

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Игровая деятельность ватерполистов протекает в воде и требует особой подготовленности спортсменов. Игровые навыки приобретаются юными спортсменами в органическом сочетании с технико-тактической подготовкой и всесторонней плавательной подготовкой [1]. Плавательная подготовка ватерполистов состоит из двух компонентов: дистанционной и специальной подготовки. Дистанционная плавательная подготовка направлена на повышение результатов ватерполистов в плавании кролем на отдельных дистанциях. Специальная плавательная подготовка моделирует режимы, характерные для игровой деятельности ватерполистов и характеризуется чередованием отрезков дистанции, проплываемых с различной скоростью [2].

Среди показателей в наибольшей степени способствующих положительному результату в игровой и соревновательной деятельности главными являются специальная плавательная выносливость и игровая работоспособность. Уровень физического развития достоверно влияет на результаты специальной плавательной и технической подготовленности, а, следовательно, и на эффективность игровой соревновательной деятельности ватерполистов 14–15 лет [3].

Для анализа результатов плавательной подготовленности юных ватерполистов в процессе многолетней подготовки было проведено тестирование, занимающихся в СДЮШОР

№ 4 г. Минска и СДЮШОР № 3 г. Гомеля. Всего в исследовании приняло участие 725 спортсменов в возрасте 7–16 лет.

Использовались тесты для оценки общей плавательной подготовки: 25 м вольный стиль (в/ст), 25 м вольный стиль на ногах (в/ст н), 25 м на спине (н/сп), 50 м и 100 м в/ст, 4×25 м в/ст с отдыхом между отрезками 10 с, а также тесты для оценки специального плавания ватерполистов – 25 м ведение мяча (в/м), 4×25 м ватерпольный комплекс (в/п кп).

Результаты тестирования показали, что наибольший прирост показателей общей плавательной подготовленности происходит на начальном этапе подготовки юных ватерполистов: с 7 до 10 лет – в плавании 25 м на ногах в/ст на 11 %, 25 м в/ст на 24,8 %, 25 м н/сп – на 19,9 %, 50 в/ст – на 13,7 %. В первую очередь это связано с освоением техники плавания. Затем прирост всех показателей общей плавательной подготовленности существенно увеличивается ($p < 0,001$) до 12 лет. После 13 лет использовать данные тесты нецелесообразно, в связи с тем, что на этом этапе заканчивается освоение спортивных способов плавания. Результаты плавательной подготовки в тесте 100 м в/ст увеличиваются достоверно с 13 до 14 лет ($p < 0,05$), затем темпы роста снижаются.

Показатели специального плавания ватерполиста при выполнении теста 25 м ведение мяча увеличиваются в процессе многолетней подготовки юных ватерполистов с 8 до 12 лет ($p < 0,001$), с 13 до 15 лет ($p < 0,05$). Первое существенное увеличение показателей специального плавания при выполнении теста 25 м ведение мяча происходит в 8 лет, когда результаты увеличиваются на 24,3 %, $p < 0,001$, затем в 12 лет (16,8 %, $p < 0,001$) и 14 лет (12,6 %, $p < 0,05$). После чего темпы роста результатов снижается.

Специальная игровая работоспособность интенсивно растет в 13 лет. Уровень развития плавательной и специальной выносливости, наиболее интенсивно растут в 13–14 лет. Уровень общей выносливости, «критическим» периодом развития которой является возраст 13–14 лет. Прирост показателей специальной плавательной подготовленности в возрасте 14–15 лет в большей степени связан с проявлением скоростно-силовых качеств, нежели быстроты [3].

У юных ватерполистов с 11 до 14 лет высокими темпами прирастают уровень координационных способностей, подвижность в суставах, базовая выносливость, быстрота, в 11–12 лет низкими и в 13–14 средними темпами – анаэробные возможности, максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности [4].

К 12 годам наблюдается прирост показателей специальной плавательной выносливости. Так, при выполнении теста 4×25 м ватерпольный комплекс существенный прирост скорости плавания на 12–20 % ($p < 0,001$) наблюдается ежегодно с 12 до 14 лет. С 15 лет результаты выполнения данного теста увеличиваются меньшими темпами недостоверно.

Сходная картина наблюдается и при выполнении теста 4×25 вольный стиль. Здесь первый существенный прирост результатов наблюдается в 12 лет и составляет 17 % ($p < 0,001$) и продолжается до 15 лет, затем результаты недостоверно увеличиваются на 0,3 %.

В заключение отметим, что на этапе базовой подготовки отмечается неоднозначная динамика прироста результатов плавательной подготовленности ватерполистов. При планировании тренировочного процесса с юными ватерполистами необходимо учитывать направленность этапа подготовки, сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Литература

1. Штеллер, И.П. Водное поло: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. ком. по физ. культуре и спорту / И.П. Штеллер – 2-е изд. – М.: ФиС, 1981. – 200 с.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
3. Пилипко, О.А. Особенности структуры специальной подготовленности ватерполистов 14–15 лет в зависимости от игрового амплуа / О.А. Пилипко, А.В. Попрошаев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2001. – № 7. – С. 34–39.
4. Кашкин, А.А. Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР по водному поло : (учеб.-тренир. группы первого и второго года обучения) / А.А. Кашкин, С.Н. Фролов // Детский тренер. – 2007. – № 1. – С. 70–78.