

УДК 797.253.063

*Гончарук Ярослав Алексеевич,
кандидат социологических наук,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
«Белгородский государственный национальный исследовательский
университет» (НИУ«БелГУ»)
Россия, г. Белгород
Дурдыева Наргуль,
студент 3 курс
факультет «Лечебное дело»
«Белгородский государственный национальный исследовательский
университет» (НИУ«БелГУ»)
Россия, г. Белгород*

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОДНОЕ ПОЛО

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности истории возникновения игры с мячом в бассейне, ее развитие и как она зарождалась. Дана наглядная характеристика принципов и правил игры. Рассмотрен анализ экипировки и состав команды. Изучена суть использования штрафных бросков и удаления с игры игроков. Так же изучено значение данного вида спорта в современном мире.*

***Ключевые слова:** водное поло, физическая активность, правила игры, олимпийский вид спорта.*

***Annotation:** The article considers the peculiarities of the history of the team game with a ball in the pool, its origin and development. The main rules and principles of the game are described. We consider the mistakes that athletes make during the game. An analysis of the game's equipment and team composition is given. Refereeing and its main points are considered. The essence of using free*

throws and removing players from the match is considered. The significance of this sport in the modern world is studied.

Keywords: *water Polo, physical activity, rules of the game, Olympic sport.*

Водное поло-это водный и командный олимпийский вид спорта, целью которого является забросить мяч в ворота соперника большее количество раз, чем это сделают другие игроки в установленное время. Сама игра проходит непосредственно в воде, а мяч держат и забрасывают в ворота одной рукой.

Водное поло было изобретено Уильямом Уилсоном во второй половине XIX века. Поначалу эта игра была похожа на регби, потому что в первых редакциях правил было разрешено применять силу в борьбе за мяч. Водное поло размечалось на водоеме, вместо ворот были вкопаны палки, которые выступали на 30-40 см. над поверхностью воды. После водное поло было широко представлено публике в Лондоне (1869 год), называлась «футбол на воде» и не имела четко сформулированных правил. Лишь Уильям Уилсон в 1876 году составил правила игры, они оставались актуальными до 1890 года. С 1900 года эта игра вошла в список Олимпийских видов спорта, первый чемпионат был проведен в 1973 году.

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно учувствуют 7 человек, один из них-это вратарь. Остальные игроки являются запасными. Так же свойственны частые замены. Игроки могут меняться в случае травмы или во время остановки игры («четверть»- паузы, взятия ворот).

Основополагающий принцип игры состоит в том, что игрокам запрещено касаться мяча обеими руками. Играть можно только одной рукой, реализовывая пасы, или толкая мяч перед собой во время заплыва.

Сама игра состоит из 4 периодов по 8 минут времени с 3-мя перерывами по 2 минуты. Игра продолжается примерно 40 минут, если вести учет всех пауз, связанная с тем, что игра прерывалась (при забивании гола,

допуска ошибок, аутах и угловых мячах). Отсчет времени начинается с касания мяча игроком. Перед началом игры или после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 метра друг от друга и от стоек ворот.

Для того, чтобы реализовать атаку у команды есть в запасе только 30 секунд, в худшем случае мяч может перейти к сопернику. Команда, которая владеет мячом, имеет право на два минутных тайм-аута в основное время игры. В дополнительное время команда может рассчитывать лишь на один.

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 удар, 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 дает сигнал свистком или цветом флажка (синим или белым), какой команде назначается свободный бросок. Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т.е. пытается отобрать мяч, противник;
- ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- при спорных мячах дотрагивается до мяча до того, как он коснулся воды;
- отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;
- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);

- заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т. е. оказывается позади мяча;
- намеренно затягивает время игры: к примеру, команда владеет мячом дольше, чем 35 сек, не осуществляя броска в ворота;
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

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.

Грубыми ошибками считаются:

- если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- блокирует, топит или тянет назад соперника, не владеющего мячом;
- держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;
- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков;

- отбивает брошенный по воротам мяч обеими руками (за исключением вратаря);

- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом.

Судейская коллегия состоит из главного судьи, секретаря судьи, а также судей у ворот. Главный судья имеет неограниченное право голоса в вопросах связанных с засчитыванием гола, угловыми бросками, бросками от ворот, а также нарушениями правил. Секретарь судьи осуществляет контроль над удалениями с поля. Судьи у ворот располагаются на бортиках бассейна на уровне линии ворот. Они подают следующие сигналы флажками: белым флажком о положении «вне игры», красным флажком – о выполнении углового мяча, флажками обоих цветов – об осуществлении гола. Соревнования по водному поло Олимпийские игры – самые престижные соревнования по водному поло. Чемпионат мира по водному поло – соревнование национальных команд, которое проходит в рамках Чемпионата мира по водным видам спорта, является вторым по престижности.

Оздоровительное значение водного поло невозможно переоценить, оно развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, закаляет организм и повышает его сопротивляемость заболеваниям, благоприятно воздействует на формирование и развитие двигательных функций, улучшает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечный аппарат. Большие по объему и интенсивности современные тренировочные нагрузки развивают у спортсменов трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей. Коллективный характер игры вырабатывает умение, отдавая все свои силы и способности, искать пути взаимодействия друг с другом. Непрерывная цепь сменяющихся игровых ситуаций вынуждает спортсменов мгновенно находить новые технико-тактические решения в процессе игры.

Литература:

1. Водные виды спорта. - Учебник для вузов. Под ред. Н. Булгаковой. М.,2003. - 350 с.
2. Рыжак М.М. Водное поло. История развития игры с СССР и России.- М.: ЗАО «Олимпийская панорама», 2002 - 332 с.: ил.
- 3.Зайцев Ю. «Всю жизнь я занимаюсь водным поло...» Статья, М. 2006,- 2с.
4. Смирнов В. Водное поло. М., 2006. - 45 с.