

**Филиал Российского государственного университета физической
культуры, спорта, молодежи и туризма в г. Иркутске**

А.А. Григорьев

ВОДНОЕ ПОЛО

Учебно-методическое пособие для студентов по направлению

034300.62 «Физическая культура»

г. Иркутск

УДК 797.25

ББК 75.568

Г 83

Печатается по решению научно-методического совета Филиала
Российского Государственного университета физической культуры, спорта,
молодежи и туризма в г. Иркутска

Ответственный редактор:

Рецензенты:

А.А. Григорьев Водное поло: Учебно-методическое пособие / А.А.
Григорьев. – Иркутск: Издательство ООО «Мегапринт» - 115 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для освоение дисциплины студентами всех форм обучения по направлению 034300.62 «Физическая культура». В пособии изложено практические материалы и рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий в спортивных секциях, а также раскрыты основные аспекты содержание игры водное поло.

Предлагаемые разделы методического пособия могут быть полезны преподавателям и студентам вузов и средне специальных учебных заведений, а также для занимающихся физической культурой и спортом.

Водное поло как учебная дисциплина относится к циклу Физическая культура и занимает определенное место в процессе подготовки специалистов в сфере Физической культуры.

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

Гл. 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.

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

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

1.1. 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
2. Ватерпольный кроль на спине
3. Треджен на груди
4. Треджен на спине
5. Плавание на боку

Ныряние **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.

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

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

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

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

принципиальных изменений в технику плавания брассом и на боку не вносится.

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

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

Ныряние начинается с широкого, удлиненного гребкового движения руками в стороны—назад, после чего включаются ноги. Они могут двигаться, как при плавании кролем, брассом или на боку.

Чтобы вынырнуть из-под воды, ватерполист слегка разгибается в пояснице, опускает вниз согнутые ноги, приподнимает лицо и выполняет гребок руками, направленный сверху вниз.

1.2. Специальные приемы игрового плавания

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. Этот прием широко распространен в игровых условиях как исходное положение для дальнейших действий. Положение

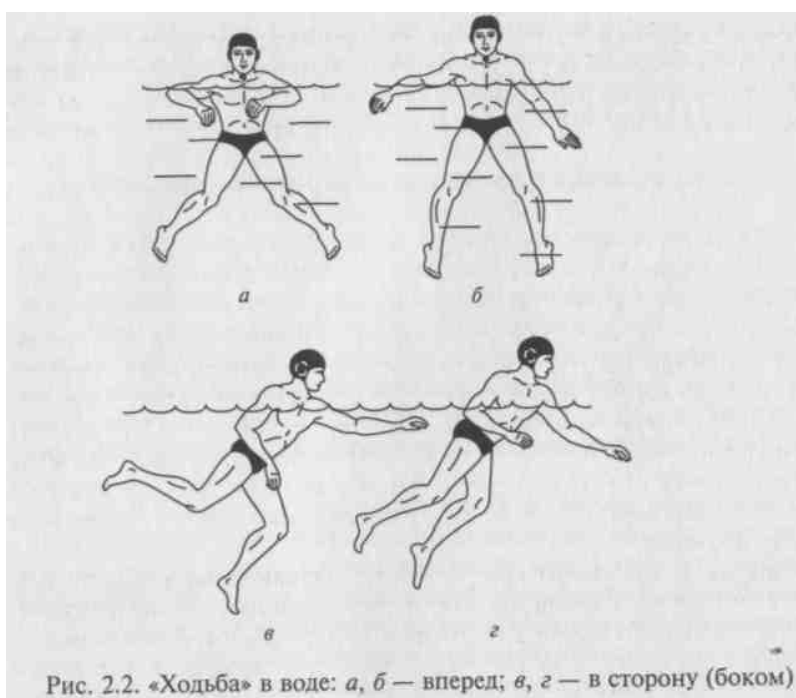


Рис. 2.1. Плавание на месте

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).

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

Во время «ходьбы» в воде туловище ватерполиста находится в вертикальном положении; ноги выполняют отталкивающие и смыкающие движения способом брасс или на боку; руки производят вспомогательные плавательные движения в сторону передвижения игрока. «Ходьба» в воде может производиться вперед или в сторону (бок) (рис. 2.2).



Приподнимание. 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.



Рис. 2.3. Приподнимание

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).

Выпрыгивание. 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

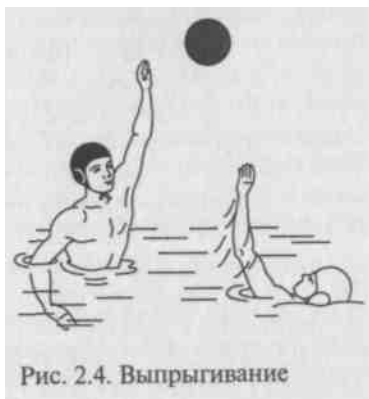


Рис. 2.4. Выпрыгивание

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.

Старт. В ходе игры ватерполисту,

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

Основной силой, создающей быстрое поступательное движение тела вперед, являются смыкающее движение ногами и гребок одной рукой. В исходном положении перед стартом голова поднята; туловище находится в горизонтальном положении и несколько наклонено влево; плечи и таз приподняты и располагаются у самой поверхности воды. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах; руки вытянуты вперед и разведены немного шире плеч, причем левая выпрямлена и лежит у самой поверхности воды, а правая полусогнута и располагается несколько глубже (рис. 2.5, а).

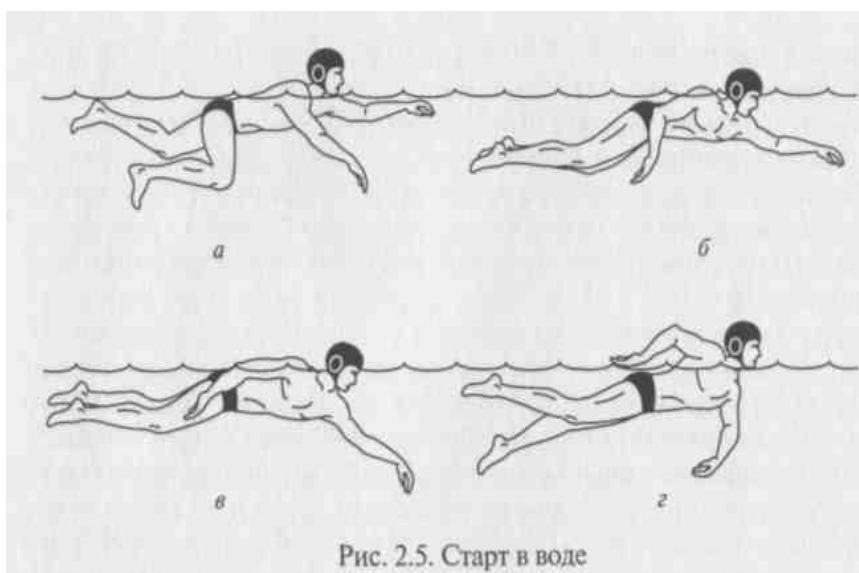


Рис. 2.5. Старт в воде

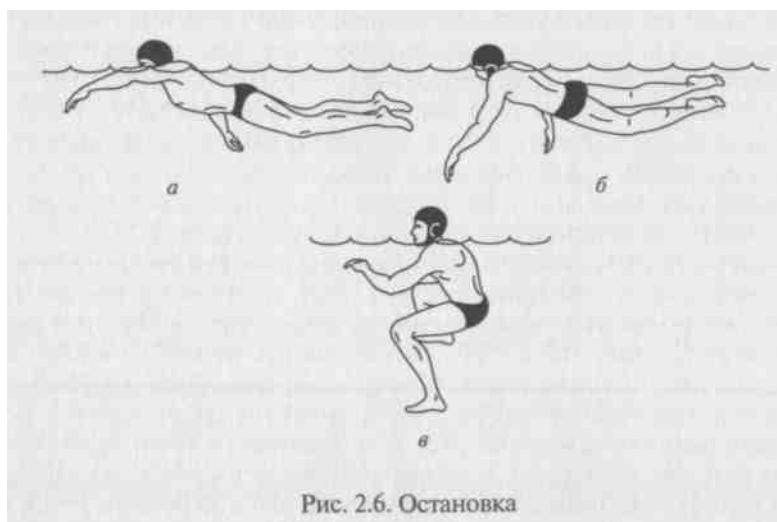


Рис. 2.6. Остановка

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). 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). 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.

Остановка. Неожиданная остановка быстро плывущего ватерполиста часто вызвана ситуацией на игровом поле. Успех этого приема всецело зависит от того, насколько быстро и энергично ватерполист сможет использовать тормозящие возможности туловища и конечностей. В каждой фазе движения кролем одна рука находится впереди (перед началом гребка), другая выполняет гребок. Для немедленной остановки игрок задерживает правую руку в середине или конце гребка, поворачивает ее ладонью вперед (в направлении движения) и, нажимая на воду, производит торможение (рис. 2.6, а). Одновременно левая рука, находящаяся впереди, не выполняет гребок и также начинает торможение (рис. 2.6, б). Туловище опускается до вертикального положения; ноги, сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, широко разводятся в стороны, также производя торможение (рис. 2.6, в).

«Отвал». 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.

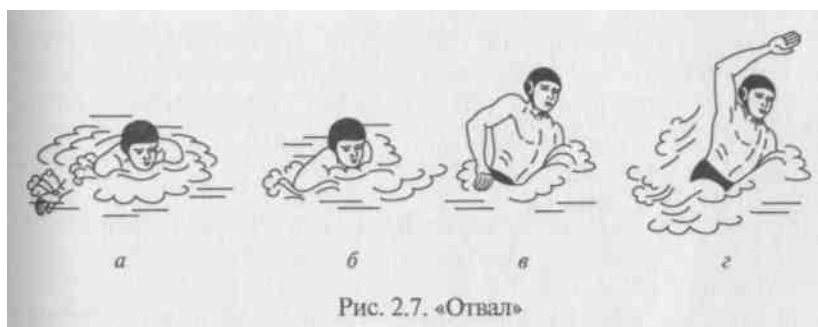


Рис. 2.7. «Отвал»

Повороты и перевороты. 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.

Поворот часто встречается в технике плавания ватерполиста. Он может быть задуман и выполнен по заранее намеченному плану (обманные движения) или в силу зависимости от сложившейся игровой обстановки (переход от защиты к контратаке, от атаки к обороне, проведение тактического маневра и др.). Обстановка на игровом поле может заставить игрока в различных положениях, из которых он будет вынужден выполнить поворот в нужном направлении, изменяя угол своего движения до 180° и более. В связи с этим трудно предугадать все случаи начального движения спортсмена перед поворотом.



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 проносит 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.

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

Ватерполист, плывущий на груди, после очередного гребка правой рукой проносит ее по воздуху вперед и опускает в воду для следующего гребка. Но вместо того, чтобы произвести гребок, он энергично переворачивается на правый бок, направляет правую руку резко влево, в сторону левого плеча, и, продолжая вращение по вертикальной оси до положения на спине, производит гребок правой рукой уже слева, по ходу

движения. Одновременно левая рука, закончив гребок, сильным маховым движением перебрасывается по воздуху слева направо, заканчивая переворот туловища с груди на спину. Голова приподнимается за счет сгибания в шейных позвонках; подбородок приближается к груди. Ноги несколько опускаются, сгибаясь в коленных суставах. Не останавливаясь, ватерполист продолжает движение кролем на спине. Ноги активного участия в перевороте на спину не принимают: они продолжают выполнять попеременные движения сверху вниз и снизу вверх, переворачиваясь вместе с туловищем.

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

Переворот со спины на грудь выполняется в той же последовательности.

Переходы от одного способа плавания к другому. В зависимости от изменения игровой обстановки спортсмены прибегают к различным способам плавания. Умение быстро и технично менять один способ 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



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

Выполняя маховое движение влево — вперед, кисть способствует вращению плечевого пояса, вместе с которым поворачивается голова (рис. 2.9, *з*). 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.

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*).

Одновременно в ту же сторону поворачивается голова, а туловище переворачивается со спины на грудь. Для облегчения вращения туловища ватерполист опирается на вытянутую вперед руку, которая и начинает первое гребковое движение после перехода на грудь (рис. 2.10, *з*). Ноги выполняют те же движения, что и при переходе с груди на спину.

При других сочетаниях различных способов плавания точно обусловленной техники переходов не существует: они выполняются в

значительной мере произвольно, в соответствии с индивидуальными данными спортсменов и игровой обстановкой.

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

1.3. Техника владения мячом

К числу важнейших технических приемов, характеризующих высокое мастерство ватерполиста наряду со способами передвижения и специальными приемами игрового плавания, относится и техника владения мячом.

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

Поднятие мяча с воды. Это важный 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. Поднятие 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*);



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*);

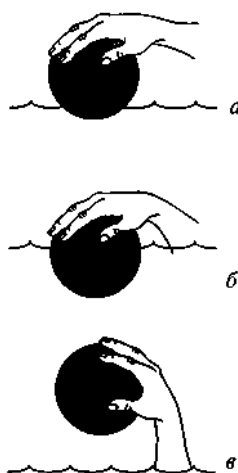


Рис. 2.13. Поднимание мяча надхватом с нажимом кисти

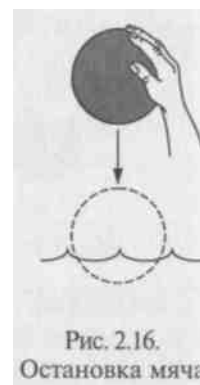
захватом кистью и предплечьем — ватерполист, сгибая руку в лучезапястном суставе, ладонью старается прижать мяч к предплечью —

это обеспечивает надежный захват при поднимании его над водой (рис. 2.14);

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);

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.



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.



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).



Ловля *низко летящего мяча* значительно сложнее. Так как мяч летит невысоко, параллельно воде, поймать его вытянутой на- встречу 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*). 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.



Возможен и такой вариант: для того чтобы ввести в заблуждение блокирующего соперника, игрок перекладывает 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 место нахождением 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



Рис. 2.23. Ведение мяча:

а, б, в, г — вид сбоку; д — вид спереди

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). 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.

Броски:

основной бросок
бросок назад
бросок прямой рукой
бросок кистью

Толчки:

простой толчок мяча
предплечьем
толчок с подбрасыванием
мяча
удары по мячу

Переводы и удары:

перевод мяча
перевод мяча
ладонью

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 и комбинации движений ватерполиста при их выполнении.

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

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



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.



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

Основной бросок с хода с подбрасыванием мяча и поворотом туловища.

I фаза — левая рука, закончив гребок, быстро пронесится 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).



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 захватом 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 плывет с мячом параллельно воротам и вблизи от них) они могут быть использованы для завершения атак. Бросок кистью можно выполнять без поднимания или захвата мяча, очень быстро. В этом случае сопернику значительно труднее его заблокировать. В бросковом движении помимо кисти принимает участие предплечье.

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

При очередном опускании руки в воду игрок подводит кисть под лежащий на воде мяч (ладонью вверх) (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 закрепленном 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*).



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). Проносит 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, проносится по воздуху вперед, опускает ее в воду и направляет под движущийся вперед 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 встретилась с мячом 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).



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*).



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).



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).



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).

1.4. Техника единоборств

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

Приемы нападения:

подвижное единоборство позиционное единоборство

Приемы защиты:

перехват мяча накрывание мяча выбивание мяча отбор мяча при ведении блокирование броска

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

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

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

Своевременность и быстрота действий защитника позволяют ему опередить соперника, особенно если тот ждет мяч, стоя на месте. Если же соперник так же стремится к мячу, обыграть его сложнее. Чтобы опередить его, необходимо быть более подвижным и ловким. Выполняя в нужном направлении прыжок, надо

постараться закрыть мяч туловищем и руками или преградить сопернику кратчайший путь к нему.

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

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

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

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

Выбивание мяча. Чтобы выбить мяч из руки соперника, когда тот готовится выполнить передачу или бросок по воротам, необходимо

прежде всего как можно ближе подплыть к нему. Игрок наносит удар по мячу коротким и резким движением кисти с плотно сомкнутыми пальцами. Можно также выбить мяч у соперника в момент приема, замаха и выполнения броска, слегка подтолкнув его руку с мячом.

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

Отбор мяча может выполняться двумя способами. Если игрок с Мячом находится слева, то защитник, как только тот начнет 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.

1.5. 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.



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



Гашение мяча. В тех случаях, когда вратарь не может поймать сильно посланный в ворота мяч, он гасит его на воду. Выпрыгивая из воды, вратарь выставляет руки навстречу мячу так, чтобы обеими ладонями одновременно встретить и приостановить его полет (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, з, 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 заблокировать 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.

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

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

Гл. 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ

В водном поло успех обеспечивают совместные усилия всех членов команды. Поэтому *под тактикой в командном игровом виде спорта следует понимать согласованные действия всех игроков, направленные на достижение общекомандной цели.*

2.1. Специализация игроков

Современное водное поло характеризуется непрерывным расширением функций игроков всех специализаций. Наряду с этим каждый игрок команды решает определенные задачи. В соответствии с этими задачами ватерполисты делятся на нападающих, полузащитников, защитников и вратаря.

Нападающий. Отличительные качества нападающего — результативность, наступательная сила, стремление неустанно и активно атаковать позиции соперников. Нападающий свободно ориентируется и действует в чужой штрафной площади, способен хорошо и быстро взаимодействовать с партнерами в заключительные моменты самых острых и сложных тактических комбинаций. Совершенное владение техникой бросков по воротам, умение мгновенно выбрать технический прием, соответствующий обстановке, изобретательность в передачах мяча — вот характерные черты его мастерства.

Помимо выполнения основных обязанностей от нападающего требуется также умение достаточно хорошо и надежно действовать в защите. При незавершенной атаке, когда мяч попадает под контроль команды соперников, нападающий должен своевременно перейти к игре в обороне. Сосредоточенность нападающего может сыграть решающую роль в локализации контрдействий соперника, устранении опасных моментов в ходе игры.

В практике водного поло выделяют два типа игроков атакующего профиля: центральный нападающий и подвижный нападающий.

Центральный нападающий. Обычно это ватерполист атлетического телосложения и большой физической силы, высоко сидящий в воде и уверенно владеющий многочисленными приемами техники бросков. Его преимущество заключается в умении в условиях жесткого единоборства переигрывать своего персонального соперника и забивать мяч в ворота. В

атакующей команде он обычно располагается ближе всех к воротам команды соперников и завершает атаки.

Подвижный нападающий. Находится преимущественно в движении. Он располагается в отдалении от атакуемых ворот, активно действует и на чужой половине поля. Маневрируя, он активно контактирует с полузащитниками, зачастую меняясь с ними местами.

Полузащитник. Действуя по всему полю, в первую очередь контролирует его центральную зону. Когда мяч находится под контролем своей команды, полузащитник активно участвует в организации или развитии атаки. Он продвигается вперед вслед за нападающими, поддерживает ход атаки и одновременно страхует собственный тыл, готовый в любой момент быстро переключиться на оборону. Нередко ему приходится смело устремляться вперед и самому бить по воротам. Острая и смелая игра полузащитника в наступлении часто способствует достижению численного преимущества атакующих и результативности действий.

В технической оснащенности полузащитников особое значение имеют прицельные броски со средних и дальних дистанций. Когда мяч переходит под контроль соперников, полузащитник обеспечивает оборону. При этом нередко, опекая своего персонального соперника, полузащитник противодействует ему в непосредственной близости от своих ворот. Умение закрыть атакующего, помешать ему свободно играть является обязательным для полузащитника.

Расположение полузащитника в центральной зоне позволяет активно использовать его для руководства игрой.

Защитник. В его обязанности входит ликвидация атак соперников, предотвращение непосредственных угроз своим воротам, отбор мяча и организация контратаки.

Во время оборонительных действий защитник должен не только «держат» своего подопечного, но и взаимодействовать с партнерами, принимая активное участие в организации командой надежных защитных построений. Часто соперники стремятся увести из-под ворот сильного защитника, мешающего им завершить атаку. Чтобы разрушить их замыслы, защитник, опекающий вышедшего вперед нападающего, должен быть осмотрительным и правильно оценивать обстановку. Прекратив преследование своего подопечного, когда тот ушел из зоны возможного

взятия ворот, и передав контроль над ним партнеру, защитник остается вблизи ворот. Переключаясь на опеку другого атакующего, вышедшего вперед, он активно действует на своем месте.

Умение контактировать с вратарем во многом облегчает игру защитника, который должен быть постоянно готов воспользоваться его помощью. Опытный защитник предпочитает несколько задержать перевод игры на чужую половину поля или даже упустить выгодный момент, чем выполнить бросок вслепую.

При выборе места в борьбе за мяч расчет на помощь вратаря позволяет защитнику занимать более рискованные, но вместе с тем и более перспективные позиции.

В свою очередь, защитник постоянно помогает своей игрой вратарю. Как только тот овладел мячом, защитник обозначает свою готовность к его приему для организации наступления, внимательно следит за тем, чтобы после завершающего удара, при отскоке мяча от ворот или вратаря, им снова не овладели соперники.

Огромное значение в современной тактике приобрело умение команд своевременно переходить от обороны к наступлению, где решающая роль принадлежит защитникам. Для них в глубоком тылу, вслед за незавершенной атакой соперников, создаются наиболее выгодные условия для активизации действий. Высокая работоспособность и тактическая зрелость защитников позволяют им использовать все благоприятные моменты для организации острых контратак из глубокого тыла.

Игроки задней линии могут активно участвовать в последующем развитии и завершении наступательных комбинаций. В связи с этим они должны безукоризненно владеть техникой бросков, хорошо поставленными прицельными ударами со средней и дальней дистанций, позволяющими результативно бить по воротам; быть быстрыми и выносливыми в плавании.

Вратарь. Главная его обязанность — непосредственная оборона ворот. Парируя удары, он должен стараться сразу же овладеть мячом. Маневрирующий вратарь имеет большие преимущества. Он покидает свое обычное место не только для того, чтобы подобрать упавший невдалеке мяч, но и нередко выходит вперед, чтобы перекрыть выход соперника к

своим воротам. В этих единоборствах вратарь использует приемы игры защитника, которыми он должен владеть достаточно свободно и уверенно.

Овладев мячом после атаки ворот соперником, вратарь сразу же создает своей команде условия для перехода от обороны к наступлению. Его умение правильно бросить мяч одному из партнеров имеет большое значение.

Необходимость постоянно действовать быстро, точно и смело предъявляет большие требования к психической подготовке вратаря.

Многочисленные единоборства с нападающими (особенно когда им удастся прорваться к воротам) заставляют вратаря быть предельно собранным. Хорошие волевые качества и высокий эмоциональный настрой нередко помогают ему выйти победителем даже из безнадежных ситуаций. Его уверенность и спокойствие оказывают психологическое воздействие на соперников. Вера в своего вратаря, в его способность обеспечить неприкосновенность ворот поднимает настроение в команде, позволяет обороняющимся противодействовать натиску соперников менее жестко, избегая (или хотя бы сокращая количество) нарушений правил.

Расположение в воротах выгодно отличает вратаря от полевых игроков: он непрерывно может следить за ходом борьбы и легко направлять игру команды не только в обороне, но порой и в наступлении.

2.2. Классификация тактических действий

В соответствии с основной направленностью игровых действий тактика водного поло бывает двух видов: наступательной и оборонительной. Каждый из этих видов, в свою очередь, включает индивидуальную, групповую и командную тактику.

Индивидуальная тактика. Под индивидуальной тактикой понимается противоборство игроков двух команд без непосредственной помощи партнеров, когда спортсмен, используя личные технико-тактические навыки и умения, стремится к достижению общекомандной цели.

Индивидуальные тактические действия *в нападении* включают:

действия игрока с мячом — передачи мяча, броски по воротам, ведение мяча, «финты»;

действия игрока без мяча — выбор места, маневрирование, «финты», ныряние.

К индивидуальным тактическим действиям *в обороне* относятся:
действия против игрока, владеющего мячом, — помехи броскам,
ныряние;

действия против игрока без мяча — выбор места, «держание» игрока.

Групповая тактика. Сюда относятся взаимодействия группы игроков команды в конкретной игровой комбинации, направленные на реализацию общекомандных задач. Атакующие и оборонительные тактические действия подразделяются на три группы: действия при численном равенстве игроков; действия при численном неравенстве игроков; действия в повторяющихся положениях.

Действия при численном равенстве игроков. В этом случае преимущество получают более подготовленные ватерполисты; создаются оптимальные условия для использования преимуществ в технике и единоборствах. Фактором, определяющим успех, может стать правильная расстановка атакующих и обороняющихся игроков — для этого необходимо знать сильные и слабые стороны подготовленности соперников.

Действия при численном неравенстве игроков. Отличительной особенностью этих групповых тактических действий является временное численное преимущество атакующей команды — за счет выхода вперед лишнего нападающего из линии полузащиты или защиты. При этом в тылу остается на одного полевого игрока меньше. Подобные действия получили название *контратак*.

Соотношение игроков в атакующей и обороняющейся командах может быть различным, но в любом случае преимущество обеспечивает один игрок: 2:1, 3:2, 4:3, 5:4, 6:5. Не следует стремиться к преимуществу в два игрока, так как при этом тыл будет менее защищенным, а нападение не станет более эффективным.

Действия в повторяющихся положениях. Атакующие действия: при лишнем игроке, при меньшем числе игроков, при начале игры, при броске от ворот, при свободном броске, при четырехметровом броске, контроль мяча, заслоны, замены игроков.

Оборонительные действия: подстраховка, смена подопечных, групповые отходы назад, «стенка», при недостающем игроке, при лишнем игроке.

Наиболее распространенными, оказывающими существенное влияние на результат игры, групповыми тактическими построениями являются комбинации, проводимые в условиях численного неравенства — в результате временного удаления игрока за нарушение правил. За целый ряд нарушений игрок может быть удален из воды на 20 с. Умение эффективно использовать численное преимущество в нападении или обороняться в условиях численного меньшинства в современном водном поло имеет важное значение.

Основной схемой расстановки игроков *атакующей команды* является построение с 4 нападающими в первой и 2 — во второй линии атаки (рис. 2.48, *а, б*). Реже применяются схемы с тремя игроками в каждой линии (рис. 2.48, *в*) и (или) переход от одной схемы к другой.

Четверка нападающих в первой линии располагается примерно на расстоянии 2 — 2,5 м от лицевой линии. При этом игроки, находящиеся в середине, располагаются примерно напротив стоек ворот, а крайние — несколько дальше, находясь в пределах зоны возможного взятия ворот. Нападающие второй линии занимают позиции напротив ворот — в 4 — 6 м от них.



Рис. 2.48. Схемы расстановки игроков в условиях численного неравенства

Основой комбинаций по реализации численного преимущества являются активные передачи мяча и позиционные перемещения игроков (в пределах схем расстановки), направленные на то, чтобы вывести на завершающий бросок игрока, находящегося в наиболее выгодной позиции.

Оборонительные действия в условиях численного меньшинства могут иметь как позиционный, так и маневренный характер. При этом наиболее распространенной схемой расстановки игроков *обороняющейся команды* является расположение 3 игроков в первой линии обороны и 2 — во второй (см. рис. 2.48, *а, в*). Менее распространена схема: 4 игрока в первой линии и 1 — во второй (рис. 2.48, *б*). Основными составляющими

оборонительных действий являются: готовность в любой момент атаковать соперника с мячом, блокировать возможный бросок по воротам; маневрирование со сменой мест или подопечных.

Командная тактика. Так принято трактовать системы организации общекомандных игровых действий.

Системы командной тактики наступления. Их определяют схемы исходной расстановки игроков на поле и определенное количество игроков различных амплуа.

Наиболее распространенными системами являются: «Два в зоне», «Три полузащитника», «Выдвинутым нападающим» (рис. 2.49).

«Два в зоне» (рис. 2.49, а) — система 2 — 2 — 2. Подразумевает наличие в составе команды 2 защитников, 2 полузащитников и 2 нападающих. Достаточно широко применяется на практике. При использовании этой системы создаются хорошие условия для скоростного маневра со сменой мест — в пределах своих зон и между зонами.

«Три полузащитника» (рис. 2.49, б) — система 1 — 3 — 2. Наличие в команде полузащитников позволяет расширить маневренные действия в нападении, где активную помощь нападающим оказывают игроки центральной зоны



«Выдвинутым нападающим» (рис. 2.49, в) — система 2 — 3—1. Подразумевает использование сильных сторон подготовки ярко выраженного центрального нападающего («столба») для реализации атакующих комбинаций.

Системы командной тактики обороны. Принято выделять три основные системы оборонительных действий: прессинг, зонную оборону и смешанную оборону.

Прессинг. Основу данной системы составляет непрерывное противодействие игроков обороняющейся команды своим персональным подопечным. Каждый игрок контролирует действия конкретного соперника, отвечая за его нейтрализацию. Прессинг направлен на разрушение атакующих действия, подавление их активности, изоляцию соперников друг от друга и от мяча.

Эта система игры выгодна командам, имеющим преимущества в физической и функциональной подготовке. Недостатком прессинга является необходимость борьбы один на один.

Зонная оборона. Основой данной системы является распределение между обороняющимися игроками определенных участков игрового поля, в пределах которых они отвечают за нейтрализацию действий соперников.

Зонная оборона эффективна: против команд, где нападающие способны переиграть своих опекунов в единоборстве; против команд, обладающих лучшей плавательной и технической подготовкой; при численном превосходстве соперников.

При преимуществе над соперником в маневренности и выносливости эти системы следует использовать ограниченно.

Не следует использовать зонную оборону против команд, не имеющих в своих составах физически мощных и техничных нападающих, но располагающих игроками, способными выполнить прицельные броски со средних и дальних дистанций.

Смешанная оборона. Основой данной системы является последовательный и организованный переход всех игроков от прессинга к зонной обороне и наоборот, а также сочетание этих двух систем в одной оборонительной комбинации (например, 5 игроков прессингуют, а 6-й подстраховывает центрального нападающего). Данная оборонительная тактика является одной из наиболее рациональных и эффективных, поскольку гибкая смена тактических схем крайне затрудняет сопернику организацию атаки.

Применение смешанной обороны требует от команды высокой игровой дисциплины, взаимопонимания, умения быстро ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке.

Гл. 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).

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 девой — 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. То же, но попеременно меняя руки.

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

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

выполнить выталкивание 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 рукой, согнутой в локтевом суставе; приподнимания мяча над водой с последующим поворотом кисти ладонью наружу; толчка мяча партнеру.

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.

60.То же, но после ведения мяча.

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

62.То же, но левой рукой.

63.Один игрок, готовясь выполнить толчок мяча, начинает продвигаться с ним вперед; другой игрок уплывает кролем на спине,

стараясь поймать в этом положении мяч, а затем перед толчком мяча первому игроку плывет кролем в его сторону и т. д.

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

65. То же, но толчком с подбрасыванием мяча.

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

Для освоения некоторых наиболее сложных координационных приемов техники владения мячом необходимо использовать обучающие упражнения каждой ступени. В зависимости от сложности приема и уровня подготовленности занимающихся упражнения отдельных ступеней могут не применяться.

Гл. 4. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

4.1. Виды подготовки ватерполистов

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 различных 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 проплывание разных отрезков дистанции с различной интенсивностью. Например, игроки проплывают 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 — все это типичные и весьма эффективные средства развития специальной силы. С этой же целью могут использоваться транспортировка партнера, метания мяча на средние и дальние дистанции.

Воспитание специальной быстроты. Для этого можно 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:

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;

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 маневренности и развитию ловкости.

Воспитание специальной гибкости. Как показала практика, для 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 умело 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 тренировочного процесса.

Психическая подготовка. Достижение и закрепление спортивных успехов требуют от ватерполистов сильной воли, целеустремленности, решительности и уверенности в своих действиях, а также выдержки и дисциплинированности.

Хорошая психическая подготовленность, вера в свои силы, эмоциональный подъем способствуют выступлению команды на высоком

спортивном уровне; помогают легче справляться с различными трудностями тренировочной работы; повышают сопротивляемость организма утомлению при использовании больших и интенсивных нагрузок.

Теоретическая подготовка. Является неотъемлемой частью спортивной тренировки. Знания, полученные по общим вопросам теории спорта, построению спортивной тренировки, дополненные специальными сведениями по водному поло, способствуют быстрейшему достижению высот спортивного мастерства. К теоретической подготовке также относятся: анализ проведенных тренировок и соревнований; разбор конкретных встреч; обсуждение стратегических и тактических планов выступления команды в спортивном календаре.

В теоретической подготовке ватерполистов основным является *словесный метод*. Он дает оптимальные результаты, когда излагаемый материал сопровождается иллюстрациями, фотографиями, кинограммами и кинокольцовками. Изучение литературы, лекции, собеседования, анализ спортивно-тренировочной деятельности сильнейших команд и отдельных выдающихся ватерполистов способствуют расширению кругозора занимающихся.

Игровая подготовка. Объединяет все слагаемые тренировочного процесса. Гармоничное их сочетание позволяет команде наилучшим образом проявить свои сильные стороны в игровой деятельности. Игровая подготовка является одной из важнейших: в ней синтезируется все многообразие качеств, умений и навыков ватерполистов.

4.2. Средства спортивной тренировки

Средствами спортивной тренировки ватерполистов являются три группы упражнений: 1) соревновательные; 2) специально-подготовительные; 3) общеподготовительные.

Соревновательные упражнения. В водном поло характеризуются комплексным проявлением всех физических качеств в условиях постоянно и внезапно меняющихся игровых ситуаций. Все упражнения этой группы выполняются в строгом соответствии с правилами водного поло. К ним относятся:

- упражнения по технике (без мяча и с мячом);
- упражнения по тактике;

—игра в одни ворота;

—двусторонние игры.

—**Специально-подготовительные упражнения.** Включают элементы соревновательных действий, а также движения или построения, сходные с ними и приближающиеся по своему содержанию и форме к игровой деятельности ватерполистов. В зависимости от их преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения принято делить на подводящие и развивающие. *Подводящие упражнения* главным образом направлены на освоение техники движений; *развивающие упражнения* — на развитие комплекса физических качеств.

—**Общеподготовительные упражнения.** Преимущественно направлены на повышение уровня общей подготовленности спортсменов. Наиболее популярными являются легкоатлетические и лыжные кроссы, гимнастические упражнения, поднятие тяжестей, а также другие спортивные игры (футбол, баскетбол и волейбол).

4.3. Методы спортивной тренировки

—В учебно-тренировочной работе с ватерполистами используются следующие методы спортивной тренировки: метод упражнений, наглядные, словесные, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

—**Метод упражнений.** Имеет главное значение. Непосредственно направлен на воспитание различных двигательных навыков и физических качеств. Выполняя движения в определенном согласовании, в заданном режиме интенсивности, с определенным чередованием нагрузок и отдыха, спортсмены постепенно осваивают учебный материал. Этот метод используется на всех этапах обучения и совершенствования подготовки ватерполистов.

—При использовании метода упражнений на практике выделяют два варианта разучивания двигательных действий: в целостном виде и по элементам. Каждый из них применяется в конкретных условиях, причем на этапах совершенствования ведущую роль играет вариант целостного выполнения формируемого двигательного навыка или действия.

—**Наглядные методы.** Занимают большое место в учебно-тренировочной работе. К ним относятся: демонстрация осваиваемых Упражнений на схемах, плакатах, макете игрового поля; просмотр

Учебных фильмов и видеозаписей соревнований по водному поло. Сюда же относится и показ, который до начала учебно-тренировочной работы создает у занимающихся точное представление об Изучаемом приеме или действии.

—**Словесные методы.** Широко используются в практике работы с ватерполистами. К ним относятся: рассказ и объяснение тренера; оценка тренером положительных сдвигов в тренировке; серьезный и детальный анализ имеющихся недостатков. Использование

—этих методов обеспечивает успешное проведение учебно-тренировочной работы.

—**Игровой метод.** Улучшает эмоциональный настрой занимающихся, позволяет им легче справляться с предложенными нагрузками, объединяет их для достижения общекомандной цели. Игровой метод предполагает расширение самостоятельности ватерполистов в решении поставленных задач, развитие инициативности и находчивости. С особым успехом он используется для комплексного совершенствования всех аспектов подготовленности игроков. Вместе с тем при использовании этого метода значительно труднее планировать воздействие тренировочных нагрузок, чем в методе упражнений.

—**Соревновательный метод.** Применяется при использовании элементарных упражнений, а также при совершенствовании игровой деятельности отдельных игроков и команды в целом. Соперничество и соревнование придают учебно-тренировочной работе особый колорит, способствуют активному проявлению функциональных возможностей игроков, повышают эмоциональный настрой. Соревновательный метод особенно ценен для воспитания морально-волевых качеств. Он объединяет спортсменов для решения совместных задач, развивает у них стремление к взаимопомощи, коллективизму, максимальной реализации сил во имя общих интересов команды.

—**Метод круговой тренировки.** В его основе лежит поточное выполнение различных упражнений, объединенных в комплекс и выполняемых последовательно, в определенных местах (на «станциях»).

—В учебно-тренировочной работе с ватерполистами круговая тренировка получила широкое распространение и объединяет упражнения для технической и физической подготовки. На игровом поле «станции» располагаются по кругу; на каждой из них спортсмены выполняют

определенное упражнение или прием с заданным количеством повторений, скоростью, продолжительностью интервалов отдыха между «станциями» и кругами.

4.4. Формы проведения занятий

—В практике водного поло утвердились следующие формы проведения занятий: зарядка, учебно-тренировочный урок, самостоятельная работа, соревнования.

—**Зарядка.** Является составной частью правильно организованного гигиенического режима спортсмена и должна проводиться систематически. У ватерполистов имеет преимущественно индивидуальную направленность. Продолжительность зарядки — 20 — 40 мин.

—**Учебно-тренировочный урок.** Основная форма организации и проведения занятий. Строится в строгом соответствии с поставленными задачами. Продолжительность урока — 60 мин; для команд высокой квалификации — 90—120 мин.

—Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

—Задача *подготовительной* части урока — организовать внимание занимающихся. С этой целью проводятся построение и переключки. Затем занимающихся знакомят с содержанием урока и порядком выполнения упражнений; кроме того, они получают индивидуальные задания.

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

—**В основной части** решаются следующие задачи: повышение уровня общей работоспособности; улучшение плавательной подготовки и маневренности ватерполистов; становление техники; совершенствование тактических игровых комбинаций. В зависимости от задач урока подбираются соответствующие средства их реализации. К ним относятся

специальные упражнения в плавании, технике и тактике; разучивание отдельных элементов игры и целостное ее освоение. Подбор упражнений, их сочетание и последовательность выполнения определяются конкретными условиями для работы, а также уровнем подготовленности игроков.

—В *заключительной части* урока интенсивность нагрузок постепенно снижается за счет выполнения упражнений невысокой интенсивности, чтобы привести организм в спокойное состояние. Пульс становится более редким, дыхание относительно равномерным, мышцы расслабляются. В этой части урока используются плавание в медленном темпе и дыхательные упражнения (общей продолжительностью 5—10 мин) перед выходом из воды.

—В водном поло практикуются два вида учебно-тренировочных Уроков: тематические и комплексные.

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

—*Комплексные уроки.* Способствуют совершенствованию всех аспектов подготовленности игроков — за счет широкого использования различных тренировочных средств.

—**Самостоятельная работа.** Далеко не всегда удается решить задачу разностороннего воспитания высококвалифицированного спортсмена с помощью только общекомандных тренировочных занятий. Организованная, систематически проводимая (под общим руководством тренера) самостоятельная работа игроков — обязательный компонент тренировочного процесса.

Строго регламентированные самостоятельные занятия позволяют совершенствовать индивидуальное техническое мастерство и устранять имеющиеся недостатки в различных аспектах подготовленности.

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

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

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

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

Гл. 5 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

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

—место для занятий, оборудование и инвентарь нужно проверять ежедневно, до начала занятий; все неисправности следует немедленно устранять;

—перед проведением занятий необходимо проверять состояние ногтей на руках и ногах;

—перед занятиями обязательно нужно снимать ювелирные украшения;

—выполнять все игровые упражнения и упражнения в единоборствах, проводить официальные и тренировочные игры следует в ватерпольной экипировке;

—необходимо строго соблюдать правила игры;

—занятия водным поло разрешается проводить только под наблюдением врача.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте историческую периодизацию развития водного поло.
2. Дайте историческую периодизацию развития отечественной школы водного поло.
3. Какова квалификация техники водного поло?
4. Какова квалификация тактики водного поло?
5. Расскажите о методике обучения технике владения мячом.
6. Дайте характеристику видов подготовки ватерполиста.
7. Расскажите о формах проведения тренировочных занятий, мерах безопасности на занятиях.
8. Составьте план-конспект урока по обучению технике владения мячом.
9. Проведите урок по обучению технике водного поло.
10. Проведите анализ основ тактики на примере просмотра игры мужских и женских команд.
11. Подготовьте доклад по одной из тем:
«История развития водного поло»;
«Правила водного поло»;
«Техника водного поло»;

«Тактика водного поло»;
«Основы спортивной тренировки»;
«Методика обучения в водном поло».

Гл. 6 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ ВОДНОГО ПОЛО

WP1. Игровое поле и оборудование

WP1.1. Организация, проводящая соревнования, отвечает за правильные размеры и маркировку игрового поля и обеспечивает всеми необходимыми креплениями и оборудованием.

WP1.2. Разметка и маркировка игрового поля при проведении игры двумя судьями должны соответствовать Схеме 1.

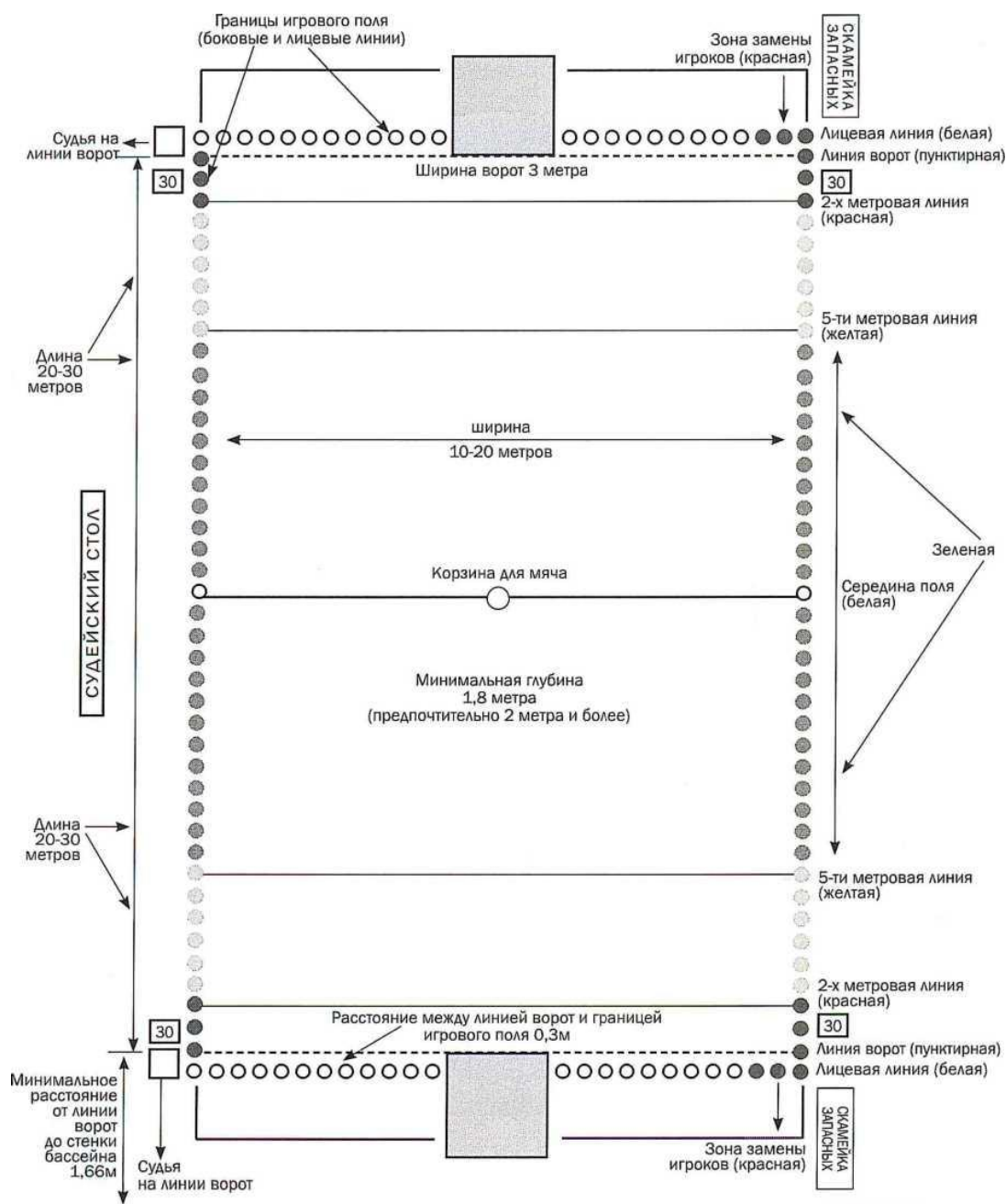


Рис. Схема 1.

WP1.3. При судействе одним судьей, он должен находиться на той стороне, где установлен судейский стол, а судьи на линиях ворот - на противоположной стороне.

WP1.4. Для игр мужских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть не менее 20 м, но не более 30 м. Для игр женских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть не менее 20 м, но не более 25 м. Ширина игрового поля должна быть не менее 10 м, но не более 20 м. Границы игрового поля (лицевые линии) должны находиться на расстоянии 0,30 м за линиями ворот.

WP1.5. Для соревнований, проводимых Международной федерацией плавания (ФИНА), размеры игрового поля, глубина бассейна, температура и освещенность должны соответствовать нормам, изложенным в Правилах ФИНА.

WP1.6. По обеим сторонам игрового поля должны быть нанесены четкие линии разметки:

- белые - линии ворот и средняя линия поля;
- красные - 2 м от линии ворот;
- желтые - 5 м от линии ворот.

Боковые границы игрового поля должны быть:

- от линии ворот до отметки 2 м красного цвета;
- от отметки 2 м до отметки 5м- желтого цвета;
- от отметки 5 м до середины поля - зеленого цвета.

WP1.7. Для обозначения зоны для замены игроков на лицевых линиях поля наносятся красные метки на расстоянии 2 м от углов в сторону ворот на противоположной от судейского стола стороне бассейна.

WP1.8. На бортиках бассейна должно быть обеспечено достаточно свободного пространства для того, чтобы судьи могли без помех передвигаться от одного конца игрового поля до другого. Должно быть достаточно места также и для размещения судей на линиях ворот.

WP1.9. У секретаря должны быть отдельные флаги красного, белого, желтого и синего цветов, каждый размером 0,35x0,20 м.

WP2. Ворота

WP2.1. По обеим сторонам игрового поля, на линиях ворот, устанавливаются две стойки и перекладина ворот прямоугольной формы

толщиной 0,075 м, обращенные в сторону игрового поля и окрашенные в белый цвет. Они должны быть установлены строго посередине линии ворот и на расстоянии не менее 0,30 м от границ игрового поля.

WP2.2. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м. Если глубина бассейна составляет 1,5 м или более, то нижний край перекладины должен находиться на высоте 0,90 м над поверхностью воды. Если же глубина бассейна менее 1,50 м, то нижний край перекладины должен отстоять от дна бассейна на 2,40 м.

WP2.3. К стойкам и перекладине ворот должна надежно крепиться мягкая сетка, закрывающая всю площадь ворот, и она должна быть закреплена таким образом, чтобы обеспечить по всему пространству ворот не менее 0,30 м свободного пространства позади линии ворот.

WP3. Мяч

WP3.1. Мяч должен быть круглым и иметь воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Мяч должен быть без наружных отслоений, водонепроницаемый и не покрытым жиром или подобным веществом.

WP3.2. Вес мяча должен быть не менее 400 гр., но не более 450 гр.

WP3.3. Для игр мужских команд длина мяча по окружности должна быть не менее 0,68 м, но не более 0,71 м, а давление внутри него должно быть в пределах 90-97 кПА (килопаскаль), (13-14 фунтов на квадратный дюйм атм. давления).

WP 3.4. Для игр среди женских команд длина мяча по окружности должна быть не менее 0,65 м, но не более 0,67 м, а давление внутри него должно быть в пределах 83-93 кПА (12-13 фунтов на квадратный дюйм атм. давления).

WP4. Шапочки

WP4.1. Одна из играющих команд должна быть в шапочках белого цвета, а другая - в шапочках контрастирующего цвета, отличного от цвета мяча, но не ярко-красного и одобренного судьей игры. Судьи могут потребовать, чтобы вторая команда играла в шапочках синего цвета. Вратари должны играть в шапочках красного цвета. Шапочки должны быть застегнуты под подбородком и надеты в течение всей игры. Если во

время игры игрок потеряет шапочку, то он должен заменить ее во время следующей остановки игры.

WP4.2. Шапочки должны иметь прочные ушные протекторы, которые должны быть одного цвета с шапочками команды. Только протекторы на шапочках вратарей могут быть красного цвета.

WP4.3. На каждой стороне шапочек должны быть нанесены номера с высотой цифр 0,10 м. Вратарь должен иметь шапочку с номером 1, а все другие игроки - с номерами от 2 до 13. Запасной вратарь должен играть в красной шапочке под номером 13. Игрокам не разрешается менять номер во время игры, за исключением разрешения на это судьи и при уведомлении секретаря.

WP4.4. Для международных матчей на шапочках спереди должна быть нанесена трехбуквенная аббревиатура страны, а также возможно, и национальный флаг. Высота букв аббревиатуры страны должна быть 0,04 м.

WP5. Команды и запасные

WP5.1. Каждая команда должна состоять из семи игроков, одним из которых должен быть вратарь, играющий во вратарской шапочке, и не более шести резервных игроков, которые могут быть использованы как запасные. Команда, играющая с менее чем 7 игроками, может не иметь вратаря.

WP5.2. Все игроки, не принимающие участия в игре, должны находиться, вместе с тренерами и официальными лицами, за исключением главного тренера, на скамейке своей команды, и не должны покидать ее с момента начала игры, за исключением перерывов между периодами и тайм-аутов. Главному тренеру атакующей команды разрешено продвигаться к 5-ти метровой линии. Команды должны меняться сторонами только в середине игры и перед началом второго периода добавочного времени. Обе скамейки команд должны размещаться на противоположной от судейского стола стороне бассейна.

WP5.3. Капитаны должны быть играющими членами своих команд, и каждый из них отвечает за примерное поведение и дисциплину игроков своей команды.

WP5.4. Игроки должны играть в непрозрачных, двойных плавках

или купальниках. Перед вступлением в игру игроки должны снять с себя любые предметы, которые могут нанести травму сопернику.

WP5.5. Игроки не должны наносить на тело жир или подобное вещество. Если рефери перед началом игры убедится, что такое вещество было использовано, он должен заставить игрока немедленно удалить его. Начало игры при этом не должно задерживаться. Если такое нарушение будет обнаружено после начала игры, то нарушивший правило игрок удаляется до конца игры, а запасному разрешается войти в игру немедленно из зоны для замены игроков, ближайшей к своей линии ворот.

WP5.6. Игрок, в любое время игры, может быть заменен, покидая игровое поле в зоне для замены игроков, ближайшей к своей линии ворот. Запасной может войти в игру из зоны для замены игроков, как только заменяемый игрок явно появится над водой в зоне для замены игроков. Если по этому Правилу заменяется вратарь, то запасной должен надеть шапочку вратаря. Никакая замена по этому Правилу не должна проводиться в период между назначением и проведением 5-ти метрового штрафного броска, за исключением тайм-аута.

WP5.7. Запасной может войти в игровое поле с любого места:

- a) во время перерывов между периодами игры, включая перерыв между периодами дополнительного времени;
- b) после взятия ворот;
- c) во время тайм-аута;
- d) для замены игрока, получившего травму, или у которого появилась кровь.

WP5.8. Запасной должен быть готов заменить игрока без задержки. Если он не готов, игра должна продолжаться без запасного, который затем может в любое время войти в игровое поле из ближайшей к своей линии ворот зоны для замены игроков.

WP5.9. Вратарь, замененный запасным, и возвратившийся затем в игру, может играть на любой позиции.

WP5.10. Если вратарь покидает игру по любой причине медицинского характера, судья должен разрешить немедленную замену, при условии, что один из игроков наденет шапочку вратаря.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если тренер команды на игру заявляет одного вратаря.

Тренер может заменить вратаря в любое игровое время (согласно

действующих Правил) на любого игрока. При условии:

- если игрок, которого ставят в ворота не был задействован в текущей игре, он надевает красную шапочку, и на него распространяются все привилегии вратаря;
- если игрок был задействован в текущей игре, он надевает красную шапочку и на него не распространяются привилегии вратаря, т.е. он стоит в воротах как полевой игрок.

WP6. Судейская коллегия

WP6.1. Для соревнований, проводимых ФИНА, судейская коллегия должна включать: двух судей игры, двух судей на линиях ворот, хронометристов и секретарей, причем каждый из них наделяется соответствующими полномочиями и обязанностями. Соревнования другого уровня должны, по возможности, обеспечиваться таким же составом судейской коллегии. В случае если, игра проводится двумя судьями без судей на линиях ворот, в этом случае они принимают права и обязанности последних.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В зависимости от степени важности, игры могут вестись бригадами, включающими от четырех до восьми судей, следующим образом:

а) судьи игры и судьи на линиях ворот:

- *два судьи игры и два судьи на линиях ворот; или*
- *два судьи игры без судей на линиях ворот; или*
- *один судья игры и два судьи на линиях ворот*

б) хронометристы и секретари:

- *один хронометрист и один секретарь:*

хронометрист регистрирует время непрерывного владения мячом каждой командой в соответствии с WP20.17. Секретарь регистрирует чистое время игры, тайм-ауты и время перерывов между периодами, а также точное время удаления игроков, удаленных в соответствии с Правилами. Секретарь также должен вести запись игры, как установлено в Правиле WP10.1.

- *два хронометриста и один секретарь:*

хронометрист №1 регистрирует чистое время игры, тайм-ауты и

время перерывов между периодами. Хронометрист №2 регистрирует время непрерывного владения мячом каждой командой в соответствии с Правилom WP20.17. Секретарь ведет запись игры в соответствии с Правилom WP10.1.

•два хронометриста и два секретаря:

хронометрист №1 регистрирует чистое время игры, тайм-ауты и время перерывов между периодами. Хронометрист №2 регистрирует время непрерывного владения мячом каждой командой в соответствии с Правилom WP20.17. Секретарь №1 ведет запись игры в соответствии с Правилom WP10.1.(a). Секретарь №2 выполняет обязанности, изложенные в Правиле WP10.1.(Б), (с) и (d), относящиеся к удалению игроков и третьему персональному замечанию.

WP7. Судьи игры

WP7.1. Судьи игры должны полностью контролировать игру. Этот контроль над игроками должен быть полным в течение всего времени нахождения судей игры и игроков в бассейне. Все решения судей игры по фактическим вопросам должны быть окончательными. Интерпретация правил судьями игры должна быть обязательной для игроков в течение всей игры. Судья игры не должен делать каких-либо предположений в отношении фактов любой ситуации во время игры, но должны интерпретировать самым наилучшим образом все наблюдаемое ими.

WP7.2. Судья игры должен подавать сигнал свистком о времени начала и возобновления игры, а также о взятии ворот, бросках от ворот, угловых бросках (независимо от того, был ли подан сигнал судьей на линии ворот или нет), спорных бросках и о нарушениях правил. Судья игры может изменить свое решение при условии, что он сделает это до возврата мяча в игру.

WP7.3. Судьи игры должны воздерживаться от объявления нарушения, если, по их мнению, такое решение будет в пользу команды, игрок которой нарушил правила.

Судьи игры не должны фиксировать простую ошибку, когда еще остается возможность играть в мяч.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Судьи игры должны придерживаться этого принципа в полной

мере. Они не должны, например, фиксировать простую ошибку в пользу игрока, владеющего мячом и продвигающегося по направлению к воротам соперника, т.к. ясно, что в этом случае выгоду получит нарушившая правила команда.

WP7.4. Судьи игры обладают правом удалять любого игрока, тренера и любое официальное лицо в соответствии с данными Правилами и прекратить игру, если кто-либо из них отказывается подчиниться их решению.

WP7.5. Судьи игры обладают правом удалять из бассейна любого игрока, запасного, зрителя или официальное лицо, чье поведение препятствует судье выполнять свои обязанности соответствующим и независимым образом.

WP7.6. Судьи игры имеют право покинуть игру в любое время, если, по их мнению, поведение игроков, зрителей, или другие обстоятельства препятствуют ее завершению. Если судьи игры покидают игру, то они должны доложить о своих действиях в соответствующую инстанцию.

WP8. Судьи на линиях ворот

WP8.1. Судьи на линии ворот должны располагаться на той стороне бассейна, на которой установлен судейский стол.

WP8.2. В обязанности судей на линиях ворот входит подавать сигнал:

- a)* о правильном расположении игроков на своих линиях ворот при начале периода поднятием руки вертикально вверх;
- b)* о неправильном старте поднятием обеих рук вверх;
- c)* при броске от ворот указанием рукой направление атаки;
- d)* при угловом броске указанием рукой направление атаки;
- e)* о взятии ворот скрещенными руками;
- f)* о неправильном входе удаленного игрока или неправильном входе в игру запасного поднятием обеих рук вертикально вверх.

WP8.3. Каждый судья на линии ворот должен иметь запас мячей, и при вылете мяча, находившегося в игре, за границы игрового поля, судья должен немедленно бросить вратарю новый мяч (для броска от ворот) или игроку атакующей команды (для углового броска), таким образом, как

укажет судья игры.

WP9.Хронометристы

WP9.1. В обязанности хронометристов входит:

- a)* регистрировать точное чистое время, тайм-ауты и время перерывов между периодами;
- b)* регистрировать время непрерывного владения мячом каждой командой;
- c)* регистрировать время удаления игроков в соответствии с Правилами и время повторного входа таких игроков или игроков, входящих на замену;
- d)* подавать голосом сигнал о начале последней минуты игры или последней минуты второго периода дополнительного времени;
- e)* подавать сигнал свистком после 45 секунд и об окончании каждого тайм-аута.

WP9.2. Хронометрист должен подавать сигнал свистком (или любыми другими имеющимися ясно различимыми акустически и легко понятными средствами) об окончании каждого периода независимо от судьи игры и его сигнал должен иметь немедленное воздействие, за исключением когда:

- a)* одновременно с этим сигналом судья игры присуждает 5-ти метровый штрафной бросок.

В этом случае, в соответствии с Правилами, должен проводиться 5-ти метровый штрафной бросок;

- b)* мяч находится в полете и пересекает линию ворот. В этом случае взятие ворот засчитывается.

WP10. Секретари

WP10.1. В обязанности секретарей входит:

- a)* вести запись игры: игроки, счет, тайм-ауты, грубые ошибки, 5-ти метровые штрафные броски, а также персональные замечания, получаемые каждым игроком;
- b)* следить за временем удаления игроков и подавать сигнал об окончании времени удаления поднятием соответствующего

флага, за исключением случая, когда судья игры должен подавать сигнал на повторный вход удаленного игрока или запасного при досрочной смене владения мячом. Через 4 минуты секретарь должен сигнализировать игроку, заменившему игрока совершившего акт жестокости, отмашкой желтого флага одновременно с флагом соответствующей команды;

- c) подавать сигнал свистком и красным флагом о каждом неправильном повторном входе в игру удаленного игрока или неправильном входе запасного (также и после сигнала судьи на линии ворот о неправильном повторном входе или входе в игру запасного). Такой сигнал должен немедленно останавливать игру;
- d) без задержки подавать сигнал о наказании третьим персональным замечанием любого игрока, следующим образом:
 - красным флагом, если третье персональное замечание является удалением;
 - свистком и красным флагом, если третье персональное замечание является 5-ти метровым штрафным броском.

WP11. Продолжительность игры

WP11.1. Игра должна состоять из четырех периодов по восемь минут чистого времени. Отсчет времени начинается в начале каждого периода с касания игроком мяча.

При всех сигналах на остановку игры, контрольный секундомер должен быть остановлен до введения мяча в игру. Секундомер должен быть включен вновь:

- при отрыве мяча от руки игрока, проводящего соответствующий бросок;
- при касании мяча игроком во время спорного вбрасывания.

WP11.2. Перерыв между первым и вторым, третьим и четвертым периодами, а также между дополнительными периодами составляет 2 минуты. Перерыв между вторым и третьим периодами, а также перед первым дополнительным периодом - пять минут. Команды, включая

игроков, тренеров и официальных лиц должны поменяться сторонами до начала третьего периода основного времени игры и второго периода дополнительного времени.

WP11.3. Если счет по окончании основного времени игры будет равным, а требуется определить победителя, то любое продолжение может начинаться только после пятиминутного перерыва. В этом случае должны быть проведены два дополнительных периода по три минуты чистого времени каждый, с перерывом в две минуты. Если по окончании двух периодов дополнительного времени счет остается равным, то для определения победителя назначаются 5-ти метровые броски.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если для определения победителя необходимо пробитие 5-ти метровых бросков, то следует придерживаться следующей процедуры:

- a) если, в процедуре участвуют две команды только что закончившие игру, то 5-ти метровые броски должны начаться немедленно с теми же судьями игры;*
- b) в ином случае, 5-ти метровые броски должны начаться через 30 минут после окончания финальной игры этого раунда, или при первой практической возможности. Судьи игры, занятые в последней игре этого раунда должны быть использованы, при условии, что они нейтральны;*
- c) если, в процедуре участвуют две команды, то тренеры этих команд обязаны назначить пять игроков и вратаря, которые будут участвовать в пробитии 5-ти метровых бросков. Вратарь может заменяться в любое время, при условии, что запасной вратарь был внесен в список команды на эту игру;*
- d) пять назначенных игроков должны быть пронумерованы, чтобы определить очередность выполнения 5-ти метровых бросков по воротам соперника - этот порядок не должен меняться;*
- e) игроки, удаленные до конца игры, не могут быть включены в список пяти игроков для выполнения 5-ти метровых бросков или в качестве вратаря;*
- f) если вратарь удаляется во время выполнения 5-ти метровых бросков, то игрок из назначенных пяти игроков может заменить вратаря, но без привилегий вратаря. После*

выполнения 5-ти метрового броска игрок может быть заменен запасным вратарем или другим игроком. Если полевой игрок удален во время после-матчевых пенальти, игрок вычеркивается из списка игроков, пробивающих пенальти и заменяющий игрок становится последним в списке пробивающих пенальти;

- г) пенальти выполняются попеременно в противоположные ворота, если условия в обоих концах поля одинаковы для обеих команд. В противоположном случае броски выполняются в одни ворота. Игроки, пробивающие пенальти, остаются у своих скамеек в воде, вратари меняются сторонами и все остальные игроки остаются на своей скамейке;
- н) команда, выполняющая 5-ти метровые броски первой, определяется жребием;
- и) если, после пробития пяти 5-ти метровых бросков счет будет оставаться равным, то те же пять игроков должны выполнять броски поочередно до первого промаха одной из команд и успеха другой;
- й) если в процедуре определения победителя по 5-ти метровым броскам участвуют три или более команд, то каждая команда выполняет пять 5-ти метровых бросков против каждой другой команды, чередуясь после каждого броска. Очередность выполнения 5-ти метровых бросков определяется жребием.

WP11.4. Любой видимый секундомер должен показывать время по убыванию (т.е. время, остающееся до конца периода).

WP11.5. Если игра (или часть игры) должна быть переиграна, то голы, персональные замечания и тайм-ауты за время которое переигрывается должны быть аннулированы и вычеркнуты из протокола. Однако, удаления за жестокость, неспортивное поведение и любые удаления с красными карточками остаются в протоколе игры.

WP12. Тайм-ауты

WP12.1. Каждая команда имеет право на два тайм-аута в течение игры и дополнительные тайм-аут, включая неиспользованные тайм-ауты в основное время, если игра перешла в дополнительное время.

WP12.2. По свистку судьи игра должна возобновиться вводом мяча в игру на центральной линии или половине поля команды, владевшей мячом, за исключением случаев, если тайм-аут запрошен перед выполнением 5-ти метрового штрафного или углового броска. Тогда эти броски должны быть сохранены.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Секундомер продолжает отсчет оставшегося времени владения мячом при возобновлении игры после тайм-аута.

Если тайм-аут запрошен немедленно после взятия ворот, игра возобновляется после тайм-аута при условии, что игроки располагаются на своей половине поля.

WP12.3. Если команда, владеющая мячом, запрашивает дополнительный тайм-аут, на который она не имеет права, игра должна быть остановлена, и затем возобновлена введением мяча в игру на средней линии игроком команды соперника.

WP12.4. Если команда, не владеющая мячом, запрашивает тайм-аут, игра должна быть остановлена и 5-ти метровый штрафной бросок присуждается в пользу команды соперника.

WP12.5. При возобновлении игры после тайм-аута игроки могут занять любое место в игровом поле, при условии соблюдения правил возобновления игры после взятия ворот, выполнения 5ти метровых штрафных и угловых бросков.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если запрошен тайм-аут, то игроки должны немедленно возвратиться на свои половины поля.

WP13. Начало игры

WP13.1. Команда, стоящая первой в официальной программе, играет в белых шапочках или в шапочках цвета флага страны. Она начинает игру слева от стола секретаря. Другая команда играет в синих шапочках или в шапочках контрастирующего цвета. Она начинает игру справа от стола секретаря.

WP13.2. При начале каждого периода игроки должны занять места на своих линиях ворот примерно в метре друг от друга и, по крайней мере, не ближе 1 м от стоек ворот. Между стойками ворот не должны

располагаться более двух игроков. Никакая часть тела игроков не должна при этом выступать за линию ворот на уровне воды.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Игроки не должны оттягивать линию ворот вперед и игрок, плывущий за мячом, не должен отталкиваться от ворот при стартовом свистке.

WP 13.3. Когда оба судьи игры убедятся, что команды готовы, один из них дает сигнал свистком и после этого отпускает или вбрасывает мяч в игру на средней линии.

WP13.4. Если в начале периода мяч отпускается или вбрасывается таким образом, что одна из команд получает явное преимущество, то судья игры должен, потребовав мяч назад, назначить спорное вбрасывание по средней линии.

WP14. Способ ведения счета

WP14.1. Взятие ворот засчитывается, когда мяч целиком пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной.

WP14.2. Гол может быть забит с любого места в игровом поле, при этом вратарю не разрешается заплывать и касаться мяча за средней линией.

WP14.3. Гол может быть забит любой частью тела за исключением сжатого кулака. Гол может быть забит дриблингом мяча в ворота. В начале игры, при любом возобновлении игры, по крайней мере, два игрока (от каждой команды, но исключая вратаря защищающейся команды) должны намеренно сыграть или дотронуться до мяча, за исключением выполнения:

- a) 5-ти метрового штрафного броска;
- b) свободного броска игрока по своим воротам;
- c) немедленного броска от ворот;
- d) немедленного броска со свободного, присужденного вне 5-ти метровой зоны.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Гол может быть забит игроком, бросающим мяч непосредственно из-за пределов 5-ти метровой линии после присуждения его команде свободного броска за нарушение, совершенное за пределами 5-ти

метровой линии. Если игрок вводит мяч в игру, подбросив мяч себе, то гол может быть забит только при условии, что мяча намеренно коснется другой игрок помимо вратаря защищающейся команды.

Если, при присуждении свободного броска за нарушение, совершенное за пределами 5-ти метровой линии, мяч оказался внутри 5-ти метровой зоны или ближе к воротам защищающейся команды, то гол может быть забит по этому Правилу, при немедленном возвращении мяча к месту совершения нарушения. Или к любому месту на линии совершения нарушения и дальше и, затем, немедленном проведении броска. Гол не может быть забит по этому Правилу непосредственно при возобновлении игры после:

- a) тайм-аута;
- b) взятия ворот;
- c) травмы, включая кровотечение;
- d) замены шапочки;
- e) затребования мяча судьей игры;
- f) выхода мяча за границы игрового поля;
- g) любой другой задержки.

WP14.4. Взятие ворот засчитывается, если истекли 30 секунд, отпущенных на владение мячом или в конце периода, но мяч находится в полете и влетает в ворота.

ПРИМЕЧАНИЕ.

По смыслу этого Правила, если:

- a) мяч попадает в ворота после отскока от стойки ворот, перекладины, вратаря или другого защищающегося игрока и/или при отскоке от воды, то взятие ворот **ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ**;
- b) если после сигнала об окончании периода или игры, мяч намеренно оставался в игре или его, по пути в ворота, касался другой игрок атакующей команды, то такое взятие ворот **НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ**.

Если по смыслу этого Правила мяч находится в полете по направлению к воротам, а вратарь или другой защищающийся игрок притягивают ворота вниз, или защищающийся игрок, помимо вратаря, в 5-ти метровой зоне останавливает мяч двумя руками или бьет кулаком по мячу для предотвращения взятия ворот, то судья игры должен

назначить 5-ти метровый штрафной бросок, если, по его мнению, мяч пересек бы линию ворот.

Если мяч, находящийся в полете по направлению к воротам, по смыслу этого Правила, опускается на воду и затем полностью переплывает за линию ворот, то судья игры может засчитать взятие ворот только в том случае, если мяч вливается в ворота немедленно под воздействием броска.

WP15. Возобновление игры после взятия ворот

WP15.1. После взятия ворот игроки должны занять места в любом месте на своей половине игрового поля. Никакая часть тела игрока не должна заходить на уровне воды за среднюю линию. Судья игры возобновляет игру свистком, при этом сама игра возобновляется в момент отрыва мяча от руки игрока команды, пропустившей гол. Если игра возобновляется с нарушением этого Правила, то ее начало должно быть повторено.

WP16. Броски от ворот

WP16.1. Бросок от ворот назначается в случаях, когда мяч полностью пересекает линию ворот:

- a)* но не между стойками и под перекладиной, коснувшись перед этим любого игрока защищающейся команды, кроме вратаря;
- b)* между стойками и под перекладиной или ударившись в стойку, перекладину, или в защищающегося вратаря непосредственно после:
- c)* свободного броска, присужденного в 5-ти метровой зоне;
- d)* свободного броска, присужденного вне 5-ти метровой зоны и невыполненного
- e)* в соответствии с правилами;
- f)* броска от ворот, не проведенного немедленно;
- g)* углового броска.

WP16.2. Бросок от ворот может быть выполнен любым игроком защищающейся команды с любого места в пределах своей 2-х метровой зоны. Бросок от ворот, проведенный не в соответствии с этим Правилom,

должен быть повторен.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Бросок от ворот должен быть выполнен игроком, находящимся ближе всех к мячу.

При проведении свободного или броска от ворот, не должно быть преднамеренных задержек, и броски должны проводиться таким образом, чтобы другие игроки могли видеть момент отрыва мяча от руки игрока, проводящего бросок. Игроки часто совершают ошибку, не соблюдая Правило WP19.4.; задерживают мяч или продолжают его вести перед пасом другому игроку. Бросок должен быть проведен немедленно, даже, если проводящий бросок игрок не может в этот момент найти игрока, которому он мог бы отдать пас. В этом случае ему разрешается сделать бросок, уронив его из поднятой руки на поверхность воды (рис.1), либо, подбросив его в воздух (рис.2) и только после этого он может плыть с мячом или вести его.

В любом случае, бросок должен быть выполнен так, чтобы другие игроки могли его наблюдать



Рис.1



Рис.2

WP17. Угловые броски

WP17.1. Угловой бросок присуждается, при условии, что мяч полностью пересечет линию ворот, но не между стойками и под перекладиной. При этом, последним игроком, владевшим мячом или касавшимся его, был вратарь защищающейся команды или когда защищающийся игрок намеренно послал мяч за линию ворот.

WP17.2. Угловой бросок проводится игроком атакующей команды от 2-х метровой отметки на стороне, ближайшей к тому месту, где мяч

пересек линию ворот. Бросок выполняется не обязательно ближайшим игроком, но должен быть выполнен без ненужной задержки.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В отношении способа выполнения углового броска см. Примечание к Правилу WP 16.2.

WP17.3. При выполнении углового броска игроки атакующей команды не должны находиться в пределах 2-х метровой зоны.

WP17.4. Угловой бросок, выполненный не с положенного места или до того, как игроки атакующей команды покинут 2-х метровую зону, должен быть повторен.

WP18. Спорные вбрасывания

WP18.1. Спорное вбрасывание присуждается в случаях когда:

- a)* при начале периода, судья игры придерживается мнения, что мяч упал в воду так, что одна из команд получила явное преимущество;
- b)* одновременно игроки обеих команд совершают простую ошибку, что не дает возможности судье игры определить первого нарушителя;
- c)* судьи игры дают сигнал свистком, фиксируя простые ошибки у игроков разных команд;
- d)* мяч касается или попадает в конструкции перекрытия;
- e)* когда ни одна из команд не владеет мячом и судья или судьи назначают обоюдное удаление.

WP18.2. При спорном вбрасывании судья игры должен вбросить мяч в воду приблизительно напротив того места, где возникла спорная ситуация, и так, чтобы игроки обеих команд имели равные шансы завладеть им. Спорное вбрасывание, присужденное в пределах 2-х метровой зоны, должно проводиться по 2-х метровой линии.

WP18.3. Если при спорном вбрасывании, по мнению судьи игры, мяч введен в игру, давая явное преимущество одной из команд, то судья игры, затребовав мяч, должен повторить вбрасывание.

WP19. Свободные броски

WP19.1. Свободный бросок проводится с того места, где совершено нарушение, за исключением случаев, когда:

- a)* мяч находится дальше от ворот защищающейся команды. Тогда свободный бросок должен проводиться с того места, где находится мяч;
- b)* нарушение совершено игроком защищающейся команды в пределах 2-х метровой зоны. Тогда свободный бросок производится по 2-х метровой линии напротив того места, где было совершено нарушение, или, если мяч находится вне пределов 2-х метровой зоны, то с того места, где находится мяч;
- c)* это иным образом предусмотрено настоящими Правилами. Свободный бросок, произведенный не с положенного места, должен быть повторен.

WP19.2. Судьи игры определяют время, которое дается игроку на выполнение свободного броска, оно должно быть разумным, бросок не обязательно выполнять немедленно, но и без ненужной задержки. Считается нарушением, если игрок, явно более других готовый к выполнению броска, его не проводит.

WP19.3. Команда, в пользу которой присужден свободный бросок, несет ответственность за возвращение мяча тому игроку, который должен его вбрасывать.

WP19.4. Свободный бросок должен производиться таким образом, чтобы другим игрокам был виден мяч, отрывающийся от руки игрока, проводящего бросок, которому также затем разрешается нести или вести мяч перед передачей его другому игроку. Мяч должен попасть в игру немедленно после отрыва от руки, вбросившего его игрока.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В отношении способа выполнения свободного броска см. Правило **WP16.2.**

WP 20. Простые ошибки

WP20.1. Нарушения, перечисленные в Правилах с **WP20.2.** по

WP20.18., считаются простыми ошибками и наказываются присуждением свободного броска в пользу команды-соперника.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Судья игры должен фиксировать простые ошибки в соответствии с Правилами для того, чтобы позволить атакующей команде развить атакующую ситуацию. Однако судьи игры должны помнить о специальных обстоятельствах Правила **WP7.3.** (Преимущество).

WP20.2. Заплывание за линию ворот при начале периода до момента подачи судьей игры сигнала к началу игры.

Свободный бросок должен проводиться с того места, где находится мяч, или с центральной линии, если он не был отпущен в игровое поле.

WP20.3. Помощь игрока игроку своей команды при начале периода или в любое другое время игры.

WP20.4. Держание или отталкивание от стоек ворот или их креплений, а также от стенок или краев бассейна во время самой игры, или держание за поручни, за исключением начала периода игры.

WP20.5. Принимать любое активное участие в игре, стоя при этом на дне бассейна, хождение во время игры или прыганье со дна бассейна, для игры в мяч или атаки соперника. Это правило не относится к вратарю в пределах 5-ти метровой зоны.

WP20.6. Топление или удерживание мяча под водой во время противодействия соперника.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Считается простой ошибкой топить или удерживать мяч под водой во время противодействия соперника, даже, если рука игрока, поступающего таким образом, насильственно удерживается под водой вместе с мячом действием игрока-соперника. Не имеет значения тот факт, что мяч уходит под воду помимо воли игрока (Рис.3). Важно то, что простая ошибка присуждается игроку, который был в контакте с мячом в момент ухода мяча под воду. Важно помнить, что это нарушение может иметь место при атаке только игрока, убиравшего мяч под воду.



Рис.3

*В случае, когда вратарь высоко выпрыгивает из воды, чтобы отбить мяч, а затем возвращается обратно, увлекая мяч под воду то он не совершает нарушения; но если после этого вратарь удерживает мяч под водой при атаке его соперником, то он считается нарушившим настоящее Правило, и, если его действия предотвратили возможное взятие ворот, то должен быть назначен 5-ты метровый штрафной бросок по Правилу **WP 2.22**.*

WP20.7. Удар по мячу сжатым кулаком. Это Правило не должно применяться к вратарю в пределах 5-ти метровой зоны.

WP20.8. Игра или касание мяча двумя руками одновременно. Это Правило не относится к вратарю в пределах его 5-ти метровой зоны.

WP20.9. Помеха, каким-либо образом, свободному передвижению соперника, не владеющего мячом, включая наплывание на плечи соперника, его спину или ноги.

Владение мячом означает подъем, пронос или касание мяча, однако это не означает ведение мяча (дриблинг).

ПРИМЕЧАНИЕ.

Первое, на что должен обращать внимание судья игры ~ это на то, владеет ли мячом игрок. Так как, если это имеет место, то противодействующий игрок не может быть наказан за «помеху». Ясно, что игрок владеет мячом при условии, если он держит его поднятым над водой (Рис. 4) или плывет с ним, держа на руке, или вступает в контакт с мячом, лежащим на поверхности воды (Рис. 5). Плавание с мячом (дриблинг) Рис. 6 не считается владением.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Обычной формой помехи считается та, при которой игрок переплывает через ноги соперника (Рис. 7), снижая, таким образом, скорость его движения и мешая нормальной работе ног. Другой формой помехи считается наплыв на плечи соперника.

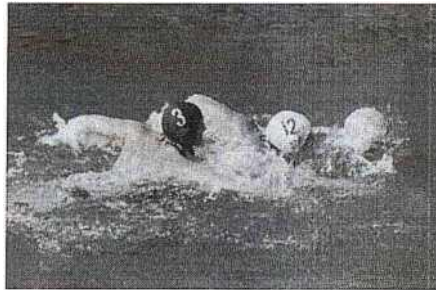


Рис. 7

Необходимо также помнить, что за помеху может быть наказан игрок, владеющий мячом. Например, на Рис. 8 показано, как игрок, держа одну руку на мяче, пытается оттолкнуть соперника, чтобы получить для себя больше пространства. На Рис. 9 показан игрок, владеющий мячом и мешающий сопернику, отталкивая его головой назад. Ситуациям, показанным на Рис. 8 и 9, следует уделять особое внимание, так как любое резкое движение игрока, владеющего мячом, может представлять собой удар или даже грубость.



Рис. 8.



Рис. 9

Рисунки предназначены для иллюстрации создаваемых помех без

какого-либо грубого движения. Кроме того, игрок может совершить нарушение, создавая помеху даже тогда, когда он не владеет мячом и не касается его. На Рис. 10 показана преднамеренная блокировка игроком своим телом и раздвинутыми в сторону руками соперника, делая невозможным тому доступ к мячу. Это нарушение наиболее часто совершается вблизи границ игрового поля.



Рис. 10

WP20.10. Толкание не владеющего мячом соперника или отталкивание от него.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Отталкивание может иметь разнообразные формы, включая отталкивание рукой (Рис11) или ногой (Рис12). В случаях, показанных на рисунках, наказание дается в виде свободного броска за простую ошибку: Однако судьи должны различать ситуации с отталкиванием ногой (простая ошибка) и нанесением удара (грубая ошибка), которая затем может повлечь удаление игрока до конца игры (с правом или без права замены). Если нога уже в контакте с телом соперника при начатом движении, это обычно считается отталкиванием, однако, если движение начинается до такого вступления в контакт с соперником, то тогда обычно это должно считаться ударом.



Рис.11

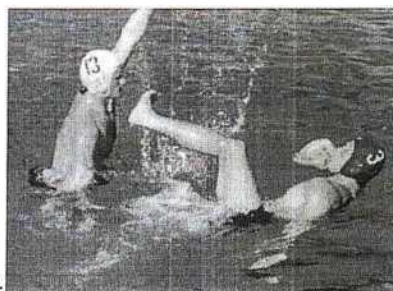


Рис.12

WP20.11. Нахождение игрока у ворот соперника, в пределах 2-х метровой зоны, за исключением нахождения за линией мяча (в сторону центра).

Не считается нарушением для игрока, не успевшего покинуть 2-х метровую зону, если он, ведя мяч в 2-х метровую зону соперника, отдал его игроку своей команды, а тот, получив мяч, выполнил немедленный бросок по воротам.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если игрок, получивший мяч, не проведет сразу же бросок по воротам, то игрок, отдавший ему пас, должен покинуть 2-х метровую зону, для избежания получения наказания в соответствии с этим Правилom.

WP20.12. Выполнение 5-ти метрового штрафного броска несоответствующим образом.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Способ проведения штрафного броска описан в Правиле WP23.4.

WP20.13. Задержка выполнения свободного, углового броска или броска от ворот.

ПРИМЕЧАНИЕ.

См. примечание к Правилу WP16.2.

WP20.15. Заплывание и касание вратарем мяча за средней линией поля.

WP20.16. Последнее касание мяча, который уходит за пределы поля (включая мяч, который отскакивает от линии поля выше уровня воды), кроме случая, когда защитник блокирует удар, уходящий за пределы поля. В этом случае назначается свободный удар в пользу защищающей команды.

WP20.17. Владение командой мячом более 30 секунд чистого времени без броска по воротам соперника. Хронометрист, регистрирующий время владения мячом, должен пустить секундомер снова при:

- a)* отрыве мяча от руки игрока, бросающего по воротам. Если мяч отскакивает в игру от стойки ворот, перекладины или вратаря, то время владения мячом не должно возобновляться до тех пор, пока мячом не завладеет одна из команд.
- b)* переходе владения мячом к игроку противоположной команды.

«Владение» не должно включать момент, когда игрок соперника просто касается мяча в полете.

- с) введении мяча в игру после удаления игрока или назначения 5-ти метрового штрафного броска, броске от ворот, угловом броске или спорном вбрасывании. Хорошо видимые секундомеры должны показывать убывающее время (т.е. остающееся время владения мячом).

ПРИМЕЧАНИЕ.

Хронометристы и судьи игры должны решить был ли бросок по воротам или нет, однако решение судьи будет окончательным.

WP21. Грубые ошибки

WP21.1. Нарушения, допущенные в соответствии с Правилами от **WP21.4.** до **WP21.16.**, считаются грубыми ошибками и должны наказываться (за исключением иного, предусмотренного этими Правилами) удалением игрока, совершившего нарушение, и присуждением свободного броска в пользу противоположной команды.

WP21.2. Удаленный игрок должен направляться в ближайшую к своей линии ворот зону замены игроков, не покидая воды. Удаленный игрок, который покинул воду самостоятельно (кроме случая выхода вслед за входом в игру запасного) должен считаться совершившим нарушение по Правилу **WP 21.10.** (неуважение).

ПРИМЕЧАНИЕ.

Удаленный игрок (включая любого игрока, удаленного в соответствии с Правилами до конца игры) должен оставаться в воде и плыть (что может включать и плавание под водой) к зоне замены игроков на линии ворот своей команды, не вмешиваясь при этом в игру. Удаленный игрок (включая удаленного до конца игры) должен двигаться к своей зоне для удаленных не покидая воды и не мешая ходу игры. Игрок может выйти с поля в любом месте и потом вплавь достичь места для удаленных, без нарушения баланса ворот.

Достигнув зоны замены игроков, удаленный игрок должен отчетливо подняться на поверхности воды до того, как он (или запасной) получит разрешение вновь войти в игру в соответствии с этими Правилами. Однако для удаленного игрока необязательно после этого

оставаться в зоне замены игроков, чтобы ждать прибытия нужного запасного.

WP21.3. Удаленный игрок или запасной может вновь войти в игровое поле из зоны замены игроков, ближайшей к своей линии ворот, при возникновении любой из следующих ситуаций:

- a)* истечение 20 секунд чистого времени, когда секретарь поднимет соответствующий флаг при условии, что удаленный игрок достиг своей зоны замены игроков в соответствии с Правилами;
- b)* взятие ворот;
- c)* переход владения мячом (что означает получение контроля над мячом) в течение самой игры к команде, в которой был удален игрок, после подачи сигнала рукой на вход игрока судьей игры, контролирующим половину поля защищавшейся команды;
- d)* подача сигнала рукой на вход игрока судьей игры, контролирующим половину поля защищавшейся команды, при возобновлении игры после ее остановки игроком команды, в которой был удален игрок.

Удаленному или запасному игроку может быть разрешено вновь войти в игровое поле из зоны замены игроков, ближайшей к своей линии ворот, кроме перерывов, тайм-аутов и возобновлении игры после гола, при условии, что:

- a)* им получен сигнал от секретаря или судьи игры;
- b)* он не будет прыгать или отталкиваться от края, стенок бассейна или игрового поля;
- c)* им не будет нарушена центровка ворот;
- d)* удаленный игрок достигнет зоны замены игроков, ближайшей к своей линии ворот.

После взятия ворот удаленный игрок или запасной может вновь войти в игровое поле с любого места.

Эти условия должны также применяться к входу в игру запасного, когда удаленный игрок получил три персональных замечания, или был удален до конца игры по каким - либо другим причинам в соответствии с этими Правилами.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Запасной не должен получать сигнал взмахом, руки от судьи игры, а

секретарь не должен давать сигнал об истечении 20-ти секундного времени удаления до того момента, пока удаленный игрок не достигнет зоны замены игроков, ближайшей к своей линии ворот. Это также должно применяться к входу в игру запасного, заменяющего игрока, удаленного до конца игры. В случае, когда удаленный игрок не возвращается в свою зону замены игроков, запасному не разрешается входить в игру до взятия ворот или окончания периода.

Главную ответственность за отмашку на вход удаленного игрока или запасного несет судья игры, контролирующий половину поля защищающейся команды. Однако второй судья игры может также ассистировать при этом, и тогда сигнал любого из них будет действительным. Если судья игры считает, что вход совершен неправильно, и судья на линии сигнализирует об этом, то он должен сначала удостовериться, что другой судья игры не дал разрешение на вход.

Судья игры, контролирующий половину поля защищавшейся команды, должен на мгновение задержаться с отмашкой о разрешении на вход удаленного или запасного игрока, если другой судья игры подал сигнал свистком о возобновлении владения мячом для команды соперника.

Смена владения не происходит просто из-за окончания периода, однако удаленный или запасной игрок будет иметь право входа в игру, если его команда завладеет мячом в начале следующего периода. Если игрок удаляется в момент сигнала об окончании периода, судья игры и секретарь должны убедиться в правильности численного состава команд перед началом следующего периода.

WP21.4. Выход игрока из воды, его сидение или стояние на ступеньках, бортике бассейна во время игры, за исключением случаев инцидента, травмы, болезни или с разрешения судьи игры.

WP21.5. Препятствование выполнению свободного броска, броска от ворот или углового броска, включая:

- a) преднамеренное отбрасывание мяча или его удержание, препятствующее нормальному ходу игры;*
- b) любую попытку игры в мяч до того, как он оторвется от руки игрока, получившего право на бросок.*

ПРИМЕЧАНИЕ.

Игрок не должен быть наказан в соответствии с этим Правилom,

если он не слышал свистка, находясь под водой. Судьи игры должны определить, были ли действия игрока преднамеренными.

Помеха выполнению броска может быть косвенной, когда:

- задерживают мяч;
- препятствуют или не дают игроку выполнить бросок (рис. 13);
- блокируют направление броска;
- мешают естественному движению выполняющего бросок игрока (рис. 14).

О случаях помех выполнению 5-ти метрового штрафного броска см. также Правило WP 21.16.



Рис.13



Рис.14

WP21.6. Пытаться блокировать пас или удар двумя руками вне пределов 5-ти метровой зоны.

WP21.7. Преднамеренное брызгание водой в лицо сопернику

ПРИМЕЧАНИЕ.

Обрызгивание часто применяется в качестве нечестной тактики, однако оно часто наказывается только в очевидной ситуации, когда игроки находятся лицом друг к другу (рис. 15). Однако оно может носить менее явный характер, когда игрок создает завесу воды рукой, якобы непреднамеренно, пытаясь при этом блокировать обзор сопернику; **готовящемуся** либо провести бросок по воротам, либо отдать пас.



Рис.15

Наказание за умышленное обрызгивание соперника влечет за собой

удаление согласно Правилу **WP21.7.** или наказание 5-ти метрового штрафным броском по Правилу **WP22.2.**, если соперник находится в 5-ти метровой зоне и пытается совершить бросок по воротам.

Решение о присуждении 5-ти метрового штрафного броска или об удалении принимается исключительно в зависимости от расположения и действий атакующего игрока. При этом решающим фактором не является, находится ли нарушающий правила игрок в 5-ти метровой зоне или нет.

WP21.8. Держание, топление или оттягивание соперника, не владеющего мячом.

Под владением подразумевается поднятие, несение или касание мяча, но не его дриблинг.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Правильное применение этого Правила очень важно, как для представления игры, так и для достижения соответствующего, справедливого результата. Формулировка этого Правила четкая, ясная и должна интерпретироваться только одним образом: задержка (рис. 16), топление (рис. 17) или оттягивание (рис. 18) соперника, не владеющего мячом, наказывается удалением игрока.

Важно, чтобы судьи игры применяли это Правило должным образом, не допуская произвольного личного толкования, чтобы не допустить превышения соответствующих ограничений в отношении грубой игры. Кроме того, судьи игры должны знать, что нарушение Правила **WP21.8.** в пределах 5-ти метровой зоны, которое препятствует вероятному взятию ворот, должно наказываться присуждением 5-ти метрового штрафного броска.



Рис. 16.



Рис. 17



Рис. 18

WP21.9 Толкание или удары соперника преднамеренно, или

совершение несоразмерных движений с этой целью.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Нарушение в виде толчков или ударов могут быть самыми различными, включая те, которые совершает игрок, владеющий мячом, или его соперник. При этом владение мячом не является решающим фактором. Что важно, это действие нарушающего игрока, включая то, делает ли он несоразмерные движения в попытке толкнуть или ударить соперника, даже если ему не удастся войти с ним в контакт.

*Одним из наиболее опасных способов нанесения удара является отмашка локтями назад (рис. 19), что может привести к серьезной травме соперника. Также серьезная травма может быть нанесена, если игрок намеренно откидывает голову назад в лицо сопернику. В этих случаях судьи игры будут правы, если они накажут нарушителя в соответствии с **Правилom WP21.11.** (жестокость), а не **WP21.9.***



Рис.19

WP21.10. *Виновность в неправильном поведении, включая ругань, агрессивную, жестокую игру или постоянную игру на грани дозволенного, отказ повиноваться или демонстрировать неуважение к судье или официальному лицу или поведение не в духе Правил может привести к прекращению игры. Нарушитель должен быть удален до конца игры с проведением замены при первом же соответствующем случае, упомянутом в **WP21.3.** и должен покинуть соревновательную зону.*

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если игрок совершает любое нарушение, указанное в этом пункте Правил, в перерыве между периодами, во время тайм-аута, или до возобновления игры после гола, игрок удаляется до конца игры с правом замены, и замена разрешена сразу до возобновления игры, так как эти ситуации могут рассматриваться во время перерыва в игре. Игра возобновляется в обычной манере.

WP21.11. Совершить акт жестокой игры или играть в грубой манере (включая удар ногой, рукой или попытку сделать это, или попытку нанести травму) против оппонента или официального лица во время игры, остановок, тайм-аутов, после гола или в перерыве между периодами. Если инцидент происходит во время игры, игрок удаляется до конца игры и должен покинуть соревновательную зону, назначается пенальти в сторону противоположной команды. Нарушитель может быть заменен через 4 минуты игры.

Если судьи одновременно наказывают за жестокую игру игроков обеих команд, оба игрока удаляются до конца игры с правом замены через 4 минуты. Команда, которая владела мячом, пробивает первой пенальти, за ней пробивает пенальти противоположная команда. После второго пенальти, команда, которая владела мячом, начинает игру со свободного на или за центральной линией.

Если инцидент произошел во время любой остановки игры, как то, тайм-аут, после гола или в перерыве между периодами, игрок удаляется до конца игры и должен покинуть соревновательную зону. Пенальти не назначается. Замена удаленного игрока разрешается через 4 минуты. Игра возобновляется в обычной манере.

WP21.12. Для игрока команды, не владеющей мячом, совершить любое из следующих нарушений перед выполнением свободного броска, броска от ворот, углового броска, 5-ти метрового штрафного броска или для игрока любой из команд совершить одно из следующих нарушений до выполнения спорного вбрасывания:

- a)* создавать помехи сопернику (WP20.9.);
- b)* толкать или отталкиваться от соперника (WP20.10.);
- c)* совершать грубую ошибку (с WP21.4. по WP21.11.).

Первоначально назначенный бросок (включая спорное вбрасывание) выполняется. Нарушитель удаляется до конца игры, если Правила это предусматривают.

WP21.13. Для игроков обеих команд одновременно совершить любое из следующих нарушений перед выполнением свободного броска, броска от ворот, углового броска, 5-ти метрового штрафного броска или спорного вбрасывания:

- a)* создавать помехи сопернику (WP20.9.);
- b)* толкать или отталкиваться от соперника (WP20.10.);

с) совершать грубую ошибку (с WP21.4. по WP21.11.).

Оба игрока должны быть удалены, а команда, находившаяся в атаке, сохраняет владение мячом. Игроки должны быть удалены до конца игры, если Правила это предусматривают.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В случае обоюдного удаления во время игры, оба игрока удаляются на 20 сек. на контроле времени броска должно быть 30 сек. игра возобновляется игроком команды, которая владела мячом со свободного. Если ни одна из команд не владела мячом во время удаления, то игра начинается спорным броском.

*Оба игрока, удаленные согласно этому правилу, могут вернуться в игру согласно правилу **WP21.3** или при следующей смене контроля мяча.*

Если игроки, удаленные согласно данному правилу, могут вернуться в игру. Судья, который находится ближе к защите может дать отмашку игроку, который готов вернуться в игру. Судья не должен ждать, пока оба игрока достигнут свои зоны для удаленных.

WP21.14. Для игрока команды, владеющей мячом, совершить нарушения в соответствии с **WP21.4.** по **WP21.11.** (грубые ошибки) до выполнения свободного броска, броска от ворот, углового или 5-ти метрового штрафного броска за исключением случаев, когда:

- a) игрок должен быть удален до конца игры так, как это предусмотрено Правилами;
- b) нарушение совершено при проведении 5-ти метрового штрафного броска, то этот бросок должен быть сохранен.

WP21.15. Возвращение удаленного игрока или вход запасного в игровое поле, совершенные неправильно, включая:

- a) без получения сигнала от секретаря или от судьи игры;
- b) с любого места помимо своей зоны замены игроков, за исключением, когда правилами предусматривается немедленная замена;
- c) прыжком, отталкиванием от бортика, стенки бассейна, подтягиванием разметки игрового поля;
- d) с нарушением положения ворот.

Если такое нарушение совершается игроком команды, не владеющей мячом, то нарушивший игрок должен быть удален с назначением 5-ти метрового штрафного броска в пользу команды

соперника. Этот игрок получает только одно дополнительное персональное замечание, которое должны занести в протокол как пенальти.

WP21.16. Помеха выполнению 5-ти метрового штрафного броска.

Нарушивший игрок должен быть удален до конца игры с правом замены после первого обстоятельства в соответствии с WP21.3., а 5-ти метровый штрафной бросок должен быть сохранен и выполнен снова в зависимости от обстоятельств.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Наиболее распространенной формой помехи является попытка толкнуть соперника в момент выполнения им броска. Для предотвращения такой помехи судьи игры должны обеспечить, чтобы все игроки не приближались к игроку, выполняющему бросок ближе, чем на 2 м. Судья игры должен также дать возможность игрокам защищающейся команды занять более выгодную позицию.

WP21.17. Для вратаря обороняющейся команды неправильное положение на линии ворот при выполнении 5-ти метрового штрафного броска, после предупреждения об этом судьи игры. Другой находящийся на поле игрок может занять место удаленного вратаря, но без его привилегий.

WP21.18. При удалении игрока отсчет времени удаления начинается немедленно при отрыве мяча от руки игрока, выполняющего свободный бросок, или при касании мяча игроком после спорного вбрасывания.

WP21.19. Если удаленный игрок намеренно нарушает ход игры, включая нарушение положения ворот, то должен назначаться 5-ти метровый штрафной бросок в пользу команды - соперника, а удаленному игроку записывается очередное персональное замечание. Если удаленный игрок не начинает сразу же покидать игровое поле, то судья игры может посчитать это преднамеренным нарушением настоящих Правил.

WP21.20. В случае продолжения игры в дополнительное время, оставшееся время удаления любого игрока в четвертом периоде сохраняется и переходит в следующий дополнительный период. Персональные замечания, назначенные в течение периодов основного времени, также переносятся в дополнительное время, и любой игрок, удаленный по этим Правилам до конца игры, не может принимать участие в дополнительных периодах игры.

WP22. Нарушения 5-ти метрового штрафного броска

WP22.1. Совершение проступков, перечисленных в Правилах с WP22.2. по WP22.7., влечет за собой присуждение 5-ти метрового штрафного броска в пользу команды соперника.

WP22.2. Совершение в пределах 5-ти метровой зоны защищающимся игроком любого нарушения, предотвратившего возможное взятие ворот.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В дополнение к другим нарушениям, предотвращающим вероятное взятие ворот, следующие действия считаются нарушением по смыслу этого Правила:

- a) для вратаря или другого защищающегося игрока притягивание ворот вниз или их сдвигание каким-либо другим образом (рис.20);*
- b) защитнику, который умышленно играет или пытается сыграть двумя руками или заблокировать удар двумя руками (рис. 21);*
- c) для защищающегося игрока намеренно блокировать или пытаться блокировать пас двумя руками;*
- d) для защищающегося игрока играть в мяч сжатым кулаком (рис. 22);*
- e) для вратаря или другого защищающегося игрока топление мяча при противодействии соперника;*

Важно заметить, что хотя нарушения, отмеченные выше, а также другие грубые ошибки, такие как удерживание, оттягивание, помехи и т.д. обычно наказываются 5-ти метровым штрафным броском или удалением (там, где требуется), они становятся нарушением 5-ти метрового штрафного броска, если совершены в пределах 5-ти метровой зоны защищающимся игроком, предотвратившим вероятное взятие ворот.



Рис. 20



Рис.21



Рис.22

WP22.3. Для защищающегося игрока в пределах 5-ти метровой зоны толкание, удар соперника или совершение акта грубости. В случае грубости, нарушивший игрок должен быть удален из воды до конца игры, назначается 5-ти метровый штрафной бросок, а запасной может войти в игру после четырех минут чистого времени.

WP22.4. Преднамеренное вмешательство в игру удаленного игрока, включая нарушение центровки ворот.

WP22.5. Перевертывание ворот с целью предотвращения вероятного взятия ворот вратарем или любым другим защищающимся игроком.

Нарушивший игрок должен быть также удален до конца игры с заменой при первом же обстоятельстве, упомянутом в Правиле WP21.3.

WP22.6. Вход в игровое поле игрока или запасного, не имеющего права по этим Правилам участвовать в игре в данный момент. Нарушивший игрок должен быть также удален до конца игры с правом замены, когда требуется, заменяющий игрок может войти в игру после первого же обстоятельства, упомянутого в WP21.3.

WP22.7. Для тренера команды, не владеющей мячом, запросить тайм-аут или для официального лица команды предпринять любое действие для предотвращения вероятного взятия ворот, за исключением того, что за такое нарушение персональное замечание не предусматривается.

WP22.8. Если на последней минуте игры 5-ти метровый штрафной бросок присуждается в пользу команды владеющей мячом, то ее тренер может отказаться от пробития 5-ти метрового штрафного броска, сохранив мяч для выполнения свободного броска. Хронометрист, регистрирующий владение мячом должен включить секундомер для нового отсчета времени.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Если на последней минуте игры происходит обоюдная драка между двумя игроками, они удаляются до конца игры без права замены и назначается пенальти. Команда владеющая мячом должна пробивать пенальти первой. Если тренер команды отказывается пробивать пенальти, то и вторая команда пробивать пенальти не будет

WP 23. Выполнение 5-ти метровых штрафных бросков

WP23.1. 5 -ти метровый штрафной бросок должен быть выполнен с любого места 5-ти метровой линии соперника любым игроком команды, за исключением вратаря, в пользу которой он назначен.

WP23.2. Все игроки должны покинуть 5-ти метровую зону и не должны находиться ближе 2 м к игроку, выполняющему 5-ти метровый штрафной бросок.

Первоначальное право занять место с каждой стороны от пробивающего имеют игроки защищающейся команды. Защищающийся вратарь должен располагаться между стойками ворот, причем никакая часть его тела не должна выступать за линию ворот на уровне воды. Если вратарь защищающейся команды отсутствует на поле в момент пробития 5-ти метрового штрафного броска, то другой игрок может занять место вратаря, однако, без его привилегий.

WP23.3. Когда судья игры, контролирующий выполнение 5-ти метрового штрафного броска, будет удовлетворен расположением игроков на игровом поле, он должен дать сигнал свистком на выполнение броска, одновременно опуская руку из вертикального положения в горизонтальное.

ПРИМЕЧАНИЕ.

Когда рука судьи игры будет поднята, игрок, выполняющий 5-ти метровый штрафной бросок, должен сконцентрироваться, зная, что свисток последует незамедлительно. Опускание руки одновременно с сигналом свистка делает возможным при любых условиях, даже при сильном шуме зрителей, выполнить бросок в соответствии с Правилами.

WP23.4. Игрок, выполняющий 5 м штрафной бросок, должен владеть мячом и немедленно произвести бросок непрерывным движением прямо по воротам. Игрок может выполнить бросок, подняв мяч из воды (рис.23) или мячом, находящимся у него на ладони (рис.24), причем, при

подготовке броска вперед, рука с мячом может быть занесена назад за голову, при условии, что движение не будет прервано до отрыва мяча от руки бросающего.

ПРИМЕЧАНИЕ.

В этом правиле нет ничего такого, чтобы воспрепятствовать игроку выполнить бросок, находясь спиной к воротам и выполняя полувинтовое или винтовое движение.



Рис.23



Рис.24

WP23.5. При отскоке мяча от стойки ворот, перекладины или вратаря, мяч остается в игре, и любой игрок может забить гол.

WP23.6. Если в момент назначения судьей игры 5-ти метрового штрафного броска, следует сигнал хронометриста свистком об окончании игры, то все игроки, за исключением игрока, выполняющего бросок, и вратаря защищающейся команды, должны выйти из воды до пробития 5-ти метрового штрафного броска. В случае отскока мяча от стоек, перекладины или вратаря игра немедленно останавливается.

WP 24. Персональные замечания

WP24.1. Любой игрок, совершивший нарушение, которое наказывается удалением или 5-ти метровым штрафным броском, получает персональное замечание. Судья игры должен показать секретарю номер игрока, нарушившего правила.

WP24.2. Получив третье персональное замечание, игрок должен быть удален до конца игры с правом замены в случае первого же обстоятельства, упомянутого в Правиле WP23.1. Если третье персональное замечание является нарушением 5-ти метрового штрафного броска, то запасной должен войти в игру незамедлительно.

WP25. Инцидент, травма или болезнь

WP25.1. Игроку разрешается выйти из воды, сидеть или стоять на ступеньках или бортике бассейна во время игры только в случае инцидента, травмы или болезни, и только с разрешения судьи игры. Игрок, вышедший из воды с разрешения, может возвратиться в игру из зоны замены игроков, ближайшей к своей линии ворот, с разрешения судьи игры при соответствующей остановке игры.

WP25.2. Если у игрока появляется кровотечение, то судья игры должен незамедлительно приказать игроку покинуть воду с одновременным входом в игру запасного. В этом случае игра продолжается без перерыва. После остановки кровотечения игроку разрешается стать запасным в обычном течении игры.

WP25.3. Судья игры может по своему усмотрению при возникновении несчастного случая, травмы или болезни, помимо кровотечения, приостановить игру, но не более, чем на 3 минуты. В этом случае он должен проинструктировать хронометриста в отношении того, когда начать отсчитывать время остановки.

WP25.4. Если игра остановлена по причине инцидента, болезни, кровотечения или по любой другой непредвиденной причине, то команда, владевшая мячом до остановки игры, должна при ее возобновлении ввести мяч в игру с места остановки игры.

WP25.5. За исключением обстоятельств Правила WP25.2. (кровотечение), игроку не разрешается принимать дальнейшее участие в игре, если в нее вошел запасной.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Инструкция по использованию двух судей игры

1. Судьи игры должны осуществлять полный контроль над игрой и должны иметь одинаковые права объявлять нарушения и наказания. Различия во мнениях судей игры не должны служить поводом для подачи протеста или апелляции.

2. Организация, назначающая судей игры, имеет право указать на какой стороне каждый из них начинает судейство. Судьи игры должны меняться сторонами перед началом второго, четвертого периода, при необходимости, перед первым дополнительным периодом.

3. В начале игры и каждого периода оба судьи находятся на 5-ти метровой линии на своей стороне.

4. После взятия ворот сигнал на возобновление игры дает судья игры, контролировавший атакующую ситуацию при взятии ворот. До возобновления игры судьи игры должны убедиться, что любые замены были произведены.

5. Каждый судья игры должен иметь право фиксировать нарушения в любой части игрового поля, однако судьи игры должны уделять основное внимание действиям, которые происходят при атаке ворот, расположенных справа от них. Судья игры, не контролирующей атакующую ситуацию, должен располагаться на линии последнего игрока атакующей команды.

6. Присуждая свободный бросок, бросок от ворот или угловой бросок, судья игры, принимающий решение, должен дать свисток, и оба судьи игры должны показать направление атаки для того, чтобы игроки, находящиеся в разных концах бассейна, могли быстро увидеть, в пользу какой команды назначен бросок.

Судья игры, принимающий решение, должен указать место, с которого должен быть выполнен бросок. Оба судьи игры должны использовать сигналы, приведенные в Приложении В для указания природы нарушения, о котором они сигнализируют.

7. Судья должен предъявить желтую карточку команде, если по его мнению игрок использует некорректные приемы или симулирует. Если любой игрок этой же команды и далее продолжает использовать эту

тактику, судья может показать красную карточку, так как это приравнивается к неспортивному поведению. Судья сигнализирует номер шапочки секретарю.

8. Если оба судьи игры одновременно назначают свободные броски одной и той же команде, то бросок выполняет игрок, указанный судьей, контролирующим сторону атаки.

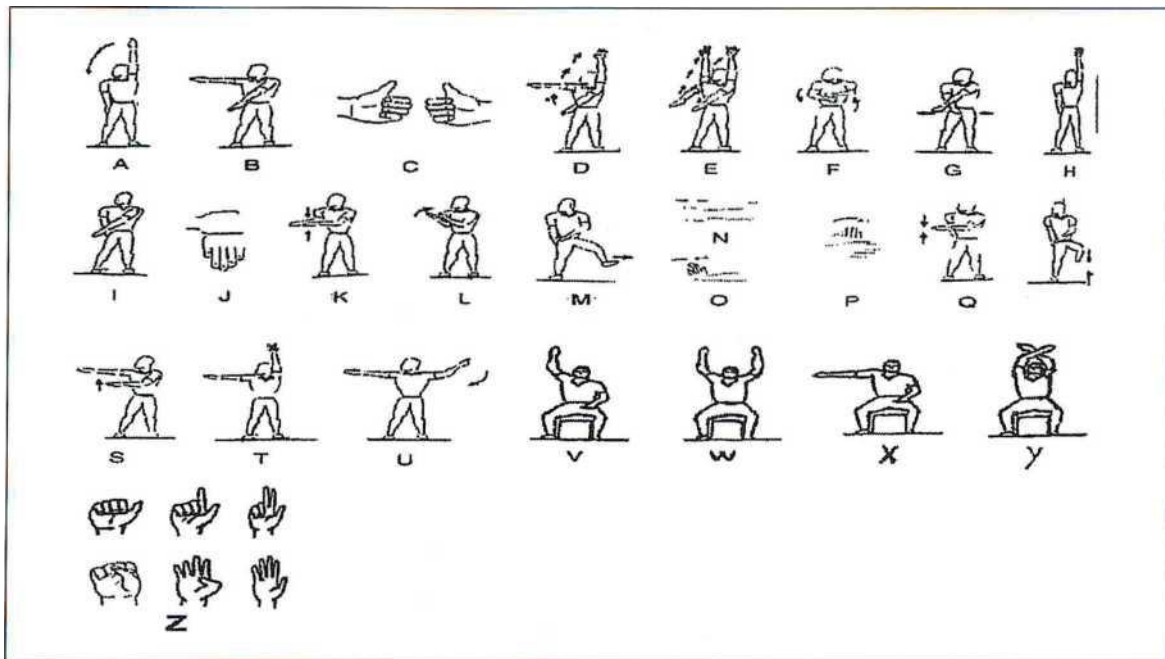
9. Если судьи игры одновременно фиксируют простые ошибки в пользу разных команд, то должно быть назначено спорное вбрасывание, которое выполняет судья игры, контролирующий сторону атаки.

10. Если один судья удаляет игрока, и в тот же момент другой судья назначает 5-ти метровый штрафной бросок, но в пользу другой команды, то оба нарушителя должны быть удалены и назначено спорное вбрасывание.

11. Если оба судьи одновременно фиксируют нарушения, причем одно - простая ошибка, а другое - грубая ошибка, то наказание получает игрок, совершивший грубую ошибку (удаление или 5-ти метровый штрафной бросок).

12. В ситуациях обоюдного удаления, судья должен забрать мяч и убедиться, что обе команды и секретарь знают кто удален. Время владения мячом начинается с 30 сек., игра возобновляется командой, которая владела мячом. Если во время удаления ни одна из команд не владела мячом, то игра начинается спорным броском.

13. В ситуации, когда одновременно назначаются пенальти в ворота обеих команд, первой пробивает команда последней владеющая мячом. После второго пенальти игра возобновляется командой последней владеющей мячом со свободного на или за центральной линией



Сигналы, подаваемые судьями

Рис. А. Судья опускает руку из вертикального положения, чтобы сигнализировать:

- i. начало периода;
- ii. возобновление игры после взятия ворот;
- iii. выполнение 5-ти метрового штрафного броска.

Рис. В. Указать одной рукой в направлении атаки и использовать другую руку для указания места, с которого мяч должен быть введен в игру при свободном, угловом броске или броске от ворот.

Рис. С. Спорное вбрасывание.

Рис. D. Удаление игрока.

Судья игры указывает на игрока, а затем быстро показывает рукой по направлению границы игрового поля. Затем судья игры показывает номер удаленного игрока так, чтобы это было видно игрокам, тренерам и за судейским столом.

Рис. Е. Одновременное удаление двух игроков.

Судья игры показывает двумя руками на двух игроков, сигнализирует об их удалении в соответствии с рис. D, затем немедленно показывает номера игроков.

Рис. F. Сигнал удаления игрока за неспортивное поведение.

В дополнение к сигналу вращения двумя руками показывается красная карточка.

Рис. Г. Удаление игрока без права замены.

Судья игры сигнализирует удаление в соответствии с рис. Дили Е (что соответствует моменту), а затем перекрещивает руки таким образом, чтобы это было видно игрокам, тренерам и за судейским столом. Затем судья игры показывает номер удаленного игрока.

Рис. Н. Назначение 5-ти метрового штрафного броска.

Судья игры поднимает руку с пятью пальцами и затем показывает номер оштрафованного игрока.

Рис. I. Взятие ворот.

Судья игры подает сигнал свистком и немедленно указывает на центр поля.

Рис. J. Удаление игрока за держание соперника.

Судья игры делает движение, показывая захват кисти одной руки другой.

Рис. K. Удаление игрока за топление соперника.

Судья игры делает одновременное движение двумя руками вниз от горизонтального положения.

Рис. L. Удаление игрока за притягивание соперника.

Судья игры делает притягивающее движение обеими руками, поднятыми вертикально по направлению к телу.

Рис. M. Удаление игрока за толчок соперника..

Судья игры показывает толчок ногой.

Рис. N. Удаление игрока за удар соперника.

Судья игры показывает удар сжатым кулаком в горизонтальном направлении. ПРОСТЫЕ ОШИБКИ:

Рис. O. Толкание или отталкивание соперника.

Судья игры показывает толкающее движение от тела в горизонтальном направлении. **Рис. P.** Помехи сопернику.

Судья игры делает движение одной рукой горизонтально перекрещивая другую.

Рис. Q. Топление мяча.

Судья игры показывает движение рукой вниз из горизонтального положения.

Рис. R. Игра со дна бассейна.

Судья игры поднимает и опускает ногу.

Рис. S. Задержка при выполнении свободного броска, броска от ворот или углового броска. Судья игры поднимает руку один или два раза с кистью, повернутой вверх.

Рис. T. Нарушение Правила 2-х метровой зоны. Судья игры показывает число 2 (два), поднимая безымянный и средний пальцы на вертикально поднятой руке.

Рис. U. Затягивание времени и истечение 30 сек. владения мячом. Судья игры показывает рукой вращательное движение два или три раза.

СИГНАЛЫ СУДЬИ НА ЛИНИИ ВОРОТ:

Рис. V. Начало периода, свободный или угловой бросок.

Рис. W. Неправильный старт, неправильный вход в игру удаленного или запасного игрока.

Рис. X. Угловой бросок или бросок от ворот.

Рис. Y. Взятие ворот.

Рис. Z. Показ номера игрока.

Для того, чтобы судьи игры могли лучше объясняться с игроками и секретарем, показ номеров игроков проводится с использованием двух рук. Одна рука показывает пять пальцев, а другая дополнительные пальцы до номера 9. Число 10 показывается сжатым кулаком.

Если число больше десяти, то одна рука сжимается в кулак, а пальцы другой руки показывают требуемое число.

Дисциплинарные меры в водном поло на соревнованиях ФИНА

ПРЕАМБУЛА:

Эти правила содержат основные наставления для достижения справедливой игры, этическому и моральному поведению и общей дисциплине на матчах по водному поло.

Эти наставления включают меры, относящиеся к инцидентам при участии команд, Федерации водного поло, отделов водного поло Федерации - членов, игроков, руководителей команд и официальных лиц или любых других лиц, присутствующих на матчах по водному поло.

Цель настоящих Правил гарантировать, чтобы игры по водному поло проходили в честной борьбе без эксцессов, и выносить наказания за инциденты, которые отрицательным образом влияют на имидж водного поло или приносят ему дурную славу.

Статья 1. Подотчетность и добавление к правилам ФИНА

Настоящие Правила являются подотчетными и дополнительными ко всем Правилам ФИНА, принимаемыми Конгрессами ФИНА время от времени и Коду поведения.

Статьи 2. Нарушения, допускаемые официальными лицами

2.1. Санкции, которые должны налагаться за нарушения, совершенные любым лицом, назначенным ФИНА, ЛЕН или ФЕДЕРАЦИЕЙ в качестве Делегата, судьи игры, судьи на линии или судьи за столом секретариата на любом матче водного поло, должны предусматривать приостановление дальнейшего участия в турнире, в котором имели место эти нарушения, а отчет о случившемся должен быть направлен в Президиум Федерации, или, если он не может собраться, в Исполком для рассмотрения и наложения дополнительных санкций.

2.2. Если лицо, назначенное ФИНА, ЛЕН или Федерацией в качестве Делегата, судьи игры, судьи на линии или за столом секретариата во время матча по водному поло совершает нарушение, упомянутое в настоящих Правилах или в Уставе поведения ФИНА, и включающее обман или предвзятость, то это лицо должно быть подвергнуто пожизненной дисквалификации.

Статья 3. Нарушения в отношении официальных лиц

3.1. Любое нарушение, совершенное любым членом команды или

официальным лицом команды должно наказываться от минимальной дисквалификации на один матч до дисквалификации в качестве максимального наказания на все матчи в соревнованиях ФИНА, ЛЕН или Федерации в течение одного года.

3.2. Если нарушение включает жестокость, приведшую к серьезной травме, использование любого твердого предмета, или любую другую атаку на тело, то минимальная дисквалификация должна быть минимум один год на все матчи по водному поло, и максимум - пожизненная дисквалификация на все матчи по водному поло.

3.3. Если нарушение является попыткой совершить проступок, упомянутый в п.3.2, то минимальным наказанием должно быть отстранение на три игры, а максимальным - на все матчи в течение одного года.

3.4. Нарушения, упомянутые в п.п.3.1, 3.2. и 3.3. включают акты, совершенные, начиная от 30 минут до начала матча, и до 30 минут после его окончания.

3.5. Если нарушение, упомянутое в п.п.3.1. - 3.3., совершается любым лицом помимо игрока или официального лица команды, то минимальным наказанием должно стать предупреждение или удаление с места проведения соревнования, а максимальным - приостановление права посещать матчи по водному поло на любой период и пожизненно включительно.

3.6. Минимальное наказание за любое нарушение по Статье 3. может быть увеличено за второе или последующее нарушение любым лицом.

Статья 4. Нарушения против членов или официальных лиц команд

4.1. За грубость, или любое другое нарушение, не упомянутое в Правилах ФИНА WP20.-22., совершенные игроком против игроков или официальных лиц команды минимальным наказанием должно быть отстранение на один матч, а максимальное - от всех матчей на один год.

4.2. Если нарушение совершается официальным лицом команды против любого игрока или официального лица команды, то минимальное наказание - отстранение на один матч, а максимальное - пожизненное отстранение от всех матчей по водному поло.

4.3. Если нарушение совершается любым другим лицом, то минимальным наказанием должно быть удаление с места проведения соревнования, а максимальным - запрещение посещать матчи на любой срок, включая пожизненный запрет.

4.4. Минимальное наказание за любое нарушение по Статье 4 может

быть увеличено за второе или последующее нарушение отдельным лицом.

Статья 5. Другие нарушения

5.1. За любое нарушение, совершенное любым членом команды или официальным лицом команды против представителей СМИ, зрителей, сотрудников бассейна или других лиц, находящихся в месте проведения соревнования во время игры, минимальным наказанием должно быть отстранение от всех матчей на срок в один год, а максимальным - лишение права посещать матчи по водному поло на любой срок, включая пожизненный.

5.2. За устные или письменные заявления оскорбительного характера в адрес ФИНА, ЛЕН или любой Федерации, организатора или организации или любого другого лица, которые, так или иначе не охвачены настоящими Правилами, минимальным наказанием должно быть отстранение на шесть месяцев, а максимальное - пожизненно.

5.3. Минимальное наказание за любое нарушение по Статье 5 может быть увеличено на такой период, как сочтет Управляющий комитет.

Статья 6. Нарушения, совершаемые командами

6.1. Если более трех членов одной команды, включая официальных лиц, совершат нарушения, наказываемые в соответствии со Статьями 3, 4 или 5 в одной игре, то команда должна быть подвергнута дисквалификации и минимальному отстранению от следующей игры в турнире до максимального наказания с отстранением от участия в любом соревновании, проводимым тем же организатором, на срок в один (1) год.

6.2. Отстранение по п. 6.1. означает, что победа в матче или матчах, в которых команда была наказана, должны быть присуждены противнику (кам) со счетом 5:0.

Статья 7. Процедуры наложения санкций

7.1. Санкции за нарушения в п.п.3.1. и 3.5. должны налагаться Организационным Комитетом в течение 24 часов после окончания матча с немедленным уведомлением игрока (ов), официального лица или лиц, или других лиц, подвергшихся наказанию.

7.2. Организационный Комитет имеет право условно наказать любое лицо или команду, совершившие нарушения в п.п. 2.1., 2.2., 3.2., 3.3., 4.1., 4.2., 4.3., 5.1., 5.2. и 6.1. при условии немедленного сообщения о случившемся в письменном виде в Бюро ФИНА или Президиум Федерации.

5.3. Санкции в соответствии с п.п. 2.1., 2.2., 3.2., 3.3., 3.5., 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 5.1., 5.2., 5.3 и 6.1. должны накладываться Организационным

Комитетом.

7.3. Санкция, предусматривающая дисквалификацию и отстранение команды от одного или более матчей в одном турнире должна налагаться Организационным Комитетом в течение 24 часов после окончания матча и немедленным уведомлением официальных лиц команды, Федерации, которой эта команда принадлежит, и Президиума Федерации.

7.4. Санкции, включающие отстранение команды на период больший срока проведения соревнования в соответствии с п. 6.1, накладываются Организационным Комитетом и утверждаются Президиумом Федерации.

7.5. Как упоминается в настоящих Правилах, понятие «отстранение» за нарушение, не упомянутое в п.п. 3.1., 3.2., 3.5. и 4.1., должно означать, как это может быть уточнено Организационным Комитетом, только отстранение от соревнований, или же, если это будет в отношении отдельного лица - запрещение участвовать в любой или определенной деятельности ФИНА или, признанных континентальных организаций или в любых Федерациях - членах ФИНА в любом качестве, действуя как спортсмен, делегат, тренер, руководитель команды, доктор или любой представитель ФИНА, признанной континентальной организации или Федерации - члена. Отстранение вступает в силу с даты, обозначенной компетентным органом.

7.6. Если игрок или официальное лицо команды отстранен на определенный матч, то количество игроков или официальных лиц на скамейке команды уменьшается соответственно, при условии, что там будет находиться, по крайней мере, одно официальное лицо команды.

Статья 8. Доказательство правоты

8.1. Судьи игры, официальные лица матча или Организационный Комитет должны иметь доказательства, устанавливающие нарушения в правилах водного поло и настоящих Правилах.

Статья 9. Рассмотрение обстоятельств

9.1. При наложении любых санкций, сущность нарушения, обстоятельства при которых оно было совершено, серьезность нарушения, характер действия и другие моменты, соответствующие целям ФИНА, должны быть приняты во внимание.

Статья 10. Апелляции

10.1. Лицо, подвергнувшееся санкциям со стороны Организационного Комитета, может подать апелляцию в Президиум Федерации в течение 21 дня от даты получения решения, включая санкцию апеллирующей стороны и

далее в соответствии с правилами того или иного органа.

Возрастные группы

1. Возраст игроков всех возрастных групп, имеющих право в них выступать в соревнованиях текущего года, определяется на 24 часа 31 декабря года проведения соревнований.

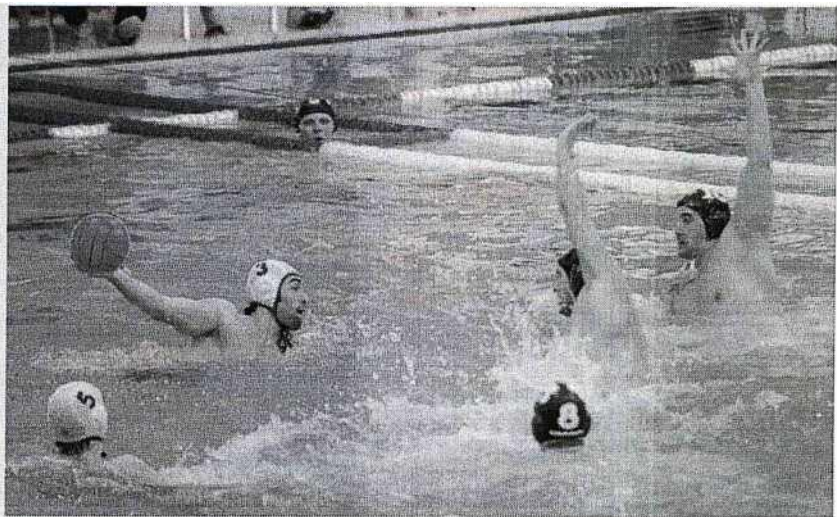
2. Возрастные группы мальчиков и девочек для водного поло следующие:

- 15 лет и моложе;
- 6 и 17 лет;
- 18,19 и 20 лет;
- возраст для юниорского Первенства мира 20 лет и моложе



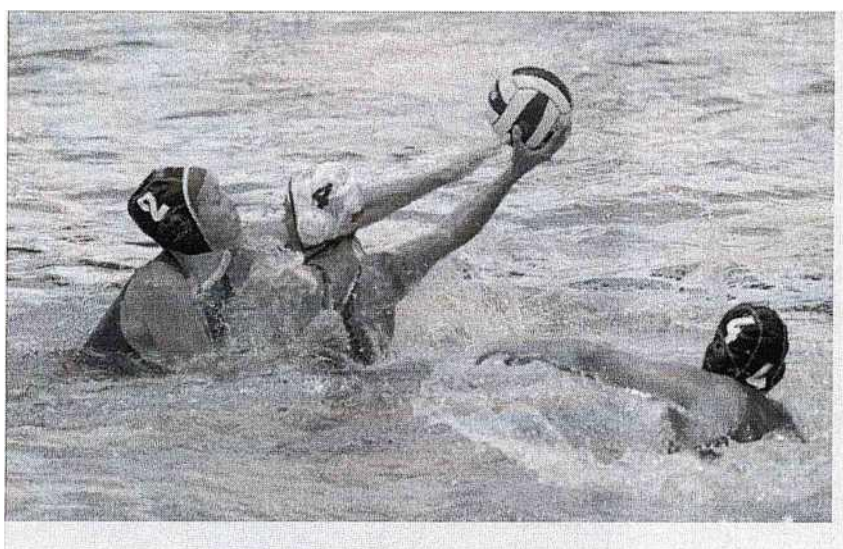
WP3.1, 2, 3, 4.
Мяч в центре поля.

WP 21.2.
*Зона повторного
входа.*



WP14.3.
Бросок из-за
пределов 5-ти
метровой зоны.

WP 7.1, 2, 3, 4, 5, 6.
Рефери.



WP 21.
Держание за купальник.

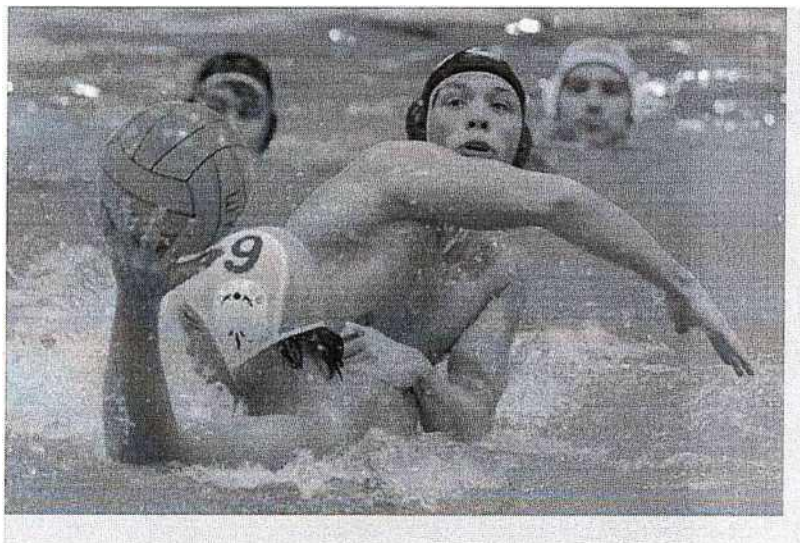
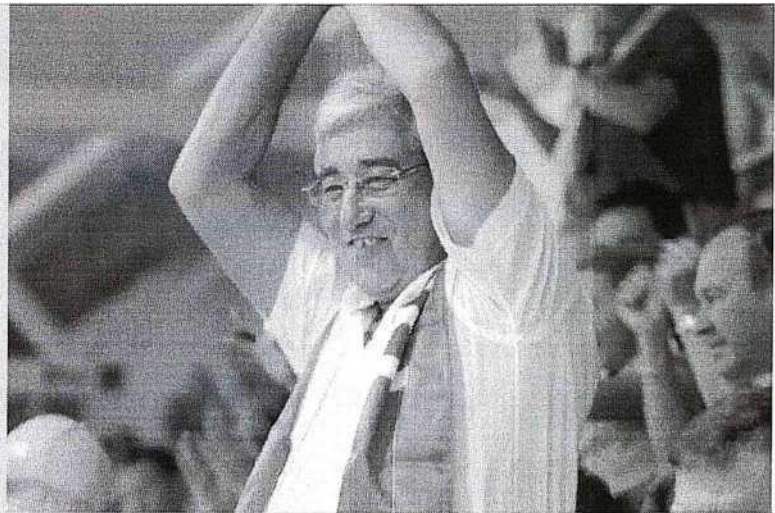
WP 22.2. Брызги,
держание
нападающего.





WP 14.1, 2,3, 4
Гол!

*Федерации
водного поло России
Е.Сомов*



Борьба за мяч.

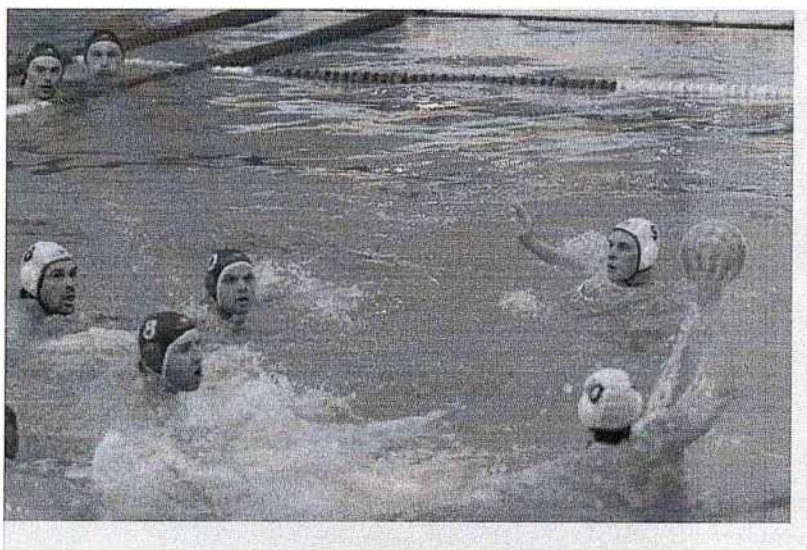
Россия вперед!



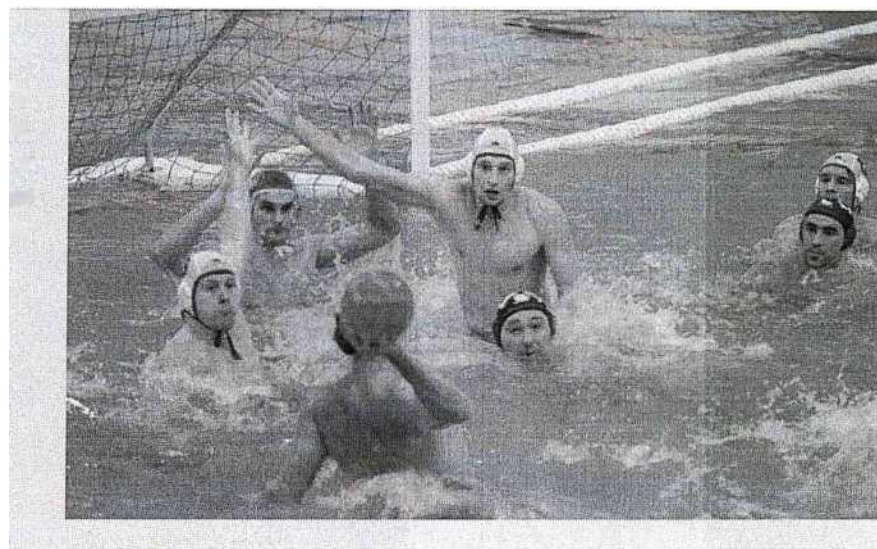
*Мировая лига.
Момент игры.*

WP 21.6.
*Игра на блоке
двумя руками
вне пределов 5-ти
метровой зоны.*

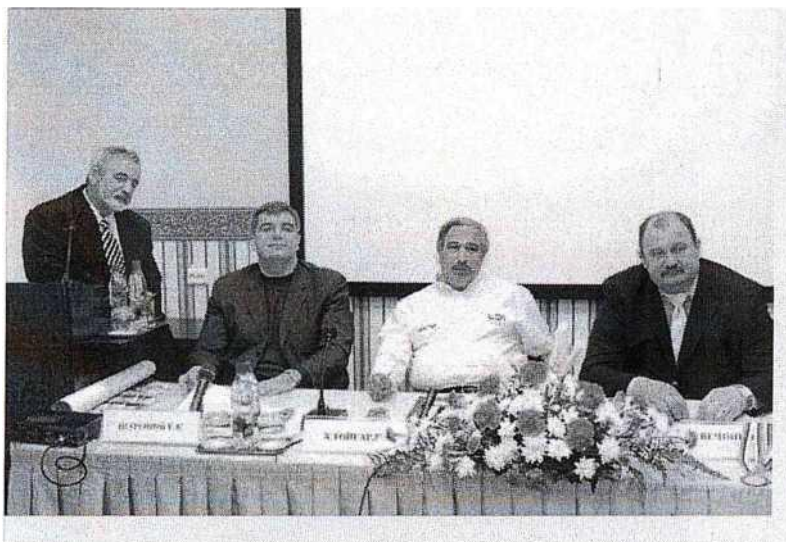




WP 21.2.
*Зона повторного
входа.*

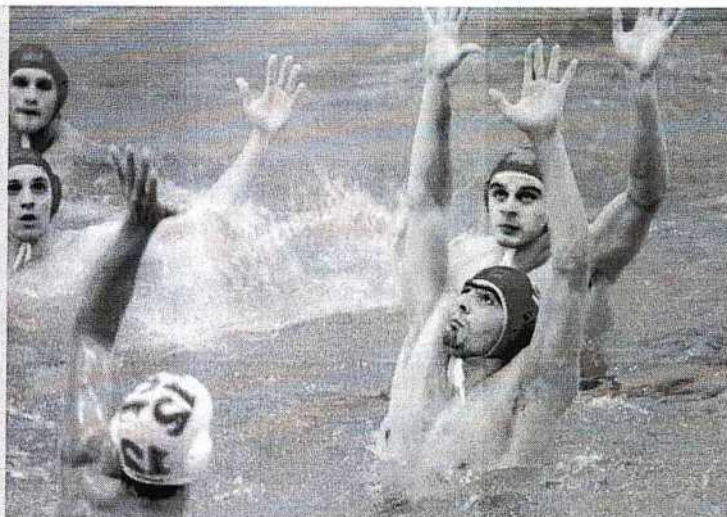


WP21.8.
Держание, топление и оттягивание соперника.



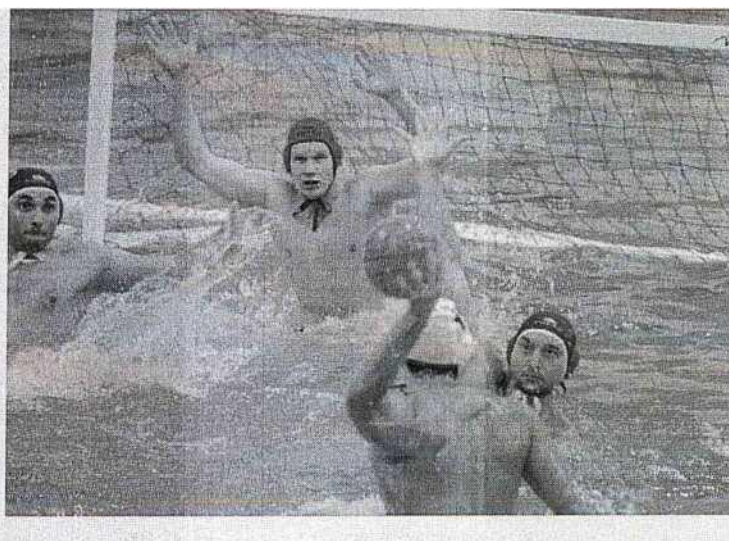
*Пресс-конференция.
Финал Кубка
европейских
чемпионов.
Киши и 2005.*

WP
22.2. Блокирова
ние броска
двумя руками
защитником.



WP12.1.
Тайм-аут.

Игра в
защите.



КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОДНОМУ ПОЛО*

Количество судей: всего 19 чел., из них в составе ГСК 6 чел.

Судейская коллегия на игру: 13 судей

№ п\п	Наименование судейской должности	Выполняемые функции, согласно должности	Количество судей на соревнованиях	Требования к судейской категории**
Главная судейская коллегия				
1	Главный судья соревнований	Руководитель. Организует работу судейской коллегии и проведение соревнований в соответствии с правилами и положением. Принимает решение по допуску участников к играм. Рассматривает протесты, жалобы, предложения и принимает по ним решения.	1	не ниже 2К
2	Заместитель главного судьи соревнований	Организует по поручению главного судьи работу по своевременной подготовке мест соревнований, инвентаря и оборудования. В отсутствие главного судьи выполняет его функции.	1	не ниже 2К
3	Комиссар (проводит не более трех игр в день)	Организует работу по определению и оценке качества судейства, выявлению достоинств и недостатков в работе судей. Проводит ежедневный разбор судейства.	2	не ниже 2К
4	Главный секретарь	Ведет документацию, связанную с проведением соревнований, организует информационное обеспечение о мероприятиях, подготавливает отчеты о проведенных соревнованиях.	1	не ниже 2К
5	Заместитель главного секретаря	Организует по поручению главного секретаря работу по ведению документации и подготовке отчетов о проведенных соревнованиях. В отсутствие главного секретаря выполняет его функции.	1	не ниже 2К
Судейская коллегия				
6	Судья игры (рефери) обслуживает одну игру в день	Осуществляет судейство игры.	2	любая
7	Судья-секретарь (МСК)	Ведет протокол игры.	1	любая
8	Судья времени игры (МСК)***	Регистрирует чистое время игры, тайм-ауты и перерывы между периодами.	1	любая

9	Судья контрольного времени (МСК)	Регистрирует время непрерывного владения мячом каждой команды.	1	любая
10	Судья тайм-аута (МСК)	Фиксирует сигнал, поданный главным тренером команды о запросе тайм-аута.	2	любая
11	Судья штрафного времени (МСК)	Регистрирует время удаления игроков , количества персональных замечаний, подает сигнал об истечении штрафного времени и совершении 3-й персональной ошибки. Осуществляет запись в протокол штрафного времени.	1	любая
12	Судья на линии ворот (МСК)	Фиксирует взятие ворот. Подает сигнал о правильной расстановке игроков в начале каждого периода игры, об угловом и свободном бросках, бросках от ворот. Подает сигнал о нарушении правил замены игроков.	2	любая
13	Судья-статистик (МСК)	Выполняет статистический анализ игры.	2	любая
14	Судья-информатор (МСК)		1	любая

* - Соревнования по водному поло:

1. Чемпионат России среди мужских и женских команд;
2. Кубок России среди мужских и женских команд;
3. Первенства России во всех возрастных категориях;
4. Международные соревнования, проводимые на территории России.

** - В зависимости от уровня проводимого соревнования.

*** - МСК (младшая судейская коллегия) - обслуживает в одном составе не более двух игр в день.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Количественный состав судейской коллегии определяется в зависимости от числа команд, участвующих в соревновании

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учебник для вузов /Н. Ж. Булгакова, О. И. Морозов, О. И. Попов, М. А. Максимова, М. Н. Маринич, под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой.- М.: Академия, 2003.- С. 69-129

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Библиотеки	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	http://www.rsl.ru http://www.rsl.ru/r_resl.htm
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	http://www.nlr.ru http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm
Научная электронная библиотека æ-LIBRARY.ru.	http://elibrarv.ru/defaultx.asp
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	http://www.scsml.rssi.ru http://www.shpl.ru/list_kat.html
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	http://www.ban.ru
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	http://ben.irex.ru http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm
Библиотека Московского государственного университета	http://www.lib.msu.ru
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	http://www.lib.pu.ru/rus
Журналы	
Теория и практика физической культуры	http://www.infosport.ru/press/tpfk
Адаптивная физическая культура	http://www.afkonline.ru/biblio.html

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.infosport.ru/press/fkvvot
Физическая культура в школе	http://www.shkola-press.ru
Воспитание школьников	http://www.shkola-press.ru
Спорт для всех	http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm
Спортивная жизнь России	http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm
Вестник спортивной науки	http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d