

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ЕВПАК Н. А.****ПОДОСИНОВА Л. П.***Національний університет фізичного виховання і спорту України***УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ИГРОВОГО  
МАСТЕРСТВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВАТЕРПОЛИСТОК**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования соревновательной деятельности спортсменок, специализирующихся в водном поло, с целью определения уровня проявления их индивидуального игрового мастерства, которое характеризуется технико-тактическими действиями.

**Ключевые слова:** спортсменки, водное поло, соревновательная деятельность, функциональные возможности, технико-тактические действия.

**Введение.** Современные тенденции развития спорта высших достижений характеризуются возрастающим количеством программ соревнований для участия женщин [4; 7]. Актуальность вопросов подготовки и улучшения уровня выступления на соревнованиях спортсменок Украины в водном поло объясняется развитием данного вида спорта в мире и включением его в программу XXVII Олимпийских игр. В настоящее время команда Украины по водному поло (женщины) стабильно входит в 10 лучших команд Европы на протяжении 5 чемпионатов. Однако данное положение в турнирной таблице не обеспечивает участие украинской команды в Олимпийских играх, а только лишь дает возможность принимать участие в отборочных чемпионатах. В связи с этим возникает необходимость более детальных исследований соревновательной деятельности и специальной подготовленности спортсменок высокого класса в водном поло для повышения эффективности их выступлений.

Определение уровня эффективности соревновательной деятельности ватерполисток позволит нам выявить способность реализовывать стратегические, тактические, технические умения и навыки на протяжении соревновательного этапа, а также установить взаимосвязь функционального состояния спортсменок и уровня проявления ими технико-тактического мастерства на протяжении игры. На основании анализа специальной литературы, рассматривающей вопросы спортивной тренировки женщин, считаем необходимым проводить собственные исследования с учетом циклических гормональных изменений женского организма на протяжении менструального цикла [1; 4; 6; 8]. Как известно из литературы [3; 5; 6; 8], циклические гормональные изменения в организме женщин на протяжении МЦ обуславливают их функциональные возможности и специальную работоспособность, что не может не повлиять как на индивидуальный, так и на командный результат.

Анализ специальной литературы показал, что вопросам оценки соревновательной деятельности в водном поло не уделяется достаточно внимания со стороны специалистов, не учитывается зависимость результативности соревновательной деятельности спортсменок от их функциональных возможностей на протяжении МЦ. Данный факт не должен оставаться без внимания тренеров при комплектации состава команды на предстоящие игры, так как может существенно отразиться на командном результате каждой последующей игры.

**Цель исследования:** определение уровня технико-тактического мастерства спортсменок-ватерполисток высокого класса для возможности эффективного управления их соревновательной деятельностью.

**Материал и методы исследования.** Уровень технико-тактических действий определяли по основным игровым параметрам, произведенным каждой спортсменкой на протяжении игры. К этим параметрам относятся атакующие и защитные действия игроков, которые имеют определенный эквивалент, выраженный в начислении положительных или отрицательных баллов, в зависимости от значимости произведенного маневра. Результат каждого игрового действия при нападении и защите фиксировали в специально разработанных и апробированных протоколах и оценивали баллами. Сумма баллов давала нам возможность количественно оценить эффективность игровой деятельности каждого игрока и, сравнив полученные результаты с модельными характеристиками, объективно определить уровень проявления спортивного мастерства спортсменок [2].

**Результаты исследования.** Так, на протяжении 8 игр различного уровня (чемпионаты Европы и Украины, Кубки Украины) нами была проведена индивидуальная оценка соревнова-

тельной деятельности 15 ватерполисток, высокого класса – мастера спорта Украины.

При обработке результатов оценки игровой деятельности ватерполисток рассчитывали условный коэффициент – эффективность соревновательной деятельности ЭСД (баллы) – сумма положительных и отрицательных действий игроков.

Анализ соревновательной деятельности спортсменок, специализирующихся в водном поло, позволил установить существенные изменения в уровне проявления ими своего индивидуального мастерства на протяжении разных фаз менструального цикла. Данные, представленные в таблице, указывают на значительное снижение эффективности соревновательной деятельности в предменструальную и менструальную фазы ( $17 \pm 2,6$ ,  $18 \pm 4,9$  баллов соответственно) и увеличение эффективности соревновательной деятельности в постменструальную и постовуляторную фазы ( $33 \pm 4,2$ ,  $41 \pm 3,5$  баллов соответственно), что подтверждается количеством баллов, которое соответствует уровню квалификации ватерполисток. Исходя из этого, II и IV фазы МЦ характеризуются большим количеством эффективных и результативных действий игроков команды. На протяжении овуляторной фазы МЦ зафиксировано наименьшее количество игровых действий спортсменок, что в определённой степени и объясняет средний уровень оценки соревновательной деятельности ( $28 \pm 2,6$  баллов). Данный факт можно использовать для предопределения тактических действий ватерполистки, не отводя ей ведущее значение в организации атак и решении тактических задач.

#### Показатели уровня эффективности соревновательной деятельности ватерполисток на протяжении МЦ, $X \pm m$

Фазы МЦ	I	II	III	IV	V
ЭСД положительные и отрицательные действия, баллы	$18 \pm 4,9^*$	$33 \pm 4,2$	$28 \pm 2,6^*$	$41 \pm 3,5^*$	$17 \pm 2,6$

*Примечание.* \*Статистически достоверные изменения ( $p < 0,05$ ).

Достоверное снижение показателей, характеризующих проявление специальной работоспособности обследованных ватерполисток, отмеченное в предменструальную фазу МЦ, объясняется повышенной как эмоциональной, так и физиологической напряженностью функциональных систем организма. В данный период физиологического напряжения для спортсменки необходимо ограничить время участия её в игре и реализации сложных технических действий. Поэтому тренер должен учитывать состояние спортсменки на предстоящих играх, что поможет подобрать оптимальный состав команды и тактику игры, что во многом предопределяет конечный результат.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что в водном поло спортсменки высокой квалификации в процессе соревновательной деятельности демонстрируют относительную нестабильность в результативности игры, что объясняется снижением их работоспособности в фазы физиологического напряжения. Лучшие результаты, которые показывают ватерполистки на протяжении постменструальной и постовуляторной фаз МЦ по сравнению с фазами физиологического напряжения могут свидетельствовать о больших функциональных резервах женского организма в этот период, а следовательно, и более высоких их адаптационных возможностях. Необходимо варьировать объем как тренировочной, так и соревновательной нагрузки на протяжении фаз МЦ, что будет способствовать более эффективному выступлению спортсменок.

**Выводы.** Проведенные нами комплексные исследования эффективности соревновательной деятельности индивидуально каждой спортсменки позволили определить и оценить степень влияния гормональной цикличности женского организма на проявление ими индивидуального игрового мастерства посредством сравнения полученных оценок с модельными характеристиками. Эти данные подтверждают необходимость использования тренером знаний об особенностях женского организма для осуществления индивидуального подхода при решении задач, как в тренировочном процессе, так и на протяжении соревновательного периода.

**Перспективы дальнейших исследований.** Для определения степени соответствия предполагаемой оценки тренера в отношении уровня подготовленности спортсменки с фактическим результатом их соревновательной деятельности необходимо продолжать исследования в данном направлении для возможности спрогнозировать спортивный результат на основе знаний о функциональных возможностях каждой спортсменки.

#### Список использованной литературы:

1. Вихляева Е. М. Руководство по эндокринной гинекологии. – М. : Мед. инф. агентство,

2002. – С. 3–195.

2. Давыдова В. Ю. Водное поло : Учебн. Пособие / В. Ю. Давыдова // Волгоградская ГАФК. – Волгоград, 2001. – 42 с.

3. Захарова А. Н. Особенности сенсомоторных процессов у спортсменок с учетом специализации / А. Н. Захарова, Г. С. Лалаева, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 30–32.

4. Соха Т. Морфофункциональные особенности женщин-спортсменок в аспекте полового диморфизма / Т. Соха // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 2–6.

5. Спортивное плавание: путь к успеху / Под ред. В. Н. Платонова. – Кн. 2. – К. : Олимпийская литература, 2012. – С. 105–125.

6. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина – К. : – Наукова думка. – 2001. – 326 с.

7. Шахлина Л. Г. Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам / Л. Г. Шахлина // Спортивна медицина. – 2012. – N 1. – С. 20–30.

8. Зінов'єва О. Н. Адаптація в умовах жіночої спортивної команди / О. Н. Зінов'єва // Фізичне виховання в школах України. – 2014. – № 3. – С. 30–31.