

Бондаренко В.А., аспирант,

Уральский государственный университет физической культуры

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВАТЕРПОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: пути повышения эффективности физической подготовки на основе использования тренажерных устройств рассматривалось многими авторами, однако этот вопрос малоизучен.

Высокий уровень требований к физической подготовленности ватерполистов предполагает увеличение объема технической подготовки. В результате чего изменяются подходы к процессу подготовки юных спортсменов, занимающихся водным поло. И решение это видится, в частности, в более широком использовании специальных устройств, оборудования и тренировочных приспособлений в подготовке ватерполистов. Такой подход еще не нашел широкого применения на начальном этапе подготовке, хотя необходимость его внедрения имеет существенное значение.

Исследования в области плавательной подготовки ватерполистов в истории водного поло в Казахстане не проводятся, нет систематизации статистических показателей прошлого и настоящего Казахстанского водного поло. Нам не удалось найти в доступной нам научно-методической и беллетристической литературе, достаточно полных, статистических справочных данных, которые могли бы охарактеризовать развитие и современное состояние Казахстанского водного поло.

Один из многих главных факторов успешной спортивной карьеры в игровых командных видах спорта в целом, и в водное поло в частности является современный, своевременный и оптимальный, с точки зрения условий деятельности и возможностей спортсмена. Но без высокого уровня плавательной подготовки расположение игроков на поле большого значения иметь не будет.

Ключевые слова: водное поло, ватерполисты, игра, средства, подготовка, инвентарь, спортивное оборудование, начальная подготовка

Введение

Новое общество, побуждаемое к развитию своей нации и основывающееся на знаниях, выдвигает принципиально новые требования к средствам подготовки уже на начальном этапе ватерполистов. Качество тренировочного процесса включает множество компонентов: качество исследования, управления, условий, процесса, результата [4, с. 396].

Современная спортивная деятельность ватерполиста предъявляет высокие требования к

спортсмену и к его средствам подготовки. В стремлении соответствовать этим требованиям многие тренеры стараются больше тренировать спортсменов, считая, что чем больше тренируется его команда, тем лучше выступают в очередных играх. Но тренировочные занятия без специальной разметки поля и без специализированного оборудования узкой направленности будут менее эффективны [7, с. 132].

К основным средствам плавательной подготовки в водном поло так же относится спортивный

инвентарь. Без данных средств невозможны тренировочные занятия и теряется сама суть игры в водном поло [1, с. 22].

Перечень спортивного инвентаря в водном поло необходимые на всех этапах спортивной подготовки игроков:

1. Спортивное оборудование и тренажеры узкой направленности (для плавательной подготовки и для игры водное поло).

2. Спортивный инвентарь и оборудование для общефизического назначения.

3. Информационное оборудование и контрольно-измерительное оборудование по направлению водное поло.

4. Специализированное оборудование и инвентарь для разметки.

5. Средства защиты в водном поло [3, с. 92].

На начальном этапе подготовки ватерполистам необходимо визуально видеть разметку игрового поля в соответствующих цветах, ворота.

Современное спортивное оборудование в водном поло для травмобезопасного, более долговечного и эффективного использования должно соответствовать современным критериям:

– широкий функционал свойств специального оборудования;

– конструкторская разработка и современные материалы изготовления должен быть полностью безопасными (чтобы обезопасить ватерполистов), современные научные решения в новом специализированном оборудовании;

– эксплуатация оборудования должна быть максимально безопасна;

– мобильность в смене геолокации оборудования (возможность установки тренером и ватерполистами) [5, с. 148].

Все тренировочные занятия протекают с помощью специализированного оборудования. К специализированному оборудованию для занятий по водному поло относятся: лопатки для плавания, доска для плавания на ногах, ласты, доска для плавания на руках (колобашка), лопатки-восьмерки, ласты, специализированные ласты для брасса.

Все вышеперечисленное оборудование – узкой направленности. Данное оборудование подходит для таких видов спорта как: плавание и водное поло. При правильном использовании данного оборудования в тренировочных занятиях с оптимальной нагрузкой на начальном этапе можно достигнуть высоких спортивных результатов: как индивидуальных, так и командных [6, с. 90].

Исследование проводилось в мажорном плавательном клубе «Vertex» (ТОО «Арена СК»). Нами было сформировано две группы по водному поло. В каждой группе было по 12 человек. Всего участвовало 24 спортсмена-ватерполиста. В экспериментальной группе ватерполисты занимались со специальным спортивным оборудованием, и с намеченной разметкой игрового поля. В контрольной группе занимались без дополнительных средств.

Полученные нами результаты спортсменов-ватерполистов контрольной группы отличаются от результатов ватерполистов экспериментальной группы занимающихся со специальными тренажерами узкой направленности.

Средние показатели результатов тестирования трех срезов контрольной группы представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние показатели результатов тестирования контрольной группы

№	50 м в/с (сек.)	50 м ват. кр. (сек.)	5×3 м в створе ворот (сек.)	15 м ведение мяча ват. кр. (сек.)
\bar{x}_1	38,8±1,66	45,38±1,93	11,69±0,10	11,57±0,12
\bar{x}_2	37,8±1,63	44,43±2,0	11,55±0,12	11,44±0,13
\bar{x}_3	36,58±1,37	42,85±2,25	11,43±0,13	11,31±0,14

Из табл. 1 видно, что на всех трех срезах у контрольной группы занимающейся водным поло, показатели на дистанциях: 50 м. вольный стиль (сек.), 50 м. ватерпольный кроль (сек.), 5×3 м. в створе ворот (сек.), 15 м. ведение мяча ватерполь-

ным кролем (сек.) имеют хорошую динамику во временных показателях.

Средние показатели результатов тестирования трех срезов экспериментальной группы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Средние показатели результатов тестирования экспериментальной группы

№	50 м в/с (сек.)	50 м ват. кр. (сек.)	5×3 м в створе ворот (сек.)	15 м ведение мяча ват. кр. (сек.)
\bar{x}_1	39,78±0,86	47,14±0,98	11,82±0,08	11,75±0,07
\bar{x}_2	36,85±0,79	43,63±1,28	11,56±0,10	11,5±0,10
\bar{x}_3	35,34±0,70	41,43±1,24	11,34±0,11	11,21±0,05

Из табл. 2 видно, что на всех трех срезах у экспериментальной группы, которая тренировалась со специальными тренажерами узкой направленности, временные показатели на дистанциях: 50 м. вольный стиль (сек.), 50 м. ватерпольный кроль (сек.), 5×3 м. в створе ворот (сек.), 15 м. ведение мяча ватерпольным кролем (сек.) имеют хорошую динамику по всем временным показателям. Полученные нами результаты спортсменов-ватерполистов экспериментальной группы значительно отличаются от результатов спортсменов-

ватерполистов контрольной группы. Динамика временных показателей отражается на втором и третьем срезах.

Сравнительный анализ средних показателей результатов тестирования на дистанции 50 метров вольным стилем трех групп по водному поло представлен в диаграмме 1.

В диаграмме 1 представлены временные показатели, чем ниже столбец диаграммы – тем лучше время, затраченное на преодоление дистанции 50 метров вольным стилем.

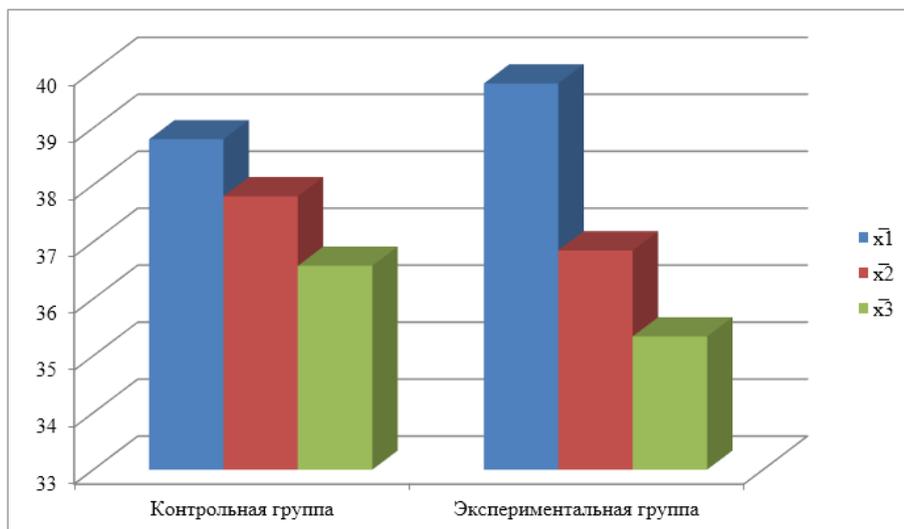


Диаграмма 1. Средние показатели результатов тестирования на дистанции 50 метров вольным стилем трех групп по водному поло

Из диаграммы видно, что время, затраченное на преодоление дистанции, при проведении каждого среза уменьшалось в двух группах по водному поло. Самый лучший средний временной показатель тестирования на 50 метров вольным стилем зафиксирован на третьем срезе у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе №2, который равен (35,34 сек.), в экспериментальной группе №1 результат составляет (35,58 сек.).

Сравнительный анализ средних показателей результатов тестирования на дистанции 50 метров ватерпольным кролем трех групп по водному поло представлен в диаграмме 2.

В диаграмме 2 представлены временные показатели, чем ниже столбец диаграммы – тем лучше время, затраченное на преодоление дистанции 50 метров ватерпольным кролем.



Диаграмма 2. Средние показатели результатов тестирования на дистанции 50 метров ватерпольным кролем трех групп по водному поло

Из диаграммы видно, что время, затраченное на преодоление дистанции, при проведении каждого среза уменьшалось в двух группах по водному поло. Самый лучший средний временной показатель тестирования на 50 метров ватерпольным кролем зафиксирован на третьем срезе у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе (тренировки проходят со специализированными сред-

ствами узкой направленности), который равен (41,43 сек.), в контрольной группе (тренировки проходят без специализированных средств узкой направленности) результат составляет (42,85 сек.).

Сравнительный анализ средних показателей результатов тестирования в упражнении 5×3 метра в створе ворот ватерпольным кролем трех групп по водному поло представлен в диаграмме 3.

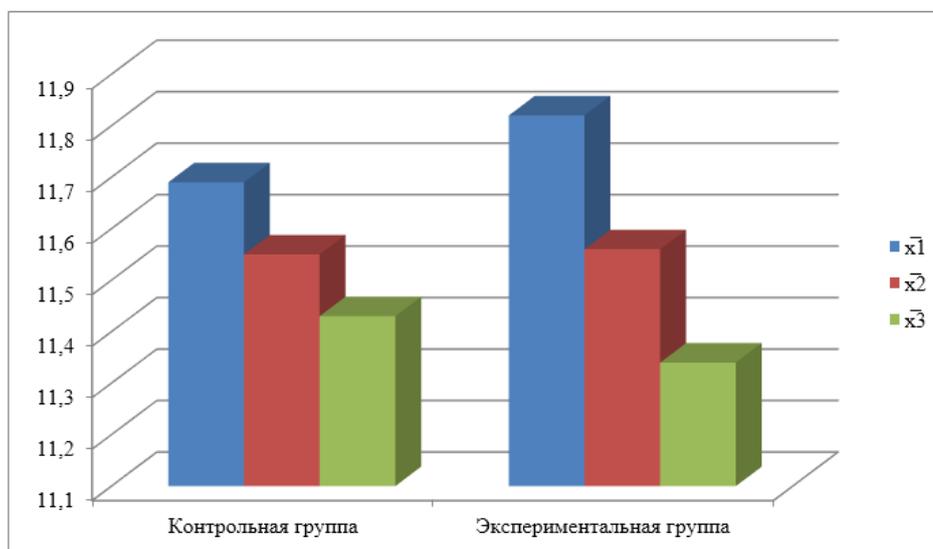


Диаграмма 3. Средние показатели результатов тестирования в упражнении 5×3 метра в створе ворот трех групп по водному поло

В диаграмме 3 представлены временные показатели, чем ниже столбец диаграммы – тем лучше время, затраченное на выполнение упражнения 5×3 метра в створе ворот ватерпольным кролем.

При проведении первого среза у контрольной группы по водному поло средний временной показатель был ниже (лучшее среднее время), на втором срезе картина стала меняться. Из диаграммы видно, что время, затраченное на выполнение упражнения ватерполистами, при проведении каждого среза уменьшалось в двух группах по

водному поло. Самый лучший средний временной показатель тестирования упражнения 5×3 метра в створе ворот ватерпольным кролем зафиксирован на третьем срезе у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе, который равен (11,34 сек.), в контрольной группе результат составляет (11,43 сек.).

Сравнительный анализ средних показателей результатов тестирования в упражнении 15 метров ведение мяча ватерпольным кролем трех групп по водному поло представлен в диаграмме 4.

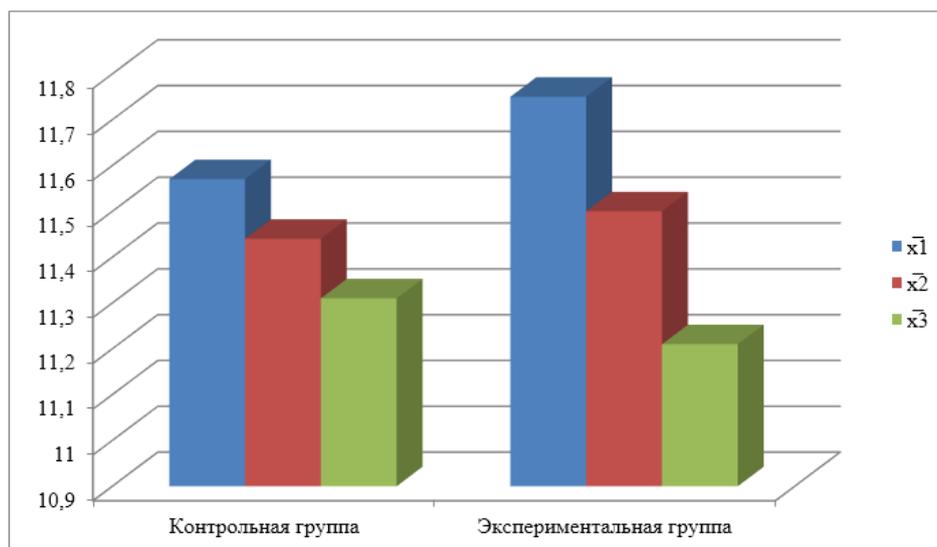


Диаграмма 4. Средние показатели результатов тестирования в упражнении 15 метров ведение мяча ватерпольным кролем трех групп по водному поло

В диаграмме 4 представлены временные показатели, чем ниже столбец диаграммы – тем лучше время, затраченное на выполнение упражнения 15 метров ведение мяча ватерпольным кролем.

Из диаграммы 4 видно, что время, затраченное на выполнение упражнения ватерполистами, при проведении каждого среза уменьшалось в двух группах по водному поло. Самый лучший средний временной показатель тестирования упражнения 15 метров ведение мяча ватерпольным кролем зафиксирован на третьем срезе у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе, который равен (11,21 сек.), в контрольной группе результат составляет (11,31 сек.). Разница во временных показателях не большая, но для данного упражнения существенная [2, с. 24].

Заключение

Данная информация расширяет и углубляет представления об необходимых средствах для подготовки спортсменов-ватерполистов в водном поло, эффективно повышает научно-методические знания подготовки ватерполистов. Временные показатели доказывают, что применение специализированных средств узкой направленности эффективно обучают и закрепляют совершенствование техники плавательной подготовки для ватерполистов на начальном этапе спортивной подготовки положительно влияют на временной показатель прохождения дистанции и выполнения специальных упражнений у каждого спортсмена.

Литература

1. Антонинов А.В. Планирование тренировочных нагрузок пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов: автореф. дис. ... на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 2000. 22 с.
2. Бондаренко В.А., Пигалова Л.В. Показатели результатов плавательной подготовки ватерполистов на начальном этапе обучения. Челябинск, 2020. Вып. 17. С. 24 – 28.
3. Васильковский П.Ю., Малиновский М.С. Особенности командного взаимодействия в водном поло // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. 2019. Краснодар. С. 92.
4. Кабанов А.А. Водное поло – эффективный путь к здоровью // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. №1. Санкт-Петербург. С. 396 – 402.
5. Кельблер П.Ю., Заятинова И.М. Проблемы современного водного поло в России // Всероссийская научно-практическая конференция обучающихся и научно-педагогических работников: сб. трудов. Томск, 2018. С. 148 – 151.
6. Марьин И.С. Программа плавательной (технической) подготовки ватерполистов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Современные векторы развития образования: Актуальные проблемы и перспективные решения: сб. статей. 2019. Москва. С. 90 – 93.
7. Осипов Г.В., Стогова Е.А., Зеленова И.М. Методика преподавания водного поло. Часть 2. Водное поло распространяется по всему миру // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. 2017. №1. С. 132 – 140.
8. Корнишин И.И., Корнишина С.Н. Роль спортивных соревнований в психологической подготовке студентов спортсменов // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Под общей ред. О.М. Поповой. 2016. С. 214 – 216.
9. Корнишин И.И., Корнишина С.Н., Фроловин С.А. Психологическая подготовка в спортивных соревнованиях, как один из аспектов формирования здорового образа жизни студентов аграрных вузов // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 305 – 308.

References

1. Antoninov A.V. Planirovanie trenirovochnykh nagruzok plovcov razlichnoj kvalifikacii na osnove analiza zdorov'ya i dinamiki rezul'tatov: avtoref. dis. ... na soisk. uchen. step. kand. ped. nauk / Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury. Malahovka, 2000. 22 s.
2. Bondarenko V.A., Pigalova L.V. Pokazатели rezul'tatov plavatel'noj podgotovki vaterpolistov na nachal'nom etape obucheniya. CHelyabinsk, 2020. Vyp. 17. S. 24 – 28.

3. Vasil'kovskij P.YU., Malinovskij M.S. Osobennosti komandnogo vzaimodejstviya v vodnom polo // Tezisy dokladov XLVI nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh vuzov YUzhnogo Federal'nogo okruga. 2019. Krasnodar. S. 92.
4. Kabanov A.A. Vodnoe polo □ effektivnyj put' k zdorov'yu // Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih resheniya. 2016. №1. Sankt-Peterburg. S. 396 – 402.
5. Kel'bler P.YU., Zayatinova I.M. Problemy sovremennogo vodnogo polo v Rossii // Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya obuchayushchihsya i nauchno-pedagogicheskikh rabotnikov: sb. trudov. Tomsk, 2018. S. 148 – 151.
6. Mar'in I.S. Programma plavatel'noj (tekhnicheskoj) podgotovki vaterpolistov na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva // Sovremennye vektory razvitiya obrazovaniya: Aktual'nye problemy i perspektivnye resheniya: sb. statej. 2019. Moskva. S. 90 – 93.
7. Osipov G.V., Stogova E.A., Zelenova I M. Metodika prepodavaniya vodnogo polo. CHast' 2. Vodnoe polo rasprostranyaetsya po vsemu miru // Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta tekhnologii i dizajna. 2017. №1. S. 132 – 140.
8. Kornishin I.I., Kornishina S.N. Rol' sportivnyh sorevnovanij v psihologicheskoj podgotovke studentov sportsmenov // V sbornike: Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedeniyah Minsel'hoza Rossii: Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii / Pod obshchej red. O.M. Popovoj. 2016. S. 214 – 216.
9. Kornishin I.I., Kornishina S.N., Frolovin S.A. Psihologicheskaya podgotovka v sportivnyh sorevnovaniyah, kak odin iz aspektov formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov agrarnyh vu-zov // V sbornike: Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma ag-rarnyh vuzov Rossii: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. 2018. S. 305 – 308.

*Bondarenko V.A., Postgraduate,
Ural State University of Physical Education*

BASIC FACILITIES FOR TRAINING WATER POLO PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Abstract: ways to improve the effectiveness of physical training through the use of training devices have been considered by many authors, but this issue is poorly understood.

The high level of requirements for physical fitness of water polo players implies an increase in the volume of technical training. As a result, approaches to the process of training young athletes involved in water polo are changing. And this solution is seen, in particular, in the wider use of special devices, equipment and training devices in training water polo players. This approach has not found wide application at the initial stage of preparation yet, although the need for its implementation is essential.

Research in the field of swimming training of water polo players in the history of water polo in Kazakhstan is not conducted, there is no systematization of statistical indicators of the past and present Kazakhstan water polo. We were not able to find in the available scientific, methodological and fiction literature, sufficiently complete, statistical reference data that could characterize the development and current state of Kazakhstan's water polo.

One of the many main factors of a successful sports career in team game sports in general, and in water polo in particular, is modern, timely and optimal, in terms of the conditions of work and the capabilities of the athlete. But without a high level of swimming training, the location of the players on the field will not be of great importance.

Keywords: water polo, water polo players, game, equipment, training, equipment, sports equipment, initial training