

Тема: Водное поло и его польза для человека

(Тренер-преподаватель по водному поло Симсиве Д.З)

Водное поло - командная водная игра, которая представляет собой смесь плавания, плавания под водой и плавания с мячом. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах. Одновременно в игре участвуют две команды, задача которых забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры. Она считается одним из наиболее физически интенсивных видов спорта, и ее польза для человека простирается далеко за пределы физической активности.

Водное поло — весьма жёсткая контактная игра. Одновременно на поле против друг друга играют две команды. Каждая команда должна состоять из семи игроков, одним из которых должен быть вратарь, играющий во вратарской шапочке, и не более шести резервных игроков, которые могут быть использованы как запасные. Для игры свойственны частые замены игроков на поле запасными.

Игра состоит из четырёх периодов. Продолжительность каждого периода составляет 8 минут чистого времени. Отсчет времени начинается в начале каждого периода с касания игроком мяча. При всех сигналах на остановку игры, контрольный секундомер должен быть остановлен до введения мяча в игру. Секундомер должен быть включен вновь при отрыве мяча от руки игрока, проводящего соответствующий бросок или при касании мяча игроком во время спорного вбрасывания. Каждая команда имеет 30 секунд на реализацию атаки. По истечении 30 секунд мяч переходит к сопернику. Каждая команда может взять два минутных тайм-аута в основное время и один тайм-аут в дополнительное время. Тайм-аут может взять только та команда, которая владеет мячом.

Основной принцип игры состоит в том, что игроки (за исключением вратаря) не могут трогать мяч двумя руками. Владение мячом игроками осуществляется одной рукой. Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, ведя мяч перед собой. Цель игры для каждой команды —

действуя согласно тактическим схемам, забросить максимальное количество мячей в ворота соперника. Все действия игроков по отбору мяча у соперника, степень грубости нарушений, удаление игроков и все прочие игровые моменты полностью регулируются правилами водного поло.

Основной раздел:

1. Физическая активность и тренировка:

Водное поло требует от спортсмена высоких физических показателей, таких как выносливость, сила и быстрота. Игра включает быстрые и динамические движения в воде, такие как плавание на длинные дистанции, рывки, обводящие движения и целенаправленный натиск на противника. В результате тренировок водное поло развивает кардиоваскулярную выносливость, укрепляет мышцы, повышает общую физическую форму и улучшает координацию движений. Кроме того, игра водного поло является прекрасным способом сжигания калорий и поддержания оптимального веса.

Мышечный тонус. Игроки в водное поло постоянно находятся в движении, используя взбиватель яиц, чтобы оставаться высоко в воде. Хороший взбиватель яиц жизненно важен для водного поло и задействует каждую мышцу ног, ягодиц и бедер. Думаете, это звучит легко? Попробуйте в течение пяти минут без остановок делать взбивалку в глубокой части местного бассейна и расскажите нам, как у вас дела!

Выносливость. В водном поло нельзя отключиться ни на секунду. Нет никакого «легкого плавания». Это динамичная игра, в которой, по сути, вы тренируетесь с интервалами, бегая от одного конца к другому. А в непрерывном матче игроки могут проплыть до 4 км.

Сила. Пробовали ли вы плавать, когда вы несете лишние 80 кг от того, кто лежит на вас или удерживает вас? Если вы не разобрались, это сложно. И это отличный способ укрепить верхнюю и нижнюю часть тела.

Работает туловище. Пока ваши ноги заняты ударами ногой, чтобы держать вас на плаву, изменение положения исходит от вашего туловища.

Скручивания, повороты и броски — все это движения, ориентированные на корпус, и помогут определить ваши мышцы живота.

Потеря веса. Со всеми плаваниями, толканиями, бросками и ударами ногами неудивительно, что вы можете перераспределить массу калорий в матче по водному поло. Опрос показал в среднем 700 в час.

Легко для суставов. Водное поло — это интенсивная, физическая игра, но тот факт, что в нее играют в воде, означает, что в нее легче наносить суставы, чем в спорт на твердой поверхности. У вас болят колени на поле для регби, футбола или хоккея? Тогда спускайся и присоединяйся к нам в бассейне!

2. Улучшение психического здоровья:

Игра водного поло имеет положительный эффект на психическое здоровье человека. Она способствует снятию стресса, релаксации и повышению настроения, благодаря высвобождению эндорфинов – гормонов счастья. Участие в командных тренировках и матчах развивает навыки сотрудничества, коммуникации и лидерства, а также способствует формированию самодисциплины и управлению эмоциями. Еще одно преимущество игры в водное поло заключается в том, что оно отлично помогает решать проблемы. Вы узнаете, как сломать оборону и как играть с дополнительным игроком. В водном поло нужно думать на ходу и сразу же находить лучший сценарий.

3. Укрепление сердечно-сосудистой системы:

Регулярная физическая активность водного поло не только улучшает общую физическую форму, но и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Игра развивает работу сердца и легких, улучшает кровообращение, способствует снижению кровяного давления и уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Развитие мышц и координации:

Водное поло активно задействует мышцы верхних и нижних конечностей, спины, живота и ягодиц, что способствует укреплению их

тонуса и развитию силы. Игра также требует отличной координации движений и улучшает равновесие и гибкость. Дети учатся использовать природный глазомер, тренируют точность и внимательность. Улучшенная координация помогает им увереннее держаться на воде во время плавания и маневров. Из-за необходимости принимать решения важно умение быстро анализировать ситуацию.

Юные ватерполисты осваивают совместную работу, помогают друг другу и доверяют своим товарищам. В то же время следует не паниковать, подчиняться капитану и ведущим игрокам. Тут важны не личные амбиции, а командная работа и эффективное общение. Главные навыки для спортсмена – это уверенное плавание, умение держаться на воде. Важны внимательность, сноровка при ловле мяча одной рукой, точность и сила для бросков и передач.

Заключение:

Водное поло - это вид спорта, имеющий множество преимуществ для здоровья человека. Оно не только развивает физическую выносливость и силу, но и способствует улучшению психического здоровья, укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышц и координации движений. Все эти факторы делают водное поло привлекательной и полезной активностью для всех возрастных категорий.