УДК 797.253: 796.015

МИРОНЕНКО А.І., РОДИГІНА В.П.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОРОТАРЯ У ВОДНОМУ ПОЛО

Мета дослідження – визначити особливості організації тренувального процесу воротарів у жіночому водному поло й експериментально обґрунтувати розроблені методичні рекомендації з побудови тренувального процесу воротарів жіночого водного поло в підготовчому періоді.

Для досягнення мети було проаналізовано загальну й спеціальну науково-методичну літературу з питань методики спеціальної підготовки спортсменів у водному поло, проведено відповідне дослідження.

Для розв’язання поставлених завдань у роботі використовувалися загальноприйняті методи дослідження, включаючи педексперимент.

В результаті узагальнення науково методичної літератури, а також документальних матеріалів, було встановлено, що питання особливостей тренувального процесу воротарів у жіночому водному поло поки що украй недостатньо вивчені та опубліковані. Тому дослідження методики спеціальної підготовки воротаря дозволить розширити знання про деякі особливості спортивного тренування гравців даного амплуа, найсерйознішим чином відноситися до будь-яких, здавалося б незначним, сторонам підготовки спортсменок. Та насамперед це посприяє збірної команді гідно представляти країну на зарубіжній арені.

Підготовка ватерпольного воротаря характерна наявністю специфічних особливостей. Одна з них - спільність тренувальних навантажень з польовими гравцями в загально фізичній підготовці й значне розходження в області специфічної підготовки.

Показано, що систематичне тренування воротарів з використанням вправ, що мають імовірний характер дозволить поліпшити показники прийому „навісних” кидків. Також поліпшити здатності до реагування на фазу замаху, предкидкового руху і вилита м’яча.

Список літератури: 1.*Нестерков В.В.* Методика подготовки вратаря в игре водное поло на основе моделирования соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук / МОГИФК.- Малаховка, 1987. – 24 с.