деятельность различных органов и систем организма спортсмена	14
Контрольные вопросы	17
Рекомендуемая литература	17
ГЛАВА II. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО	18
2.1. Техника способов передвижения	18
2.2. Техника специальных приёмов игрового плавания	19
2.3. Техника приёмов нападения (техника владения мячом)	21
2.4. Техника приёмов защиты	22
Контрольные вопросы	23
Рекомендуемая литература	23
ГЛАВА III. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО	24
3.1. Индивидуальная тактика	24
3.2. Групповая тактика действия	27
3.3. Командная тактика	30
Контрольные вопросы	35
Рекомендуемая литература	35
ГЛАВА IV. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ВОДНОЕ ПОЛО	36
4.1. Принцип воспитывающего обучения	36
4.2. Принцип сознательности и активности	37
4.3. Принцип доступности	38
4.4. Принцип систематичности и последовательности	39
4.5. Принцип прочности	40
4.6. Принцип наглядности	41
4.7. Формирование двигательных навыков	41
4.8. Некоторые закономерности влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и развитие функциональных возможностей человека	42
Контрольные вопросы	45
Рекомендуемая литература	45

ГЛАВА V. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	
ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО	46
5.1. Упражнения для обучения приёмам игры и технике владения мячом	49
5.2. Упражнения на суше и в воде (на мелком месте)	50
5.3. Упражнения в воде (на глубоком месте)	51
Контрольные вопросы	53
Рекомендуемая литература	53
ГЛАВА VI. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	
В ВОДНОМ ПОЛО	54
6.1. Виды подготовки спортсменов	56
6.2. Общая и специальная физическая подготовка	57
6.3. Развитие силовых способностей	61
6.4. Развитие качества быстроты	61
6.5. Развитие координационных способностей	89
6.6. Общая и специальная плавательная подготовка	93
6.7. Особенности развития выносливости	98
6.8. Теоретическая, техническая и тактическая подготовка	102
6.9. Морально-волевая подготовка	107
Контрольные вопросы	113
Рекомендуемая литература	113
ГЛАВА VII. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	
ВРАТАРЕЙ	114
7.1. Количественные характеристики различных способов атакующих бросков по воротам и процентное соотношение забитых и парированных мячей	115
7.2. Длительность и дискретность экспериментальных ситуаций в игровой деятельности вратарей	118
7.3. Прогностическое распознавание действий атакующего исрока ватерпольным вратарём	119
7.4. Развитие специальной тренированности вратарей в повторном выпрыгивании из воды	122
7.5. Развитие специальной тренированности вратарей в поддержании "высокого" положения готовности к парированию мяча	125
Контрольные вопросы	127
Рекомендуемая литература	127
ЛИТЕРАТУРА	128

ВВЕДЕНИЕ

(историческая справка, эволюция тактики, техники и тренировки)

Водное поло - увлекательная, технически сложная и интересная спортивная игра на воде. Водное поло составляет большую ценность как средство физического воспитания и обучения, а также является полезным прикладным навыком. Появившись как средство развлечения и отдыха на воде, водное поло со временем оформилось в самостоятельный вид спорта, по которому проводятся национальные чемпионаты, Чемпионаты Мира, Европы, Кубок Мира, Олимпийские игры.

Последнее время водное поло получило большую популярность и среди женщин, оно впервые было включено в Чемпионат Европы 1993 года.

Возникло водное поло и оформилось как самостоятельная игра во второй половине прошлого века. Завезенная впервые из Индии в Европу, она называлась конное поло. Игроки, сидя на лошадях, ракетками перебрасывали мяч друг другу. Эта игра создавала определенные трудности, и современным игрокам пришлось оставить коней и перейти играть самим на воде. Так возникла настоящая игра водное поло, родиной которой считают Англию.

Правила игры были очень примитивные, не имели четкой трактовки, команды играли без ворот, и гол засчитывался в том случае, если игрок, владеющий мячом, подплывал к бортику или плоту и мячом касался бортика или клал мяч на плот.

Со временем игра совершенствовалась, и в 1885 году Федерация плавания Англии официально признала водное поло самостоятельным видом спорта и утвердила правила соревнований.

Популярность игры росла, и уже на Олимпийских Играх 1900 и 1904 г.г. водное поло было включено в программу Олимпиад.

В 1908 г. была создана ФИНА (Международная федерация любителей плавания, водного поло и прыжков в воду), которая утвердила международные правила соревнований по водному поло.

В России водным поло стали заниматься в начале века под Петербургом в Шуваловской школе плавания по инициативе морского офицера доктора В.Н. Пескова. В 1912 году в водное поло начинают играть в Москве, а на следующий год состоялась междугородняя встреча между командами Москвы и Петербурга, в которой со счетом 3:2 победили петербуржцы. Популярность этой игры с каждым годом росла и в 1925 году впервые было проведено первенство бывшего Советского Союза. В 1947 году наша страна вступает в ФИНА и принимает участие в ряде международных соревнований. На ХУ Олимпийских Играх 1952 г. наши ватерполисты впервые приняли участие и заняли лишь 7 место, а наш вратарь Борис Гойхман был признан лучшим вратарем мира и получил памятную медаль.

Уже на следующей Олимпиаде в Мельбурне (1956 г.) наши ватерполисты завоевали бронзовые медали.