

# Водное поло



***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.***

# История развития

- Водное поло было изобретено в середине 19 века Уильямом Уилсоном. Суть игры заключается в том, что команда должна забросить мяч в ворота команды-противника и защитить собственные ворота. Изначально не было определенного свода правил. Они появились лишь в 1876 году. А в 1900 году этот вид спорта вошел в программу Олимпийских игр. Кстати, в СССР водное поло было включено в программу ГТО (Готов к труду и обороне)



# Польза

- Во время игры спортсмены постоянно держатся на плаву и совершают огромное количество разнообразных игровых и плавательных движений, что является прекрасной тренировкой практически для всех групп мышц, особенно для мышечного корсета (мышцы спины и живота).
- Регулярные тренировки значительно улучшают координацию движений и положительно влияют на весь опорно-двигательный аппарат.
- Занятия водным поло тренируют дыхательную систему. Ватерполисты во время игры выполняют много задержек дыхания, что способствует увеличению жизненной емкости легких и улучшает снабжение кислородом клеток всего организма.
- Регулярные занятия водным поло оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему и кровообращение.
- Как и любой водный вид спорта, водное поло обладает мощным закаливающим эффектом.
- Занятия водным поло повышают выносливость и работоспособность организма.
- Водное поло полезно даже для зрения. Постоянное слежение взглядом за мячом и другими спортсменами, а также фокусировка на близких и далеких предметах, отлично тренируют глазные мышцы.
- Постоянная борьба формирует у детей инициативность и силу воли.
- Регулярные занятия водным поло помогают избежать набор лишнего веса.
- Развивает скорость мышления. Когда ватерполист получает мяч у него есть доля секунды на размышление и передачу его другому игроку. За это время он должен оценить положение команды и принять оптимальное решение. Дети, которые занимаются водным поло обычно хорошо учатся в школе.
- Учит целеустремленности и игре в команде. Во время тренировок юным спортсменам приходится постоянно взаимодействовать, так они учатся общаться, мыслить в интересах команды и учатся достигать результатов. Эти навыки обязательно пригодятся им во взрослой жизни.

# Разностороннее физическое развитие

- Водное поло совмещает несколько видов спорта
- Плавание - для игры в водное поло необходимо овладеть всеми стилями плавания и сдавать нормативы.
- Борьба – в подготовке ватерполистов включаются полноценные тренировки по борьбе, так-как много схожих элементов применяется и в воде.





# Соревнования

- В Санкт-Петербурге набирает большую популярность этот вид спорта
- Существует школьная лига в которой участвуют команды сборных школ, по итогам которых формируется сборная города.
- Ватерполисты участвуют в различных соревнованиях по плаванию.

