

## МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ

*Рузиева Мохларой Музаффар қизи*

*Государственный университет физической культуры и спорта Узбекистана*

**Аннотация.** В статье рассматриваются современные методы, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов в водном поло. Анализируются различные тренировочные методы, включая наглядные методы, игровые упражнения, словесные и соревновательные методы. Представленные рекомендации способствуют оптимизации тренировочного процесса, повышению спортивных результатов и снижению риска травматизма у квалифицированных ватерполистов.

**Ключевые слова:** водное поло, наглядные методы, словесные методы, соревновательные методы, игровые упражнения.

**Annotation.** The article examines modern methods aimed at increasing the efficiency of the training process for water polo athletes. Various training approaches are analyzed, including visual methods, game-based exercises, verbal techniques, and competitive methods. The recommendations presented contribute to optimizing the training process, improving athletic performance, and reducing the risk of injury among qualified water polo players.

**Keywords:** water polo, visual methods, verbal methods, competitive methods, game-based exercises.

В современном водном поло, отличающемся высокой интенсивностью, динамичностью и сложностью технико-тактических элементов, эффективность учебно-тренировочного процесса выступает одним из решающих факторов успешной спортивной деятельности. Рациональный подбор и целенаправленное применение методов спортивной тренировки являются основополагающими для оптимизации подготовки спортсменов высокого уровня.

Методы тренировки -это организованные способы учебно-тренировочной работы, направленные на развитие физических качеств, двигательных навыков, тактического мышления и психологической устойчивости спортсмена. Их выбор базируется на учёте физиологических, биомеханических, психологических и педагогических особенностей, поскольку каждый метод вызывает специфические адаптационные реакции организма. Такое понимание позволяет эффективно применять методы для достижения целей на разных этапах подготовки.

В тренировках ватерполистов для развития физических, технических, тактических и психологических качеств применяются разнообразные методы, каждый со своими преимуществами и задачами.

**Метод упражнений** занимает одно из основных мест, являясь основой формирования двигательных навыков и физической подготовки. Он основан на систематическом многократном повторении специально подобранных движений в контролируемых условиях с заданной интенсивностью и режимом отдыха. Такой подход обеспечивает постепенное совершенствование техники и физической формы спортсмена.

Нейрофизиологическая основа метода упражнений связана с нейропластичностью-способностью нервной системы изменяться под воздействием опыта. Повторение движений укрепляет нейронные связи, улучшая координацию и автоматизацию техники за счёт миелинизации и оптимизации нейронных путей. Биомеханически метод направлен на совершенствование движений, позволяя точно настраивать амплитуду, траекторию, скорость и ритм, что повышает эффективность и снижает энергозатраты -важные факторы в ватерполо.

Педагогически метод упражнений универсален: на начальных этапах он формирует базовые навыки (плавание, владение мячом, броски), а на продвинутых — шлифует технику, автоматизирует сложные комбинации и развивает физические и тактические качества.

В методе упражнений выделяют два подхода к разучиванию движений: целостный и поэлементный. Целостный подходит для простых движений и этапов совершенствования, формируя единый моторный образ, ритм и координацию. Поэлементный разбивает сложное движение на части, что удобно на начальных этапах для освоения и исправления ошибок. Выбор подхода зависит от сложности действия, уровня спортсмена и этапа обучения: сначала поэлементный, затем целостный для интеграции и автоматизации навыка.

**Наглядные методы** играют ключевую роль в тренировке ватерполистов, способствуя эффективному освоению движений и тактическому мышлению через визуальное восприятие. В динамичной игре с сложными приемами они являются неотъемлемой частью подготовки. Их эффективность объясняется доминированием зрительной системы в обработке информации и управлении движениями: наблюдение за правильным выполнением активизирует зрительную, теменную и моторную кору мозга, а также зеркальные нейроны, что позволяет спортсмену когнитивно репетировать действия и быстрее осваивать навыки даже без физического выполнения.

Основные наглядные методы в водном поло:

1. Демонстрация статических пособий:

- Схемы и плакаты показывают технические элементы и тактические построения, выделяя ключевые фазы движений и позиции игроков. Цветовое кодирование повышает восприятие информации.

- Макеты игрового поля с условными обозначениями помогают визуализировать тактические расстановки и перемещения, формируя стратегическое понимание игры.

## 2. Просмотр динамических материалов:

- Учебные фильмы и видеозаписи демонстрируют технику, тактику и игровые ситуации. Анализ видео высокого уровня и собственных тренировок помогает изучать движения, выявлять ошибки и совершенствовать навыки.

## 3. Показ как метод непосредственной демонстрации:

Тренер или опытный спортсмен демонстрирует приемы перед тренировкой, создавая у занимающихся четкий визуальный образ. Вербальные комментарии акцентируют внимание на ключевых моментах техники, ускоряя формирование навыка. Показ должен быть технически безупречным, многократным и с разных ракурсов для полного восприятия.

Наглядные методы универсальны, доступны и эффективны для разных типов восприятия и уровней подготовки, упрощают понимание, повышают мотивацию и активизируют познавательную деятельность. Их сочетание с другими методами обеспечивает комплексное и качественное обучение ватерполистов.

**Словесные методы** -ключевой элемент работы тренера по водному поло, обеспечивающий передачу знаний, инструкций, обратной связи и мотивации. Они способствуют когнитивному развитию спортсменов, пониманию тактики и техники, а также управлению учебно-тренировочным процессом. Через вербальные инструкции тренер формирует внимание, стимулирует мышление, создает эмоциональный настрой и мотивирует к достижению целей, обеспечивая ясность задач, коррекцию ошибок и повышение уверенности в себе.

К основным словесным методам в водном поло относятся:

1. Вербальные инструкции и разъяснения тренера: рассказ создает общее представление о технике и тактике, объяснение раскрывает суть движений и тактических принципов. Важно использовать ясный, доступный язык с образными примерами, адаптируя стиль под возраст и особенности спортсменов.

2. Вербальная обратная связь и оценка прогресса: положительная похвала мотивирует, укрепляет уверенность и стимулирует развитие, подчеркивая успехи даже при ошибках. Конструктивная критика фокусируется на конкретных ошибках, предлагает пути их исправления и подается тактично, создавая атмосферу доверия для эффективного восприятия.

Педагогические преимущества словесных методов — универсальность, оперативность и возможность индивидуального воздействия. Они помогают тренеру быстро корректировать действия спортсменов, мотивировать их и формировать осознанное отношение к тренировкам. Сочетание словесных с наглядными и практическими методами обеспечивает комплексное обучение и улучшает освоение технико-тактических навыков.

Игровой метод в водном поло использует игровые ситуации для достижения целей тренировки. Он повышает эмоциональную вовлеченность и мотивацию спортсменов, создавая позитивный фон и снижая ощущение нагрузки. Эмоциональная насыщенность игры усиливает интерес и способствует более эффективному обучению и развитию.

Игровой метод облегчает адаптацию к тренировочным нагрузкам, снижая монотонность упражнений и создавая положительный настрой, что уменьшает усталость и повышает работоспособность. Он также способствует командной сплоченности и развитию коллективной ответственности через совместные игровые цели и кооперацию. Кроме того, метод стимулирует когнитивные функции-анализ ситуации, быстрое принятие решений, тактическое мышление и креативность, способствуя поиску нестандартных решений и эффективной адаптации в игре.

Данный метод комплексно развивает физические, технические, тактические и психологические качества спортсменов, обеспечивая всестороннюю подготовленность, близкую к соревновательным условиям. Однако он имеет ограничения: сложно стандартизировать и точно измерить нагрузку из-за вариативности игровых ситуаций, что требует от тренера использования косвенных методов оценки и опыта. Кроме того, из-за высокой динамичности игр тренировочный эффект менее предсказуем по сравнению с методом упражнений.

**Соревновательный метод**, применяемый как при освоении базовых упражнений, так и при совершенствовании игровых навыков ватерполистов и команды, существенно обогащает тренировочный процесс. Он придаёт занятиям динамику и эмоциональность, активизируя функциональные резервы спортсменов и формируя позитивный настрой. Этот метод важен для развития морально-волевых качеств, сплочения команды и мотивации к достижению общих целей. В водном поло, где требуются техническая, физическая и психологическая подготовка, соревновательный метод является научно обоснованным и широко применяемым на всех этапах обучения.

Принцип соперничества в данном методе придаёт тренировкам динамику и эмоциональную вовлечённость, стимулируя функциональные резервы спортсмена и повышая эффективность занятий. Соревновательный метод важен

для воспитания морально-волевых качеств, укрепления командного духа и мотивации, способствуя единству и максимальной мобилизации ресурсов для достижения общих целей.

В водном поло соревновательный метод эффективно реализуется через круговую тренировку-последовательное выполнение упражнений на «станциях». Этот метод широко используется для комплексного развития технических и физических навыков. «Станции» расположены по кругу на игровом поле, что оптимизирует процесс. На каждой выполняются упражнения с заданной интенсивностью и продолжительностью отдыха между ними. Такая структура позволяет эффективно использовать время и пространство, обеспечивая высокую плотность и разнообразие нагрузки.

Подводя итоги, можно отметить, что эффективная подготовка квалифицированных ватерполистов требует комплексного подхода, включающего развитие технических, тактических и физических качеств. Необходимо использование разнообразных методов тренировки, таких как круговые тренировки, интервальные нагрузки и игровые упражнения, способствует повышению уровня спортсменов и улучшению их игровых показателей. Регулярное применение современных методов контроля и оценки результатов тренировки позволяет своевременно корректировать программу и повышать её эффективность. Грамотно построенный тренировочный процесс способствует достижению высоких спортивных результатов и снижению риска травматизма.

Таким образом, систематическое и научно обоснованное применение разнообразных методов спортивной тренировки является ключевым фактором успешной подготовки квалифицированных ватерполистов.

#### Список использованной литературы:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. -- М: Физкультура и спорт, 2011. - 114 с.
2. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. - М.:Физкультура и спорт, 2008.- 211 с.
3. Чернов В.Н., Топышев О.П., Кочубей М.И. Особенности подготовки спортсменов-ватерполистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. -- М.: ГЦОЛИФК, 2008. - 304 с.
4. Dilafruz Dadamirzayevna Oribboyeva, Shaxnoza Baxtiyor Qizi G'aniyeva Assertiv xulq shakllanishining o'ziga xosligi // Science and Education. 2024. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/assertiv-xulq-shakllanishining-o-ziga-xosligi> (дата обращения: 01.06.2025).
5. Oribboyeva, D. D. (2020). Social competence as an integral part of the teacher's professional maturity. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(11), 347-353.

6. Dilafruz Dadamirzayevna Oribboyeva, Ziyeda Botirova Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarida tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlarining rivojlanishi // Science and Education. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kichik-yoshdagi-maktab-o-quvchilarida-tashkilotchilik-qobiliyatlarini-rivojlantirish-xususiyatlarining-rivojlanishi> (дата обращения: 01.06.2025).
7. Ориббоева, Д. Д. (2019). THE INFLUENCE OF SOCIAL COMPETENS ON PROFESSIONAL CHOICE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(9), 256-261.
8. Oriboeva, D. D. va Rafiqova, RA (2024). *O'zbekiston Respublikasida inklyuziv ta'limni amalga oshirishning xususiyatlari. Fan va ta'lim*, 5(6), 290-293.
9. Oribboyeva , D. (2024). BULLING O‘SMIRLARDA DOLZARB MUAMMO SIFATIDA. *Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal*, 1(12), 115–117. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universaljurnal/article/view/58095>
10. Orifboeva, D. D. (2016). O‘QITISH FAOLIYATI JARAYONIDA Stressni oldini olish. *NovaInfo. Ru*, 3(41), 217-220.
11. Dilshoda, I., & Oribboyeva, D. D. (2024). ALALIYA NUTQ NUQSONLARI VA UNING TURLARI. *Journal of new century innovations*, 63(3), 70-73.