

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

**Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.**

**ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У ВОДНОМУ**

**ПОЛО**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО  
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри водних та  
неолімпійських видів спорту  
„31” серпня 2018 р. протокол № 1  
Зав.каф \_\_\_\_\_ М. Чаплінський

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У ВОДНОМУ ПОЛО

1. Загальна характеристика водного поло
2. Техніка гри у водне поло
3. Тактика гри у водне поло

### Л і т е р а т у р а

1. Сахновський П.В., Вржесневский И.В. Водное поло. Учебное пособие для школьных тренеров и техникумов физкультуры. ФиС, 1961.
2. Штеллер И.П. Водное поло. М., ФиС, 1975.
3. Штеллер И.П. Наступление – тактика победы. ФиС, 1966.
4. Кистяковский А.Ю. Судейство соревнований по водному поло. М., 1979.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНОГО ПОЛО

Водне поло – одна із цікавих і захоплюючих ігор. Широке розповсюдження цієї гри пов’язано з тим, що вона є спортивною грою на воді.

Гра у водне поло потребує від кожного гравця уміння не тільки добре плавати всіма способами і особливо кроллем на грудях, але і застосовувати різні прийоми володіння м’ячем. Крім того, кожен з гравців повинен вміти узгоджувати свої дії з діями команди в цілому.

Змагання з водного поло проводяться на прямокутній ділянці води 20 x 30 м, Довгі боки поля для гри називаються боковими лініями, короткі – лицьовими лініями. В середині лицьових ліній встановлюються плаваючі ворота висотою 90 см від рівня води до нижньої границі верхньої планки і шириною 3 м між внутрішніми межами від бокових стінок. З задньої сторони воріт на спеціальних кронштейнах закріплюється вербовочна сітка.

Правила допускається проведення змагань в штучних басейнах 25 м. В цих випадках боковими границями поля будуть стінки басейну.

Поле для гри поділяється на дві рівні половинки середньою лінією, яка умовно перетинає його і позначається білими прапорцями, що встановлюються на бокових планках. На відстані 2 і 5 м від лінії воріт на бокових планках встановлюються червоні і зелені прапорці, які відповідно утворюють 2 і 5 метрову лінії. У грі приймають участь дві команди по 7 гравців в кожній команді. Команда складається з вратаря, захисників, полузахисників і нападаючих, які на шапочках мають номери від 1 (воротар) до 7. Гра триває 32 хв. “чистого” часу, яке враховується по спеціальному секундоміру. При кожному сигналі для зупинки гри секундомір зупиняють до моменту її початку. Гра поділяється на чотири періоди по 8 хв. між першим та другим, а також третім і четвертим перерва 2хв. Між другим та третім періодами йде зміна воріт і перерва триває 5хв. Для гри використовують спеціальний м’яч, діаметром 68-71 см і вагою 400-500 г.

Головна мета гри полягає в тому, щоб найбільшу кількість разів закинути м'яч у ворота супротивника. Для цього гравці використовують різні прийоми: пересуваються по воді з м'ячем і без нього, пересуваються без м'яча (під водою пірнають), перекидають м'яч своєму партнеру і, нарешті, кидають м'яч у ворота супротивника. В той час, коли одна з команд, що володіє м'ячем, робить атакуючі дії, друга команда організовує оборону своїх воріт і намагається оволодіти м'ячем, щоб відразу ж перейти до атаки.

Змагання з водного поло по затвердженим міжнародним правилам. Кожна календарна гра обслуговується суддівською колегією, яка складається з п'яти людей: одного судді гри, двох суддів на лінії воріт, судді-секундометриста і секретаря гри. Рішення суддів гри обов'язкові і безапеляційні для всіх гравців.

## 2. ТЕХНІКА ГРИ

Технічна підготовка гравця – один з важливіших факторів успішного проведення гри. Висока технічна підготовленість всіх гравців команди дозволяє точно і своєчасно виконувати в процесі гри різні технічні прийоми.

Техніка водного поло складається з трьох розділів:

1. Техніки пересувань (спортивними способами на поверхні води і під водою).
2. Техніки спеціальних прийомів (без м'яча і з м'ячем).
3. Техніки володіння м'ячем.

Техніка пересувань.

Першою умовою успіху в грі є досконале володіння технікою плавання всіма способами, тому багато чого залежить від швидкості гравців, з якою вони пересуваються по полю. Ватерполіст повинен добре бачити поле, щоб вчасно оцінити обставини і прийняти відповідне рішення. Це потребує високо тримати голову і викликає зміни в техніці плавання.

Наприклад, при плаванні кролем на грудях треба сильно прогинати тулуб в грудній частині і опускати у воду глибше таз. При цьому посилюється

робота ногами, гребок починається відразу, як тільки рука входить у воду. Фази напливу немає: гравець відразу ж натискає на воду зверху-вниз, що забезпечує високе положення плечей над водою. Довжина гребка зменшується, але збільшується частота рухів руками і ногами.

При інших способах плавання, які застосовуються від час гри: кроль на спині, брас, “на боці”, гравець так само намагається тримати голову якомога вище над водою. Спосіб плавання батерфляй не застосовується в ігрових ситуаціях, але гравець повинен їм володіти.

Гравцям доводиться пірнати без пересування під водою і з пересуванням. В першому випадку гравець опускається під воду, виконуючи гребкові рухи руками догори, а при пересуванні під водою, виконуючи гребкові рухи способом плавання брас і “на боці”.

Прийоми техніки гри без м’яча.

Плавання на місці – застосовується з метою утримання в певному місці, а також для відпочинку.

Ходьба застосовується з метою пересування назад, вперед, або в боки при збереженні вертикального положення тулуба. Для цього гравець виконує одночасні або різноіменні гребкові рухи верхніми і нижніми кінцівками.

**ПРИПІДНІМАННЯ.** Найбільш часто застосовується в грі вратаря (і польових гравців) для лапання м’яча, а також як підготовчий рух перед вистрибуванням. Гравець знаходиться в полувертикальному положенні, ноги напівзігнуті в кульшових та колінних суглобах і завершують підтримуючі одночасні і різноіменні плавальні рухи зверху донизу. Руки перед грудями у воді і так само виконують підтримуючі рухи, як в брасі на грудях.

**ВИСТРИБУВАННЯ.**

Щоб злапати м’яча, який летить дуже високо або перехопити передачу, адресовану супротивнику, гравець повинен вміти вистрибувати з води.

Перед вистрибуванням гравець знаходиться біля поверхні води в положенні майже горизонтальному. Руки витягнуті вперед і виконують

підтримуючі рухи. Ноги займають положення як при виконанні відштовхування при плаванні способом брас.

**СТАРТ.** При плаванні за м'ячем до центру поля для швидкого відриву від супротивника гравець виконує старт. Перед стартом він приймає положення грудями до низу, трохи повернутий на бік і таз біля води. Одна рука опущена донизу, друга готова почати гребок. Голова піднята, обидві ноги зігнуті в колінних суглобах і знаходяться у поверхні води. Положення ніг подібні на вихідне положення відштовхування на боці.

Старт починається з енергійного руху до низу і одночасного з ним відштовхування ногами. В наступний момент гравець виконує гребок другою рукою і плавальні рухи кролем.

**ЗУПИНКА.** Щоб миттєво зупинитися, гравець припиняє гребкові рухи, навіть якщо рука знаходиться в середині гребка і починає виконувати зустрічний рух. Одночасно він різко згинає ноги в кульшових і колінних суглобах, підтягує стегна до грудей і опускає таз донизу. Тулуб при цьому приймає вертикальне положення.

**ПОВОРОТ НА СПИНУ.** Цей технічний прийом має багато спільного з зупинкою у воді. Застосовується з метою визволення від опіки супротивника.

**ПОВОРОТ НА МІСЦІ.** Перед поворотом гравець трохи згинає ноги в колінних і кульшових суглобах. Спираючись руками о воду, він робить енергійний гребок в протилежну сторону. Одночасно з рухами руками треба різко повернутися в бік повороту голови і плечей.

**ТЕХНІКА ГРИ З М'ЯЧЕМ.** Техніка володіння м'ячем складається з наступних прийомів: піднімання і тримання м'яча, зупинки і ловля м'яча; пересування гравця з м'ячем; кидків, поштовхів і переводів м'яча з місця і в русі та ударів по м'ячу.

Припіднімання і тримання м'яча. Це перший з прийомів гри з м'ячем, якому повинен навчитися початківець .

Існує декілька способів припіднімання м'яча з води. Найпростіший в технічному плані – це підведення долоні під м'яч, що лежить на воді. Цей

прийом отримав назву під'єму м'яча з води підхватом. Підняти м'яч можна і іншим способом. Гравець кладе долонь на м'яч, а потім енергійно повертає кисть одночасно з м'ячем зовні так, щоб м'яч опинився на долоні і піднімає його над водою.

Третій варіант – гравець кладе кисть з широко розведеними пальцями зверху на м'яч і натиснувши на нього, відводить кисть доверху назад. М'яч має велику під'ємну силу і тому він миттєво опиняється на долоні гравця.

**ЛОВЛЯ М'ЯЧА.** Виконується наступним чином. Гравець піднімає руку долонею назустріч м'ячу, що летить. Коли м'яч торкається руки, гравець енергійним згинанням кисті в променево-зап'ястному суглобі опускає м'яч на воду..

**ЛОВЛЯ М'ЯЧА У ПОВІТРІ.** Перед тим, як зловити м'яча, гравець визначає його швидкість, висоту і напрямок польоту. В наступну мить він витягує руку назустріч м'ячу. Коли м'яч торкається руки, гравець відводить руку назад, згинаючи її в ліктьовому, плечовому і променево-зап'ястному суглобах. Рух треба виконувати разом, інакше м'яч в руці не утримується і впаде.

**ВЕДЕННЯ М'ЯЧА.** Існує декілька різновидів техніки ведення м'яча. Найбільш проста полягає в наступному – гравець пливе способом кроль на грудях, по черговою кожною кистю штовхає м'яч вперед.

**ТЕХНІКА КИДАННЯ М'ЯЧА.** Існує багато прийомів кидання м'яча. Всі прийоми кидання м'яча можна поділити на декілька груп:

А) по положенню гравця – кидки з місця, кидки по ходу (гравець пересувається вперед або назад не зупиняючись, приймає м'яч і виконує кидок);

Б) по прийому м'яча – кидки з прийомом м'яча, що лежить на поверхні води, або з попереднім опусканням м'яча на воду; кидки з прийомом м'яча з повітря;

В) по напрямку польоту м'яча – кидки вперед і в боки;

Г) по техніці виконання.

При простому кидку з місця, з води кидок можна поділити на три фази: прийом м'яча (гравець торкається м'яча і бере його); підготовчий рух (замах) і кидок.

**ОСНОВНИЙ КИДОК З МІСЦЯ З ВОДИ ВПЕРЕД.** Тіло гравця займає майже вертикальне положення з невеличким нахилом вперед. Голова і плечі – над водою. Ліва рука витягнута вперед і трошки в сторону (гравець спирається на воду). Ноги зігнуті в колінних і трошки в кульшових суглобах. Гравець виконує невеличкі гребкові рухи ногами як при плаванні способом брас на боці. Повертаючись лівим боком в бік наступного кидка (в бік лівої руки, яка витягнута вперед), гравець піднімає м'яч з води підхватом.

Коли м'яч опиняється на долоні, гравець швидко відводить руку назад, виконуючи замах для кидка. Одночасно з початком замаху він робить енергійний гребок зверху-донизу лівою рукою і сильний жим – поштовх ногами вниз, завдяки якому високо піднімається над водою. В наступну мить починається оберт тулубу вліво і рух правої руки вперед. Заключний рух кидка виконується кистю і пальцями. Ця мить має дуже велике значення, тому що саме кисть і пальці надають певний напрямок польоту м'яча.

**ОСНОВНИЙ КИДОК М'ЯЧА З ХОДУ.** В руці гравець накладає кисть правої руки зверху і зпереду на м'яч. Повертаючись на лівий бік і спираючись лівою рукою на воду, він замахується правою рукою з м'ячем; при цьому піднімає плечі над водою, прогинаючись в поясниці і опускаючи ноги донизу. Тіло гравця приймає напіввертикальне положення. Виконуючи гребок лівою рукою зверху-вниз, гравець утримує себе в цьому положенні, кидає м'яч в певному напрямку.

**ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ.** Воротар повинен вміти добре ловити м'яч, але і активно допомагати команді в захисних діях, сприяти швидкому переходу від захисту до нападу.

Для цього воротарю необхідно володіти технікою всіхспособів плавання, досконало володіти прийомами гри без м'яча (особливо вистрибуваннями з води, щоб ловити м'ячи, які летять високо, закриваючи



собою ворота), вміти швидко стартувати в певному напрямку, мати добру реакцію. Він повинен знати і вміти виконувати різні технічні прийоми володіння м'ячем, щоб вчасно, точно кинути м'яч гравцю своєї команди. Крім цих прийомів воротарю треба знання і вміння виконувати низку специфічних прийомів: ловля м'яча, гашення м'яча на воду і відбивання.

У всіх випадках воротарь повинен зайняти вигідне положення і бути готовим до прийому м'яча. При ударах по воротах воротар розташовує своє тіло майже паралельно поверхні води, руки витягнуті вперед, трошки ширше плечей і виконують плавальні рухи. Ноги сильно зігнуті в колінних і кульшових суглобах так, що стегна майже торкаються тулуба.

При такому положенні воротар буде готовий вистрибнути з води і зловити м'яч (або відбити його).

В тих випадках, коли воротар знаходиться посередині воріт, а м'яч летить в кут, воротар відбиває м'яч однією рукою на воду і потім бере його руками.

Захищаючи ворота від м'яча, спрямованого в кут, воротар повинен високо вистрибнути з води в напрямку м'яча, швидко протягнути випрямлену в ліктьовому суглобі руку і відбити м'яч в бік від воріт на воду.

### **3. ТАКТИКА ГРИ У ВОДНЕ ПОЛО**

Гра у водне поло, особливо при зустрічі рівноцінних команд, буває дуже гострою і потребує від гравців не тільки великого фізичного напруження, але і прояву морально-вольових якостей. Гравці повинні вміти узгоджувати свої дії, тобто мати високу тактичну підготовку.

Тактика гри у водне поло поділяється на індивідуальну тактику, тактику окремої групи гравців, об'єднаних певними задачами і функціями, і командну тактику.

Мета тактики – виграти зустріч, її задача – правильний вибір засобів, форми і методів боротьби з конкретним супротивником. При цьому треба враховувати умови, в яких буде вестись боротьба, якості власної команди і

команди супротивника, а також індивідуальні якості кожного гравця. Немає тактики, яка б не мала рецепти на всі ігрові ситуації. Шаблонна тактика стає безкорисною, як тільки змінюються ігрові умови, пприводить до поразки команди.

Індивідуальні тактичні дії здійснюються в залежності від місця, яке займає гравець в команді, його технічної і плавальної підготовки, ігрових Обставин і розстановки гравців супротивника.

Воратар захищає ворота: повинен правильно обирати в них місце. Точні і рещучі дії вратаря позитивно впливають на характер гри і сприяють впевненому її проведенню всією командою.

Захисники перш за все повинні зупиняти атаки супротивника і захоплювати м'яч.

Напівзахисники здійснюють у грі зв'язок між захисниками і нападаючими і приймають участь у натспуних діях власної команди. Нападаючі приймають участь в подальшому розвитку і успішному завершенні атакуючих дій усієї команди.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
2. Кистяковский А. Ю. Судейство соревнований по водному поло / А. Ю. Кистяковский. – Москва, 1979.
3. Сахновский П. В. Водное поло : учеб. пособие для школьных тренеров и техникумов физкультуры / П. В. Сахновский, И. В. Вржесневский. – Москва : Физкультура и спорт, 1961.
4. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян Н. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
5. Штеллер И. П. Водное поло / И. П. Штеллер. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.

#### **Допоміжна:**

6. Актуальні проблеми розвитку спеціальної витривалості ватерполістів / Наталія Островська, Микола Полегойко, Мар'ян Островський, Олег Сидорко, Микола Чаплінський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з

- галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 182–186.
7. Биомеханика плавания / под ред. В. М. Зациорского. – Москва : Физкультура и спорт, 1981.
8. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016. – Вип. 2. – С. 145–152.
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
10. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка Ф. В., Гриньків М. Я., Кущеріб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
11. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
12. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. – Киев : Здоров'я, 1981.
13. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
14. Свістельник І. Р. Бібліографічний покажчик авторефератів дисертацій та дисертацій бібліотеки Львівського державного інституту фізичної культури. Вип.2 : Види спорту / Свістельник І. Р. – Київ : Кондор, 2005. – 344 с.
15. Сидорко О. Ю. Ретроспективний аналіз розвитку водного поло в світі / О. Ю. Сидорко, М. В. Островський, М. М. Чаплинський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 193 – 197.
16. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
17. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів / Островський М. В., Попрошаєв О. В., Чаплинський М. М., Сидорко О. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 47 – 51.
- 18.

19. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.
20. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13–15 years old) / Mykola Chaplins'kyu, Yuriy Briskin, Natalia Ostrov'ska, Oleh Sydorko, Maryan Ostrov'skyu, Maryan Pityn, Maxim Polehoiko // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 1. – P. 356–362.
21. Features of the development of physical qualities of water polo players / Yuriy Briskin, Maryan Ostrovs'kyu, Mykola Chaplins'kyu, Oleh Sydorko, Maxim Polehoiko, Natalia Ostrovs'ka, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 3. – P. 543 – 550.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

22. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>
23. Сидорко О. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів [Електронний ресурс] / Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 136 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4270>
24. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний рбесурс] / Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>