

THE PECULIARITIES OF BOXING DEVELOPMENT AS INDIVIDUAL KIND OF SPORT

Mariya SOBCHYK, Lyudmyla KHARCHENKO

Kherson State University

Abstract. There are historical stages of boxing beginning and development as individual kind of sport and also the process of beginnings of pugilism both in the world and in Ukraine in this article.

Key words: boxing, pugilism, professional boxing.

РЕТРОПЕРСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ВОДНОГО ПОЛО В СВІТІ

О.Ю. СИДОРКО, М.В. ОСТРОВСЬКИЙ, М.М. ЧАПЛІНСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. В останні роки недостатньо уваги приділяється історико-методичних основ розвитку окремих видів спорту, зокрема водного поло. Аналізуючи літературні джерела нами були виявлені дані, які вказують причини зародження гри, її еволюцію та певні досягнення команд на міжнародних змаганнях [1; 3; 4]. Водночас ми не виявили жодних даних щодо етапності розвитку гри у водному поло, змін у характері змагальної діяльності гравців в залежності від змін правил змагань, інтенсифікації та популяризації водного виду спорту. Тому, завданням нашого дослідження було визначити етапність еволюції водного поло в залежності від змін правил, а також встановити методичні особливості ведення спортивної боротьби гравцями на кожному з етапів.

Мета роботи: визначити етапність розвитку водного поло як спортивної гри.

Результати дослідження та їх обговорення. Ретроспективний аналіз розвитку водного поло дозволив виділити декілька етапів та їх характерні риси.

Етап I – зародження рухливої гри, джерелом витоків якої є гра у поло (кінне поло). Основними особливостями даного етапу є перенесення рухових дій у воду. При цьому гравці пересувались у воді за допомогою жердин на бочках, які через макети коней імітували сухопутну гру. Згодом гравці відмовились від бочок на бочках. Водночас рухові дії гравців почали виконуватись безпосередньо у воді. Основним завданням гравців було покласти м'яча на спеціальний пліт, який знаходився на поверхні води. Згодом пліт був замінений на ворота.

Етап II – характеризується трансформацією рухливої гри – забави у спортивну гру. Основні правила спортивної гри у водне поло були розроблені в Англії. Водночас починають проводитись регулярні аматорські зустрічі англійських та шотландських команд, в результаті яких у 1876 році були проведені перші офіційні змагання. Основною особливістю даних змагань було те, що вони проводились не в басейні, а у

природному водоймищі (у морі). Згодом у 1885 році Федерація плавання Англії офіційно визнала водне поло самостійним видом спорту і затвердила правила змагань. Олімпійським видом спорту водне поло стало в 1908 році. На даному етапі у водне поло поширилась географія гри. У водне поло почали грати по всій Європі, зокрема на території України (Київ, Харків, Одеса). Довоєнний період розвитку водного поло характеризується широким залученням до спортивних змагань команд різних територіального масштабу та встановлення клубного принципу проведення змагань.

III етап – встановлення організаційно-методичних основ у водному поло та формування методики спортивного тренування ватерполістів. Він характеризується кардинальними змінами правил змагань, які надали грі динамічного та атлетичного характеру (1950 рік). Внаслідок заборони пересування гравців по полю після зупинки суддею, гра набула більшої маневреності, стрімкості, ігрової активності. Внаслідок цього щодо видовищності та зацікавленості вболівальників до гри спричинили подальші зміни у правилах змагань, які стосувались підвищення динамічності та швидкості дій спортсменів. Зокрема, були введені обмеження у часі володіння м'ячем командою, а також у часі вилучення гравця. Окрім того, характерною особливістю ведення гри на третьому етапі є чітке розмежування ігрових амплуа гравців: захисники, гравці середньої лінії, нападники, яке і визначало обсяг рухових дій спортсменів та особливості та інтенсивність.

IV етап розвитку водного поло визначається сучасними вимогами та особливостями технічних дій, а також новітніми тактичними схемами побудови гри. Характерними особливостями даного етапу є введення гри на максимальних швидкостях, а також значне збільшення контактних дій суперників середнього характеру. Окрім того, спостерігається універсіалізація ігрових амплуа, коли гравець доводиться виконувати різнопланові функції один одного.

Сучасний рівень гри у водне поло вимагає значно більшої швидкості пересування гравця, більшого загального обсягу плавання, а також стрімкого та активного середнього одноборства. Проаналізувавши матеріали з підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих гравців та команд, а також з літературних джерел [2,3]. можна впевнено говорити про особливості прояву ватерполістами силових якостей в процесі змагальної діяльності виконуються силова та швидкісно-силова роботи: довготривалі переміщення по полю, вистрибування, старты, повороти, обманні рухи, кидки м'яча. Відчуваючи при цьому постійні перешкоди обтяження, опір з боку суперників, ватерполісту постійно потрібно боротись, щоб заволодіти кращою позицією або м'ячем. Можна стверджувати, що за рівних можливостей в кращій команді буде той гравець, в якого краще розвинуті силові якості.

Водночас, теорія і методика силовой підготовки ватерполістів та практичне спортивного тренування не завжди адекватно відображає специфіку рухових дій спортсмена.

В сучасній практиці спортивного тренування найбільш поширеними методами силовой підготовки є класичні силові вправи загально-розвиваючого характеру: вправи на тренажерах, неспецифічних для водного поло. Водночас, специфічні вправи силового характеру, які визначають ефективні передумови технічних дій спортсмена, а також силового протиборства з суперником, не знаходять свого застосування. Внаслідок того, водне поло – це вид спорту, який потребує різних проявів бистроти дій, щоб виконувати складні технічні прийоми на великій швидкості при зустрічі з противником, потрібно володіти високим рівнем швидкісних якостей, які забезпечують

живляються у водному поло за допомогою плавальної підготовки. Команда, яка має кращу плавальну підготовку може успішно боротись за ігрову ініціативу і вести активніший наступальний плані.

Швидкість та витривалість в плаванні нероздільні один від одного. Спортсмени, які мають високий рівень розвитку цих якостей, будуть вільно маневрувати по полю перемагаючи різні тактичні завдання. Перевага в швидкості і витривалості однієї команди дозволяє вибирати не посильний для противника темп гри. Не маючи сил і можливостей пристосуватися до нього, гравці противника неминуче в своїх ігрових діях будуть запізнюватись і здійснювати помилки. Ось чому так важливо нав'язати своїй команді свій темп гри. При цьому ігровий темп від періоду до періоду повинен змінюватися не залишаючи іншій команді ніякого перепочинку.

Висока швидкість і витривалість успішно може використовуватися в парних змаганнях, які ведуться між спортсменами двох сторін. Не рідко перевага в швидкості одного з двох протидіючих гравців вирішує результат всього матчу.

На сьогоднішні більш швидка і витривала команда в своїй наступальній тактиці може застосовувати різні тактичні дії, в тому числі і з виходом вперед зайвого гравця. Велика перевага в нападі біля воріт противника досягається швидкими колективними діями, які базуються на кращій рухливості ватерполістів однієї команди.

Всебічна плавальна підготовка – це фундамент, основа, на якій засвоюється, удосконалюється і вдосконалюється техніко-тактична майстерність у водному поло. Без неї неможливо досягнути і освоїти різні прийоми техніки, не можливо працювати над тактичною підготовкою гравця чи команди в цілому. Тому плавання для ватерполістів – головний засіб спеціальної фізичної підготовки. Саме воно у всіх своїх проявах є потужним фактором розвитку в спортсменів спеціальної швидкості, витривалості, спритності. На сучасному етапі особливо важливо удосконалювати плавальну підготовку.

Добре підготовлена в плаванні команда буде діяти сміливіше, активніше, енергійніше. Зберігаючи в боротьбі велику фізичну „свіжість”, можливо досягнути величезної, всебічної переваги над супротивником. Гравці колективу при цьому будуть діяти більш цілеспрямовано, впевнено і емоційно. Ефективність швидкісної підготовки багато в чому залежить від інтенсивності виконання вправ, можливості команди повністю мобілізуватись при цьому. Саме вміння гравця в процесі спеціальних занять виконувати швидкісні вправи на граничних і біля граничних швидкостей, що дозволяє більш частіше перевищувати особисті рекорди в окремих вправах, служить основним стимулом підвищення його швидкісної підготовленості.

Таким чином, сучасний стан розвитку водного поло, особливості ведення боротьби характеризується високим рівнем фізичної підготовленості гравців, активністю тактичних та технічних дій, швидкісним темпом гри, що визначається правилами змагань.

Висновки

В результаті теоретичного дослідження була визначена етапність розвитку водного поло як спортивної гри, яка обумовлювалась поступовими змінами у правилах та характері гри.

Аналіз даних літературних джерел показав, що в процесі розвитку водного поло характеризується тенденція до підвищення швидкісного та силового характеру змагань, що в свою чергу висуває відповідні вимоги до їх підготовленості.