

Возрастная динамика показателей физического развития ватерполистов

Ковель С.Г., Неженец И.С., Гришук В.А.

Белорусский национальный технический университет

Цель исследования – изучить динамику прироста показателей физического развития юных ватерполистов в системе многолетней подготовки.

Для изучения динамики показателей физического развития ватерполистов были исследованы основные антропометрические показатели, такие как длина и масса тела, кистевая динамометрия. В исследовании приняли участие 363 спортсмена 10–16 лет, занимающихся водным поло (таблица 1).

Таблица 1 – Показателей длины, массы тела и кистевой динамометрии у ватерполистов 10–16 лет

Возраст, лет	Кол-во чел.	Длина тела, см	Масса тела, кг	Кистевая динамометрия, кг	
				правой кисти	левой кисти
10	12	150,7±7,05	39,7±5,79	14,6±4,03	14,1±4,10
11	55	153,1±7,99	43,7±8,11	17,3±5,06	15,8±4,57
12	79	160,1±9,03**	49,6±10,66**	21,3±6,08**	18,7±5,93*
13	82	167,4±10,25**	55,9±11,61**	26,1±8,04**	22,9±7,71**
14	61	171,9±8,56*	60,1±10,38*	32,8±8,43**	28,7±7,83**
15	47	178,1±6,04**	67,3±9,40**	39,7±7,57**	33,9±6,96**
16	27	181,9±5,31*	72,1±8,40*	44,3±5,94	38,3±8,53*

Примечания: достоверные различия на уровне значимости * – P<0,05; ** – P<0,01

Сопоставление результатов центильного оценивания длины и массы тела юных ватерполистов с республиканскими данными показали, что физическое развитие спортсменов в возрасте 10–12 лет можно оценивать как высокое гармоничное, в 13 и 15 лет – очень высокое дисгармоничное, в 14 и 16 – выше среднего гармоничное. Показатели кистевой динамометрии увеличиваются существенными темпами в 14 лет, затем в 15–16 лет результаты стабилизируются. Наиболее интенсивный прирост показателей физического развития юных ватерполистов наблюдается с 12 до 16 лет, однако индивидуальные показатели физического развития спортсменов имеют различные темпы роста. Полученные данные следует учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.