

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛАНТА»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОДНОМУ ПОЛО

Утверждена на заседании
педагогического совета
протокол №5 от 13.05.2013 г.
Директор _____
Дудник А.А.

Кемерово, 2013

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Технические условия и средства для осуществления образовательной программы
3. Учебно-тематический план
4. Методика начального обучения
5. Техника водного поло
 - а) Способы передвижения
 - б) Специальные приёмы игрового плавания
 - в) Техника владения мячом
 - г) Техника единоборств
 - д) Техника игры вратаря
6. Меры безопасности на занятиях
7. Рекомендуемая литература

1. Пояснительная записка

Водное поло – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется в 111 странах мира. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся.

В группах начальной подготовки по водному поло зачисляются дети желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой игры в водное поло, передвижение с мячом и без него, игра, выполнение контрольных нормативов.

Содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания, а так же специально ватерпольного плавания, как с мячом, так и без него с увеличивающимся количеством занятий в неделю. Что приводит к постепенному увеличению общего объема физической нагрузки. Оптимальный возраст для занятий на этом этапе подготовки, как у девочек, так и у мальчиков 7-15 лет. Оптимальная продолжительность 1-3 года. Задачами этого этапа так же является укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение элементами движений четырёх способов плавания и дополнительные комбинированные и специальные способы плавания, применяющиеся в водном поло, техника работы с мячами, как на суше, так и в воде, игра, привитие интереса к занятиям водным поло.

Цель:

- Освоение с водой, овладение навыками техники способов плавания (для групп начальной подготовки 1 года обучения).
- Изучение и совершенствование техники способов ватерпольного плавания, ходьбы в воде, бросков по воротам (для групп начальной подготовки 2 года обучения).
- Проведение и участие в городских, областных, всероссийских и кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников школы (для групп начальной подготовки 3 года обучения).

Задачи:

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков в водном поло;
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных возможностей при работе в воде с мячами;
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
6. Привитие интереса к занятиям водным поло;

Для групп начальной подготовки 2 года обучения:

1. Укрепление здоровья, закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники всех способов плавания, а также специального ватерпольного плавания, ходьба в воде, выпрыгивания из воды, работа с мячами;
4. Формирование интереса к целесообразной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
5. Воспитание физических, морально-этических качеств ватерполистов;
6. Привитие интереса к занятиям водным поло;

Для групп начальной подготовки 3 года обучения:

1. Укрепление здоровья, закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники всех способов плавания, а также специального ватерпольного плавания, ходьба в воде, выпрыгивания из воды, работа с мячами, финты, броски по воротам;
4. Формирование интереса к целесообразной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
5. Воспитание физических, морально-этических качеств ватерполистов;

6. Привитие интереса к занятиям водным поло;
7. Проведение и участие в городских, областных, всероссийских и кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников школы;
8. Активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом;
9. Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;

2. Технические условия и средства для осуществления образовательной программы

1. Бассейн закрытого типа 50 метров, температура воды 26,5 градусов по Цельсию.
2. Вспомогательные плавательные средства: доски, мячи, ворота, специальные удерживающие пояса.
3. Спасательные средства.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Средства обучения ватерпольному плаванию:

К основным средствам обучения ватерпольному плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения в воде;
- упражнения для изучения техники ватерпольных способов плавания.

Учебно-тренировочное занятие по водному поло состоит из трёх частей:

1. Задачи *подготовительной* части занятия – организовать внимание занимающихся. С этой целью проводится построение и переключка. Затем занимающиеся знакомятся с содержанием занятия и порядком выполнения упражнений; кроме того, они получают индивидуальные задания.

После этого начинается *разминка*, которая проводится на суше и в воде. В зависимости от характера предстоящей работы в разминке используется обще- или специально-подготовленные упражнения, с помощью которых организм спортсмена всесторонне подготавливается к выполнению заданий основной части занятия. Разминка может проводиться групповыми и индивидуальными методами. Чем выше квалификация игроков, тем большая предоставляется им в выборе средств разминки.

2. В *основной части* решаются следующие задачи: Повышение уровня общей работоспособности; улучшение плавательной подготовки и манёвренности ватерполистов; становление техники; совершенствование тактических игровых комбинаций. В зависимости от задачи занятия подбираются соответствующие средства их реализации. К ним относятся специальные упражнения в плавании, техники и тактики; разучивание отдельных элементов игры и целостное её освоение. Подбор упражнений, их сочетание и последовательность выполнений определяется конкретными условиями для работы, а так же уровнем подготовленности игроков.

3. В *заключительной части* занятия интенсивность нагрузок постепенно снижается за счёт выполнения упражнений невысокой интенсивности, что бы привести организм в спокойное состояние. Пульс становится более редким, дыхание относительно равномерным, мышцы расслабляются. В этой части занятия используются плавание в медленном темпе и дыхательные упражнения (общей продолжительностью 5-10 минут) перед выходом из воды.

В водном поло практикуются два вида учебно-тренировочных занятий: *тематические* и *комплексные*.

Тематические занятия. Преобладают в подготовительном периоде. Возможность многократного повторения упражнений позволяет спортсменам быстрее устранить присущие им ошибки.

Комплексные занятия. Способствует совершенствованию всех аспектов подготовленности игроков – за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

Соревнования. Как форма тренировочных занятий имеют особенное важное значение в командных игровых видах спорта. Строятся по определённому плану: подготовка к игре, выступление, анализ игры.

При **подготовке к игре** большое значение имеют психологический и эмоциональный настрой команды, правильный план игровых действий, эффективная разминка. Это во многом зависит от педагогического мастерства тренера.

Во время игры спортсмены, руководствуются установками тренера, проявляют творческую инициативу, активность и самостоятельность в решении игровых задач.

Анализ прошедшей игры позволяет выявить допущенные ошибки и отклонения от намеченного плана; отметить сильные и слабые стороны индивидуальных и командных действий скорректировать игровые и тренировочные задачи. Грамотно проведенный анализ способствует повышению уровня теоретической и игровой подготовленности спортсменов.

3. Учебно-тематический план

Содержание	<i><u>Для групп нач. подготовки 1 года обучения (кол-во часов)</u></i>	<i><u>Для групп нач. подготовки 2 года обучения (кол-во часов)</u></i>	<i><u>Для групп нач. подготовки 3 года обучения (кол-во часов)</u></i>
Теоретическая подготовка	18	25	55
ОФП и СПУ на суше	28	36	70
Упражнения для освоения с водой	15	-	-
Элементы гребковых движений водного поло	15	30	60
Учебные прыжки в воду	4	-	16
Игры и развлечения на воде	12	10	20
Упражнения для изучения способов плавания в водном поло	20	40	84
Упражнения для совершенствования способов плавания с мячом	20	40	84
Упражнения для совершенствования работы с мячом, передачи, пасы и броски по воротам	30	46	90
Контрольная сдача нормативов	10	15	35
Двухсторонняя игра	56	70	110
Итого (часов)	208	312	624

4.Методика начального обучения

Программы для детско-юношеских школ предусматривают обучение как умеющих, так и не умеющих плавать. В зависимости от этого формируются группы начальной подготовки и корректируются процесс начального обучения техники.

При обучении техники спортивных способов плавания используются традиционные методики, применяемые в водных видах спорта. Особенностью обучения в водном поло является параллельное освоение способов передвижения и приёмов техники владения мячом.

С учётом общепедагогических дидактических принципов методика обучения приёма техники владения мячом включает комплексы специальных обучающих упражнений для каждого технического действия, которые выполняются на суше и в воде, без мяча и с мячом, на месте и в движении.

Подбор упражнения обусловлен несколькими факторами; при этом одним из важнейших является сложность двигательного действия при выполнении приема. Упражнения выполняются сначала на суше (подводящие), а затем в воде, в постепенном приближении к тем условиям, в которых данный приём выполняется в ходе игры.

Таким образом, процесс обучения представляет собой совокупность методических приёмов и конкретных упражнений, ступенчато усложняющихся по мере их приближения к структуре осваиваемого двигательного действия. В зависимости от условий выполнения упражнений можно выделить 12 таких ступеней. В качестве примера рассмотрим комплекс обучающих упражнений для усвоения такого технически сложного приёма, как толчок мяча (см. таблицу).

Обучающие упражнения для освоения толчка мяча

Ступень	Условия выполнения упражнений	Упражнения
1-я	Выполняется на суше без мяча (имитация), стоя на месте	1-3
2-я	Выполняется на суше без мяча (имитация), с передвижениями	4-5
3-я	Выполняется на суше с мячом, стоя на месте	6-17
4-я	Выполняется на суше с мячом, с передвижениями	18-22
5-я	Выполняется в воде без мяча (имитация), стоя на дне бассейна	23-34
6-я	Выполняется в воде без мяча (имитация), с передвижениями	35-38
7-я	Выполняется в воде с мячом, стоя на дне бассейна	39-44
8-я	Выполняется в воде с мячом, с передвижениями	45-48
9-я	Выполняется в воде без мяча, плавая на месте	49-54
10-я	Выполняется в воде без мяча, с передвижениями	55-56
11-я	Выполняется в воде с мячом, плавая на месте	57-62
12-я	Выполняется в воде с мячом, с передвижениями	63-66

Упражнения на суше

1. Исходное положение (и.п.) - стоя на месте в наклоне вперёд; правая рука впереди, в положении захвата, левая вытянута вперёд (ладонью вверх). Имитация гребковых движений правой рукой с фиксацией в исходном положении через 4-3-2 цикла движений. При фиксации левой руки, правая продолжает движение. То же, но с имитацией гребковых движений левой рукой.

2. И.п. - стоя в наклоне вперёд, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы (ладонью вверх), левая рука впереди, в положении захвата. Имитация гребковых движений левой рукой. То же, но правой рукой.

3. И.п. - то же, но имитация гребковых движений левой рукой с выталкиванием мяча с правой ладони. То же, но правой рукой с имитацией выталкивания мяча с левой ладони.

4. Передвигаясь по залу в наклоне вперёд, выполнить имитацию гребковых движений руками, как при плавании кролем: на каждый шаг правой ногой - гребок левой рукой; на каждый шаг левой - гребок правой рукой.

5. Передвигаясь по залу в наклоне вперёд, выполнить имитацию гребковых движений левой рукой с имитацией выталкивания мяча с правой ладони. То же, но правой рукой с имитацией выталкивания мяча с левой ладони.

6. И.п. - стоя на месте в наклоне вперёд, правая рука согнута в локтевом суставе, кисть около головы (мяч на ладони). Имитация гребковых движений левой рукой с выталкиванием мяча с правой ладони. То же, но правой рукой с имитацией выталкивания мяча с левой ладони.

7. И.п. - то же, но подбрасывание мяча правой рукой в сочетании с имитацией гребковых движений левой рукой и выталкивания мяча кистью. То же, но левой рукой в сочетании с имитацией гребковых движений правой рукой.

8. И.п. - то же, но взяв мяч левой рукой с поворотом кисти, выполнить выталкивание.

9. Стоя на месте, выполнить удары баскетбольного мяча об пол за счёт движений правой кистью. То же, но за счёт движений кистью левой руки.

10. То же, но за счёт движений кистью и предплечьем правой (левой) руки.

11. Стоя на месте, выполнить удары двумя баскетбольными мячами об пол за счёт одновременных движений руками.

12. То же, но за счёт переменных движений правой и левой рукой.

13. Стоя на месте, выполнить жонглирование двумя мячами.

Упражнение с партнёром

14. И.п. - стоя на расстоянии 2 м друг от друга, выполнить приём-передачу мяча партнёру правой рукой. То же, но левой рукой.

15. И.п. - то же, но выполнить приём - передачу двух мячей одновременно обеими руками. То же, но попеременно меняя руки.

16. И.п. - то же, но выполнить подбрасывание мяча правой рукой в сочетании с проносом левой и выталкиванием мяча кистью. То же, но левой рукой в сочетании с проносом правой.

17.И.п. – то же, но согнуть правую руку в локтевом суставе; кисть около головы (мяч на ладони). Взяв мяч левой рукой с поворотом кисти, выполнить выталкивание партнёру.

18.Передвигаясь по залу, выполнить ведение баскетбольного мяча правой рукой. То же, но левой рукой.

19.То же, но попеременно меняя руки.

20.Передвигаясь по залу, выполнить ведение двух баскетбольных мячей одновременно обеими руками.

21.Передвигаясь по залу, выполнить ведение двух баскетбольных мячей, попеременно меняя руки, с передачей мяча партнёру после отскока от пола. То же, но одновременно обеими руками.

22.Передвигаясь по залу, выполнить жонглирование двумя мячами с передачей их партнёру после подбрасывания.

Упражнения в воде

23.И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперёд и касаясь плечами поверхности воды, вытянуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, ладонью вверх); правая рука впереди, в положении захвата. Имитация гребковых движений правой рукой.

24.То же, но поменяв положение рук.

25.И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперёд и касаясь плечами поверхности воды, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, ладонью вверх); правая рука впереди, в положении захвата. Имитация гребковых движений правой рукой.

26.То же, но поменяв положение рук.

27.И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперёд и касаясь плечами поверхности воды, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, ладонью вверх) и приподнять над водой. Имитация гребковых движений правой рукой.

28.То же, но поменяв положение рук.

29.И.п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперёд, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, ладонью вверх) и приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с имитацией выталкивания мяча с левой ладони на каждый гребок.

30.То же, но с имитацией выталкивания мяча на каждый второй гребок, затем на каждый третий гребок.

31.И.п. – стоя в наклоне на дне бассейна, согнуть правую руку в локтевом суставе (кисть около головы, ладонью вверх) и приподнять над водой. Выполнить гребковые движения левой рукой с имитацией выталкивания мяча с правой ладони на каждый гребок.

32.То же, но с имитацией выталкивания мяча на каждый второй гребок, затем на каждый третий гребок.

33.После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить имитацию выталкивания мяча правой рукой с левой ладони.

34.То же, но поменяв руки.

35.То же, но после ведения мяча.

36.И.п. – стоя в наклоне на дне бассейна, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, мяч на ладони) и приподнять над водой. Выполнить гребковые движения правой рукой с выталкиванием мяча с левой ладони на каждый гребок.

37.То же, но с выталкиванием мяча на каждый второй гребок, затем на каждый третий.

38.То же, но поменяв руки.

39.После подплывания к мячу с опорой на дно выполнить выталкивание мяча правой рукой с левой ладони.

40.То же, но левой рукой с правой ладони.

41.То же, но после ведения мяча, меняя руки.

Упражнения с партнёром

42.И.п. – плавая на месте, на расстоянии 3 м от другого игрока (лицом друг к другу), выполнить имитацию толчка мяча правой рукой.

43.То же, но поочерёдно правой и левой рукой.

44.Имитация захвата мяча снизу при выбрасывании спорного мяча между игроками с последующей имитацией передачи мяча толчком с подбрасыванием его из воды.

45.И.п. – плавая на месте в горизонтальном положении, выполнить имитации: захвата мяча кистью, притапливания мяча рукой, согнутой в локтевом суставе; приподнимания мяча над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу; толчка мяча партнёру.

46.И.п. – плавая на месте, выполнить имитацию толчка мяча с поворотом кисти вперёд на определённое расстояние.

47.То же, но выполнить имитацию подбрасывания мяча правой рукой с последующим толчком левой рукой в указанном направлении.

48.И.п. – лёжа на воде, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы ладонью вверх); правая рука впереди, в положении захвата. Плавание при помощи движений ногами кролем и гребка правой рукой; во время проноса руки выполнять имитацию выталкивания мяча с левой ладони.

49.То же, но поменяв положение рук.

50.И.п. – плавая на месте, на расстоянии 3 м от другого игрока (лицом друг к другу), выполнить толчок мяча правой рукой.

51.То же, но выполняя упражнение в группе из 3 – 5 человек. То же, но попеременно меняя руки.

52.Захват мяча снизу при выбрасывании спорного мяча между игроками с последующей передачей мяча толчком с подбрасыванием его из воды.

53.И.п. – плавая на месте в горизонтальном положении, выполнить: захват мяча кистью; притапливание мяча рукой, согнутой в локтевом суставе; приподнимание мяча над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу; толчок мяча партнёру.

54.И.п. – плавая на месте, выполнить толчок мяча с поворотом кисти вперёд на определённое расстояние.

55.То же, но выполнить подбрасывание мяча правой рукой с последующим толчком левой рукой в указанном направлении.

56.И.п. – лёжа на воде, согнуть левую руку в локтевом суставе (кисть около головы, мяч на ладони) и приподнять над водой; правая рука впереди, в положении захвата. Плавание при помощи движений ногами кролем и гребка правой рукой; во время проноса правой руки отработать выполнение выталкивания мяча с левой ладони.

57.То же, но поменяв положение рук.

58.После подплывания к мячу (без опоры на дно) выполнить толчок мяча правой рукой с левой ладони в координации с плавательными движениями.

59.То же, но левой рукой с правой ладони.

60.То же, но после ведения мяча.

61.После ведения мяча по направлению к воротам с расстояния 3 м выполнить толчок мяча правой рукой.

62.То же, но левой рукой.

63.Один игрок, готовясь выполнить толчок мяча, начинает продвигаться с ними вперёд; другой игрок уплывает кролем на спине, стараясь поймать в этом положении мяч, а затем перед толчком мяча первому игроку плывёт кролем в его сторону и т.д.

64.В движении с небольшой скоростью выполнять передачи мяча толчком с поворотом кисти между игроками, располагающимися по кругу, на определённом расстоянии друг от друга.

65.То же, но толчком с подбрасыванием мяча.

66.В движении выполнить ведение мяча и любой толчок (с поворотом кисти, с подбрасыванием, прямой) в ворота с сопротивлением условного соперника.

5.Техника водного поло

Техника водного поло включает рациональные способы выполнения двигательных действий. Арсенал этих действий в современной игре весьма богат. Технические приёмы владения мячом, являющиеся основным средством реализации намеченных тактических построений, базируются на умениях спортсменов эффективно выполнять специальные приёмы игрового плавания и качественно владеть способами передвижения в воде, основу которых составляют спортивные способы плавания.

Таким образом, весь технический арсенал водного поло может быть разделён на пять больших групп.

Техника водного поло

Способы передвижения	Специальные приёмы игрового плавания	Техника владения мячом	Техника единоборств	Техника игры вратаря
----------------------	--------------------------------------	------------------------	---------------------	----------------------

а) Способы передвижения

Игровая деятельность в водном поло подразумевает постоянное маневрирование, перемещения и смену позиций на игровом поле. В основе этих маневров лежат разносторонняя плавательная подготовленность, умение ватерполистов владеть всеми спортивными способами плавания и их ватерпольными разновидностями.

<p>Спортивные способы плавания</p> <p>Кроль на груди</p> <p>Кроль на спине</p> <p>Брасс</p> <p>Баттерфляй</p> <p>Дельфин</p>	<p>Комбинированные и специальные способы плавания</p> <p>Ватерпольный кроль на груди</p> <p>Ватерпольный кроль на спине</p> <p>Треджен на груди</p> <p>Треджен на спине</p> <p>Плавание на боку</p> <p>Ныряние</p>
---	---

Ватерпольный кроль на груди. Чтобы ориентироваться в ходе игры, ватерполист должен уметь хорошо плавать с поднятой головой. Основными отличиями в положении тела при ватерпольной разновидности кроля являются: значительный прогиб в пояснице при более низком положении таза; более высокое расположение плечевого пояса и головы (уровень воды находится чуть ниже линии рта).

Гребковые движения руками укорочены и имеют выраженный опорный акцент в фазе подтягивания. Кисть не пересекает вертикальную плоскость продольной оси туловища, в результате чего значительно уменьшается угол крена.

Ноги имеют большой угол сгибания в коленных суставах и работают с большой амплитудой.

Вдох может осуществляться влево, вправо и вперёд; отдельные спурты выполняются на задержке дыхания.

Ватерпольный кроль на спине. Основными отличиями в положении тела являются более низкое положение таза; сгибание в пояснице; приподнятые над поверхностью воды плечи и высоко поднятая голова. При плавании ватерпольным кролем на спине тело занимает почти сидячее положение.

Гребковые движения руками укорочены. Ноги погружены в воду ниже обычного и работают с большей интенсивностью.

Треджен. Один из наиболее прикладных способов передвижения в водном поло. Широко применяется как в игровой, так и в тренировочной деятельности. В основе техники плавания тредженом лежит согласование гребковых движений руками, характерных для ватерпольного кроля, с толчковыми движениями ногами (брасом или на боку). Различают две разновидности согласования движений, при которых на каждый цикл движений руками могут выполняться 1-2 толчковых движения ногами. Положение тела (как на груди, так и на спине) во многих сходно с ватерпольным кролем.

Плавание на боку. В водном поло этот способ плавания получил широкое распространение вследствие большого значения опорной работы ногами. Гребковые отталкивающие движения ногами в брасе, как и смыкающие движения («ножницы») в плавании на боку, являются основой техники большинства специальных приёмов игрового плавания (например: старт, выпрыгивание и т.п.). В отдельные моменты, в частности при выборе игроками места в позиционном единоборстве, при маневрировании с частыми изменениями направления движений, элементы этих способов используют достаточно широко. В игровых условиях принципиальных изменений в технику плавания брасом и на боку не вносится.

Во время игры могут применяться также комбинированные способы плавания, в которых сочетаются элементы различных двигательных координаций. Например: плывая на спине, ватерполист выполняет поочерёдные гребки руками кролем и смыкающие движения ногами, которые по своей технике близки к способу плавания на боку.

Ныряние. В водном поло применяется для скрытого от соперника перемещения по полю. Ватерполист погружается в воду вниз ногами, выполняя гребковые движения руками снизу вверх (этому движению предшествуют глубокий вдох и задержка дыхания). Делая начальный гребок для погружения под воду, игрок в конце его сгибается в пояснице, а затем вытягивается в горизонтальное положение на оптимальной глубине (примерно 1 м).

Ныряние начинается с широкого, удлинённого гребкового движения руками в стороны – назад, после чего включаются ноги. Они могут двигаться, как при плавании кролем, брасом или на боку. Чтобы вынырнуть из-под воды, ватерполист слегка разгибается в пояснице, опускает вниз согнутые ноги, приподнимает лицо и выполняет гребок руками, направленный сверху вниз.

б) Специальные приёмы игрового плавания

Технические приёмы данной группы обеспечивают решение конкретных двигательных задач в ходе игры, связанных с эффективным выполнением индивидуальных тактических действий. Сюда относятся: плавание на месте, «ходьба» в воде, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты и перевороты, переходы от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»). Основу этих приёмов составляют опорные толчковые движения ногами, как при плавании брасом и на боку.

Плавание на месте. Этот приём широко распространён в игровых условиях как исходное положение для дальнейших действий. Положение туловища в воде может варьировать от горизонтального до вертикального – в зависимости от игровой ситуации. Руки выполняют поддерживающие движения с небольшой амплитудой, ноги – опорные попеременные или одновременные

движения с небольшой амплитудой сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

«Ходьба» в воде. Применяется в игровой обстановке, когда ватерполист не имеет возможности или времени для того, чтобы продвигаться по полю одним из способов плавания.

Во время «ходьбы» в воде туловище ватерполиста находится в вертикальном положении; ноги выполняют отталкивающие и смыкающие движения способом брасс или на боку; руки производят вспомогательные плавательные движения в сторону передвижения игрока. «Ходьба» в воде может производиться вперёд или в сторону (боком).

Приподнимание. Этот приём применяется ватерполистами для ловли, остановки и броска мяча для изменения направления его полёта, а также для лучшего обзора игрового поля. Он имеет большое значение в технике игры вратаря, который использует его во всех случаях, готовясь завладеть мячом или отразить удар соперника.

Так же, как и при плавании на месте, туловище ватерполиста может находиться в вертикальном, полувертикальном или горизонтальном положении. Приподнимание и удерживание туловища над поверхностью воды достигается за счёт непрерывной одновременной (или попеременной) работы ногами, которые производят короткие отталкивающие и смыкающие движения (способом брасс или на боку) по направлению из стороны – к центру – вниз. Руки, согнутые в локтях и разведённые вперёд – в стороны, выполняют короткие опорные веерообразные движения.

Выпрыгивание. Для того чтобы высоко выпрыгнуть из воды, ватерполисту не нужно изучать новые приёмы техники в дополнение к названным выше. Однако способы применения этих приёмов при выпрыгивании отключаются. Заняв исходное положение при вертикальном (полувертикальном или горизонтальном) положении туловища, ватерполист производит энергичное гребковое движение одновременно обеими руками по направлению вниз и движение головой вверх - назад. Вслед за гребковым движением руками выполняется энергичный гребок обеими ногами (способом брасс или на боку);

руки (или одна рука) выносятся вверх над поверхностью воды. В тех случаях, когда выпрыгивание производится из полувертикального или горизонтального положения, одновременно с гребковыми движениями руками и ногами туловище энергично разгибается до вертикального положения. Все движения должны быть хорошо скоординированы и выполняются слитно, как единое комплексное движение. После выпрыгивания, для того чтобы удержать тело над поверхностью воды и не дать ему глубоко погрузиться, выполняют дополнительные частые попеременные гребки ногами способом брасс с неполным их разгибанием.

Старт. В ходе игры ватерполисту, плавающему на месте или медленно передвигающемуся по игровому полю, часто приходится без предварительной подготовки делать рывок и увеличивать скорость движения. Для этого ему нужно хорошо овладеть стартом в воде. Важнейшим условием успешного старта является его выполнение в необходимый момент, для того чтобы опередить аналогичное действие игрока команды соперников. Поэтому ватерполист должен зорко следить за игровыми ситуациями, создаваемыми на поле, и быть готовым в любой момент выполнить стартовое движение в нужном направлении.

Основной силой, создающей быстрое поступательное движение тела вперёд, являются смыкающие движения ногами и гребок одной рукой. В исходном положении перед стартом голова поднята; туловище находится в горизонтальном положении и несколько наклонено влево; плечи и таз приподняты и располагаются у самой поверхности воды. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах; руки вытянуты вперёд и разведены немного шире плеч, причём левая выпрямлена и лежит у самой поверхности воды, а правая полусогнута и располагается несколько глубже.

Старт начинается энергичным смыкающим движением ногами с одновременным гребком правой рукой, во время которого туловище несколько поворачивается на левый бок; левая рука движется вперёд. После окончания первого гребкового движения ноги начинают работать кролем; левая рука производит гребок. Одновременно правая рука проносится по воздуху и игрок поворачивается на грудь. Быстрые и энергичные движения при старте создают необходимое нарастание скорости, которая будет увеличиваться за счёт частых

гребков руками и высокого темпа работы ногами. Старт можно начинать и гребком левой рукой, несколько поворачиваясь на правый бок.

Остановка. Неожиданная остановка быстро плывущего ватерполиста часто вызвана ситуацией на игровом поле. Успех этого приёма всецело зависит от того, насколько быстро и энергично ватерполист сможет использовать тормозящие возможности туловища и конечностей.

В каждой фазе движения кролем одна рука находится впереди (перед началом гребка), другая выполняет гребок. Для немедленной остановки игрок задерживает правую руку в середине или конце гребка, поворачивает её ладонью вперёд (в направлении движения) и, нажимая на воду, производит торможение. Одновременно левая рука, находящаяся впереди, не выполняет гребок и также начинает торможение. Туловище опускается до вертикального положения; ноги, сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, широко разводятся в стороны, также производя торможение.

«Отвал». Один из приёмов, используемых при игре в движении, главным образом в тех случаях, когда производится маневренная атака ворот команды соперников и один из её игроков неотступно преследует атакующего, плывя с ним рядом. Быстро передвигаясь по полю кролем на груди, игрок неожиданно для плывущего рядом соперника производит остановку в воде, резко и энергично сгибает ноги в коленях, подтягивает их к груди и маховым движением перебрасывает правую (левую) руку назад, одновременно выполняя вращение туловища назад по горизонтальной оси - до вертикального положения или положения на спине.

В ходе игры часто выполняются «отвалы» не только на спину, но и в левую или правую стороны.

Повороты и перевороты. Поворот при вертикальном положении туловища производится на месте плечевым поясом и головой за счёт вращательного движения руками. При этом левая рука (поворот направо) выполняет гребковое движение влево; правая рука поворачивается ладонью вперёд и производит тормозящее движение. Голова и плечевой пояс выполняют резкий поворот в сторону вращения.

Поворот при горизонтальном положении туловища. Более сложный технический приём, включающий в себя комплекс элементов: остановку, поворот и старт; нередко в него включаются также элементы выпрыгивания.

Поворот часто встречается в технике плавания ватерполиста. Он может быть задуман и выполнен по заранее намеченному плану (обманные движения) или в силу зависимости от сложившейся игровой обстановки (переход от защиты к контратаке, от атаки к обороне, проведение тактического манёвра др.).

Обстановка на игровом поле может заставить игрока в различных положениях, из которых он будет вынужден выполнить поворот в нужном направлении, изменяя угол своего движения до 180градусов и более. В связи с этим трудно предугадать все случаи начального движения спортсмена перед поворотом.

При выполнении *поворота в движении* можно выделить шесть фаз:

1 фаза - исходный момент движения.

2 фаза – остановка.

3 фаза – группировка. Ватерполист сгибает ноги в коленях и подтягивает их к груди.

4 фаза – вращение. Ватерполист резко разворачивает голову и плечи в сторону поворота и, опираясь на одну руку, выполняет вращение туловища по горизонтальной и вертикальной осям в нужном направлении.

5 фаза – разгруппировка. Ватерполист разгибает туловище до горизонтального или полувертикального положения.

6 фаза – предстартовая. Ватерполист маховым движением проносит другую руку по воздуху, что создаёт дополнительную силу вращения; руки и ноги принимают исходное положение перед стартом.

Поворот в движении производится слитно: одна фаза неразрывно связана с другой, следует за неё и взаимодействует с ней.

Переворот в движении. Выполняется с груди на спину и обратно для удобства захватов и бросков мяча, а также в целях лучшей ориентировки в ходе игры.

Ватерполист, плывущий на груди, после очередного гребка правой рукой проносит её по воздуху вперёд и опускает в воду для следующего гребка. Но

вместо того, чтобы произвести гребок, он энергично переворачивается на правый бок, направляет правую руку резко влево, в сторону левого плеча, и, продолжая вращение по вертикальной оси до положения на спине, производит гребок правой рукой уже слева, по ходу движения. Одновременно левая рука, закончив гребок, сильным маховым движением перебрасывается по воздуху слева на право, заканчивая переворот туловища с груди на спину. Голова поднимается за счёт сгибания в шейных позвонках; подбородок приближается к груди. Ноги несколько опускаются, сгибаясь в коленных суставах. Не останавливаясь, ватерполист продолжает движение кролем на спине. Ноги активного участия в перевороте на спину не принимают: они продолжают выполнять движения сверху вниз и снизу вверх, переворачиваясь вместе с туловищем.

Описанный переворот выполнен вправо, но может быть произведён и влево. Последовательность движений та же, но гребок начинает левая рука.

Переворот со спины на грудь выполняется в той же последовательности.

Переходы от одного способа плавания к другому. В зависимости от изменения игровой обстановки спортсмены прибегают к различным способам плавания. Умение быстро и технично менять один способ на другой создаёт ватерполистам существенные преимущества при маневрировании.

Переход с кроля на груди к кролю на спине. Осуществляется с возможно меньшими потерями скорости. Выполняя переход, спортсмен производит вращение тела вокруг продольной оси на 180 градусов. При изучении техники этого приёма нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону.

Рассмотрим технику перехода с кроля на груди на кроль на спине, поворотом влево. При очередном опускании правой руки в воду спортсмен направляет кисть влево, под себя, опускает локоть вниз, выполняя гребковое движение, обеспечивающее поворот туловища сначала на правый бок, а затем, в непрерывном вращении, - на спину. Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды. Выполняя маховое движение влево - вперёд, кисть способствует вращению плечевого пояса, вместе с которым поворачивается голова. К моменту опускания выпрямленной левой руки в воду переход на спину должен быть закончен. Ноги ватерполиста непрерывно

выполняют движения кролем и только в момент поворота производят скрестное движение.

При *переходе с кроля на спине на кроль на груди* тоже нужно, прежде всего, заботиться о быстроте выполнения движений. Опуская руку в воду, ватерполист несколько увеличивает фазу наплыва на неё. Другую руку, после выполнения гребка, он вынимает из воды и маховым движением в сторону груди посылает вперёд.

Одновременно в ту же сторону поворачивается голова, а туловище переворачивается со спины на грудь. Для облегчения вращения туловища ватерполист опирается на вытянутую вперёд руку, которая и начинает первое гребковое движение после перехода на грудь. Ноги выполняют те же движения, что и при переходе с груди на спину.

При других сочетаниях различных способов плавания точно обусловленной техники переходов не существует: они выполняются в значительной мере произвольно, в соответствии с индивидуальными данными спортсменов и игровой обстановкой.

Обманные движения («финты»). Применяются игроками в сложной игровой обстановке для того, чтобы оторваться от соперника или занять выгодное положение для дальнейших действий. Обманные движения состоят из различных комбинаций приёмов: остановок, стартов, поворотов, переворотов, ныряний. Могут выполняться как с мячом, так и без мяча.

в) Техника владения мячом

К числу важнейших технических приёмов, характеризующих высокое мастерство ватерполиста наряду со способами передвижения и спец. приёмами игрового плавания, относится и техника владения мячом.

Начальные приёмы владения мячом. Включают: поднятие мяча с воды; остановку мяча; ловлю мяча; переносы мяча; перемещение с мячом в руке; ведение мяча.

Поднятие мяча с воды. Это важный приём в техническом арсенале ватерполиста. Каждому игроку необходимо владеть им в совершенстве, для того

чтобы в дальнейшем, при разучивании более сложных приёмов, выполнять автоматически.

При обучении этому приёму большое внимание необходимо уделить работе кистью и пальцами, которые должны широко разводиться в стороны, чтобы создать большую площадь опоры для мяча.

подхватом – под плавающий на поверхности мяч ватерполист подводит кисть, повернутую ладонью вверх, с разведёнными пальцами; мяч поднимается вверх;

надхватом с поворотом кисти – под плавающий мяч ватерполист накладывает сверху ладонь с широко разведёнными пальцами; вместе с мячом кисть поворачивается в сторону на 180° и поднимает его из воды;

надхватом с нажимом кисти – на плавающий мяч ватерполист накладывает сверху ладонь с широко разведёнными пальцами и нажимом кисти вдавливают его в воду на глубину чуть больше его радиуса. Разгибая кисть и одновременно сгибая руку в локтевом суставе, ватерполист уменьшает нажим на мяч; мяч выталкивается водой и ложится на ладонь;

захватом кистью и предплечьем – ватерполист, сгибая руку в лучезапястном суставе, ладонью старается прижать мяч к предплечью – это обеспечивает надёжный захват при поднимании его над водой;

захватом пальцами – ватерполист накладывает сверху на мяч ладонь с широко разведёнными пальцами и нажимом кисти вдавливают его в воду. Ослабляя нажим, рука вместе с мячом, выталкиваемым водой, поднимается тыльной стороной кисти вверх и удерживает мяч на весу;

двумя руками – обе ладони широко разведёнными пальцами накладываются на мяч так, чтобы большие пальцы придерживали его сверху, а остальные плотно обхватывали его с боков. Сгибая руки в локтевых суставах, игрок поднимает мяч на необходимую высоту. Этот способ используется только вратарём.

Остановка мяча. Производится в тех случаях, когда нельзя поймать его с лёта. Мяч останавливается кистью, выставленной навстречу летящему мячу и

располагающейся под таким углом, чтобы обеспечить его падение на воду вблизи игрока. Остановка мяча вратарём может производиться двумя руками; в этом случае навстречу летящему мячу выставляются обе кисти.

Ловля мяча. Желательно ловить мяч с лёта, не опуская его на воду, так как это способствует его передаче без задержки в нужном направлении, неожиданным броскам по воротам, разыгрыванию быстрых комбинаций. Ловля мяча с лёта возможна при различных положениях тела в воде: выпрыгивая, приподнимаясь, плавая на месте в вертикальном, полувертикальном и горизонтальном положениях.

Во время полета мяча игрок должен сосредоточить на нем внимание, вытянув вперед расслабленную кисть с разведенными пальцами. Коснувшись мяча, пальцы первыми смягчают и амортизируют его удар о ладонь. Дальнейшее движение руки, которая отводится назад и последовательно сгибается в лучезапястном (тыльное сгибание) и локтевом суставах, обеспечивает мягкое и постепенное снижение скорости полета мяча и его остановку. Для того чтобы мяч был успешно пойман и остался лежать на ладони, необходимо производить все движения в соответствии со скоростью его полета.

Рассмотрим ловлю мячей, летящих к игроку на различной высоте. При ловле *высоко летящего мяча* игрок с помощью ног, производящих смыкающее движение, несколько приподнимает туловище над водой и за счет его синхронного опускания и поворота в сторону полета мяча создает более благоприятные условия для приема мяча на руку.

Ловля *низко летящего мяча* значительно сложнее. Так как мяч летит невысоко, параллельно воде, поймать его вытянутой навстречу рукой не представляется возможным. По этой же причине ватерполист не может использовать преимущества приподнятого положения туловища для приема мяча на руку. Поэтому, готовясь к ловле низко летящего мяча, ватерполист поворачивается к нему боком, приподнимая плечевой пояс и руку на высоту его полета. Рука полусогнута в плечевом суставе и развернута ладонью наружу. Коснувшись мяча пальцами, кисть разгибается в лучезапястном суставе (тыльное сгибание) и вместе с согнутой в локте рукой смягчает прием мяча на руку.

Одновременно туловище игрока наклоняется к противоположному плечу, создавая дополнительную амортизацию удара. Продолжая еще мгновение движение в направлении полета, рука, поймавшая мяч, останавливается, и мяч крепко зажимается между ладонью и предплечьем.

Переносы мяча. Ватерполист, владеющий мячом, не всегда имеет возможность произвести бросок по воротам или передать мяч партнеру, так как опекающий его игрок команды соперников блокирует руку, держащую мяч. В этих случаях на помощь игроку, владеющему мячом, приходит прием переноса мяча.

Мяч, приподнятый с воды захватом кистью и предплечьем или захватом пальцами, одновременно с поворотом туловища переносится над поверхностью воды с одного места на другое — преимущественно справа налево или слева направо.

Захватив мяч правой рукой, игрок приподнимает его над водой, резко поворачивает туловище и переносит руку, держащую мяч, влево. Освободившись таким образом от блокировки соперника, игрок получает возможность произвести бросок в сторону.

Возможен и такой вариант: для того чтобы ввести в заблуждение блокирующего соперника, игрок перекладывает мяч из одной руки в другую и в один из удобных моментов производит бросок мяча.

При переносах обеими руками мяч захватывается пальцами с воды и переносится в нужном направлении (прием для вратаря).

Перемещение с мячом в руке. Ватерполисту нередко приходится перемещаться по игровому полю, держа мяч в руке. Этот прием особенно распространен при розыгрыше мяча с лишним игроком у ворот соперника или в ситуации, когда игрок, владеющий мячом, оказывается один на один против вратаря команды соперников.

Выполнение этого технического приема и его успешное завершение броском по воротам требует от ватерполиста большого мастерства. Для перемещения по полю, игрок применяет «ходьбу» в воде — вперед или в сторону (боком). В правой руке он держит мяч, сгибая ее в локтевом и лучезапястном

суставах и производя маховые движения по направлению вперед—назад, вправо — влево. Левая рука, вытянутая вперед, выполняет поддерживающие гребковые движения в сторону перемещения игрока. Продвигаясь вперед, ватерполист должен одновременно внимательно наблюдать за игровой обстановкой на поле, за местонахождением вратаря и других игроков команды соперников, чтобы выбрать наиболее выгодный момент для броска мяча по воротам или передачи его партнеру.

Перемещение с мячом в обеих руках выполняется таким же способом.

Ведение мяча. В этом приеме совмещаются быстрые перемещения игрока по полю и одновременное контролирование мяча. Он применяется: при атаках ворот команды соперников; в подготовительных маневрах — с целью создать благоприятные условия для наступательных действий; при игре с меньшим количеством игроков; в других игровых ситуациях. Умелое и быстрое ведение мяча обеспечивается правильной техникой ватерпольного кроля, характерными признаками которой (как мы уже подробно говорили ранее) являются поднятая голова, высоко приподнятые плечи, работа под водой и в воздухе согнутой рукой. Мяч все время находится перед лицом ватерполиста, на гребне волны, создаваемой поднятой головой, грудью и правильно работающими руками быстро плывущего игрока. Движение согнутой рукой способствует созданию высокого темпа плавания; регулирует направление мяча в тех случаях, когда он отклоняется от гребня волны; создает благоприятные условия для поднимания и броска мяча в любой удобный момент.

Способы передачи мяча и бросков по воротам.

Основной бросок. Это наиболее простой и надежный технический прием, который часто применяется ватерполистами для передачи мяча друг другу и бросков по воротам. Техника его выполнения позволяет игроку уверенно произвести передачу мяча в нужном направлении (на расстояние до 25 м и более) или сильно и точно произвести бросок по воротам с нужного расстояния.

Броски	Толчки	Переводы и удары
Основной бросок	Простой толчок мяча	Перевод мяча
Бросок назад	предплечьем	Перевод мяча ладонью
Бросок прямой рукой	Толчок с подбрасыванием	
Бросок кистью	мяча	
	Удары по мячу	

Существуют разновидности основного броска, которые классифицируются в зависимости от исходного положения и комбинации движений ватерполиста при их выполнении.

Основной бросок с места. Этот наиболее распространенный способ броска используется в тех случаях, когда игрок не ограничен временем (при свободном, угловом, штрафном бросках) или свободен от блокировки соперника. При выполнении броска можно выделить несколько фаз движений.

I фаза — ватерполист плавает на месте (туловище в вертикальном положении), опираясь правой ладонью с широко разведенными пальцами на мяч.

II фаза — опираясь на левую руку, правой игрок поднимает мяч с воды; затем быстро, но плавно отводит руку назад, сгибая ее в локтевом суставе (замах). При этом туловище поворачивается несколько вправо.

III фаза — в конце замаха ноги выполняют гребковое движение сверху вниз, выталкивая и поворачивая туловище по направлению вверх—влево. Одновременно рука с мячом из заднего положения (вначале плечо, затем предплечье и кисть) быстрым и резким движением направляется вперед.

IV фаза — ватерполист выпускает мяч из руки заключительным движением пальцев, которое и придает направление полету мяча.

Бросок производится слитно, как одно непрерывное движение — вначале плавно, затем с нарастающей скоростью, заканчиваясь резким, хлыстообразным движением кисти. Разделение на фазы является чисто условным.

Основной бросок двумя руками (для вратарей). Ватерполист поднимает мяч с воды двумя руками и отводит их назад в положение замаха. Выбрав

направление броска, вратарь разгибает руки в локтевых суставах и, сгибая кисти и пальцы, производит бросок. Положение туловища при этом может не меняться. Вратарь во время броска выполняет гребковые движения ногами, выталкивая туловище вверх.

Основной бросок с места навесной (по воротам). Производится так же, как основной бросок с места, за исключением четвертой фазы движения, когда ватерполист выпускает мяч из руки не резким движением прямо в цель, а направляя его вверх по дугообразной траектории («навешивая»), чтобы он опустился в дальний угол ворот. Успех этого броска обеспечивается тем, что сразу после замаха руки с мячом вратарь выпрыгивает из воды, вынося руки вверх для отбива или ловли мяча. Медленный и высокий полет мяча продолжается дольше, чем вратарь может продержаться над водой, и мяч опускается в ворота почти беспрепятственно. Навесной бросок, как правило, выполняется с расстояния 3-6 м с угловых позиций.

Основной бросок с места навесной (передача мяча партнеру).

Основной бросок с хода. Техника движений та же, что и при выполнении броска с места. В момент накладывания кисти на мяч ватерполист сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах и изменяет положение туловища — из горизонтального в полувертикальное или вертикальное. Поднимая мяч и выполняя замах, ватерполист одновременно начинает смыкающее движение ногами и опорное веерообразное движение другой рукой. В заключительной фазе игрок производит бросок, используя гребок ногами и энергичный поворот туловища в сторону броска.

В тех случаях, когда по условиям игры не представляется возможным произвести замах с большой амплитудой, ватерполист, продолжая движение и не изменяя горизонтального положения туловища, поворачивается на бок и, взяв мяч, коротким и быстрым движением, с небольшим замахом, производит бросок.

Основной бросок с лёта с поворотом туловища. Выпрыгнув из воды, ватерполист вытягивает навстречу летящему мячу правую руку с широко разведенными пальцами, одновременно наклоняясь на левый бок и опираясь на воду левой рукой. Поймав мяч, игрок начинает вращение туловища влево:

разворачивает влево плечи и поворачивает голову, производит обратный тормозящий гребок левой рукой; поворачивает туловище влево энергичным движением бедер. Продолжая вращение туловища, игрок несколько разгибает в локтевом суставе правую руку, держащую мяч, оставляя ее в положении замаха. Достигнув нужного направления, ватерполист энергично производит бросок, выдвигая вперед плечо правой руки, а затем предплечье и кисть, держащую мяч.

Основной бросок с хода с подбрасыванием мяча и поворотом туловища.

I фаза — левая рука, закончив гребок, быстро проносится вперед, и ладонь подводится под мяч. Ноги начинают сгибаться в тазобедренных и коленных суставах и производят торможение.

II фаза — левая рука подбрасывает мяч вверх и ложится на воду. Ноги производят гребковое движение сверху вниз. Игрок выпрыгивает из воды и опирается на левую руку; правая рука поднимается из воды и ловит мяч.

III фаза — находясь в крайнем верхнем положении, ватерполист начинает вращение тела влево и производит обратный тормозящий гребок левой рукой.

IV фаза — игрок продолжает вращение туловища до 180° от направления первоначального движения. Правая рука с мячом находится в положении замаха; левая, опираясь на воду, вместе с туловищем опускается в воду, продолжая вращение. Ноги, закончив гребковое и вращательное движение, опускаются в воду. Игрок производит бросок мяча.

Данный бросок — один из самых сложных технических приемов ватерполиста. К его разучиванию следует приступать лишь тогда, когда игроки освоят основные способы бросков и передачи мяча и в совершенстве овладеют специальными приемами игрового плавания и владения мячом.

Бросок назад. Находясь у ворот команды соперников, ватерполист постоянно подвергается опеке со стороны ее игроков. Как правило, у него мало возможностей для того, чтобы, получив мяч, тщательно его обработать и затем бросить в ворота. Поэтому большое значение приобретают броски, которые можно провести быстро, неожиданно и с должным эффектом. К числу таких бросков относится бросок мяча назад. Чтобы его выполнить, требуется высокое мастерство владения мячом.

Располагаясь спиной к воротам, ватерполист не видит цели, поэтому он должен постоянно ориентироваться и до получения мяча точно определить свое место по отношению к воротам.

Получив мяч на воду (или поймав его с лёта), ватерполист зажимает мяч между предплечьем и кистью правой руки или захватывает его широко разведенными пальцами. Одновременно левая рука и ноги, согнутые в тазобедренных и коленных суставах, производят опорные движения. Держа мяч на уровне плеч, игрок разворачивает ладонь, держащую мяч, наружу, приподнимается и энергичным движением плечевого пояса и бедер поворачивает туловище в сторону броска. Движение руки с мячом в сторону — назад начинается с плечевого пояса; затем в него последовательно включаются предплечье и кисть, которая заканчивает бросок, придавая мячу нужное направление.

Бросок прямой рукой. Боковой бросок прямой рукой. Этот бросок нечасто применяется в игровой обстановке, так как постоянная взаимная блокировка игроков не дает возможности использовать приемы, для выполнения которых требуется много места. Основные преимущества этого броска: использование длинного рычага выпрямленной руки придает броску большую силу; все подготовительные движения, сам бросок и полет мяча осуществляются на уровне поверхности воды; при этом если игроки расположены кучно в зоне ворот, то вратарь, не видя направления полета мяча, может пропустить его. Ведя мяч, ватерполист, закончив гребок правой рукой, выполняет небольшой «отвал» туловища на левый бок и, продолжая движение, пропускает лежащий на воде мяч вдоль правого бока, пока тот не встретится с поднятой из воды правой рукой. Мяч берется надхватом. Рука (кисть, предплечье) вместе с мячом задерживается на месте, а туловище продолжает двигаться вперед. Одновременно кисть поворачивается ладонью вперед и прижимает мяч захватом к предплечью. Закончив подготовительные движения, игрок с помощью левой руки и ног еще больше продвигает туловище вперед, тем самым увеличивая амплитуду замаха руки с мячом, приподнятым над поверхностью воды. Ватерполист производит бросок за счет последовательных усилий мышц спины, плеча, предплечья и кисти;

движение кисти в заключительной фазе броска придает полету мяча нужное направление.

Боковой бросок прямой рукой с лёта с поворотом туловища. Этот бросок принадлежит к числу редко применяемых: его выполнение требует высокого технического мастерства, много времени и места. Он является разновидностью бокового броска прямой рукой и может производиться с воды или после ловли мяча с лёта. Однако как учебное упражнение данный бросок имеет большое практическое значение, так как способствует развитию и координации целого комплекса движений, необходимых ватерполисту.

Выпрыгивая из воды и опираясь на левую руку, игрок правой рукой ловит мяч в высшей точке его полета. Начиная выпрямлять руку, ватерполист зажимает мяч между предплечьем и кистью и одновременно с помощью левой руки, плечевого пояса и головы начинает быстрое вращение туловища влево, помогая вращению энергичным движением бедер. Повернувшись на 180°, игрок разгибает кисть в лучезапястном суставе, и мяч, оказавшись на ладони, за счет усилий плечевого пояса и прямой руки летит в направлении ворот. Во время броска все движения должны выполняться слитно, в быстром темпе.

Бросок кистью. Все разновидности этого броска используются преимущественно для передачи мяча на небольшое расстояние. В некоторых случаях (например, когда атакующий плавает с мячом параллельно воротам и вблизи от них) они могут быть использованы для завершения атак. Бросок кистью можно выполнять без поднимания или захвата мяча, очень быстро. В этом случае сопернику значительно труднее его заблокировать. В бросковом движении помимо кисти принимает участие предплечье.

Простейшая разновидность броска — *перебрасывание мяча через себя* находящемуся сзади партнеру в начале периода, когда игроки по сигналу судьи плывут за мячом к центру поля.

При очередном опускании руки в воду игрок подводит кисть под лежащий на воде мяч (ладонью вверх). Резким сгибанием кисти он отбрасывает мяч через голову назад, на свою половину поля.

Передавать мяч назад можно также броском кистью в сторону. Техника этих бросков имеет свои отличительные особенности.

При *броске кистью вправо* плывущий ватерполист, опуская правую руку в воду, разворачивает кисть ладонью наружу и немного вверх, подводя ее под мяч с левой стороны. Затем, сильно сгибая кисть и немного разгибая предплечье (при закрепощенном плече), выполняет короткое маховое движение рукой в сторону, отбрасывая мяч вправо. Во время броска рука должна двигаться не параллельно поверхности воды, а слегка вверх: это исключит «задевание» мяча о воду, которое нередко приводит к срыву проводимого приема.

При *броске кистью влево* плывущий ватерполист, опуская правую руку в воду, при соприкосновении ее с мячом разворачивает ладонь влево и немного вверх. Держа локоть над водой, сильно сгибая руку в лучезапястном и в меньшей степени в локтевом суставах, он посылает мяч в левую сторону.

В обоих вариантах броска мяча в сторону кисть можно не подводить под него, а накладывать сверху, но это замедляет проведение приема и облегчает сопернику блокирование удара. В момент броска ноги, выполняя поддерживающие движения, обеспечивают поднимание туловища; этому же способствует опора на левую руку.

Толчок мяча. Производится в тех случаях, когда у атакующего или обороняющегося игрока нет времени и места для выполнения подготовительных движений (замахи и т.п.) по предварительной обработке мяча. Применяется для передачи мяча партнеру на небольшое расстояние и внезапных бросков по воротам с коротких дистанций, особенно в тех случаях, когда плотная блокировка соперника не позволяет произвести более сильный бросок. И хотя по силе, стремительности полета и точности попадания толчок мяча уступает другим способам бросков по воротам, он является грозным оружием атаки ворот соперников.

Простой толчок мяча. Игрок в быстром темпе ведет мяч перпендикулярно линии ворот соперников. Прнося руку по воздуху вперед после очередного гребка, он, сохраняя темп движения, захватывает мяч кистью сильно согнутой руки с широко расставленными пальцами и немного притапливает его.

Используя другую руку как опору для туловища, игрок несколько отклоняется вправо, приподнимает левое плечо и руку с мячом, поднимая мяч над водой. рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, выпрямляется и энергичным движением кистью толкает мяч в нужном направлении.

Толчок с подбрасыванием мяча. Ведя мяч в быстром темпе, игрок, выбрав момент, когда левая рука, закончив очередной гребок, проносится по воздуху вперед, опускает ее в воду и направляет под движущийся впереди мяч, развернув ладонью вверх. Правая рука, продолжая гребок под водой, сохраняет темп плавания. К моменту окончания ею гребка и выхода из воды левая рука движением кисти подбрасывает или приподнимает мяч вверх, так, чтобы к моменту выноса правой руки вперед она встретила с мячом на уровне плеч. Встретив на пути своего движения мяч, правая рука, быстро разгибаясь в локтевом суставе, резким движением фиксированной кистью толкает его в нужном направлении.

Перевод мяча предплечьем. Для выполнения перевода мяча игрок выбирает такое место в створе ворот, с которого было бы удобнее направить мяч в любой угол. Подготовившись для гребкового движения ногами способом брасс или на боку, он приподнимается над водой в ожидании передачи мяча. При приближении мяча игрок, опираясь на левую руку и несколько наклоняя туловище влево, вытягивает правую руку вперед навстречу летящему мячу. В момент соприкосновения с ним кисть и предплечье подводятся под мяч, придавая желаемое направление его полету.

Перевод мяча ладонью. Выполняя *перевод мяча ладонью вперед*, игрок, выпрыгнув из воды и вытянув руку навстречу летящему мячу, в момент соприкосновения с ним ладони не захватывает мяч, а толкает пальцами раскрытой ладони, как бы продолжая и ускоряя его движение. Движением пальцев игрок придает полету мяча желаемое направление.

Выполняя *перевод мяча ладонью назад*, ватерполист, встретив мяч вытянутой рукой в верхней точке выпрыгивания, касается его ладонью и, разворачивая руку кнаружи, одновременно продолжает и ускоряет движение мяча, придавая его полету нужное направление.

Удары по мячу. Удар по мячу производится в тех случаях, когда игрок находится вблизи ворот и не имеет возможности поймать мяч на руку для последующего броска. Чтобы произвести удар по мячу рукой, игрок должен предварительно выпрыгнуть из воды и в зависимости от игровой обстановки и от того, где находится игрок команды соперников, применить один из вариантов удара по мячу.

Удары по мячу могут производиться ладонью, тыльной частью руки или ногой.

Удар ладонью. Ватерполист должен так рассчитать момент выпрыгивания, чтобы вытянутая вверх рука встретилась с мячом в верхней точке, что даст ему некоторое преимущество перед блокирующим его соперником. Вытянув руку навстречу летящему мячу, игрок отводит ее немного назад, выполняя замах, и затем ударяет по мячу открытой ладонью с широко разведенными пальцами, придавая нужное направление его полету.

Удар тыльной частью руки. Как правило, этот удар производится в тех случаях, когда мяч летит к выпрыгнувшему из воды игроку на уровне головы, параллельно поверхности воды. Подготовившись к удару по мячу, который летит навстречу, ватерполист поднимает согнутую руку перед собой таким образом, чтобы плечо, предплечье и кисть находились приблизительно на уровне груди и подбородка, параллельно поверхности воды. Перед ударом рука выполняет небольшой замах за счет движения предплечья и кисти в сторону груди и резким, коротким, но сильным движением производит удар по мячу тыльной частью напряженной руки с фиксированной ладонью.

Удар ногой. Этот прием редко применяется в игровой практике, как его эффективность чисто случайна. Лежа на спине (головой к цели) игрок, готовясь к удару, поднимает над водой, согнув в коленном суставе ногу. При приближении мяча (на высоте 70 — 80 см от поверхности воды) ватерполист энергично разгибает ногу в коленном суставе, сгибая ее в тазобедренном, и ударяет по мячу напряженно фиксированной передней частью стопы. При этом туловище несколько погружается в воду.

г) Техника единоборств

Техника единоборств включает способы передвижения и специальные приемы игрового плавания, применяемые в различных сочетаниях.

Приемы нападения:

подвижное единоборство

позиционное единоборство

Приемы защиты:

перехват мяча

накрывание мяча

выбивание мяча

отбор мяча при ведении

блокирование броска

Подвижное единоборство. Например, передвигаясь ватерпольным кролем, нападающий стремится занять наиболее выгодную позицию для получения мяча относительно ворот соперников. Для этого он опережает их защитника и перекрывает ему путь движения, заставляя двигаться по самому длинному пути. В наиболее удобной позиции для получения мяча нападающий применяет «отвал», поворот или переворот.

Позиционное единоборство. Например, игра центральных нападающих («столбов»), которые для сохранения выгодной позиции над воротами соперников применяют в единоборстве с их защитниками такие приемы, как плавание на месте, «ходьба» в воде, боковые перемещения, «отвалы» и т. п.

Перехват мяча. Цель усилий обороняющегося — оставить своего соперника без мяча. Защитные действия, направленные на овладение мячом, выполняются на месте или в движении. Правильно выбрав место, защитник, выпрыгивая из воды, выбрасывает руку в направлении летящего мяча, стремясь овладеть им. Гребковые движения ногами нужно выполнять энергично; они должны быть направлены вверх и в сторону летящего мяча. При этом рука выпрямлена, кисть в достаточной степени напряжена. Другая рука, находясь под водой, служит опорой, способствуя перемещению туловища.

Своевременность и быстрота действий защитника позволяют ему опередить соперника, особенно если тот ждет мяч, стоя на месте. Если же

соперник так же стремится к мячу, обыграть его сложнее. Чтобы опередить его, необходимо быть более подвижным и ловким. Выполняя в нужном направлении прыжок, надо постараться закрыть мяч туловищем и руками или преградить сопернику кратчайший путь к нему.

Чтобы овладеть мячом, который передается на свободную воду, нужно постараться подплыть к нему первым. Умение быстро стартовать и развивать на коротком отрезке высокую скорость способствует успеху.

Если же оба соперника своевременно устремятся к мячу и, плывя рядом, будут иметь равную возможность овладеть им, используется *технический прием «оттирание»*. Для его осуществления в зависимости от того, с какой стороны плывет соперник, после очередного движения рук по воздуху игрок опускает их в воду немного левее или правее, чем обычно. С помощью гребковых движений руками и продвижения вперед он сближается с соперником. Соприкасаясь с ним и оказывая на него давление, защитник «оттирает» его в сторону, мешая плыть к мячу кратчайшим путем. Этим приемом можно спровоцировать соперника на нарушение правил: если он не сумеет вовремя сориентироваться и изменить направление передвижения, то неминуемо будет совершать наплывы.

Накрывание мяча. Опекаемый игрок получает мяч и собирается поднять его с воды, чтобы выполнить бросок, — подхватом или надхватом. При использовании *подхвата* защитник в момент поднимания мяча накладывает на него сверху кисть и давит вниз. Этим усилием он не дает возможности сопернику поднять руку для выполнения броска. Если же подопечный намеревается поднять мяч *надхватом*, защитник накрывает своей кистью его руку с мячом и так же давит на нее вниз. Ноги и свободная рука в это время выполняют поддерживающие движения, обеспечивая высокое положение туловища.

Часто в результате проведенного защитного приема мяч уходит под воду; если в момент погружения соперник не сумел выпустить его из руки, судья фиксирует топление мяча и передает его защитнику.

Выбивание мяча. Чтобы выбить мяч из руки соперника, когда тот готовится выполнить передачу или бросок по воротам, необходимо, прежде всего, как можно ближе подплыть к нему. Игрок наносит удар по мячу коротким и

резким движением кисти с плотно сомкнутыми пальцами. Можно также выбить мяч у соперника в момент приема, замаха и выполнения броска, слегка подтолкнув его руку с мячом.

Отбор мяча при ведении. Перед выполнением этого приема игрок должен догнать соперника, ведущего мяч, и подстроиться к ритму его плавательных движений. Плывая рядом, ватерполист должен уловить момент, когда при очередном гребке мяч окажется Неприкрытым.

Отбор мяча может выполняться двумя способами. Если игрок с Мячом находится слева, то защитник, как только тот начнет вы поднять очередной гребок правой рукой, вынимает левую руку из воды и коротким резким движением (ладонью или тыльной стороной кисти) выбивает у него мяч вперед или в сторону.

В такой же благоприятный для обороняющегося момент (при том же расположении соперников) мяч можно отобрать и правой рукой. Для этого защитник поворачивается на правый бок и быстро подводит под мяч кисть вытянутой руки. Коротким движением кисти он отбрасывает мяч через себя в сторону от соперника.

При отборе мяча надо быть внимательным, действовать точно и быстро, избегая каких бы то ни было нарушений правил.

Блокирование броска. Под блокированием броска понимается остановка или изменение полета мяча, брошенного атакующим. Для успешного проведения приема обороняющийся выбирает место на пути полета мяча как можно ближе к сопернику с учетом его индивидуальных особенностей, а также используемых им бросков. Большое значение имеет своевременная готовность защитника к началу активного противодействия.

Внимательно следя за подготовкой соперника к броску и уловив момент, когда мяч отрывается от его руки, обороняющийся, опираясь о воду ногами и одной рукой, поднимает другую руку, стремясь кистью заблокировать бросок; пальцы сомкнуты, кисть напряжена. На рисунках показана последовательность действий обороняющегося при блокировании бросков вперед и назад.

При проведении блокирования нужно добиваться не только высокого, но и устойчивого положения туловища. Не следует неосмотрительно выпрыгивать из

воды: это неизбежно повлечет за собой погружение в воду, пусть даже кратковременное, и фактическое «выключение» игрока из активных оборонительных действий.

д) Техника игры вратаря

При непосредственной защите ворот от ударов вратарь использует четыре вида приемов: ловлю мяча, гашение мяча, отбивание мяча и парирование навесных бросков.

Ловля мяча. Защищая ворота, вратарь в первую очередь должен стремиться не отбить мяч, посланный соперником, а поймать его. При отбивании мяча соперники снова могут овладеть им и продолжить свои атаки. Кроме того (и это особенно важно), овладев мячом, вратарь передает его одному из партнеров, обеспечивая переход команды от оборонительных действий к наступательным.

Техника ловли мяча может быть различной: она определяется направлением и характером полета мяча. Если мяч летит *прямо на вратаря*, он ловит его двумя руками. Обхватывая мяч с двух сторон кистями, вратарь сгибает руки в локтевых суставах; в момент соприкосновения с мячом локти опущены и слегка разведены в стороны, кисти в достаточной степени напряжены. При таком броске в случае проскальзывания мяча через руки он ударится в грудь вратаря и не попадет в ворота.

Если мяч летит *в сторону от вратаря*, то ловить его описанным способом нельзя: проскользнув через руки, он сможет достичь цели.

Если мяч, посланный в ворота, невозможно поймать двумя руками, то его надо ловить одной рукой. Выполняя мелкие поддерживающие движения ногами и опираясь обеими руками о воду, вратарь заблаговременно готовится к прыжку в направлении летящего мяча. Сделав гребок ногами, дополненный опорным движением левой рукой, он выбрасывает правую руку вверх — в сторону и кистью ловит мяч. В момент соприкосновения ладони с мячом кисть слегка сгибается. Скорость летящего мяча гасится амортизирующим движением; рука с

мячом отводится немного назад. Амплитуда движения зависит от силы броска и положения вратаря.

Гашение мяча. В тех случаях, когда вратарь не может поймать сильно посланный в ворота мяч, он гасит его на воду. Выпрыгивая из воды, вратарь выставляет руки навстречу мячу так, чтобы обеими ладонями одновременно встретить и приостановить его полет. В момент соприкосновения с мячом игрок резко сгибает кисти, направляя мяч вниз, на воду. Кистями он прикрывает мяч сверху, а локтями — с боков. Как только погашенный мяч коснется воды, вратарь берет его в руки и выбрасывает партнеру.

Если гасится мяч, посланный в угол, то вратарь действует, как правило, одной рукой, парируя бросок напряженной кистью. Активным ее движением мяч останавливается и направляется вниз, на воду. Затем вратарь берет его в руки.

Отбивание мяча. При сильных бросках по воротам с близкого расстояния, когда поймать мяч невозможно, вратарь отбивает его в поле. В зависимости от того, в какую часть ворот направлен бросок, вратарь по-разному решает стоящую перед ним задачу.

Если атакующий находится рядом, вратарь может не успеть поднять руки из воды. Тогда, приподнимаясь, он может попытаться отбить мяч грудью или головой. Если мяч летит над головой вратаря, то нужно выпрыгнуть из воды и энергичным быстрым движением поднять руки вверх, стремясь кистью, предплечьем или плечом парировать бросок.

При отбивании мяча, направленного *в нижний угол ворот*, вратарь в начале прыжка подает туловище в сторону за счет асимметричного смыкающего движения ногами и усиленного гребка рукой, противоположной направлению перемещения. Другую руку он быстро поднимает из воды и резким коротким движением в сторону выбрасывает ее вниз, чтобы ладонью задержать или отбить мяч. Бросок, направленный над водой поблизости от вратаря, может быть парирован без перемещения туловища в сторону.

Для этого достаточно приподняться из воды и быстро бросить руку по направлению к мячу, так, чтобы любой ее частью блокировать его движение.

Если мяч направлен *в верхний угол ворот*, вратарь резко выпрыгивает вверх и в сторону летящего мяча, быстро выбрасывая выпрямленную руку, и кистью отбивает мяч в поле.

Парирование навесных бросков. При защите ворот от навесных бросков вратарь может действовать двумя способами: мячи, направляемые в правый угол, он отражает правой рукой, в левый угол — левой. Высоко выпрыгивая из воды, вратарь выбрасывает правую руку вверх, чтобы достать и остановить летящий над головой мяч. Перехватив его, он опускается с ним на воду, поддерживая туловище на поверхности мелкими гребковыми движениями ногами и свободной рукой. Таким образом перехватывается навесной мяч, еще не перелетевший через вратаря.

Если траектория навесного броска такова, что вратарь не может его достать над головой (мяч перелетает через него в угол — например, в правый), то он парирует мяч левой рукой. При отражении мяча, направляемого в левый угол ворот, вратарь, выпрыгивая из воды, одновременно смещается влево, помогая себе левой рукой, которую использует в качестве опоры. Отклоняясь и поворачивая туловище налево, вратарь правой рукой настигает мяч в левом верхнем углу ворот и перехватывает его.

В успешной защите ворот от навесных бросков большую роль играет умение вратаря разгадать замысел соперника и правильно, в зависимости от обстановки, выбрать место в воротах. Если же вратарь среагировал на ложный замах соперника выходом из воды или слишком выдвинулся вперед за линию ворот, отражать броски ему будет гораздо труднее.

Частично исправить эту ошибку помогут интенсивные и непрерывные гребки ногами с небольшой амплитудой и поддерживающие движения руками.

6. Меры безопасности на занятиях

Во избежание травм и несчастных случаев на занятиях водным поло необходимо соблюдать общие правила поведения на воде, а также следующие меры безопасности:

- место для занятий, оборудование и инвентарь нужно проверять ежедневно, до начала занятий; все неисправности следует немедленно устранять;
- перед проведением занятий необходимо проверять состояние ногтей на руках и ногах;
- перед занятиями обязательно нужно снимать ювелирные украшения;
- выполнять все игровые упражнения и упражнения в единоборствах, проводить официальные и тренировочные игры следует в ватерпольной экипировке;
- необходимо строго соблюдать правила игры;
- занятия водным поло разрешается проводить только под наблюдением врача.

7.Рекомендуемая литература

- Винник А. Г.* Вкус «золотой» воды: Водное поло на Олимпиадах. — М 1980.
- ГильдА.П., Гойхман Б.А., Тальшев Ф.М.* Тренировка ватерполиста — М., 1966.
- Рыжак М.М., Михайлов В. В.* Водное поло. — М., 1977.
- Рыжак М. М.* Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.
- Шшеллер И. П.* Водное поло: Учебник. — М., 1981.
- Шшеллер И. П.* Наступление — тактика победы. — М., 1968.
- Булгакова Н.Ж.* Водные виды спорта. – М., 2003.

