

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики водних видів спорту

Л Е К Ц І Я

для студентів 2-го курсу факультету «Фізичне виховання»,

«Спорт», освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

на тему

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ У

ВОДНОМУ ПОЛО

Розробив:

к.п.н., доцент

Сидорко О.Ю.

Львів – 2013

ЗМІСТ

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., Вржесневський І.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 верьвовочна 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. Граєць 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 – граєць 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 граєця.

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

ЛОВЛЯ М'ЯЧА У ПОВІТРІ. Перед тим, як зловити м'яча, граєць визначає його швидкість, висоту і напрямок польоту. В наступну мить він витягує руку назустріч м'ячу. Коли м'яч торкається руки, граєць 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 – граєць пливе способом кроль на грудях, по черговою кожною кистю штовхає м'яч вперед.

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

А) по положенню граєця – кидки з місця, кидки по ходу (граєць 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 видбивання.

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 місця. Точні і решучі 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.