

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. История водного поло.....	4
1.1 Современный период развития водного поло.....	6
2. Правила игры.....	7
2.1 Экипировка и инвентарь для водного поло.....	10
2.2 Поле для водного поло.....	11
3. Нарушения правил.....	12
Заключение.....	13
Список использованных источников.....	14

Введение

Водное поло (англ. water polo) – командный водный олимпийский вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Игра проходит в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой.

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

Во время игры ватерполисты выполняют большой объем двигательных действий: много и быстро плавают с мячом и без мяча, передвигаются под водой; часто вступают в единоборства за обладание мячом или выгодной позицией, передают мяч друг другу и бросают его по воротам соперников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи, что вырабатывает у них чувство коллективизма и взаимовыручки.

Игровая деятельность осуществляется в водной среде, что требует от ватерполистов совершенного владения всеми спортивными способами плавания и специальными приемами игрового плавания. В известном смысле водное поло является одной из самых прикладных спортивных игр, которая не только формирует жизненно важный навык плавания, но и максимально подготавливает к любым неожиданным ситуациям на воде. Хороший ватерполист может быть отличным пловцом-спасателем.

1. История водного поло

В истории современного олимпийского движения **водное поло** одним из первых среди командных игровых видов спорта было включено в программу Олимпийских игр уже в 1900 г. Оформившаяся в серьезную спортивную дисциплину, игра в водное поло зарождалась как разновидность развлечений, придуманных людьми, отдыхающими у воды.

Первые сведения относятся к Средним векам. На японских гравюрах того времени, сохранившихся до наших дней, изображены люди, играющие на водоеме в мяч длинными шестами, сидя на бочках. Подобные развлечения напоминают древнюю игру в конное поло, которая была широко распространена в Индии, Китае и Монголии. В дальнейшем появилось водное поло, которое вначале называли «водный футбол». Родиной игры в водное поло как спортивной дисциплины является Англия, где были разработаны первые правила, по которым стали проводиться соревнования. До 90-х гг. XX в. в истории становления и развития водного поло как вида спорта выделяли пять исторических периодов, которые позволяют говорить о качественных изменениях, происходящих в игре и направлениях ее развития.

В период зарождения и начального развития водного поло (1876—1900 гг.) появляются первые правила игры, разработанные шотландцем В.Вильсоном в 1876 г. — до включения водного поло в 70 программу Олимпийских игр 1900 г. как показательного вида спорта.

Первая официальная встреча двух команд по водному поло состоялась в Англии в 1876 г. В 1881 г. водное поло было официально включено в программу традиционных соревнований между Оксфордским и Кембриджским университетами.

В период становления (1900 — 1948 гг.) проводятся первые показательные выступления в программе Олимпийских игр.

Период дальнейшего совершенствования (1948 — 1976 гг.) характеризуется постоянным поиском новшеств, направленных на повышение зрелищности и, как следствие этого, на рост популярности водного поло как вида спорта. Отличительной особенностью данного периода является наличие «большой четверки» команд, представляющих ведущие мировые ватерпольные школы: Венгрии, Италии, СССР и Югославии.

В период роста популярности (1976—1996 гг.) каждое олимпийское четырехлетие отмечено нововведениями, направленными на совершенствование правил игры.

1.1 Современный период развития водного поло

Современный период развития (с 1996 г. по наст. время) характеризуется расширением географии и масштабов развития водного поло в мире. Игра культивируется в 111 странах; получает олимпийское признание женское водное поло. Олимпийский турнир во водному поло в Сиднее вызывает огромный интерес зрителей: финальные матчи женских и мужских команд проходят при полном аншлаге. Начинают проводиться соревнования Евролиги среди сборных команд, Кубок (обладателей) кубков среди женских клубных команд. Принято решение о проведении Мировой лиги, начиная с 2001 года. Чемпионаты мира решено проводить 1 раз в 2 года.

2. Правила игры

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек, один из игроков — это вратарь. Остальные являются запасными игроками. Данной игре свойственны частые замены. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть»-паузы, взятия ворот).

Основополагающий принцип игры состоит в запрете касания игроками мяча обеими руками. Исключением является только вратарь. Играть можно только одной рукой, реализовывая пасы, либо толкая мяч перед собой во время заплыва.

Игра состоит из 4 периодов по 8 мин чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Отсчет времени игры начинается с касания мяча игроком. Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

Для реализации атаки у команды в запасе всего лишь 30 секунд, в противном случае, мяч переходит к сопернику. Команда, владеющая мячом, имеет право на два минутных тайм-аута в основное время игры. В дополнительное время команда может рассчитывать лишь на один.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки».

После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевой игрок намеренно коснулся мяча.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за ее пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся игрок защищающейся команды, судья назначает угловой улар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

Если игроки обеих команд допустили ошибки, и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (как и при остановке игры в результате травм или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т.е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Спортсмены имеют право дотронуться до мяча после того, как он коснулся поверхности воды.

Нарушения правил, которые штрафуются судьей, разделяют на простые и грубые.

За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется любым игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком или цветом флажка (синим или белым), какой команде назначается свободный бросок.

Грубые ошибки наказываются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 4-метровой линии в пределах 4-метровой площадки. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 1 мин чистого игрового времени.

В случае, если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии.

Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 1 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется.

2.1 Экипировка и инвентарь для водного поло

Мяч для водного поло имеет круглую форму и воздушную камеру с закрывающимся ниппелем. Вес мяча колеблется в пределах 400-450 грамм. Длина окружности мяча для игр мужских команд составляет 0,68 – 0,71 метра, а для игр женских команд 0,65 – 0,67 метра.

Шапочка с ушными протекторами для защиты игроков от мощных ударов мячом. Шапочки застегиваются под подбородком и не снимаются до конца игры. Обычно одна из команд играет в шапочках белого цвета, а другая синего. Шапочки вратарей выкрашены в красный цвет.

2.2 Поле для водного поло

Для игр мужских команд расстояние между лицевыми линиями поля должно быть 30 м, ширина поля 20 м. Для игр женских команд расстояние между лицевыми линиями должно быть 25 м, ширина поля 17 м. Границы игрового поля (лицевые линии) должны находиться на расстоянии 0,30 м за линиями ворот.

По обе стороны игрового поля устанавливаются ворота. Ворота представляют собой две стойки и перекладину прямоугольной формы толщиной 0,075 м, обращённые 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. Расстояние между стойками ворот должно быть 3 м. Если глубина бассейна составляет 1,8 м и более, как того требуют правила игры, то нижний край перекладины должен находиться на высоте 0,90 м над поверхностью воды (при игре любительских и профессиональных команд в бассейнах, в которых есть глубокая и мелкая часть, правилами предусмотрена установка ворот при глубине от 1,5 м и менее таким образом, чтобы перекладина отстояла от дна бассейна не менее чем на 2,4 м.).

3.Нарушения правил.

Обычные фолы. В водном поло существуют определенные ограничения в «работе» с мячом: запрещается полностью погружать его под воду (в момент противодействия со стороны соперника), наносить удар по мячу кулаком, а также касаться его одновременно двумя руками (это разрешено только вратарю - в пределах своей 4-метровой зоны). Если кто-то из игроков допустил подобное нарушение, команда-соперница получает право на свободный бросок, а гол, забитый ударом кулака или броском двумя руками, не засчитывается. Правилами запрещено также передавать мяч партнеру, находящемуся впереди пасующего в 2-метровой зоне у ворот соперника. В подобной ситуации мяч тоже отдается сопернику для проведения свободного броска. (Свободные броски в водном поло выполняются с места нарушения, а если оно допущено в пределах 2-метровой зоны, - то с 2-метровой линии напротив места нарушения).

К числу обычных фолов, которые наказываются присуждением свободного броска в пользу команды-соперницы, относятся также следующие нарушения: держание или отталкивание в ходе игры от стоек ворот и их креплений, а также стенок бассейна; активное участие в игре спортсмена, который в этот момент стоит, ходит или отталкивается от дна бассейна (запрет не распространяется на вратаря в пределах его 4-метровой зоны); толчок или создание каких-либо помех передвижению соперника, не владеющему мячом; превышение командой 35-секундного лимита на непрерывное владение мячом; затяжка времени; выполнение штрафного не по правилам; касание вратарем мяча на чужой половине поля и некоторые др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия водным поло полезны для человека в любом возрасте, однако также важно учитывать специфические особенности игры и противопоказания к ней. Водное поло позволяет выплескивать энергию и получать необходимые физические нагрузки.

Также водное поло способствует: развитию координации движений и чувства равновесия; увеличению полезного объема легких; насыщению крови и тканей внутренних органов кислородом.

По мнению специалистов, если обеспечить бурно растущий организм человека достаточной физической активностью, на 40 % можно снизить риски развития сколиоза и на 70 % уменьшить вероятность того, что подросток заинтересуется вредными привычками.

Водное поло — игра, которая: улучшает осанку и лечит позвоночник, распрямляет его; снимает перенапряжение с мышц; нормализует активно изменяющийся гормональный фон. Научно доказано, что плавание в любом стиле ускоряет энергетический обмен у подростка, что является профилактикой ожирения даже в случае, если молодой человек склонен питаться не домашними блюдами, а фаст-фудом. Специалисты также рекомендуют водное поло для защиты глаз. По статистке, уже к 14 годам более 70 % подростков сталкиваются с нарушениями зрения из-за частого использования компьютеров и смартфонов. В водном поло активно нагружаются глазные мышцы, нормализуется местное кровообращение. Также эта игра в воде полезно нагружает сердце, снижая риск инфаркта. Затрагиваются и сосуды: они становятся более прочными и эластичными.

Список использованных источников

1. Рыжак М., Михайлов В. Водное поло - М., 1978. - 189 с.
2. Кудрявцев В., Кудрявцева Ю. Спорт мира и мир спорта - М., 1988. - 250 с.
3. Колосов Ю.В. Подготовка ватерполиста. Учебное пособие. М., 2003.
4. Водные виды спорта. - Учебник для вузов. Эд. Н. Булгакова. М., 2004. - 350 с.

