

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОДНОГО ПОЛО
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2024

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ
Протокол № 5 от 30 января 2024 года

Составители: Шамгунова Г.М. – ст. преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ
Шафикова Н.Ю. – ст. преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ
Власова Т.С. – ст. преподаватель общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ

Рецензенты: Битшева И.Г. – к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта
КНИТУ (КХТИ)
Волкова К.Р. – к.ф.н., доцент общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта КФУ

Шамгунова Г.М., Шафикова Н.Ю., Власова Т.С.

Средства и методы обучения элементам водного поло на занятиях по плаванию:
учебно-методическое пособие / Г.М. Шамгунова, Н.Ю. Шафикова, Т.С. Власова.
– Казань: Казанский федеральный университет, 2024. – 67 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей и бакалавров всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения Казанского федерального университета. Средства и методы, обозначенные в данном методическом пособии, помогут студентам улучшить свои навыки игры в водное поло.

© Шамгунова Г.М., Шафикова Н.Ю., Власова Т.С.

© Казанский федеральный университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО	6
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРОВОГО ПЛАВАНИЯ	12
3. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	57
4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	66

ВВЕДЕНИЕ

В данном методическом пособии мы рассмотрим подвижные игры, подходящие для занятий в бассейне, более подробно будет рассмотрено водное поло – спортивная командная игра, которая является командным водным олимпийским видом спорта. Большое внимание будет уделяться интеграции студентов Казанского федерального университета в подвижные игры в бассейне, в том числе участие в водном поло.

К основным задачам рассмотрения водного поло к занятиям в бассейне отнесем:

Основные задачи:

- изучение общих вопросов о месте и значении водное поло как средства физической культуры в системе физического воспитания;
- освоение методики преподавания связанной с обучением, начальной тренировкой в различных звеньях физического воспитания;
- научить организовать работу по водному поло в массовом физкультурно-оздоровительном движении;
- овладеть техникой игры в водное поло до устойчивого умения;
- формирование навыков организации и проведения спортивных соревнований, водно-спортивных праздников;
- развить у студентов творческие способности по решению задач поисково-проблемного характера с преобладанием логического мышления и анализа полученного материала;
- в связи изложенным можно считать, что овладение студентами содержанием дисциплины создают возможности все стороннего развития личности умеющих выполнять не только технические приемы, но организовывать, проводить и управлять тренировочным процессом с различным контингентом занимающихся.

Игры на воде проводятся на каждом занятии по обучению плаванию как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения

спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

1. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО

Техника водного поло включает рациональные способы выполнения двигательных действий. Арсенал этих действий в современной игре весьма богат. Технические приемы владения мячом, являющиеся основным средством реализации намеченных тактических построений, базируются на умениях спортсменов эффективно выполнять специальные приемы игрового плавания и качественно владеть способами передвижений в воде, основу которых составляют спортивные способы плавания. На рис. 1.1 можно увидеть техники водного поло:

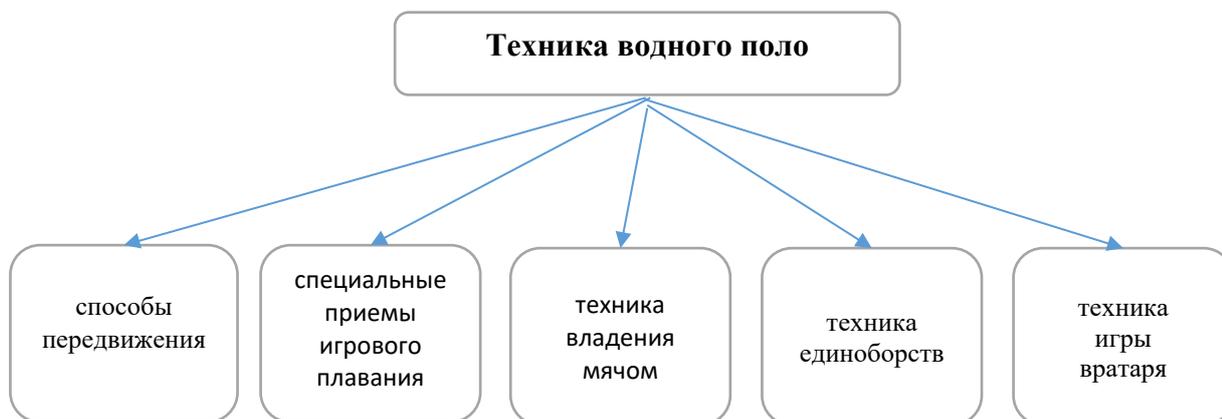


Рис. 1.1. Техника водного поло

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.

Спортивные способы плавания:

1. Кроль на груди

2. Кроль на спине
3. Брасс
4. Баттерфляй
5. Дельфин

Комбинированные и специальные способы плавания:

1. Ватерпольный кроль на груди
6. Ватерпольный кроль на спине
7. Треджен на груди
8. Треджен на спине
9. Плавание на боку

Нырание 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 больший угол сгибания в коленных суставах и работают с большей амплитудой. Вдох может осуществляться влево, вправо и вперед; отдельные спурты (ускорение) выполняются на задержке дыхания.

Виды подготовки

В тренировочном процессе выделяют следующие, органически взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психическую, теоретическую и игровую.

Физическая подготовка. Подразделяется на общую и специальную, которая направлена на развитие физических способностей и качеств,

необходимых в ходе игры. Сложная игровая деятельность на фоне непрерывного маневрирования, быстрая смена тактических действий, высоко координированные движения при выполнении технических приемов невозможны без высокого уровня развития таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость и подвижность в суставах.

В физической подготовке ватерполистов первостепенное значение имеют повторный и игровой методы. При совершенствовании плавательной подготовки (особенно когда занятия направлены на улучшение конкретных результатов на контрольных дистанциях) широко используются интервальный и соревновательный методы.

Плавательная подготовка ватерполиста. Состоит из двух компонентов: дистанционной и специальной подготовки.

Дистанционная подготовка. Способствует улучшению результатов ватерполистов в плавании кролем на отдельных дистанциях (преимущественно 50, 100 и 400 м).

Дистанционная подготовка ватерполистов осуществляется обычными методами, используемыми в тренировке пловцов. Большое внимание уделяется совершенствованию техники плавания кролем. Ватерпольный вариант этого способа в данном случае использовать нецелесообразно. Для улучшения результатов на конкретных дистанциях следует применять общепринятый, рациональный способ плавания кролем; дополнительно используются кроль на спине, брасс, дельфин и плавание на боку.

Специальная подготовка. Моделирует режимы, характерные для игровой деятельности ватерполистов.

Чередование отрезков дистанции, проплываемых с различной скоростью, является очень распространенным упражнением специальной плавательной подготовки. Спортсменам заранее известно, что после преодоления определенного расстояния в спокойном темпе они должны выполнить спурт заданной длины. Например, в 25-метровом бассейне при проплывании дистанции 800 м кролем ватерполист после каждых 75 м преодолевает

очередные 25 м со значительно большей скоростью. Изменение скорости через каждые 25 м является более сложным заданием.

Еще труднее выполнять это упражнение, когда скорость и длина проплываемых отрезков заранее не определены. В этом случае чередование плавания в спокойном темпе и спуртов осуществляется по сигналу тренера.

Следующее упражнение специальной плавательной подготовки – повторное проплавание разных отрезков дистанции с различной интенсивностью. Например, игроки проплавают в нарастающем темпе (от сравнительно спокойного до максимального) следующие серии отрезков: 400 м + 2x200 м + 4x100 м + + 8x50 м + 16x25 м.

Воспитание специальной силы. Хорошо развитые мышцы туловища и рук улучшают двигательные возможности ватерполистов во время перемещения по игровому полю, способствуют удачному выполнению бросков. Сильные мышцы ног обеспечивают устойчивое и высокое положение туловища в воде, облегчают проведение силового единоборства с соперником.

Силу можно воспитать с помощью повторно выполняемых упражнений с сопротивлением. В тренировках ватерполистов это прежде всего сопротивление воды и противодействующего соперника. Силовая борьба за выбор места, «оттирание» соперника, борьба за овладение мячом, броски мяча с блокированием руки, игровые упражнения на ограниченном участке поля с акцентом на позиционное единоборство – использовать многократные повторения упражнений. Сигналами к их выполнению могут служить: свисток или жест тренера; начало игровых действий партнером; указание капитана команды или вратаря; характерное изменение игровой обстановки; ввод мяча в игру.

Воспитание специальной выносливости. В водном поло специальная выносливость имеет очень большое значение. Она проявляется в готовности спортсменов противостоять утомлению при игровом маневрировании, при единоборстве с соперником, при выполнении различных приемов техники.

Различаются следующие виды специальной выносливости ватерполистов:

1. Скоростная выносливость – способность на протяжении всей игры быстро перемещаться по полю. Совершенствуется с помощью равномерного проплывания серии отрезков: 1*800 м, 6х200 м, 10х100 м; силовая выносливость – способность на протяжении всей игры эффективно противодействовать соперникам в позиционных единоборствах, а также сохранять силу и резкость бросков мяча. Совершенствуется с помощью специальных упражнений: борьба за выбор места; сопротивление погружению и блокировке; транспортировка партнера; всевозможные броски мяча в нарастающем темпе. Полезно все упражнения в приемах игрового плавания выполнять, используя пояса отягощения. Активно применяется упражнение с мячом (контролирование мяча) в ограниченном квадрате поля (2х2 м и 3х3 м), а также игра в одни ворота.

2. Координационная выносливость – способность в любых условиях сохранять стабильность техники. Вырабатывается с помощью многократного повторения изучаемых упражнений на высокой скорости.

Воспитание специальной ловкости. Для этого в тренировочные упражнения, включающие приемы игрового плавания, постоянно вводятся новые, усложняющие их элементы. Меняя последовательность выполнения этих элементов упражнений, ватерполист сможет находить оптимальные промежуточные исходные положения без задержек и во все нарастающем темпе. Поточное выполнение подобных комплексов упражнений будет способствовать повышению достижения высоких спортивных результатов исключительно большое значение имеет умение ватерполистов сочетать в циклических движениях предельное напряжение и полное расслабление работающих мышечных групп. Это качество совершенствуется при использовании сочетания тренировочных нагрузок скоростно-силового характера с упражнениями для развития гибкости.

Техническая подготовка. Подразумевает обучение технике движений и действий, необходимых для ведения спортивной борьбы, и совершенствование в них. Уровень технической подготовленности каждого игрока и команды в целом

должен быть высоким, чтобы обеспечить свободное и надежное применение отдельных приемов в любой игровой обстановке.

В технической подготовке ватерполистов наиболее распространены сочетание словесного метода с методом показа, разучивание приема по частям и в целом, многократные повторения упражнений в постепенно усложняющихся условиях. В становлении техники владения мячом большое значение придается проведению различных приемов в движении, постепенному нарастанию темпа выполнения упражнений. Для достижения большей стабильности и вариативности в упражнениях с мячом применяются различные усложняющие элементы, позволяющие приблизить обстановку к соревновательной, в частности, изучаемые приемы техники закрепляются в условиях единоборства с соперником.

Тактическая подготовка. Имеет первостепенное значение как искусство ведения спортивной борьбы. Для победы в водном поло мало быть хорошо физически и технически подготовленным – нужно уметь использовать индивидуальные возможности каждого члена команды. Наряду с приобретением конкретных знаний и умений главной задачей тактической подготовки является воспитание тактического мышления, т.е. способности быстро и гибко, в соответствии с игровой обстановкой, самостоятельно находить верные решения.

В тактической подготовке ватерполистов особое место отводится игровому и соревновательному методам. При совершенствовании тактики соревнование повышает эмоциональный настрой спортсменов, позволяет легче переносить некоторую монотонность.

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРОВОГО ПЛАВАНИЯ

Владение техникой этих приемов позволяет ватерполистам свободно управлять своими движениями в воде, умело координировать их с непрерывно и быстро меняющейся игровой обстановкой. Способствуя развитию специальных физических качеств и становлению техники владения мячом, эти приемы приобрели в современном водном поло первостепенное значение.

Рассматриваемые приемы игрового плавания имеют в своей основе достаточно четкие двигательные координации. В зависимости от анатомо-физиологических особенностей ватерполистов, уровня их физической и плавательной подготовки техника выполнения различных приемов может значительно варьироваться. Поэтому ее описание проводится без конкретизации мелких деталей, не имеющих принципиального значения для выполнения приема.

Технические приемы 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 приемов составляют опорные толчковые движения ногами, как при плавании брассом и на боку.

Плавание на месте. Плавание на месте широко распространено в игровых условиях. Положение тела при плавании на месте может быть различным в зависимости от дальнейших действий спортсмена. Руками ватерполист выполняет короткие поддерживающие движения, опираясь на воду, а ногами, немного огибая их в тазобедренных и коленных суставах, – неполные движения брассом (возможны и поочередные мелкие гребки ногами). При необходимости плавать на месте полулежа на спине прибегают также к мелким поддерживающим гребковым движениям небольшой амплитуды. Этот прием широко распространен 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 (рис. 2.1).

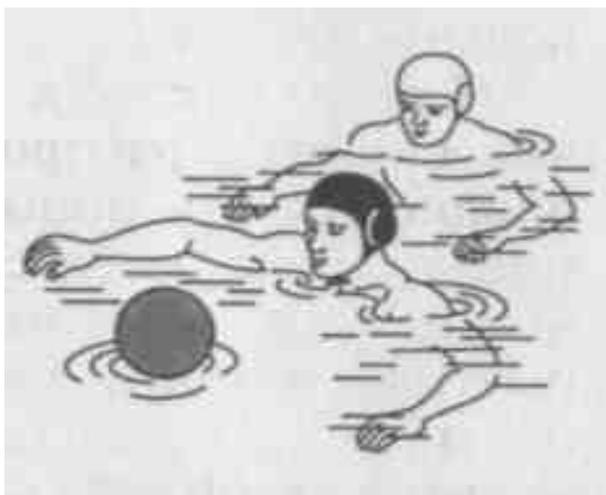


Рис. 2.1. Плавание на месте

«Ходьба» в воде – незначительные перемещения тела в воде в вертикальном положении. Она выполняется вперед, назад и в стороны. Этот прием находит также применение в позиционном единоборстве. Техника выполнения весьма индивидуальна и может широко варьироваться. Однако и в ней целесообразно выделить некоторые общие признаки. При продвижении вперед и назад ноги двигаются симметрично. Спортсмен выполняет ими неполные поддерживающие гребковые движения, направленные в основном сверху вниз. Они в первую очередь обеспечивают устойчивое положение тела.

Как и при плавании на месте, ноги могут двигаться одновременно или поочередно. Чем чаще двигаются ноги, тем меньше вертикальные колебания тела спортсмена. Для этих движений характерна активная работа стопы и голени. Бедра почти все время вертикальны. Гребущими поверхностями, создающими значительные подъемные и небольшие горизонтальные силы, являются подошва стопы, стопа и голень. При перемещении ватерполиста вправо или влево

направление движения практически совпадает с поперечной осью тела. В этом случае ноги двигаются несимметрично.

При перемещении в правую сторону обе ноги, выполняющие поддерживающие гребки, наклонены влево, причем правая нога меньше. Немного согнув в тазобедренном и значительно больше в коленном суставе, спортсмен выполняет ею гребковые движения небольшой амплитуды, преимущественно обеспечивая равновесие тела. Левую ногу во всех суставах сгибают больше и выполняют ею гребково-смыкающиеся движения по круговой траектории, смещая туловище в сторону и противодействуя погружению его в воду.

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 вперед или в сторону (боком) (рис. 2.2).

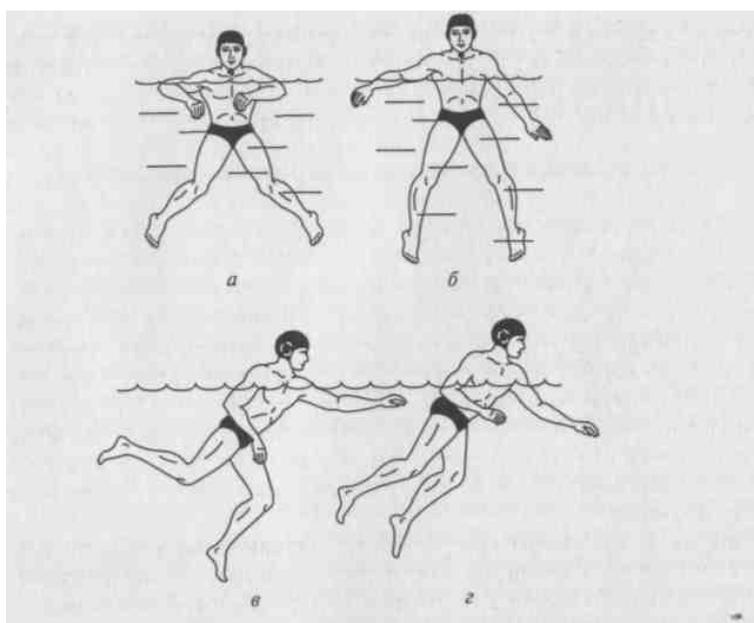


Рис. 2.2. «Ходьба» в воде: а, б – вперед; в, г – в сторону (боком)

Приподнимание. Приподнимание над водой помогает оценить складывающуюся в ходе спортивной борьбы обстановку. Оно также постоянно применяется при ловле или броске мяча, изменении направления его полета, при выборе позиции для единоборства с противником. Этот прием позволяет долго и устойчиво фиксировать тело в верхнем положении. Приподнимание выполняется при вертикальном или близком к нему положении туловища.

Для техники этого приема характерны интенсивные и непрерывные движения рук и ног. Успешность проведения приема, в первую очередь зависит от движений рук, которые при незначительно опущенных в воду предплечьях двигаются от середины туловища в стороны и обратно. Спортсмен поочередно выполняет ногами неполные гребковые движения, направленные преимущественно вниз; чаще всего ноги двигаются асимметрично, когда одной ногой делается гребок, другой – подготовительное движение.

Этот прием применяется ватерполистами для ловли, остановки и броска мяча для изменения направления его полета, 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 счет 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 разведенные вперед–в стороны, выполняют короткие опорные веерообразные движения (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Приподнимание

Выпрыгивание. Выпрыгивание отличается от приподнимания тем, что после выполнения приема туловище ватерполиста, достигнув своего верхнего положения, не фиксируется, а опускается вниз. Выпрыгивание широко используется при ловле высоко летящего мяча, перехвате его в единоборстве с противником, отражении ударов по воротам. В технике выполнения приема выделяют следующие характерные элементы: гребок руками, разгибание туловища, отбрасывание головы, гребковое движение ногами, вынос руки вверх. Чтобы выше выпрыгнуть, в исходном положении надо придать телу более близкое положение к горизонтальному. Руки в этот момент слегка согнуты в локтях и вытянуты вперед примерно на ширину плеч. Перед выполнением приема спортсмен делает ими мелкие поддерживающие движения. Ноги подтянуты в результате сильного сгибания в тазобедренных суставах, развернуты, стопами и голеньями опираются на воду, приближаясь к предгребковому положению, как при плавании брассом. Прием начинается мощным одновременным движением обеих рук, направленным сверху вниз и немного к себе. Благодаря этому над водой появляется плечевой пояс, а таз несколько погружается в воду. Во второй половине гребка руками туловище разгибается, а голова откидывается назад, в результате чего ватерполист приходит почти в вертикальное положение. Одновременно ногами выполняется сильный гребок, направленный вниз, и почти все туловище выходит из воды. Во

время гребка ногами в зависимости от решаемой задачи спортсмен посылает одну или две руки в нужном направлении.

Часто по ходу игры бывает нужно замедлить опускание туловища. Этому помогают мелкие, неполные поддерживающие движения ногами, выполняемые сразу же за гребком.

Для того чтобы высоко выпрыгнуть из воды, ватерполисту не нужно изучать новые приемы техники в дополнение к названным выше. Однако способы применения этих приемов при выпрыгивании отличаются. Заняв исходное положение при вертикальном (полувертикальном или горизонтальном) положении туловища (рис. 2.4), 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 выполняться 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.

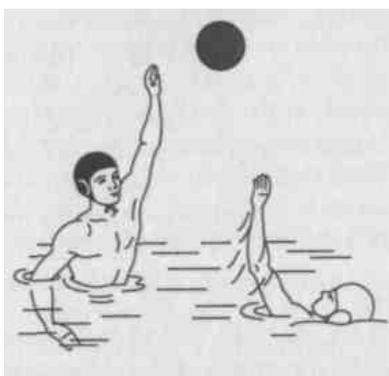


Рис. 2.4. Выпрыгивание

Старт. Правильная техника старта имеет важнейшее значение. Примеры его использования многообразны: плавание к центру за мячом при начале каждого периода, внезапные и быстрые отрывы от противника, завязка контратак от своих ворот, преследование прорвавшегося соперника и другие маневры.

В исходном положении тело спортсмена занимает почти горизонтальное положение, лицо приподнято, таз находится у поверхности воды. Одна рука вытянута вперед, другая полусогнута. Ноги подтянуты и разведены. Спортсмен готов к выполнению начального толчкообразного или смыкающегося движения в зависимости от того, прибегнет ли он к способу брасс или на боку. Начало движения при старте практически начинается с одновременных энергичных гребков одной рукой и ногами. Затем в движение включается другая рука, а ноги начинают двигаться, как при плавании кролем.

Техника старта может несколько варьироваться; в частности, начальное гребковое движение нередко выполняется обеими руками почти одновременно. В тех случаях, когда спортсмену после старта нужно быстро увеличить скорость, первые движения руками делаются в учащенном темпе. Гребок укорочен, фаза наплыва по существу отсутствует, голова не поворачивается для выполнения вдоха. Спортсмен плывет, задержав дыхание, или делает вдох спереди, подняв рот над водой.

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.

Старт начинается энергичным смыкающим движением ногами с одновременным гребком правой рукой, во время которого туловище несколько поворачивается на левый бок; левая рука движется вперед (рис. 2.5, б).

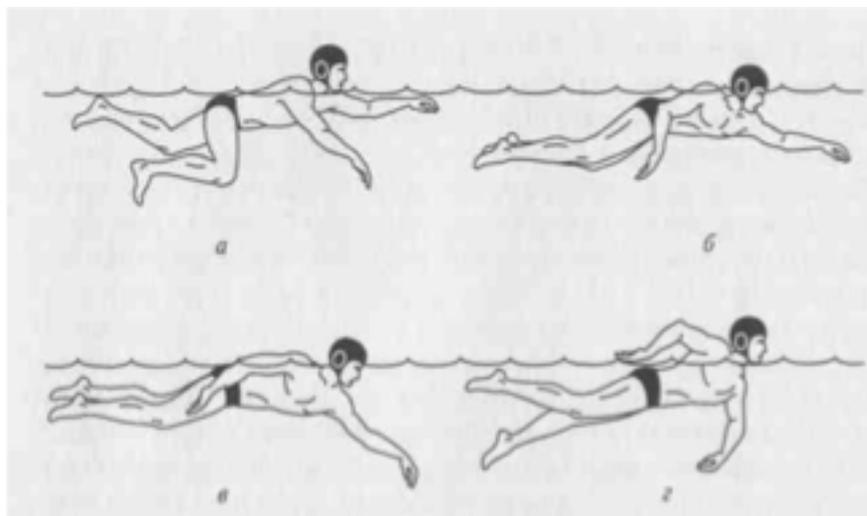


Рис. 2.5. Старт в воде

После окончания первого гребкового движения ноги начинают работать кролем; левая рука производит гребок. Одновременно правая рука проносится по воздуху, и игрок поворачивается на грудь (рис. 2.5, в, г; рис. 2.6).

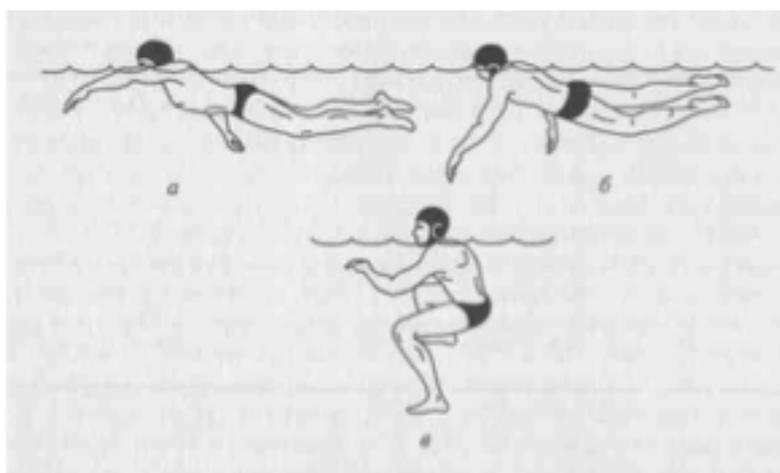


Рис. 2.6. Остановка

Быстрые и энергичные движения при старте создают необходимое нарастание скорости, которая будет увеличиваться за счет частых гребков руками и высокого темпа работы ногами. Старт можно начинать и гребком левой рукой, несколько поворачиваясь на правый бок.

«Отвал». Разнообразные, быстрые и внезапные перемещения туловища применяются на месте и в движении, когда атакующие стремятся освободиться от своих опекунов. Отвал — это прием игрового плавания, присущий наступательной игре. В игровой обстановке он выполняется назад и в стороны в зависимости от того, какое положение занимают ближайšie противники.

При выполнении отвала на месте в условиях, когда опекающий соперник расположен вплотную, перед началом перемещения тело спортсмена обычно занимает вертикальное положение. Движения начинают со значительного отгибания в тазобедренных и несколько меньшего в коленных суставах. Выполняя затем сильное гребковое движение ногами как при плавании брассом, направленное назад и преимущественно вниз, спортсмен, приподнимаясь из воды, откидывается на спину. Этому способствуют руки, одну из которых отводят назад для энергичного гребка вперед. Другой рукой ватерполист, опираясь на воду, помогает еще выше поднять туловище или готовится принять мяч. При выполнении отвала в сторону техника близка к описанной. Гребковое движение ногами производится так, чтобы обеспечить не только подъем тела, но и перемещение его в сторону. Это достигается благодаря асимметричному гребку ногами, в котором нога, разноименная направлению отвала, выполняет движения сильнее. При отвалах в стороны с успехом может быть применено смыкающееся движение ногами, типичное для плавания на боку. Рукой, в сторону которой перемещается туловище, делается сильный гребок в обратном направлении.

Отвал, выполняемый на ходу, в большинстве случаев является комбинированным приемом игрового плавания, состоящим из остановки тела игрока и собственно отвала. Наиболее ярко это наблюдается при выполнении отвала на спину. В первой его части происходит полное гашение скорости

продвижения и перевод тела в вертикальное положение, а затем приведенным выше способом осуществляется -перемещение туловища.

При выполнении на ходу отвала в сторону предоставляется возможность использовать инерцию поступательного движения. Последовательное торможение, перевод тела в вертикальное положение, гребок ногами, а затем руками и отбрасывание туловища при слитном выполнении позволят выиграть время и повысить эффективность всего приема.

Один из приемов, используемых при игре в движении, главным образом в тех случаях, когда производится маневренная атака ворот команды соперников и один из ее игроков неотступно преследует атакующего, плывя с ним рядом (рис. 2.7, а, б). 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 (рис. 2.7, в, г).

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

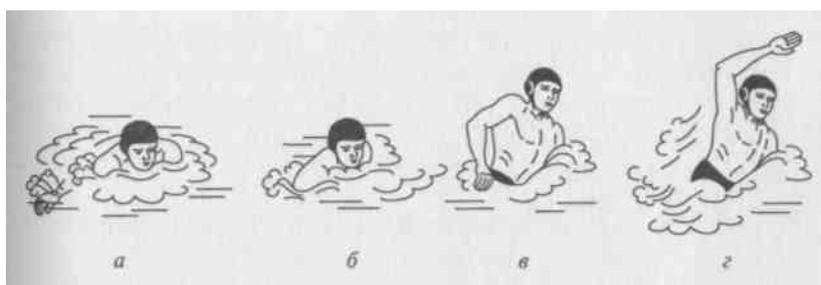


Рис. 2.7. «Отвал»

Повороты и перевороты. Повороты в воде – широко распространенный элемент техники водного поло. Маневрируя по полю, ватерполисты постоянно прибегают к ним как в наступательной, так и в оборонительной игре. Умение свободно владеть поворотами на месте и в движении под самыми различными

углами (до 180°) требует высокой координации. Сложность заключается в том, что повороты выполняются без твердой опоры. Кроме того, их приходится делать из самых различных, диктуемых игровой обстановкой, исходных положений.

В технике поворота различают последовательные взаимосвязанные стадии: группировку перед началом поворота, вращение тела, разгруппировку с началом движения в новом направлении.

При выполнении поворота на месте, когда тело спортсмена занимает горизонтальное положение, игрок группируется, сильно сгибая ноги и подтягивая колени к груди. Вращение осуществляется рукой, в сторону которой производится поворот. Рука отводится вдоль туловища назад, и с помощью энергичного гребка спортсмен поворачивает тело. В некоторой степени этому способствует активное движение в ту же сторону головы и плеч. По окончании вращения туловища, когда поворот полностью закончен, спортсмен разгруппировывается и стартует в нужном направлении.

Поворот на месте из вертикального положения туловища также осуществляется вращением в основном за счет, короткого гребка рукой.

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

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

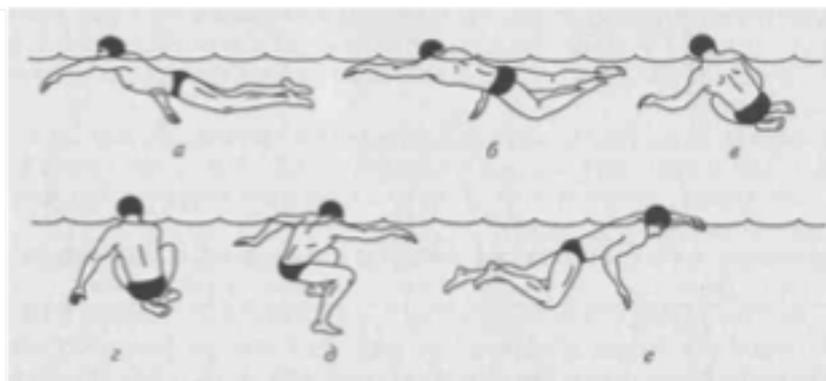


Рис. 2.8. Поворот в движении

При выполнении поворота в движении можно выделить шесть фаз:

I фаза – исходный момент движения (рис. 2.8, а).

II фаза – остановка (рис. 2.8, б).

III фаза – группировка (рис. 2.8, в). Ватерполист сгибает ноги в коленях и подтягивает их к груди.

IV фаза – вращение (рис. 2.8, г). 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.

V фаза – разгруппировка (рис. 2.8, д). Ватерполист разгибает туловище до горизонтального или полувертикального положения.

VI фаза – предстартовая (рис. 2.8, е). Ватерполист маховым движением пронесит другую руку по воздуху, что создает дополнительную силу вращения; руки и ноги принимают исходное положение перед стартом.

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

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 плавания на другой создает 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°. При изучении техники этого приема нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону.

Рассмотрим технику перехода с кроля на груди к кролю 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 (рис. 2.9, а, б), а затем, в непрерывном вращении, – на спину (рис. 2.9, в). Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды.

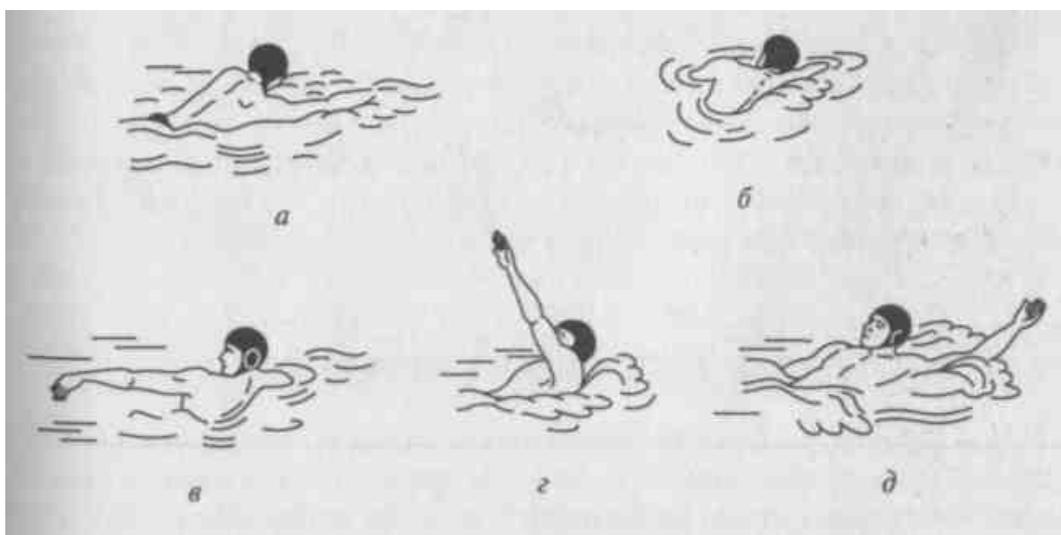


Рис. 2.9. Переход с кроля на груди к кролю на спине

Выполняя маховое движение влево – вперед, кисть способствует вращению плечевого пояса, вместе с которым поворачивается голова (рис. 2.9, г). К моменту опускания выпрямленной левой руки в воду переход на спину должен быть закончен (рис. 2.9, д). Ноги ватерполиста непрерывно выполняют движения кролем и только в момент поворота производят скрестное движение.

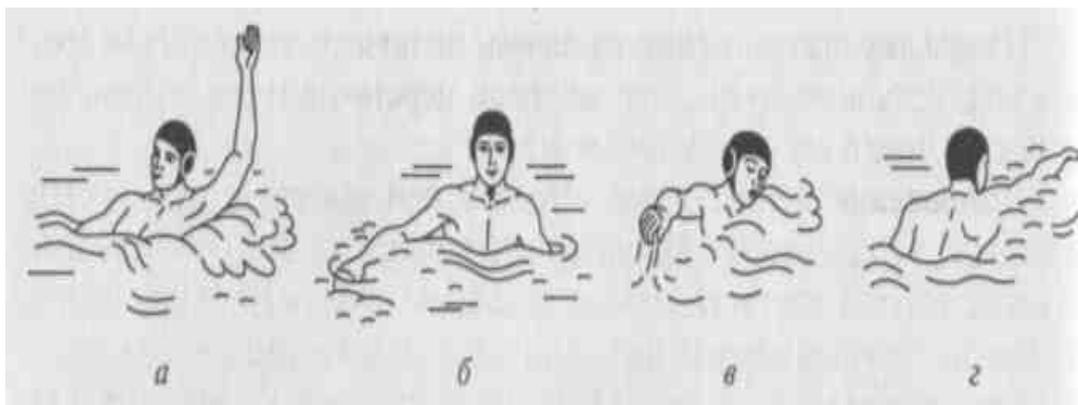


Рис. 2.10. Переход с кроля на спине к кролю на груди

При переходе с кроля на спине к кролю на груди также нужно прежде всего заботиться о быстроте выполнения движений. Опуская руку в воду, ватерполист несколько увеличивает фазу наплыва на нее (рис. 2.10, а, б). Другую руку, после выполнения гребка, он вынимает из воды и маховым движением в сторону груди посылает вперед (рис. 2.10, в).

Обманные движения («финты»). Обманные движения многообразны, они могут проводиться как с мячом, так и без него. Техника их выполнения во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и складывающейся во время борьбы обстановки. Чтобы в единоборстве переиграть противников и ввести их в заблуждение, надо пользоваться финтами легко и уверенно. Сочетая отличную технику с определенным психологическим воздействием на соперника, игрок может легко его переиграть.

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 приемов: остановок, стартов, поворотов, переворотов, ныряний. Могут выполняться как без мяча, так и с мячом.

Техника владения мячом

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

Поднимание мяча с воды. Это важный прием в техническом арсенале ватерполиста. Каждому игроку необходимо владеть им в совершенстве, для того чтобы в дальнейшем, при разучивании более сложных приемов, выполнять автоматически.

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

Поднимать мяч с воды можно несколькими способами:

- подхватом – под плавающий на поверхности мяч ватерполист подводит кисть, повернутую ладонью вверх, с разведенными пальцами (рис. 2.11, а); мяч поднимается вверх (рис. 2.11. б, в);

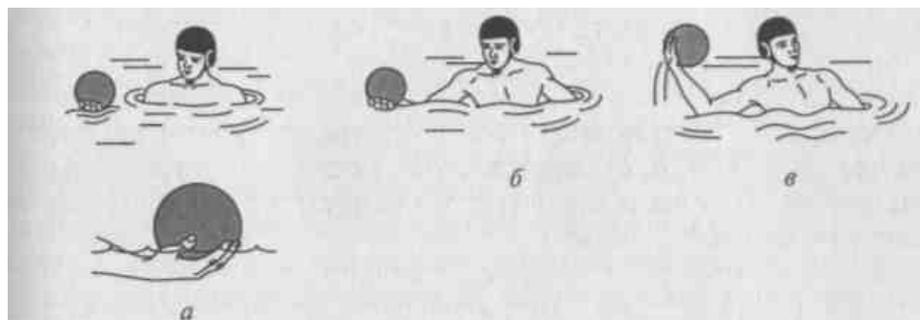


Рис. 2.11. Поднимание мяча подхватом

- надхватом с поворотом кисти – на плавающий мяч ватерполист накладывает сверху ладонь с широко разведенными пальцами (рис. 2.12. а); вместе с мячом кисть поворачивается в сторону на 180° и поднимает его из воды (рис. 2.12. б, в, г);

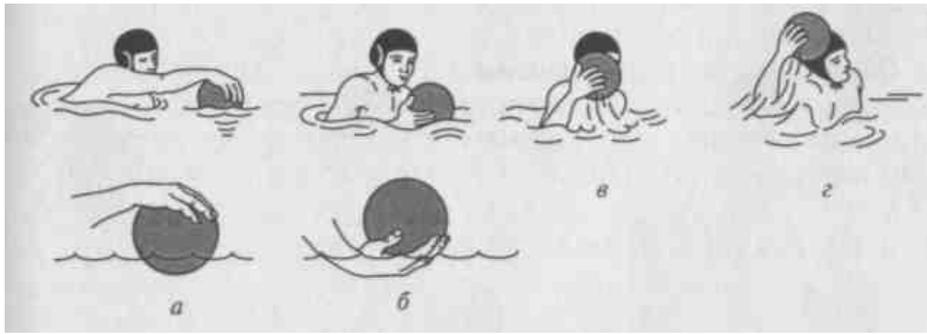


Рис. 2.12. Поднимание мяча надхватом с поворотом кисти

- надхватом с нажимом кисти – на плавающий мяч ватерполист накладывает сверху ладонь с широко разведенными пальцами (рис. 2.13, а) и нажимом кисти вдавливают его в воду на глубину чуть больше его радиуса (рис. 2.13, б). Разгибая кисть и одновременно сгибая руку в локтевом суставе, ватерполист уменьшает нажим на мяч; мяч выталкивается водой и ложится на ладонь (рис. 2.13, в);

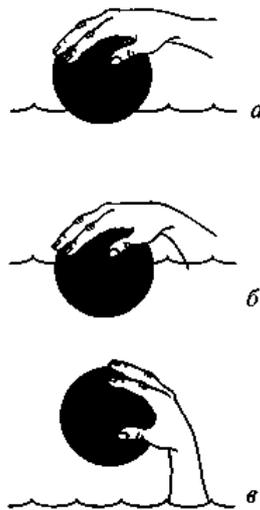


Рис. 2.13. Поднимание мяча надхватом с нажимом кисти

- захватом кистью и предплечьем – ватерполист, сгибая руку в лучезапястном суставе, ладонью старается прижать мяч к предплечью – это обеспечивает надежный захват при поднимании его над водой (рис. 2.14);

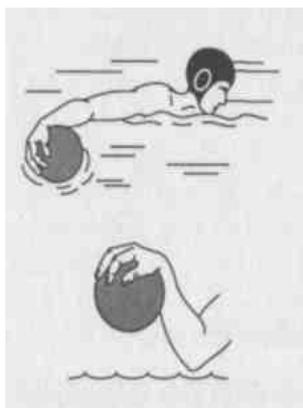


Рис. 2.14. Поднимание мяча захватом кистью и предплечьем

- захватом пальцами – ватерполист накладывает сверху на мяч ладонь с широко разведенными 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 (рис. 2.15);

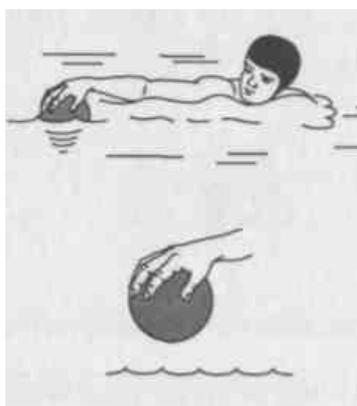


Рис. 2.15. Поднимание мяча захватом пальцами

- двумя руками – обе ладони с широко разведенными 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 вратарем.

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 (рис. 2.16). Остановка мяча вратарем может производиться двумя руками; в этом случае навстречу летящему мячу выставляются обе кисти.

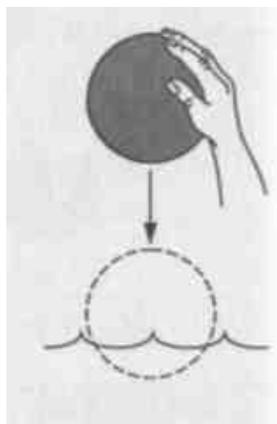


Рис. 2.16. Остановка мяча

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 (рис. 2.17, а). Коснувшись мяча, пальцы первыми смягчают и амортизируют его удар о ладонь (рис. 2.17, б). 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 (рис. 2.17, в, г). Для того чтобы мяч был успешно пойман и остался лежать на ладони, необходимо производить все движения в соответствии со скоростью его полета.

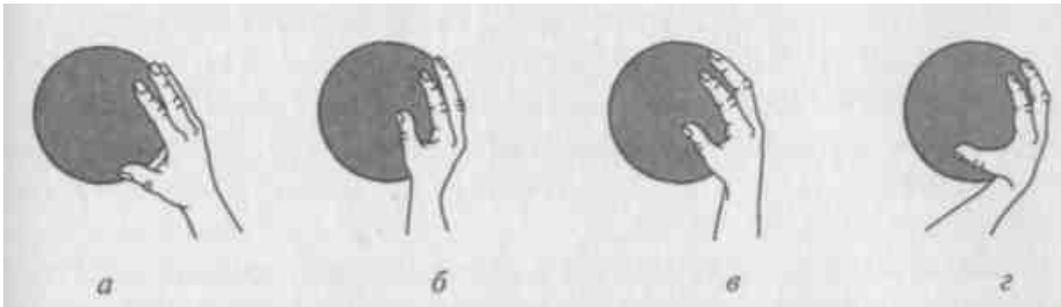


Рис. 2.17. Ловля мяча

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 (рис. 2.18, а, б) и за счет его синхронного опускания и поворота в сторону полета мяча создает более благоприятные условия для приема мяча на руку (рис. 2.18, в, г).

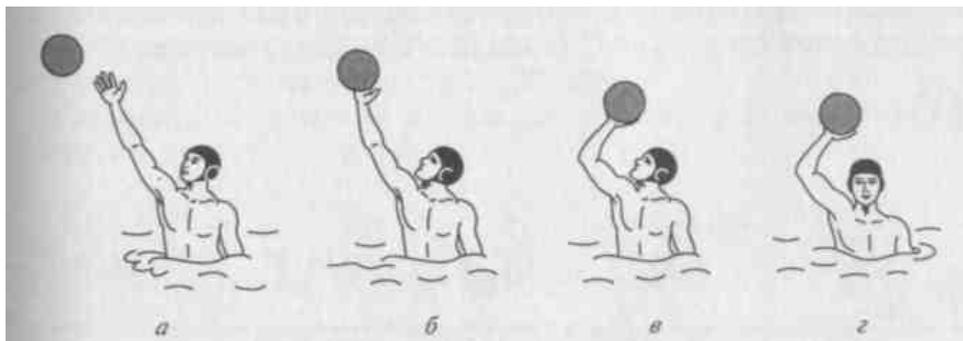


Рис. 2.18. Ловля высоко летящего мяча

Ловля низколетящего 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 (рис. 2.19, а).

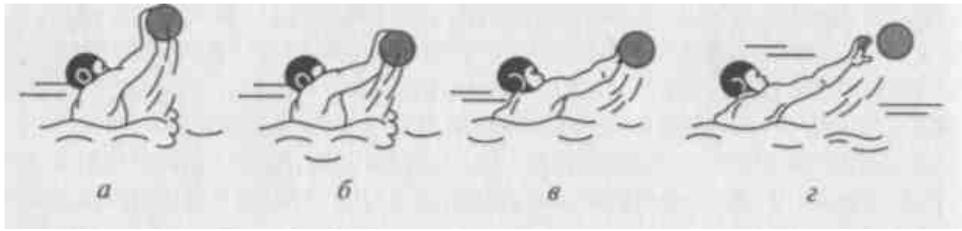


Рис. 2.19. Ловля низколетящего мяча

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 (рис. 2.19, б, в). Продолжая еще мгновение движение в направлении полета, рука, поймавшая мяч, останавливается, и мяч крепко зажимается между ладонью и предплечьем (рис. 2.19, г).

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 (рис. 2.20), а), игрок приподнимает его над водой (рис. 2.20, б), резко поворачивает туловище и переносит руку, держащую мяч, влево (рис. 2.20, в, г). Освободившись таким образом от блокировки соперника, игрок получает возможность произвести бросок в сторону.

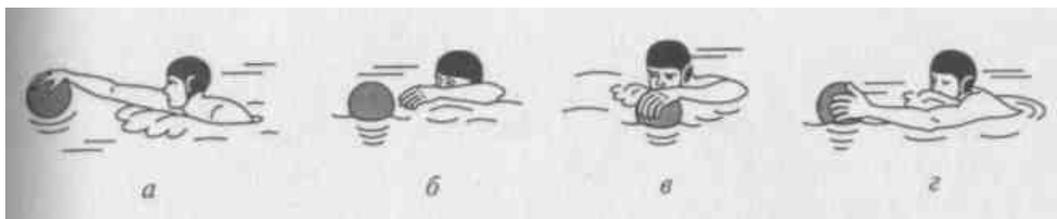


Рис. 2.21. Перенос мяча с переключением из одной руки в другую

Возможен и такой вариант: для того чтобы ввести в заблуждение блокирующего соперника, игрок переключает мяч из одной руки в другую (рис. 2.21, а, б) и в один из удобных моментов производит бросок мяча (рис. 2.21, в, г).

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.

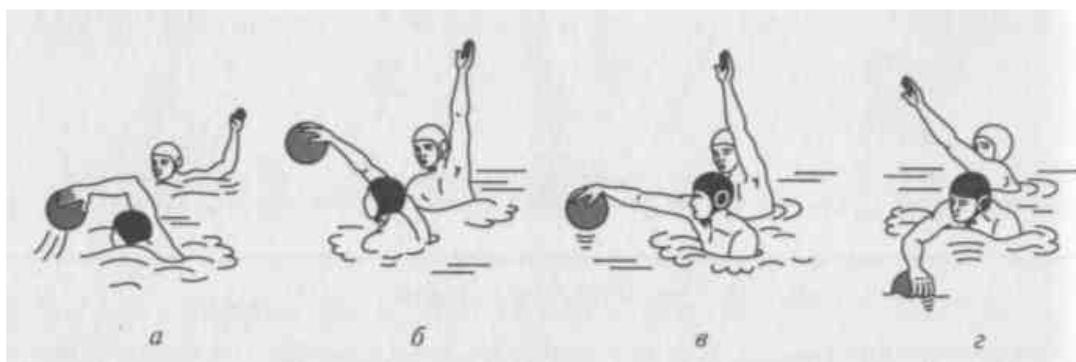


Рис. 2.20. Перенос мяча одной рукой

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 (рис. 2.22, а, б). 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 местом нахождения вратаря и других игроков команды соперников, чтобы выбрать наиболее выгодный момент для броска мяча по воротам или передачи его партнеру (рис. 2.22, в, г). Перемещение с мячом в обеих руках выполняется таким же способом.



Рис. 2.22. Перемещение с мячом в руке

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 (рис. 2.23).

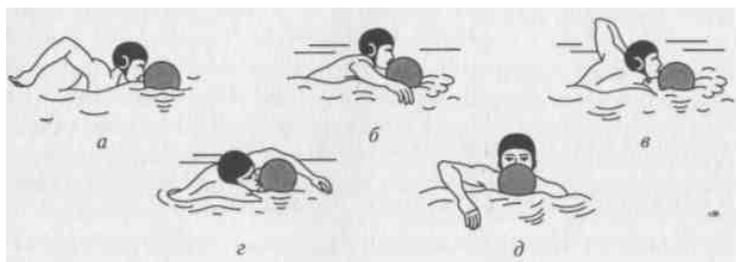


Рис. 2.23. Ведение мяча: а, б, в, г – вид сбоку; д – вид спереди

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.

Существуют разновидности основного броска, которые классифицируются в зависимости от исходного положения.

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 (рис. 2.24, а).

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 (рис. 2.24, б, в).

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 (рис. 2.24, г).

IV фаза – ватерполист выпускает мяч из руки заключительным движением пальцев, которое и придает направление полету мяча (рис. 2.24, д).

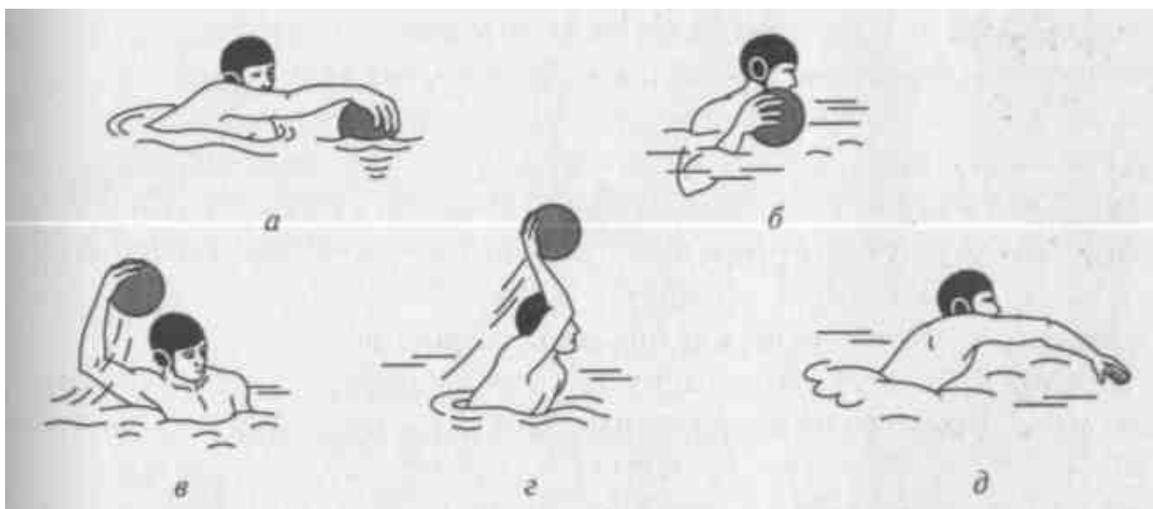


Рис. 2.24. Основной бросок с места

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 (рис. 2.25, а).

Основной бросок с места навесной (передача мяча партнеру). Выполнение этого броска показано на рисунке 2.25, б. 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 (рис. 2.26, а, б). Поднимая мяч и выполняя замах, ватерполист одновременно начинает смыкающее движение ногами и опорное веерообразное движение другой рукой (рис. 2.26, в, г). В заключительной фазе игрок производит бросок, используя гребок ногами и энергичный поворот туловища в сторону броска (рис. 2.26, д). 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.

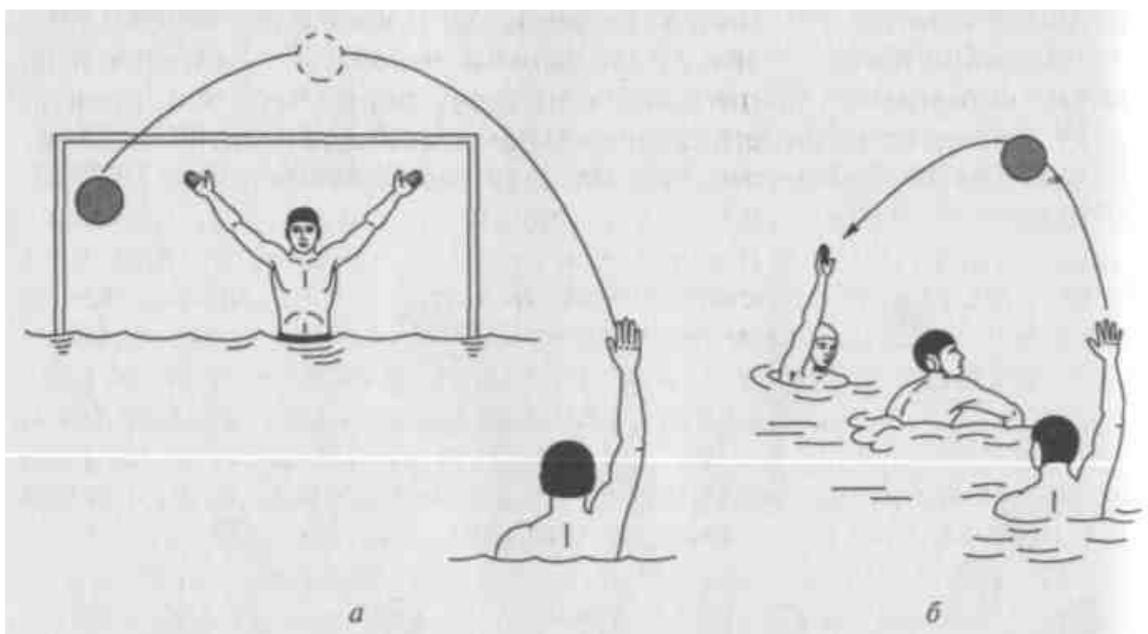


Рис. 2.25. Основной бросок с места навесной

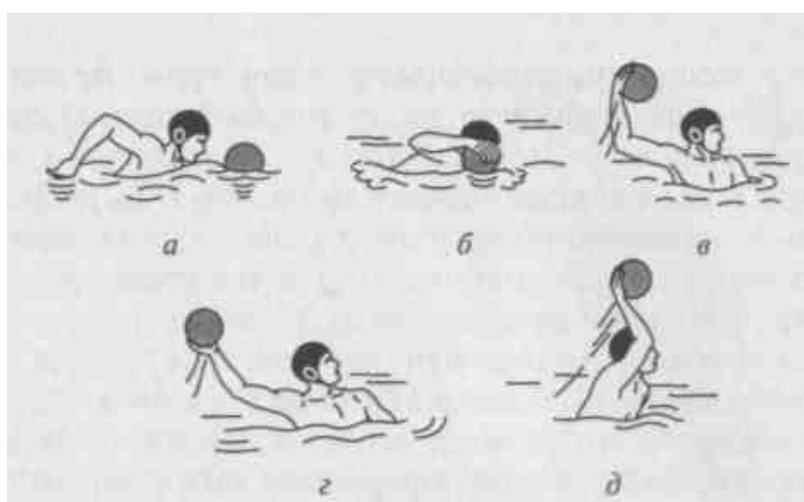


Рис. 2.26. Основной бросок с хода

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 (рис. 2.27, а). 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 (рис. 2.27, б, в). Продолжая вращение туловища, игрок несколько разгибает в локтевом суставе правую руку, держащую мяч, оставляя

ее в положении замаха (рис. 2.27, г). Достигнув нужного направления, ватерполист энергично производит бросок, выдвигая вперед плечо правой руки, а затем предплечье и кисть, держащую мяч (рис. 2.27, д).

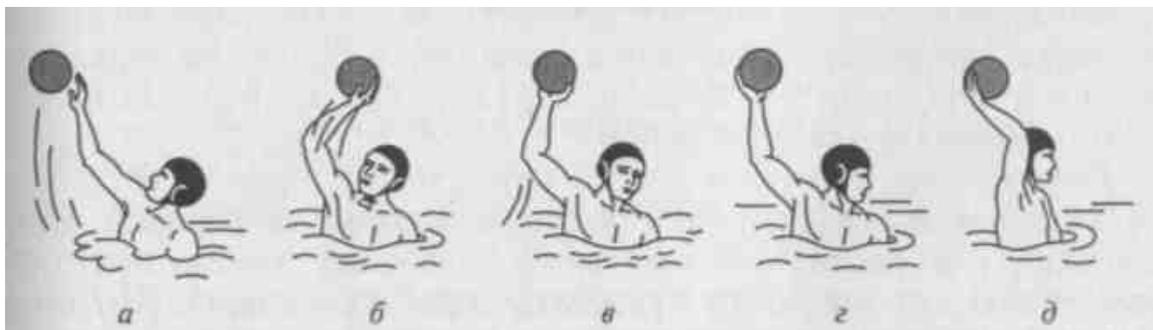


Рис. 2.27. Основной бросок с лёта с поворотом туловища

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 (рис. 2.28, а).

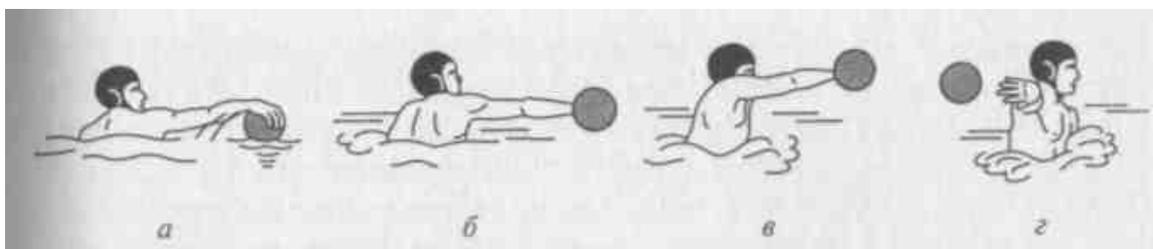


Рис. 2.29. Бросок назад

II фаза – левая рука подбрасывает мяч вверх и ложится на воду (рис. 2.28, б). Ноги производят гребковое движение сверху вниз. Игрок выпрыгивает из воды и опирается на левую руку; правая рука поднимается из воды и ловит мяч (рис. 2.28, в).

III фаза – находясь в крайнем верхнем положении, ватерполист начинает вращение тела влево и производит обратный тормозящий гребок левой рукой (рис. 2.28, г).

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 (рис. 2.28, д). Ноги, закончив гребковое и вращательное движение, опускаются в воду. Игрок производит бросок мяча (рис. 2.28, е).

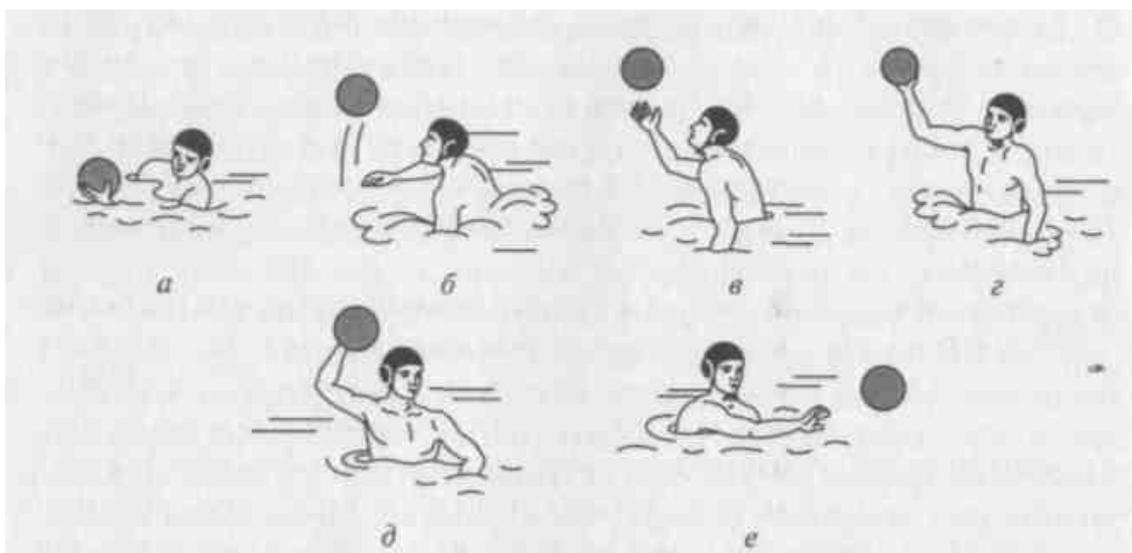


Рис. 2.28. Основной бросок с хода с подбрасыванием мяча и поворотом туловища

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 (рис. 2.29, а). Держа мяч на уровне плеч, игрок разворачивает ладонь, держащую мяч, наружу, приподнимается и энергичным движением плечевого пояса и бедер поворачивает туловище в сторону броска (рис. 2.29, б, в). 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 (рис. 2.29, г). 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. На рисунке 2.30 показан боковой бросок прямой рукой, выполненный в движении, с хода. 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 (рис. 2.30, а). Мяч берется надхватом. Рука (кисть, предплечье) вместе с мячом задерживается на месте, а туловище продолжает двигаться вперед (рис. 2.30, б). Одновременно кисть поворачивается ладонью вперед и прижимает мяч хватом к предплечью (рис. 2.30, в). 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 (рис. 2.30, г). Ватерполист производит бросок за счет последовательных усилий мышц спины, плеча, предплечья и кисти; движение кисти в заключительной фазе броска придает полету мяча нужное направление (рис. 2.30, д).

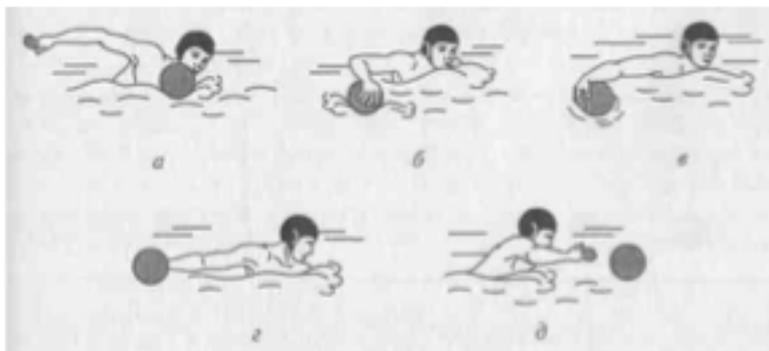


Рис. 2.30. Боковой бросок прямой рукой

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 (рис. 2.31, а). 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 (рис. 2.31, б, в). 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 (рис. 2.31, г, д). Во время броска все движения должны выполняться слитно, в быстром темпе.

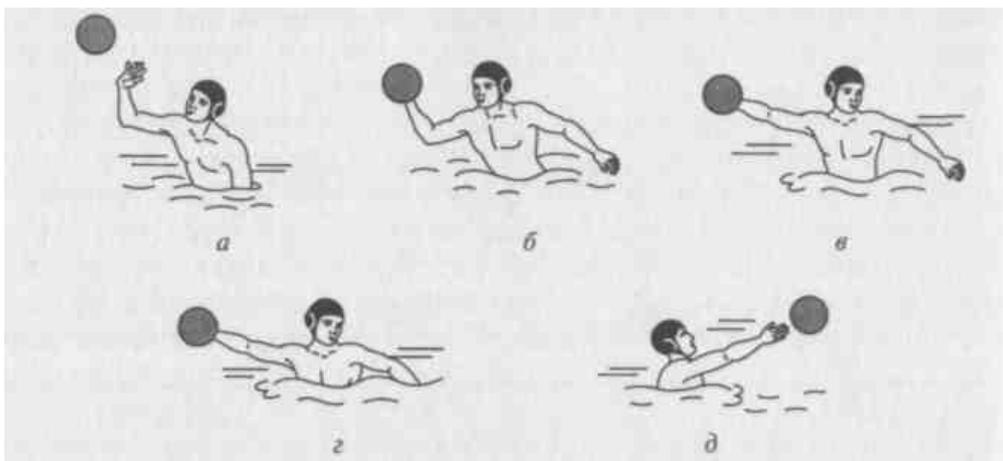


Рис. 2.31. Боковой бросок прямой рукой с лёта с поворотом туловища

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 блокировать. 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) (рис. 2.32, а, б). Резким сгибанием кисти он отбрасывает мяч через голову назад, на свою половину поля (рис. 2.32, в).

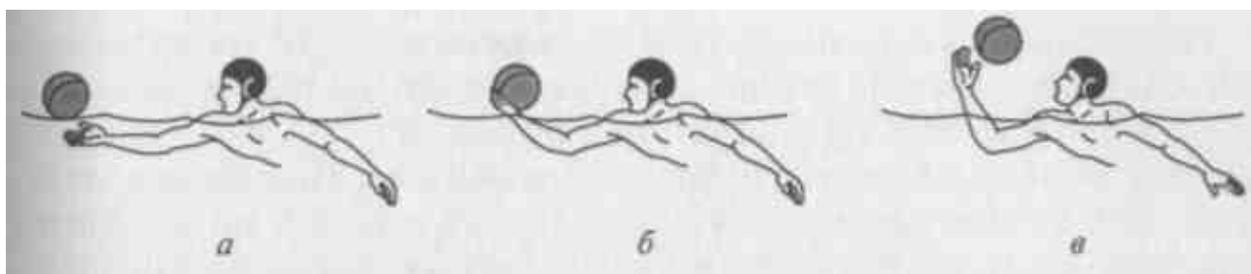


Рис. 2.32. Перебрасывание мяча через себя

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 (рис. 2.33, а, б). Затем, сильно сгибая кисть и немного разгибая предплечье (при закрепошенном плече), выполняет короткое маховое движение рукой в сторону, отбрасывая мяч вправо (рис. 2.33, в, г). 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.

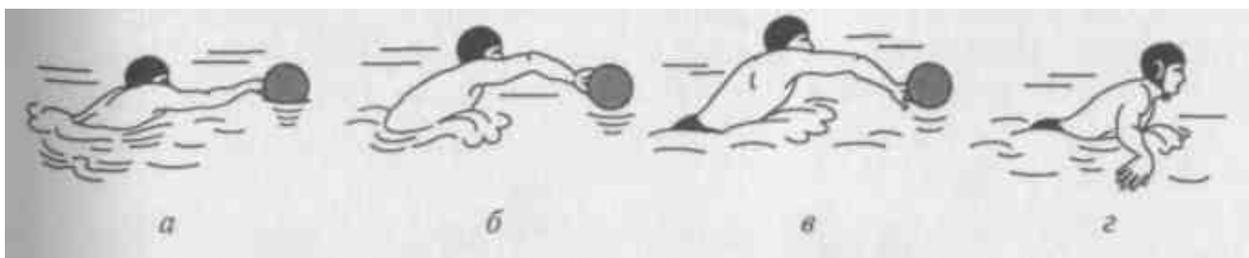


Рис. 2.33. Бросок кистью вправо

При броске кистью влево плывущий ватерполист, опуская правую руку в воду, при соприкосновении ее с мячом разворачивает ладонь влево и немного вверх (рис. 2.34, а, б, в). Держа локоть над водой, сильно сгибая руку в лучезапястном и в меньшей степени в локтевом суставах, он посылает мяч в левую сторону (рис. 2.34, г).

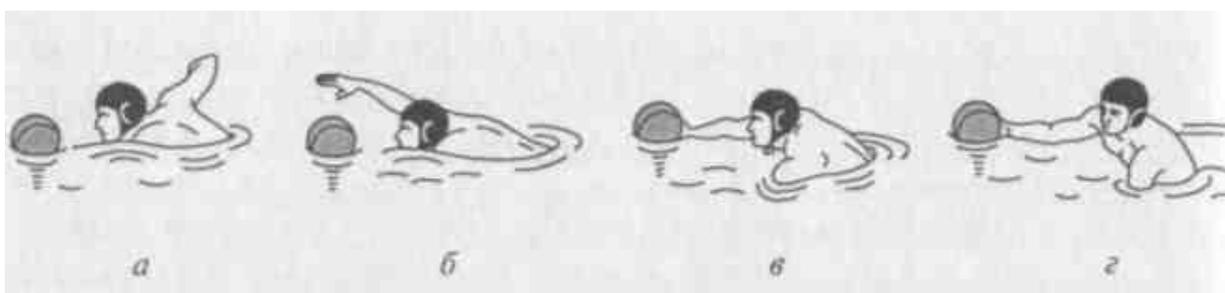


Рис. 2.34. Бросок кистью влево

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 поднятие 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.

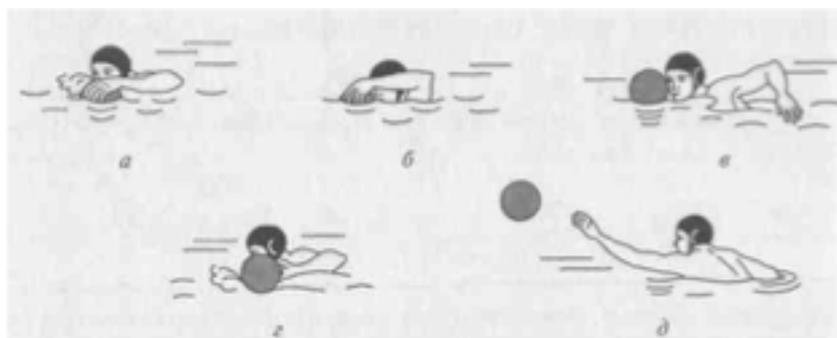


Рис. 2.35. Простой толчок мяча

Простой толчок мяча. Игрок в быстром темпе ведет мяч перпендикулярно линии ворот соперников (рис. 2.35, а). Пренося руку по воздуху вперед после очередного гребка, он, сохраняя темп движения, захватывает мяч кистью сильно согнутой руки с широко расставленными пальцами (рис. 2.35, б) и немного притапливает его (рис. 2.35, в). Используя другую руку как опору для туловища, игрок несколько отклоняется вправо, приподнимает левое плечо и руку с мячом, поднимая мяч над водой (рис. 2.35,

г). рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, выпрямляется и энергичным движением кистью толкает мяч в нужном направлении (рис. 2.35, д).

Толчок с подбрасыванием мяча. Ведя мяч в быстром темпе, игрок, выбрав момент, когда левая рука, закончив очередной гребок, пронесится по воздуху вперед, опускает ее в воду и направляет под движущийся впереди мяч, развернув ладонью вверх (рис. 2.36, а). 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 мяч на уровне плеч (рис. 2.36, б). Встретив на пути своего движения мяч, правая рука, быстро разгибаясь в локтевом суставе, резким движением фиксированной кистью толкает его в нужном направлении (рис. 2.36, в, г).

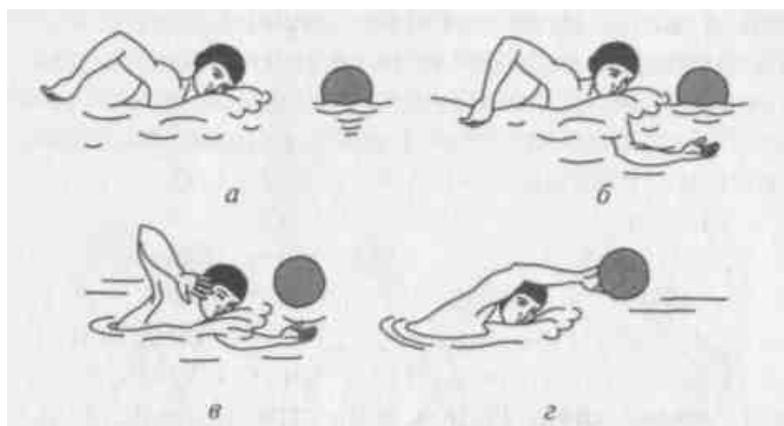


Рис. 2.36. Толчок с подбрасыванием мяча

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 (рис. 2.37, а). При приближении мяча игрок, опираясь на левую руку и несколько наклоняя туловище влево, вытягивает правую руку вперед навстречу летящему мячу (рис.

2.37, б). В момент соприкосновения с ним кисть и предплечье подводятся под мяч, придавая желаемое направление его полету (рис. 2.37, в, г).

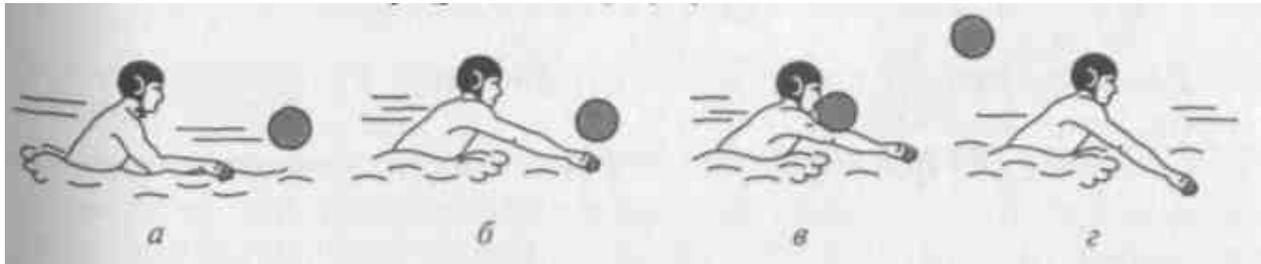


Рис. 2.37. Перевод мяча предплечьем

Перевод мяча ладонью. Выполняя перевод мяча ладонью вперед, игрок, выпрыгнув из воды и вытянув руку навстречу летящему мячу (рис. 2.38, а), в момент соприкосновения с ним ладони не захватывает мяч (рис. 2.38, б), а толкает пальцами раскрытой ладони, как бы продолжая и ускоряя его движение (рис. 2.38, в, г). Движением пальцев игрок придает полету мяча желаемое направление.

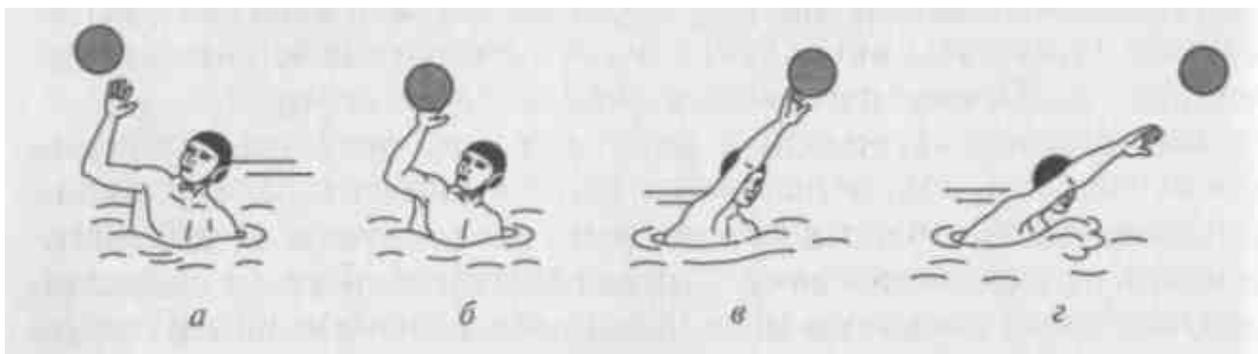


Рис. 2.38. Перевод мяча ладонью вперед

Выполняя перевод мяча ладонью назад, ватерполист, встретив мяч вытянутой рукой в верхней точке выпрыгивания (рис. 2.39, а, б), касается его ладонью и, разворачивая руку кнаружи (рис. 2.39, в), одновременно продолжает и ускоряет движение мяча, придавая его полету нужное направление (рис. 2.39, г, д).

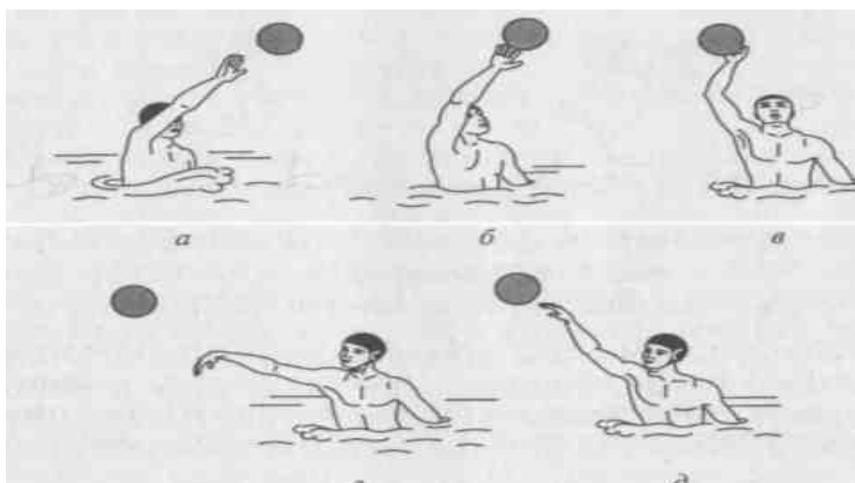


Рис. 2.39. Перевод мяча ладонью назад

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 встретила мяч 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 (рис. 2.40, а, б, в).

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 (рис. 2.40, г, д).

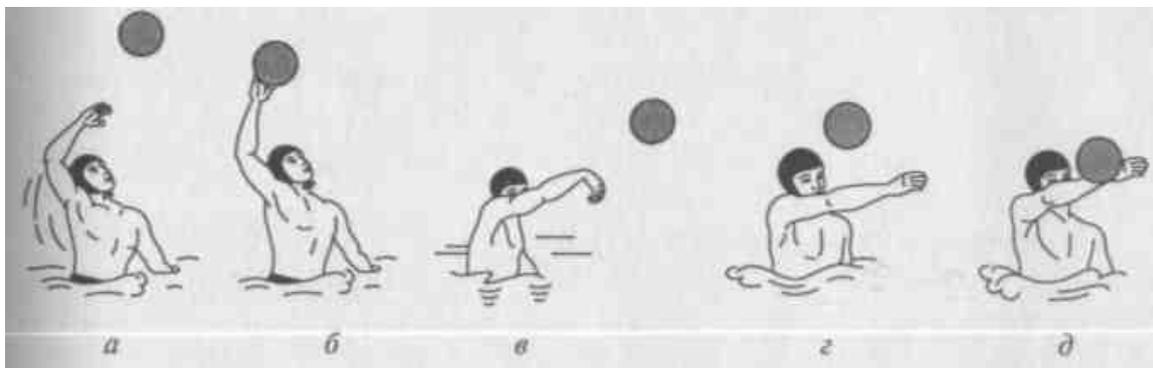


Рис. 2.40. Удар по мячу:

а, б, в – ладонью; *г, д* – тыльной частью руки

Удар ногой. Этот прием редко применяется в игровой практике, как его эффективность чисто случайна. Лежа на спине (голок цели) игрок, готовясь к удару, поднимает над водой согнув коленном суставе ногу (рис. 2.41, а).



Рис. 2.41. Удар по мячу ногой

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 (рис. 2.41, б). При этом туловище несколько погружается в воду (рис. 2.41, в).

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. 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. Пльвя 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 выполнять 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.

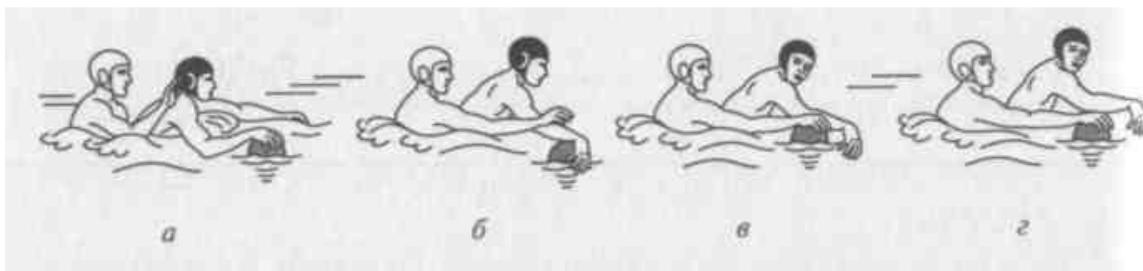


Рис. 2.43. Блокирование броска назад

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.



Рис. 2.42. Блокирование броска вперед

На рисунках показана последовательность действий обороняющегося при блокировании бросков вперед (рис. 2.42, а, б, в) и назад (рис. 2.43, а, б, в, г).

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.

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 (рис. 2.44, а, б). Сделав гребок ногами, дополненный опорным движением левой рукой, он выбрасывает правую руку вверх—в сторону и кистью ловит мяч (рис. 2.44, в, г). В момент соприкосновения ладони с мячом кисть слегка сгибается.



Рис. 2.44. Ловля мяча одной рукой

Скорость летящего мяча гасится амортизирующим движением; рука с мячом отводится немного назад. Амплитуда движения зависит от силы броска и положения вратаря.

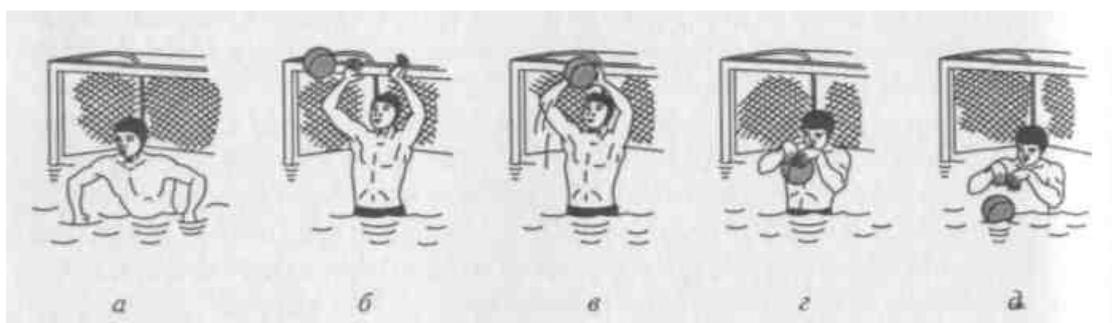


Рис. 2.45. Гашение мяча

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 (рис. 2.45, а, б, в). В момент соприкосновения с мячом игрок резко сгибает кисти, направляя мяч вниз, на воду. Кистями он прикрывает мяч сверху, а локтями — с боков (рис. 2.45, г, д). 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 (рис. 2.46, а, б), быстро выбрасывая выпрямленную руку, и кистью отбивает мяч в поле (рис. 2.46, в, г).

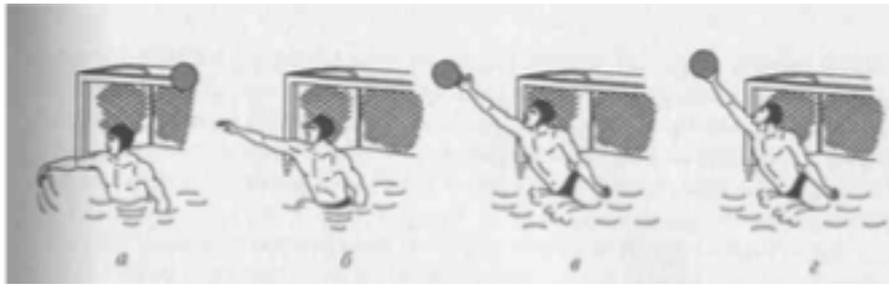


Рис. 2.46. Отбивание мяча

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.

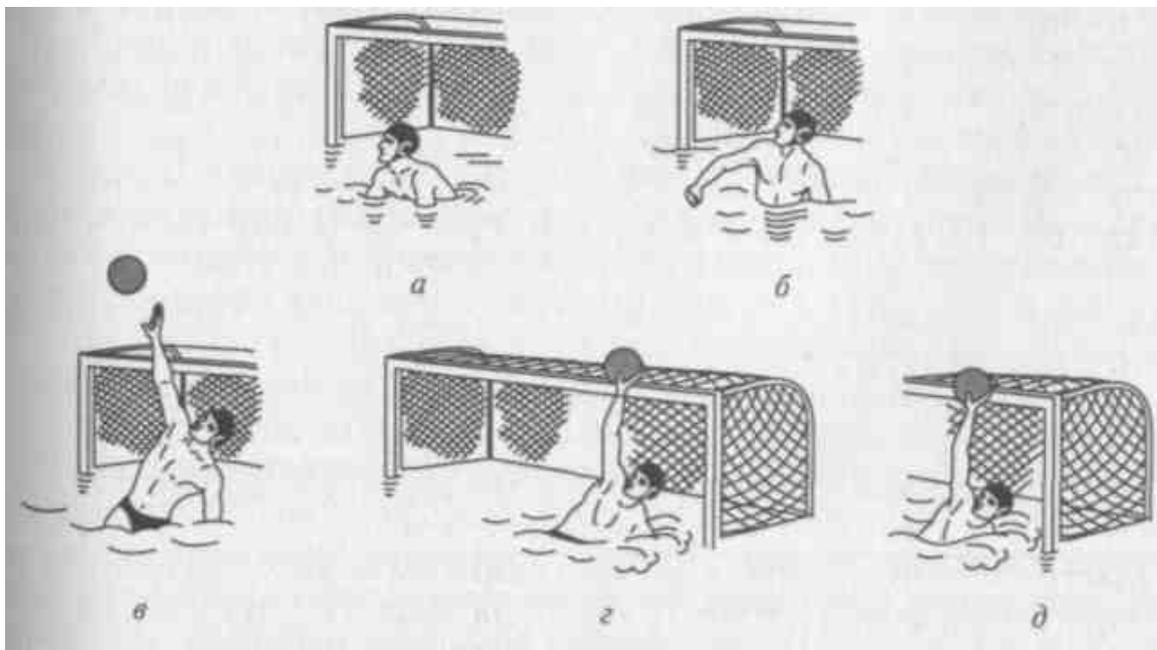


Рис. 2.47. Парирование навесных бросков

Если траектория навесного броска такова, что вратарь не может его достать над головой (мяч перелетает через него в угол – например, в правый)

(рис. 2.47, а, б, в), то он парирует мяч левой рукой (рис. 2.47, г, д). 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. 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.

3. 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 корректируется процесс начального обучения технике.

Как известно, в процессе обучения отдельному двигательному действию до стадии навыка можно выделить три этапа. На первом происходит начальное разучивание и образовывается умение воспроизводить действие в общей форме. Второй этап характеризуется детальным разучиванием, и умение постепенно переходит в навык. На третьем этапе двигательное действие закрепляется и совершенствуется до формирования прочного навыка.

Одна из причин, по которой у занимающихся спортивных школ по водному поло не формируется прочный навык, является на наш взгляд отсутствие должного времени и тренировочных средств на том или ином этапе обучения.

Второй причиной может являться не оптимальная схема построения тренировочного урока на этапе детального разучивания приема. Как показывает практика наиболее часто встречающимися формами тренировочных уроков является комплексное занятие, при котором упражнениям начального обучения предшествуют тренировочные задания плавательной подготовки. Поэтому освоение новых сложно координационных движений техники владения мячом происходит уже на фоне определенного физического и сенсорного утомления. Следует учитывать опыт обучения в видах спорта на координацию, где освоение новых движений происходит после специфической разминки на фоне физической и психической свежести.

Третьей причиной может являться несоблюдение физиологически обусловленных принципов обучения. В частности, принципа постепенности усложнения техники движений. Это приводит к неверному выбору методов обучения на этапе начального разучивания. Большинство приемов техники

владения мячом в водном поло представляют собой сложно координационное действие, включающее в себя плавательные умения и навыки. Поэтому представляется закономерным при освоении данных двигательных действий применять методы обучения по элементам с применением подготовительных упражнений. В практике же чаще применяется целостный или целостно-раздельный методы.

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

С учетом общепедагогических дидактических принципов методика обучения приемам 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 упражнений 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, с постепенным приближением к тем условиям, в которых данный прием выполняется в ходе игры.

Таким образом, процесс обучения представляет собой совокупность методических приемов 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 освоения такого технически сложного приема, как толчок Мяча (см. таблицу 3.1).

Таблица 3.1

Обучающие упражнения для освоения толчка мяча

Степень	Условия выполнения упражнений	Упражнения
1-я	Выполняются на суше без мяча (имитация), стоя на месте	1-3
2-я	Выполняются на суше без мяча (имитация), с передвижениями	4, 5
3-я	Выполняются на суше с мячом, стоя на месте	6-17
4-я	Выполняются на суше с мячом, с передвижениями	18-22
5-я	Выполняются в воде без мяча (имитация), стоя на дне бассейна	23-34
6-я	Выполняются в воде без мяча (имитация), с передвижениями	35-38
7-я	Выполняются в воде с мячом, стоя на дне бассейна	39-44
8-я	Выполняются в воде с мячом, с передвижениями	45-48
9-я	Выполняются в воде без мяча, плавая на месте	49-54
10-я	Выполняются в воде без мяча, с передвижениями	55, 56
11-я	Выполняются в воде с мячом, плавая на месте	57-62
12-я	Выполняются в воде с мячом, с передвижениями	63-74

Упражнения на суше

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

2. И. п. – стоя в наклоне вперед, 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 вперед, 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 вперед, 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 вперед, 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 выталкиванием 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, выполнять удары баскетбольного мяча об пол за счет движений правой кистью. То же, но за счет движений кистью левой руки.

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

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

12. То же, но за счет попеременных движений правой и левой рукой.

13. Стоя на месте, выполнять жонглирование двумя мячами.

Упражнения с партнером

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

15. И. п. – то же, но выполнить прием-передачу двух мячей одновременно обеими руками

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 партнеру.

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 партнеру после отскока от пола. То же, но одновременно обеими руками.

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

Упражнения в воде

23. И. п. – стоя на дне бассейна в наклоне вперед и касаясь плечами поверхности воды, вытянуть левую руку вперед 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 вперед 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 вперед 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 вперед, 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 партнером

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 поочередно 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

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

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

48. И. п. – лежа 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 Партнеру.

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

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

56. И. п. – лежа 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.

4. 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кабанов А. А. Водное поло – эффективный путь к здоровью // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – Т. 11. – №. 1. – С. 396-402.
2. Кабанов А. А. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения на примере водного поло // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика). – 2019. – С. 174-178.
3. Коньшева В. С. Особенности развития водного поло как вида спорта // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. ВГ Шухова. – 2018. – С. 5954-5957.
4. Осипов Г. В., Зеленова И. М. Студенческое водное поло как траектория спортивного совершенствования // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы. – 2019. – С. 147-150.
5. Осипов Г. В., Стогова Е. А., Зеленова И. М. Методика преподавания водного поло. Часть 2. Водное поло распространяется по миру // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. Серия 3: Экономические, гуманитарные и общественные науки. – 2017. – №. 1. – С. 132-140.
6. Франкив В. Р. Развитие водного поло в России // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – 2019. – С. 4287-4289.
7. Фролов С. Н., Чистова Н. А. Актуальные проблемы вида спорта на современном этапе развития водного поло // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания. – 2021. – С. 57-61.
8. Хабибуллин А. Динамика развития водного поло в Республике Татарстан // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 333-335.

9. Фролов С. Н., Чистова Н. А., Сеницын М. Г. Прикладная направленность водного поло // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: ФГБОУВО «СПбГУПТД». – 2016. – С. 122-129.

10. Хабибуллин А. Проблемы и перспективы развития водного поло в Республике Татарстан // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 336-340.

11. Черноярова О. А. и др. Теория и методика обучения водному поло. – 2021.