

УДК 796.06 .  
МРНТИ 77.29.16

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМАТИВОВ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВАТЕРПОЛИСТОВ КАЗАХСТАНА И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Бондаренко В.А.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> УралГУФК, г. Челябинск, РФ

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE STANDARDS OF THE MAXIMUM VOLUME  
OF THE TRAINING LOAD OF THE STAGE OF THE INITIAL PREPARATION  
OF WATERPOLISTS OF KAZAKHSTAN AND THE RUSSIAN FEDERATION**

**V. Bondarenko<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>UralGUFK, Chelyabinsk, RF

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖӘНЕ РЕСЕЙ ФЕДЕРАЦИЯСЫНЫҢ  
СУ ПОЛОПОЛИСТЕРІН ДАЙЫНДАУДЫҢ НЕГІЗІНДЕГІ ОҚЫТУ ЖОҒАРЫ  
МИНИСТРЛІГІНІҢ НЕГІЗГІ СТАНДАРТТАРЫН ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ  
ТАЛДАУ**

**В.А. Бондаренко<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>УралГУФК, Челябинск қ., РФ

**Аннотация**

Новое общество Казахстана, побуждаемое к развитию своей нации и основывающееся на знаниях, выдвигает принципиально новые требования к подготовке специалистов и спортсменов всех уровней. Качество тренировочного процесса включает множество компонентов: качество исследования, управления, условий, процесса, результата, а также качество участников образовательного процесса, и проявляется в их взаимодействии.

Стандарт является гарантом качества тренировочного процесса, создает условия соединения знаний об отдельных аспектах и, таким образом, оказывает влияние на уровень тренированности ватерполистов. Он выполняет роль фундамента по разработке программ целенаправленной деятельности детских спортивных школ, что свидетельствует о высокой ответственности за ее результаты и следование тем или иным установкам в определении целей и содержания. Вследствие этого становится очевидным взаимосвязь качества спортивных результатов и качества стандартов спортивной подготовки по водному поло.

Эффективность и качество тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах зависят от используемых нормативов. В данной статье рассматривается сравнительный анализ нормативов республики Казахстан и Российской федерации максимально допустимого объема тренировочной нагрузки спортсменов 10–12 лет (юноши) занимающихся водным поло. Данный анализ программ двух стран можно использовать в качестве рекомендаций для спортивных школ республики Казахстан.

**Ключевые слова:** анализ, начальная подготовка, водное поло, нормативы, нагрузка, спортсмены.

**Annotation**

The new society of Kazakhstan, prompted to the development of its nation and based on knowledge, puts forward fundamentally new requirements for the training of professionals and athletes at all levels. The quality of the training process includes many components: the quality of research, management, conditions, process, result, as well as the quality of participants in the educational process, and is manifested in their interaction.

The standard is a guarantor of the quality of the training process, creates conditions for combining knowledge about certain aspects and, thus, influences the level of fitness of water polo players. It serves as the foundation for the development of targeted programs for children's sports schools, which indicates a high responsibility for its results and adherence to one or another attitude in defining goals and content. As a result, the relationship between the quality of sports results and the quality of water polo sports training standards becomes obvious.

The effectiveness and quality of the training process in youth sports schools depend on the standards used. This article discusses a comparative analysis of the standards of the Republic of Kazakhstan and the Russian Federation of the maximum allowable amount of training load of athletes 10–12 years (young men) involved in water polo. This analysis of the programs of the two countries can be used as recommendations for sports schools of the Republic of Kazakhstan.

**Key words:** analysis, initial training, water polo, standards, load, athletes.

#### **Аннотация**

Қазақстанның жаңа қоғамы өз ұлтын дамытуға және білімге негізделген, барлық деңгейдегі мамандарды және спортшыларды даярлауға түбегейлі жаңа талаптар қояды. Оқу процесінің сапасы көптеген компоненттерден тұрады: зерттеудің сапасын, менеджментті, жағдайды, процесті, нәтижені, сонымен қатар білім беру үдерісіне қатысушылардың сапасын көрсетеді және олардың өзара қарым-қатынасында көрініс табады.

Стандарт оқыту процесінің сапасының кепілі болып табылады, белгілі бір аспектілер туралы білімді біріктіруге жағдай жасайды және су полюсы ойыншыларының фитнес деңгейіне әсер етеді. Ол балалар спорт мектептері үшін мақсатты бағдарламаларды әзірлеу үшін негіз болып табылады, бұл оның нәтижесі үшін жоғары жауапкершілікті және мақсаттар мен мазмұнды айқындауда бір немесе басқа көзқарасты ұстануды білдіреді. Нәтижесінде, спорт нәтижелерінің сапасы мен су полюсы спорттық дайындық стандарттарының сапасы арасындағы қатынас айқын болады.

Жастар спорт мектептеріндегі оқу процесінің тиімділігі мен сапасы қолданылатын стандарттарға байланысты. Бұл мақалада Қазақстан Республикасының және Ресей Федерациясының нормативтерін су полюсы қатысатын 10–12 жастағы (жас жігіттер) спортшылардың оқу жүктемесінің барынша рұқсат етілген көлемін салыстыру қарастырылады. Екі елдің бағдарламаларын талдау Қазақстан Республикасының спорт мектептеріне ұсыныс ретінде қолданылуы мүмкін.

**Түйінді сөздер:** талдау, бастапқы оқыту, су полюсы, стандарттар, жүктеме, спортшылар.

#### **Введение**

Современная спортивная деятельность ватерполиста предъявляет высокие требования к спортсмену. В стремлении соответствовать этим требованиям многие тренеры стараются больше тренировать, считая, что чем больше тренируется его команда, тем лучше выступают в очередных играх [3, с. 114]. Однако, спортсмен, который тренируется все больше и больше, в конце концов увидит, что его результаты не улучшаются, а наоборот, ухудшаются.

Игры олимпиад демонстрируют бурный рост популярности спорта и серьезное обострение конкуренции на международной спортивной арене. С каждой олимпиадой большее количество стран в разных видах спорта предъявляют обоснованные, реальные претензии на медали самой высокой пробы. Сказанное особенно остро касается спортивных игр и, в частности, 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.

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. Наша работа посвящается исследованию этого вопроса. Эту проблему рассматривали И.С. Марьин, О.Н. Степанова в педагогико – психологических и медико – биологических проблемах физической культуры и спорта [4, с. 23].

### Методы исследования

Проводился анализ нормативно – правовых актов по физической культуре и спорту республики Казахстан, и анализ федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло на начальном этапе подготовки для юношей первого года обучения. Нами был проведен анализ научно – методической литературы по данному направлению, а также применялся метод математической статистики данных двух стран.

### Результаты исследования

Современная спортивная деятельность ватерполиста предъявляет высокие требования к спортсмену. В стремлении соответствовать этим требованиям многие тренеры стараются больше тренировать, считая, что чем больше тренируется его команда, тем лучше выступят в очередных играх [1, с. 45]. Однако, спортсмен, который тренируется все больше и больше, в конце концов увидит, что его результаты не улучшаются, а наоборот, ухудшаются.

Повторяющиеся из тренировки в тренировку нагрузки на организм детей можно рассматривать как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии, вырабатывается способность легче переносить физические нагрузки и физическая подготовленность становится выше [2, с. 17].

Понятие «нагрузка» предполагает количественную сторону, определяемую как «объем нагрузки».

В Таблице 1 представлен сравнительный анализ юношеских нормативов максимального объема тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки (до года).

Объем тренировочной нагрузки зависит от сочетания основных характеристик или компонентов нагрузки (Диаграмма 2):

- 1) Количество часов в неделю;
- 2) количество тренировок в неделю;
- 3) общее количество часов в год;
- 4) общее количество тренировок в год [5, с. 132].

Таблица 1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки (до года)

	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Казахстан	8	4	416	208
Россия	6	3–4	312	156–208

Как видно из Диаграммы 1 показатели количества часов в неделю значительно отличаются, в Казахстане недельная часовая нагрузка на начальном этапе подготовки ватерполистов больше на 2 часа, тем временем максимальное количество тренировок в неделю имеет общее количество – 4 тренировки.

Занимающиеся ватерполисты осваивают большой объем специально–подготовительных упражнений. Однако специальные упражнения занимают относительно небольшой объем в разнообразных физических упражнениях. Особое внимание следует уделять развитию быстроты, координации и гибкости [6, с. 215].

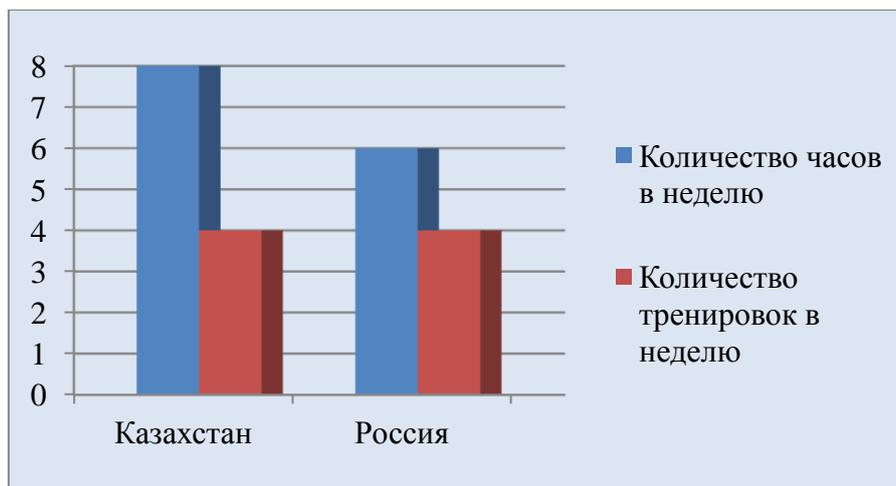


Диаграмма 1 Нормативы максимального объема количества часов и количества тренировок в неделю

Величина адаптационных реакций, как правило, регулируется объемом тренировочных нагрузок, что подтолкнуло многих тренеров и спортсменов к мысли, что лучшим становится спортсмен, выполняющий наибольший объем работы. Вследствие этого количество и качество часто рассматривают как синонимы. Такая точка зрения привела к появлению нормативов максимального объема тренировочных нагрузок в водном поло, предъявляющих реальные требования к спортсменам, учитывая их возраст и этап спортивной подготовке [7, с. 44].

В Диаграмме 2 указаны показатели максимального объема количества часов и количества тренировок республики Казахстан и Российской Федерации за 1 год начального обучения водному поло для юношей.

Из Диаграммы 2 видно, что количество часов тренировочного времени в Казахстане значительно больше, чем в России, и составляет 416 часов, а в России составляет 312 часов в год.

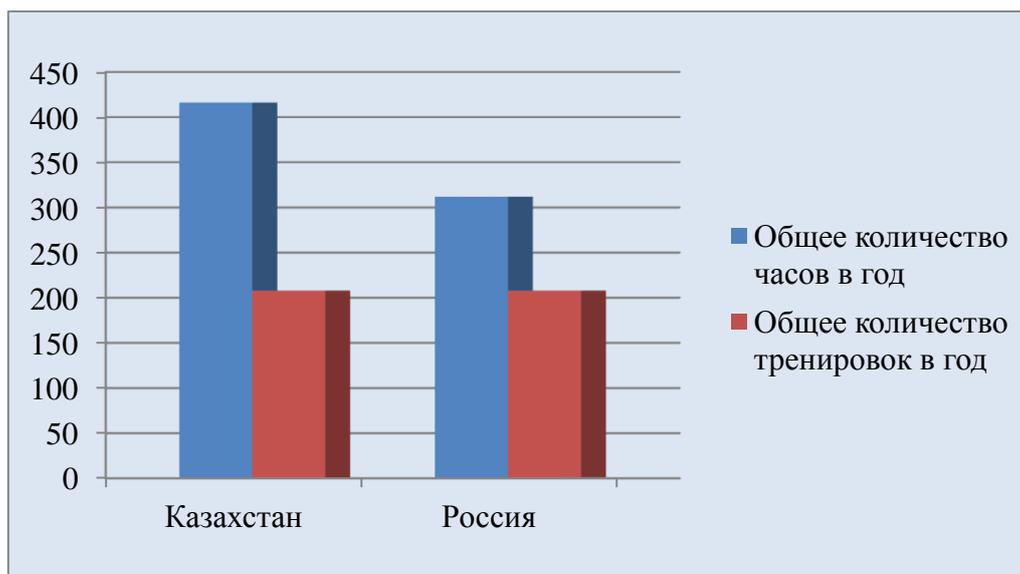


Диаграмма 2 Нормативы максимального объема количества часов и количества тренировок в год

Общее количество тренировок в России и в Казахстане составляет 208 тренировок в год, но в России это максимальное количество тренировочных занятий в год, это число может меняться в меньшую сторону, но не менее 156 тренировочных занятий в год. Исходя из этого нагрузка на начальном этапе первого года обучения в Казахстане выше, чем в России. Это может повлиять на отрицательные эмоции от тренировочного процесса у спортсменов.

#### Заклучение

К возрасту 10 – 12 лет фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Водное поло является скоростной игрой, особенно после изменений правил игры, и поэтому любое промедление может негативно отражаться на индивидуальных результатах игроков и команды в целом. Целенаправленное воздействие в водном поло оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5 – 20 % и более [53, с. 54; 42, с. 165]. Десятилетний возраст слишком поздний для начала занятий по водному поло, так как специальные скоростные способности будут не на высоком уровне.

#### Литература:

1. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 96 с.
2. Карпенко, Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова. – М. : Олимпия – Пресс, 2006. – 48 с.
3. Каунсилмен Д. Спортивное плавание / Д Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. Марьин И. С., Степанова О. Н. Организация и содержание плавательной подготовки юных ватерполистов на этапе спортивного совершенствования / И. С. Марьин, О. Н. Степанова // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 3. С. 23–32.
5. Нечунаев, И. П. Плавание. Книга–тренер / И. П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012. – 272 с.
6. Сахновский П. В., Вржесневский И. В. Водное поло: Учебное пособие для школ тренеров и техникумов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 347 с.
7. Cutino P. Polo: The Manual for coach and player. 1994. – p. 44–46.