

Показатели плавательной подготовленности юных ватерполистов в процессе многолетней подготовки

Ковель С.Г., Нехай Е.В., Сорокин П.А.

Белорусский национальный технический университет

Плавательная подготовка ватерполистов является показателем физической подготовленности и базовым фундаментом для обучения и совершенствования специальных технико-тактических приемов игры в процессе многолетней подготовки.

Для исследования динамики результатов плавательной подготовленности юных ватерполистов в процессе многолетней тренировки был проведен анализ результатов тестирований 430 спортсменов 8–16 лет, занимающихся водным поло в СДЮШОР № 4 г. Минска. Использовались тесты плавательной подготовки: 25 м вольный стиль (в/ст), 25 м в/ст на ногах (в/ст н), 25 м на спине (н/сп), 4×25 м в/ст с отдыхом между отрезками 10 с, 100 м в/ст, а также тесты специального плавания ватерполистов – 25 м ведение мяча (в/м), 4×25 м ватерпольный комплекс (в/п кп).

Таблица – Показатели плавательной подготовленности юных ватерполистов

Возраст	25 м в/ст н	25 м в/ст	25 м н/сп	25 м в/м	4×25 м в/ст	4×25 м в/п кп	100 м в/ст
8	39,1±12,5	34,5±9,2	42,2±15,3	41,6±12,6	–	–	–
9	34,9±7,9	30,3±8,7	34,8±10,2	35,1±9,7	–	–	–
10	31,0±5,6	24,4±5,4	29,1±6,1	29,1±4,6	1.51,3±16,6	2.18,8±14,3	–
11	28,7±4,4	21,4±4,2	25,7±4,5	26,1±5,0	1.44,0±18,9	2.14,3±27,0	–
12	26,3±4,9	18,5±4,5	22,8±5,6	21,7±4,6	1.26,3±12,1	1.48,7±16,8	1.25,1±7,6
13	25,5±3,6	17,0±2,8	20,8±4,1	19,8±4,7	1.17,9±10,4	1.36,7±12,8	1.17,4±7,4
14	–	–	–	17,3±2,6	1.12,5±9,2	1.25,4±12,8	1.12,4±7,7
15	–	–	–	15,5±1,1	1.03,6±4,0	1.20,5±6,1	1.09,7±5,2
16	–	–	–	14,8±1,4	1.03,4±6,4	1.16,4±11,3	1.08,6±7,3

Полученные результаты показали, что в возрастном периоде с 8 до 11 лет наблюдается прирост показателей общей плавательной подготовленности (ОПП), что объясняется направленностью этапа начальной подготовки, а с 12 до 15 лет, т.е. на этапе углубленной спортивной специализации, наряду с улучшением результатов ОПП наблюдается прирост в показателях специальной плавательной подготовленности. Таким образом, возрастной период 12–15 лет можно считать сенситивным практически для всех физических качеств, которые являются основой для специальной плавательной подготовки юных ватерполистов.