

Ч 515.75
М 29

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

МАРТИРОСЯН АРТУР АРТУРОВИЧ

УДК 796.333.3:015.134

**ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА
КВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Харків – 2006

Дисертацією є рукопис.
Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної
культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Волков Євген Петрович,
Харківська державна академія фізичної
культури, завідувач кафедри спортивних
та рухливих ігор.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Буков Юрій Олександрович,
Таврійський національний університет
ім. В.І. Вернадського, завідувач кафедри
фізичної реабілітації;

кандидат педагогічних наук, доцент
Грінченко Ігор Борисович,
Харківський національний педагогічний
університет ім. Г.С. Сковороди, завідувач
кафедри спортивних ігор.

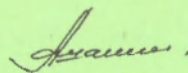
Провідна установа: Луганський національний педагогічний
університет ім. Т.Г. Шевченка, інститут
фізичної культури і спорту, Міністерство
освіти і науки України, кафедра теорії
та методики фізичного виховання,
м. Луганськ.

Захист відбудеться 30 січня 2007 р. о 13⁰⁰ годині на засіданні
спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії
фізичної культури: м. Харків, вул. Клочківська, 99.

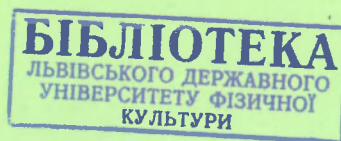
З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Харківської державної
академії фізичної культури (61022, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 28 грудня 2006 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В.С. Ашанін



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасне регбі – динамічна й видовищна спортивна гра, що культивується на п'ятьох континентах земної кулі. В останні роки вона придбала ряд тенденцій, які привернули особливу увагу фахівців цієї гри: збільшилася інтенсивність ігрових дій на полі, підвищилася її контактність, виросла швидкість виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовленості гравців у регбі стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми їхньої підготовки.

Підвищення інтенсивності гри залежить від функціональних можливостей регбістів, розвитку яких сприяє різнобічна й цілеспрямована фізична підготовка. Однією з її головних складових є швидко-силова підготовка, тому що сама гра побудована на багаторазовому прояві силових, швидкісних і швидко-силових здібностей спортсменів.

В особливій залежності від швидко-силової підготовленості знаходиться технічна оснащеність регбістів. В умовах спортивного одноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому ігрова діяльність регбістів багато в чому визначається рівнем розвитку швидко-силових здібностей.

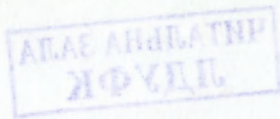
Проблемам підготовки гравців у регбі присвячений ряд робіт таких відомих у світі авторів, як: Е.Хайхем і В.Хайхем, 1970р.; Р.Хілл, 1977р.; А.Гарсія й Ж.Фурукс, 1984р.; Холодов Ж.К., 1984р.; Д.Грінвуд, 1992р.; Д.Мклін, 1992р.; П.Карпінтер, 1993р.; Р.Хазелдайн і Т.Макнаб, 1998р.; П.Волш, 1999р. На жаль, у вітчизняній науковій і методичній літературі даному питанню практично не приділяється належної уваги.

Крім того, тенденції розвитку сучасного регбі вказують на необхідність перегляду існуючих концепцій у підході до підготовки регбістів щодо їхньої ігрової спеціалізації, тому що відбулися суттєві зміни у модельних характеристиках гравців.

В той же час основна увага розвитку швидко-силових здібностей в регбі приділяється у підготовчому періоді, оскільки він являється базовим у побудові підготовки команди в річному циклі. Отже, оптимізація структури й змісту підготовчого періоду є однією з самих пріоритетних і відповідальних завдань у плануванні тренувального процесу регбістів, що також підтверджує актуальність даної роботи.

Таким чином, швидко-силова підготовка, будучи ключовою ланкою фізичної підготовки регбістів, придбала нові характеристики, обумовлені особливостями сучасного регбі, що дає підстави для проведення досліджень із метою її оптимізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дисертаційна робота виконана згідно Зведеному плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури й спорту на 2001 - 2005 рр. за темою 1.2.18. "Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного віку й



кваліфікації в спортивних іграх" (державна реєстрація № 0101U006471). Роль автора полягала в організації досліджень, проведенні експериментів, аналізі та теоретичному узагальненні отриманих даних.

Мета роботи — експериментальне обґрунтування ефективності методики швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану змагальної діяльності та тренувального процесу кваліфікованих регбістів.
2. Обґрунтувати та розробити раціональну побудову тренувального процесу швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.
3. Визначити ефективність розробленої методики розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів.
4. Розробити практичні рекомендації з оптимізації швидкісно-силової підготовки регбістів.

Об'єкт дослідження — структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.

Предмет дослідження — швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.

Методи дослідження. Вибір методів визначався задачами та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методи опитування; педагогічне спостереження; хронометрування; антропометрія; пульсометрія; методи тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів: обчислені й проаналізовані кількісні показники змагальної діяльності регбістів високої кваліфікації; визначені сучасні модельні масово-ростові й вікові характеристики регбістів щодо їхньої ігрової спеціалізації; обґрунтовано і розроблено раціональну структуру та зміст швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді; експериментально визначені показники фізичного навантаження для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих регбістів.

Практичне значення отриманих результатів роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності шляхів оптимізації швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів, що сприяють підвищенню функціональних можливостей, а також розвитку фізичних якостей і рухових здібностей гравців відносно їх амплуа.

Результати дослідження можуть бути використані при доборі засобів і методів тренування, нормуванні навантаження з урахуванням ігрових функцій регбістів, а також при розробці матеріалів дисципліни „Теорія та методика обраного виду спорту” зі спортивних ігор.

Розроблені моделі компонентів швидкісно-силової підготовки

регбістів дозволять цілеспрямовано впливати на їх процес підготовки, індивідуалізувати фізичну підготовку й розширювати ігрові можливості кожного спортсмена.

Про це свідчать акти впровадження до тренувального процесу команд з регбі ОСК «ХТЗ» від 24.10.2003р., УПА від 24.10.2003р., «Леґіон» (м. Харків) від 30.10.2005р., «Верея» (Московська обл., Росія) від 18.03.2006р.; до навчального процесу Харківської державної академії фізичної культури від 27.05.2004р., до організаційно-методичного процесу Харківської обласної федерації регбі від 21.10.2003р., Національної федерації регбі України від 22.10.2004р., Федерації регбіліг Росії від 15.10.2005р.

Особистий внесок здобувача полягає в проведенні аналізу змагальної діяльності в сучасному регбі; обчисленні кількісних параметрів дій, що виконуються гравцями під час матчу; визначенні сучасних модельних антропометричних та вікових характеристик кваліфікованих регбістів по їх ігровим спеціалізаціям; обґрунтуванні раціональної структури та змісту швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді; розробці комплексної методики розвитку швидкісно-силових здібностей регбістів. У роботах, виконаних у співавторстві, автором приймалась участь в обґрунтуванні методичних рекомендацій на підставі результатів його досліджень щодо проведення підготовки команд з регбі.

Апробація результатів дисертації. Основні положення, результати і рекомендації дослідження доповідалися й обговорювалися на методичних семінарах тренерів міста Харкова й області, на засіданнях кафедр олімпійського та професійного спорту і спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, на IV, V і VI Міжнародних наукових конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2002 – 2004рр.) і VIII Всеукраїнській науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2004р), а також на електронній науковій конференції «Проблеми й перспективи розвитку спортивних ігор й єдиноборств у вищих навчальних закладах» (м.Харків, 2005р).

Публікації. Отримані результати дисертаційного дослідження викладено в 11 друкованих працях, з них 10 опубліковано у наукових фахових виданнях, рекомендованих ВАК України.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 198 сторінках машинописного тексту і складається з вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Список літератури включає 257 літературних джерел, з яких 90 на іноземних мовах. Дисертація ілюстрована 21 малюнком, містить 22 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми; визначено об'єкт і предмет дослідження, викладено мету і завдання роботи; розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів дослідження; описані шляхи апробації отриманих результатів, зазначено кількість публікацій; подано структуру та обсяг дисертації.

Перший розділ “Стан та перспективи оптимізації швидкісно-силової підготовки в регбі” містить теоретичний аналіз досліджуваної проблеми. Матеріали вивчення літературних джерел дозволили оцінити теоретичний та експериментальний стан досліджуваної проблеми, сформулювати завдання дослідження, підібрати адекватні методи, коректно інтерпретувати одержані дані.

Аналіз спеціальної літератури по регбі показав відсутність якої-небудь чітко обґрунтованої системи поглядів, що регламентують швидкісно-силову підготовку з урахуванням кваліфікації й ігрової спеціалізації регбістів, періодів річного циклу тренування тощо.

Недостатньо переконливими залишаються рекомендації з нормування швидкісно-силових вправ в окремих заняттях, не визначене місце відповідних вправ у мікро-, мезо- і макроциклах тренувального процесу.

У багатьох публікаціях автори взагалі не розглядають швидкісно-силову підготовку як самостійний розділ підготовки регбістів. Немає достатніх знань про інтегральність спеціальної швидкісно-силової підготовки.

Не визначені спеціальні комплекси засобів і методів тренування, спрямованих на удосконалювання швидкісно-силових здібностей регбістів, відсутні дані про норми навантажень для спортсменів різної кваліфікації і ігрової спеціалізації.

Відсутня об'єктивна комплексна оцінка спеціальних швидкісно-силових здібностей спортсменів, що враховує можливість компенсації недоліків у розвитку одних здібностей високим рівнем досконалості інших.

Має потребу в науковому обґрунтуванні програма тренувального впливу, що має переважну спрямованість на розвиток спеціальних швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів.

У *другому розділі “Методи та організація досліджень”* обґрунтовано вибір методів дослідження, їх цільове призначення та процес організації дослідження.

У даній роботі дослідження поділяються на попередні і експериментальні.

Попередні дослідження (травень 1999р – липень 2002р) містили в собі: розробку стратегії дослідження, його мети і завдань; вивчення спеціальної літератури; аналіз тенденцій розвитку гри; визначення кількісних параметрів ігрової діяльності регбістів по лініям і ампуа; з'ясування сучасних ростових, масових та вікових модельних

характеристик гравців високої кваліфікації; теоретичну розробку методики і комплексів вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів по амплуа.

Експериментальні дослідження роботи склалися з трьох етапів і полягали в апробуванні розроблених шляхів оптимізації швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів, зокрема в застосуванні нової комплексної методики розвитку швидкісно-силових здібностей.

На *першому етапі* (серпень – листопад 2002р) досліджувалися вихідні показники антропометрії та рівня фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів, підбирався контингент випробуваних, корегувалася методика підготовки гравців.

Другий етап (грудень 2002р – квітень 2003р) – це етап проведення експериментальної методики. У цей період здійснювалось впровадження в тренувальний процес експериментальної групи розробленої програми швидкісно-силової підготовки, проводилися тести, аналізувалися їхні результати і проводилось корегування методики підготовки.

На *третьому етапі* (травень 2003р – квітень 2005р) підраховувалися дані експерименту; оформлялася робота, висновки; розроблялися методичні рекомендації з використання запропонованої методики швидкісно-силової підготовки регбістів та інших даних, отриманих у ході роботи; проводилося їхнє впровадження в практику підготовки регбійних команд м.Харкова.

Суть педагогічного експерименту складалася у варіюванні співвідношень засобів фізичної підготовки різної спрямованості в структурних утвореннях тренувального процесу з акцентованим розвитком швидкісно-силових здібностей регбістів, а також у тому, що фізична підготовка була розподілена не тільки по лініях, але і по амплуа гравців.

Основні теоретико-методичні та практичні дослідження здійснювалися на базі трьох харківських команд вищої ліги Чемпіонату України з регбі – «ХТЗ», «Титани» та УППА.

Експериментальна і контрольна групи мали однакову кількість випробуваних (20 чоловік) і були ідентичними за рівнем швидкісно-силової підготовленості, за антропометричними й віковими даними та кваліфікацією регбістів.

На всьому протязі дослідження матеріал для експериментальної групи планувався, викладався і впроваджувався в тренувальних заняттях по визначеній програмі. Спортсмени, що представляли контрольну групу, відвідували тренувальні заняття й одержували фізичні навантаження згідно з методичною програмою свого клубу.

Для контролю рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів груп, які досліджувались було підібрано блок тестів, що надають різнобічну оцінку: 1 – біг на 10 м з високого старту, 2 – біг на 30 м з високого старту, 3 – біг на 20 м з ходу, 4 – човниковий біг на 90 м (10-10-20-20-30 м), 5 – стрибок у довжину з місця, 6 – підйом штанги на груди, 7 – кидок набивного м'яча (4 кг) від грудей.

У третьому розділі “Аналіз змагальної діяльності і тенденції сучасного регбі”, висвітлено обчислені параметри змагальної діяльності в сучасному регбі та антропометричні й вікові характеристики гравців, відзначено, що для підвищення продуктивності тренувального процесу шляхом раціонального використання тренувального часу, тренерам необхідно ретельно розпланувати тренувальну програму і кваліфіковано проводити управління її процесом. Цьому у великому ступені може сприяти знання кількісних параметрів змагальної діяльності регбістів.

Протягом кожного регбійного матчу розігрується від 16 до 44 ($\bar{X}=29$, $Mo=31$) “коридорів” і від 7 до 27 ($\bar{X}=19$, $Mo=21$) призначених сутичок, половина з яких при своєму вкиданні м'яча. В одному матчі команда грає від 41 до 94 ($\bar{X}=62$, $Mo=64$) довільних сутичок. У сучасному регбі найбільш часто застосовується “рак”, його співвідношення до інших видів довільних сутичок приблизно 10:1.

Проведений нами порівняльний аналіз цих даних за період 1999-2002 рр. показав, що кількість призначених сутичок зменшилася на 20,83% з 24 до 19, “коридорів” - залишилося в межах 30, кількість довільних сутичок за матч збільшилася на 29,17% з 96 до 124, а “чистий” час гри з 30 хв. збільшився на 6,67% і досяг 32 хв.

Змагальна діяльність гравців у регбі висуває особливі вимоги до їхнього підбора при комплектуванні команди і до розробки плану підготовки на новий ігровий сезон. Для цього варто враховувати тенденції розвитку регбі, що вплинули на зміну моделей гравців високої кваліфікації. У цьому зв'язку були визначені сучасні модельні характеристики регбістів по ігровим амплуа відносно їх змагальної діяльності, зокрема показники росту, маси та віку.

Аналіз показників росту та маси висококваліфікованих гравців за 2002р. дозволяє затверджувати наступне: у першій лінії нападу грають спортсмени, що мають зріст 180 - 185 см і з масою від 105 до 125 кг (у середньому 114 кг); гравці другої лінії звичайно бувають не нижче 195 см і мають масу від 105 до 125 кг (у середньому 114 кг); у третій лінії нападу ростовий показник гравців перебуває в межах 190 см, а по показник маси коливається від 100 до 115 кг (у середньому 105 кг). Вимоги до аналогічних показників гравців ліній захисту й півзахисту менш категоричні, так, півзахисники суточни в середньому мають зріст 178 см і масу 87 кг, блукаючі півзахисники мають зріст 180 см і масу 88 кг, центральні трьохчетвертні захисники в середньому мають зріст 184 см і масу 93 кг, крайні трьохчетвертні захисники мають зріст 187 см і масу 92 кг, захисники мають зріст 182 см і масу 90 кг.

У четвертому розділі “Експериментальна методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді” розглянуто розроблену програму, яка містить у собі комплексну методику розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів і являє собою єдність закономірно розташованих частин, що знаходяться у взаємному зв'язку (рис. 1).

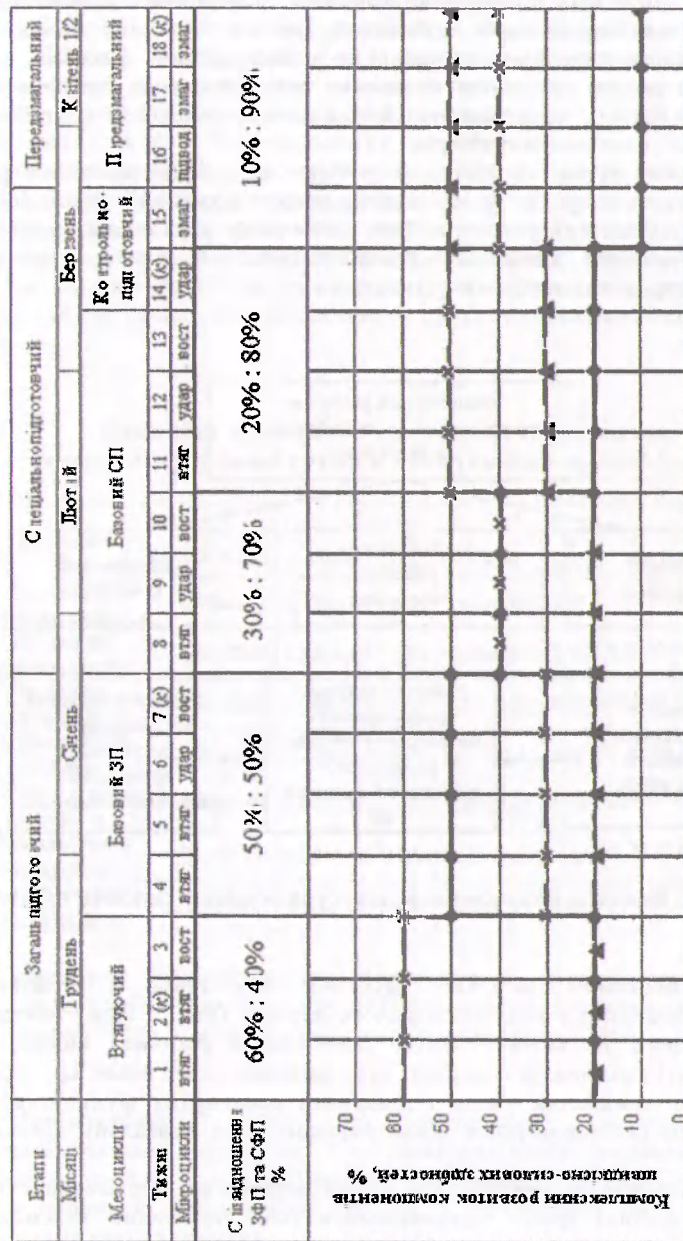


Рис. 1. План-графік експериментальної методики швидкісно-силової підготовки на підготовчий період (к) – контрольне тестування

Зміст фізичної підготовки команди передбачає акцентований розвиток швидкісно-силових здібностей гравців. У цьому зв'язку, на підставі досвіду передових вітчизняних і закордонних фахівців, нами були запропоновані процентні показники співвідношення комплексного розвитку силового, швидкісного й швидкісно-силового компонентів швидкісно-силових здібностей (рис. 1.).

Головною метою такого підходу було досягнення високого рівня силового потенціалу і його максимально можливої реалізації у швидкісних здібностях регбістів. Так, на початку розвивався переважно силовий компонент швидкісно-силових здібностей, потім швидкісно-силовий і наприкінці методики - швидкісний (рис. 2.).

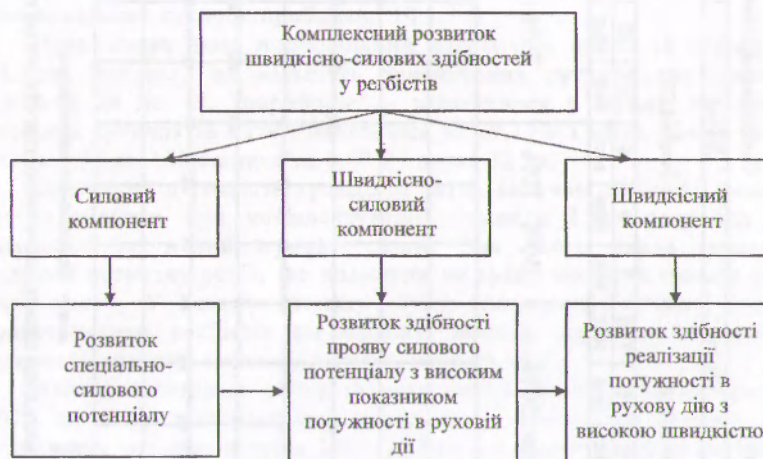


Рис. 2. Схема комплексного розвитку швидкісно-силових здібностей у регбістів

Співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки у ході підготовчого періоду (рис. 1.) має тенденцію до поступового збільшення частки спеціальних фізичних вправ щодо послідовності мезоциклів і завдань, які ставилися перед ними. Це сприяло закріпленню придбаних умінь і підтримці досягнутих функціональних можливостей із планомірним їхнім переносом на змагальну діяльність регбістів.

При плануванні навантажень різної переважної спрямованості для експериментальної групи урахувалася їхня позитивна взаємодія з метою підвищення специфічного тренувального потенціалу навантаження. У нашій роботі дана послідовність у підготовчому періоді

виглядає слідуючим чином: 1 – загальнорозвиваюча силова й швидкісно-силова робота, що підготовлює до об'ємних спеціалізованих навантажень; 2 – "блок" концентрованого силового й швидкісно-силового навантаження; 3 – швидкісно-силова й швидкісна робота, поглиблене вдосконалювання технічної майстерності на фоні реалізації довговідставленого тренувального ефекту силового "блоку"; 4 – удосконалювання швидкісно-силової й швидкісної витривалості, а також технічної майстерності в умовах змагальних навантажень.

За допомогою методів математичної статистики було встановлено, що застосування розробленої програми зі зміненою структурою і новим змістом підготовчого періоду (щодо традиційного варіанта), суттєво підвищила ефективність тренувального процесу експериментальної групи (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників тестування спортсменів
експериментальної групи в підготовчому періоді (n=20)**

Тестування	1	2		3		4		
	$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	% прир.	$\bar{X} \pm S_x$	% прир.	$\bar{X} \pm S_x$	% прир.	p_{1-4}
Біг на 10м з високого старту, с	1,78±0,02	1,73±0,02	2,84	1,66±0,02	3,85	1,64±0,02	1,09	<0,001
Біг на 30м з високого старту, с	4,26±0,04	4,16±0,04	2,54	4,04±0,04	2,76	4,02±0,04	0,58	<0,001
Біг на 20м з ходу, с	2,29±0,03	2,24±0,03	2,57	2,16±0,02	3,36	2,15±0,03	0,7	<0,001
Човниковий біг на 90м, с	18,01±0,19	17,88±0,19	0,71	17,73±0,18	0,8	17,42±0,16	1,77	<0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,48±0,03	2,57±0,03	3,94	2,65±0,03	3,01	2,68±0,03	0,94	<0,001
Підйом штанги на груди, кг	77,75±1,6	87,5±1,68	12,54	98,75±2,02	12,86	98,75±2,02	0	>0,001
Кидок м'яча (4кг) від грудей, м	8,12±0,1	8,43±0,1	3,79	8,85±0,11	4,98	8,92±0,11	0,73	<0,001

Примітки: 1 – контрольне тестування до експерименту, 2 – після загальнопідготовчого етапу (ЗПЕ), 3 – після спеціальнопідготовчого етапу (СПЕ), 4 – після передзмагального етапу (ПЗЕ).

Порівняльний аналіз результативності контрольної та експериментальної груп за 7-ма контрольними вправами показав достовірну ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) перевагу експериментальної методики, що можна побачити з показників таблиці 2 (результати тестування після проведення експерименту).

Таблиця 2

**Результати тестування експериментальної та контрольної груп
після проведення експерименту ($n_1 = n_2 = 20$)**

№ п/п	Тестування	Групи	$\bar{X} \pm S_x$	% приросту ^{1,4}	t	p
1.	Біг на 10 м з високого старту, с	E	1,64±0,02	7,6	4,13	<0,001
		K	1,76±0,02	2,52		
2.	Біг на 30 м з високого старту, с	E	4,02±0,04	5,78	3,82	<0,001
		K	4,21±0,03	2,5		
3.	Біг на 20 м з ходу, с	E	2,15±0,03	6,5	3,64	<0,01
		K	2,28±0,03	2,42		
4.	Човниковий біг на 90 м, с	E	17,42±0,16	3,24	2,03	<0,05
		K	17,92±0,19	1,45		
5.	Стрибок у довжину з місця, м	E	2,68±0,03	8,08	4,86	<0,001
		K	2,5±0,03	2,46		
6.	Підйом штанги на груди, кг	E	98,75±2,02	27,01	4,96	<0,001
		K	85,25±1,83	8,95		
7.	Кидок м'яча (4 кг) від грудей, м	E	8,92±0,11	9,76	3,27	<0,01
		K	8,42±0,11	3,47		

Відзначимо, що розподіл тренувального навантаження щодо ігрової позиції регбістів дозволяє сконцентрувати увагу на особливостях кожної спеціалізації і варіативно підходити до кожного спортсмена з урахуванням його індивідуальних фізичних можливостей, тобто розвивати необхідне співвідношення якостей за схемою «від першорядного до другорядного» у потрібних пропорціях.

Комплексна методика проведення швидкісно-силової підготовки дозволяє більш ефективно (щодо феномена «контрастності» впливу різних засобів в одному занятті і кумулятивного ефекту від заняття до заняття, що надалі позначається на довговідставленому тренувальному ефекті) і раціонально (щодо розподілу тренувального часу) підвищувати рівень швидкісно-силової підготовленості гравців команди.

Використання запропонованого підходу привело до достовірного ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) поліпшення показників швидкісно-силових здібностей, зокрема вибухової і швидкісної сили, а також швидкісно-силової витривалості спортсменів.

У *п'ятому розділі* “Обговорення результатів досліджень” проведено підсумки дисертаційної роботи, обговорено особливості запропонованої програми фізичної підготовки регбістів, проаналізовано ефективність експериментальної методики по етапах підготовчого періоду.

Порівняльний аналіз (обчислення t-критерію) експериментальної і контрольної груп, проведений нами на початку експерименту, показав їхню ідентичність (рис. 3., перші стовбці).



Рис. 3. Показники t-критерію контрольної та

експериментальної груп в ході експерименту за 7-ма тестами:

- 1 – біг на 10 м з високого старту; 5 – стрибок у довжину з місця;
- 2 – біг на 30 м з високого старту; 6 – підйом штанги на груди;
- 3 – біг на 20 м з ходу; 7 – кидок м'яча (4 кг) від грудей.
- 4 – човниковий біг на 90 м;

Перший етап експерименту характеризувався зростанням показників контрольних вправ в обох групах, однак, аналіз результатів тестування, проведеного по його закінченню, показав достовірне розходження між групами на користь експериментальної за 4-ма тестами (рис. 3., другі стовбці).

Другий етап, що був в експериментальній методиці концентрованим «блоком» силовій і швидкісно-силовій підготовки, дозволив спортсменам експериментальної групи досягти високих показників у контрольних тестах і значно збільшити різницю з контрольною групою у 6-ох вправах (рис. 3., треті стовбці).

Дані заключного тестування показали, що результативність експериментальної групи за третій етап стали ще вище, у той час як показники контрольної групи в деяких тестах мали тенденцію до зниження. Це привело до того, що наприкінці дослідження показники швидкісно-силової підготовленості випробуваних груп досягли значної різниці на користь експериментальної групи за 7-ма тестами (рис. 3, четверті стовбці), що говорить про ефективність експериментальної програми швидкісно-силової підготовки і доцільності її впровадження (або її елементів) в тренувальний процес вітчизняних команд з регбі.

Оцінюючи загальні середні показники приросту результативності

тестування груп, що досліджувались у ході підготовчого періоду (рис. 4.) слід видзначити, що вже у завершенні першого етапу (загальнопідготовчого) спостерігалась різниця у рості результативності груп майже в 2 рази – 4,13% (ЕГ), 2,0% (КГ). Після спеціальнопідготовчого етапу це співвідношення зберігалось, не дивлячись на значний рост показників внутрі груп – 8,65% (ЕГ), 4,36% (КГ). У завершенні передзмагального етапу, а разом з ним і всього підготовчого періоду, різниця в показниках результативності груп, що досліджувались стала ще більшою – 9,48% (ЕГ), 3,43% (КГ).

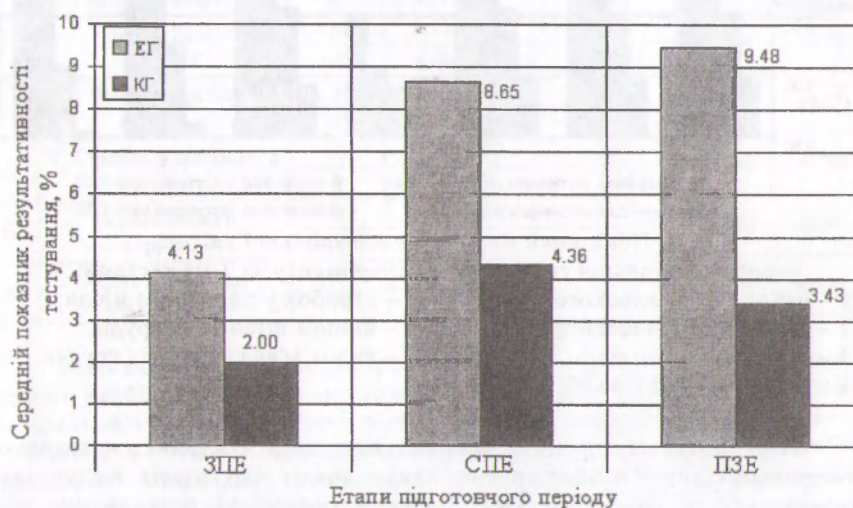


Рис. 4. Загальні середні показники приросту результативності тестування груп, що досліджувались у ході підготовчого періоду

Таким чином, позитивні результати педагогічного експерименту переконливо свідчать про те, що процес розвитку швидкісно-силових здібностей регбістів може бути оптимізовано на підставі розподілу тренувального навантаження щодо ігрової спеціалізації гравців та їхніх індивідуальних особливостей, а також застосування комплексної методики проведення вправ швидкісно-силового характеру. Це підтверджується результативністю змагальної діяльності регбістів експериментальної групи, і дає нам право рекомендувати розроблену програму швидкісно-силової підготовки в тренувальний процес команд по регбі різного рівня кваліфікації, більш того, дані проведених досліджень можуть використатися в інших ігрових видах спорту.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що проблема швидкісно-силової підготовки регбістів у підготовчому періоді вивчена недостатньо повно, а більшість опублікованих матеріалів не враховують сучасні вимоги ігрової практики.

Визначення параметрів змагальної діяльності регбістів високої кваліфікації свідчить про істотні зміни, що відбулися за останні роки, як в індивідуальних, так і загальнокомандних ігрових діях. Так, встановлено, що в період 1999-2002рр. "чистий" ігровий час збільшився на 6,7% і склав 32 хв., кількість призначуваних сутичок за матч зменшилася на 20,8% і склала 19, довільних сутичок – збільшилося на 29,2% і склало 124, "коридорів" – залишилося в межах 30. Це свідчить про тенденції збільшення інтенсивності гри й необхідності відповідного підвищення функціональних можливостей гравців, зокрема розвитку їх швидкісно-силових здібностей, що дає підстави для проведення досліджень у цьому напрямку.

2. Встановлено, що у підготовці українських регбійних команд високої кваліфікації до змагань спостерігається недостатньо обґрунтований розподіл тренувального часу, нормування фізичних навантажень і співвідношення розвитку провідних фізичних якостей відносно ігрової спеціалізації регбістів.

Обґрунтовано, що фізичну підготовку кваліфікованих регбістів доцільно проводити з переважним розвитком швидкісно-силових здібностей; швидкісно-силову підготовку доцільно акцентовано проводити на всіх етапах підготовчого періоду за допомогою комплексної методики; розподіл фізичного навантаження повинен бути по амплуа гравців. Запропоновано нові структуру й зміст підготовчого періоду з новим співвідношенням засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки: на загальпідготовчому етапі у втягуючому мезоциклі – 60%:40%, у базовому мезоциклі – 50%:50%; на спеціальнопідготовчому етапі у 1-ій частині базового мезоцикла – 30%:70%, у 2-ій частині й контрольнопідготовчому мезоциклі – 20%:80%, і на передзмагальному етапі в передзмагальному мезоциклі – 10%:90%.

3. Визначено, що ефективність комплексного підходу в розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів залежить від складу, співвідношення й послідовності застосування педагогічних факторів. Обґрунтовано, що у швидкісно-силовій підготовці кваліфікованих регбістів тренувальну роботу доцільно проводити по трьох компонентах: силовому, швидкісно-силовому й швидкісному, за допомогою відповідної роботи з обтяженнями, стрибкової й бігової роботи.

Комплексне застосування засобів силової, швидкісно-силової і швидкісної спрямованості в тренувальному процесі виражалось у відповідному відсотковому співвідношенні: у втягуючому мезоциклі –

20%, 60%, 20%, у базовому загальнопідготовчому мезоциклі – 50%, 30%, 20%, в 1-ій частині базового спеціальнопідготовчого мезоцикла – 40%, 40%, 20%, в 2-ій частині й контрольно-підготовчому мезоциклі – 20%, 50%, 30%, у передзмагальному мезоциклі – 10%, 40%, 50%.

4. Порівняльний аналіз результатів експериментальної групи в контрольних вправах, що проводилися по закінченню етапів дослідження, показав, що найбільший відсоток приросту результативності у спортсменів спостерігався: після загальнопідготовчого етапу – у підйомі штанги на груди – 12,5%, у стрибку в довжину з місця – 3,9% і в кидку набивного м'яча – 3,8%; після спеціальнопідготовчого етапу – у підйомі штанги на груди – 12,9%, у кидку набивного м'яча – 5,0% і в бігу на 10 метрів з високого старту – 3,9%, у завершення передзмагального етапу – у човниковому бігу на 90 метрів – 1,8%. Це відповідає змісту експериментальної методики швидко-силового підготовки регбістів, тобто раціональному розвитку силового потенціалу з метою його реалізації у швидкісних здібностях. В кінці експерименту спортсменами експериментальної групи був показаний достовірний ($p < 0,05$ – $p < 0,001$) приріст результативності у всіх 7-ма тестах.

5. Аналіз динаміки результативності в тестуванні, що проводилося в ході проведення експериментальної методики, показав, що наприкінці загальнопідготовчого етапу спостерігалось підвищення середнього показника відсотка приросту по всім 7-ма вправам у спортсменів експериментальної групи на 4,1%, у контрольній – на 2,0%, у завершення спеціальнопідготовчого етапу – відповідно на 4,5% і 2,4%, наприкінці передзмагального етапу у контрольній групі результати понизилися на 0,9%, а в експериментальній – мали тенденцію до підвищення на 0,8%.

6. Визначено, що в результаті застосування розробленої методики рівень швидко-силової підготовленості спортсменів експериментальної групи вірогідно перевищив показники контрольної групи: у бігу на 10 метрів з високого старту – на 5,1% ($p < 0,001$); у бігу на 30 метрів з високого старту – на 3,3% ($p < 0,001$); у бігу на 20 метрів з ходу – на 4,1% ($p < 0,01$); у човниковому бігу на 90 метрів – на 1,8% ($p < 0,05$); у стрибку в довжину з місця – на 5,6% ($p < 0,001$); у підйомі штанги на груди – на 18,1% ($p < 0,001$); у кидку набивного м'яча від грудей – на 6,3% ($p < 0,01$).

7. Порівняльний аналіз результатів тестування досліджуваних груп у ході підготовчого періоду показав, що після загальнопідготовчого етапу було виявлена достовірна перевага спортсменів експериментальної групи по показниках 4-х тестів: у бігу на 10 метрів з високого старту ($p < 0,05$), у бігу на 30 метрів з високого старту ($p < 0,05$), у бігу на 20 метрів з ходу ($p < 0,05$) й у стрибку в довжину з місця ($p < 0,05$). Після спеціальнопідготовчого етапу ця перевага збільшилася: у бігу на 10 метрів з високого старту ($p < 0,01$), у бігу на 30 метрів з високого старту ($p < 0,01$), у бігу на 20 метрів з ходу ($p < 0,01$), у стрибку в довжину з місця ($p < 0,01$), також достовірне розходження з'явилося в показниках підйому

штанги на груди ($p < 0,01$) і кидку набивного м'яча від грудей ($p < 0,05$). Наприкінці передзмагального етапу експериментальною групою була показана достовірна перевага над контрольною по всім 7-ма тестам: у бігу на 10 метрів з високого старту ($p < 0,001$), у бігу на 30 метрів з високого старту ($p < 0,001$), у бігу на 20 метрів з ходу ($p < 0,001$), у човниковому бігу на 90 метрів ($p < 0,05$), у стрибку в довжину з місця ($p < 0,001$), у підйомі штанги на груди ($p < 0,001$), у кидку набивного м'яча від грудей ($p < 0,01$).

8. Застосування розробленої програми швидкісно-силової підготовки з раціональною структурою й змістом підготовчого періода, що включав комплексну методику розвитку швидкісно-силових здібностей, а також розподіл тренувального навантаження відносно ігрової спеціалізації регбістів, істотно підвищило ефективність тренувального процесу експериментальної групи, що сприяло вдалому виступу її спортсменів на змаганнях. Це дає підставу рекомендувати тренерам дану методику для практичного застосування в навчально-тренувальному процесі команд по регбі, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Перспективами подальших досліджень є розробка раціональної методики швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у змагальному періоді, а також трансформації розробленої методики під окремо взяті змагання.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Мартиросян А.А. Анализ соревновательной деятельности игроков третьей линии нападения в регби // Слобожанський науково-спортивний вісник.-2001. – №4. – С.32-33.
2. Мартиросян А.А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. –2002. – №5.- С.84-87.
3. Мартиросян А.А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. –2003. – №6. – С.80-82.
4. Мартиросян А.А. Досвід розробки і практичного застосування методики комплексної оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Вип.8, Т.1. – С.262-265.
5. Мартиросян А.А. Определение количественных параметров основных видов соревновательной деятельности регбистов // Слобожанський науково-спортивний вісник. –2004. – №7.- С.55-57.
6. Мартиросян А.А., Подоляка О. Б. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. ст. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.114 - 115.

7. Мартиросян А.А. Планирование скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2005. – №19.- С.27-36.
8. Мартиросян А.А. Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2005. – №20. – С.103-110.
9. Мартиросян А.А. Подбор и распределение средств скоростно-силовой подготовки относительно игровых позиций регбистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2005. – №21. – С.93-97.
10. Мартиросян А.А. Эффективность экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – №6. – С.48-53.
11. Мартиросян А.А. Пути оптимизации скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2005. – №23. – С.116-118.

АНОТАЦІЇ

Мартиросян А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006 р.

Дисертаційна робота присвячена розробці та апробації методики підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих регбістів.

У результаті визначення та вивчення параметрів змагальної діяльності в сучасному регбі були встановлені показники ігрових дій регбістів, сучасні модельні характеристики кваліфікованих регбістів, які необхідні для якісного підбору складу команди та повноцінного планування її учбово-тренувального процесу.

Розроблена експериментальна програма полягала у зміні традиційної структури та змісту фізичної підготовки регбістів у підготовчому періоді шляхом застосування методики, заснованої на переважному розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів. Головними особливостями цієї методики є комплексний підхід у впровадженні фізичних вправ силового, швидкісно-силового й

швидкісного напрямку, а також диференціалізація тренувальних навантажень стосовно ігрової спеціалізації регбістів.

Такий підхід суттєво оптимізує процес проведення швидкісно-силової підготовки регбістів, що було підтверджено результатами впровадження розробленої методики, які свідчать про підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів експериментальної групи та ефективності учбово-тренувального процесу в цілому.

Ключові слова: тренувальний процес, кваліфіковані регбісти, підготовчий період, швидкісно-силова підготовка, оптимізація, комплексна методика, раціоналізація, диференціалізація, ігрова спеціалізація, швидкісно-силові здібності, тренувальні навантаження.

Мартирисян А.А. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных регбистов в подготовительном периоде. — Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 — Олимпийский и профессиональный спорт. Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2006 г.

Диссертационная работа посвящена разработке и апробации методики повышения уровня скоростно-силовой подготовленности квалифицированных регбистов.

В результате определения и изучения параметров соревновательной деятельности в современном регби были установлены показатели игровых действий регбистов, современные модельные характеристики квалифицированных регбистов, которые необходимы для качественного подбора состава команды и полноценного планирования её учебно-тренировочного процесса.

Разработанная экспериментальная программа заключалась в изменении традиционной структуры и содержания физической подготовки регбистов в подготовительном периоде путем применения методики, основанной на преимущественном развитии скоростно-силовых способностей спортсменов. Главными особенностями данной методики являются комплексный подход в проведении физических упражнений силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности, а также дифференциация тренировочных нагрузок относительно игровой специализации регбистов.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов необходимо проводить тренировочную работу по развитию трех компонентов: силового, скоростно-силового и скоростного. Это возможно посредством работы с отягощениями, прыжковой и беговой работы.

Комплексная методика проведения скоростно-силовой подготовки позволяет более эффективно проводить работу с отягощениями «контрастности»



воздействия различных средств в одном занятии и кумулятивного эффекта от занятия к занятию, что в дальнейшем сказывается на долгоотставленном тренировочном эффекте) и рационально (относительно распределения тренировочного времени) повышать уровень скоростно-силовой подготовленности игроков команды. В этих целях преимущественное развитие компонентов скоростно-силовых способностей должно иметь следующий порядок:

- общеразвивающие упражнения с преимущественным развитием скоростно-силового компонента;
- общеразвивающие и специальные упражнения с преимущественным развитием силового компонента;
- специальные упражнения с преимущественным развитием скоростно-силового компонента;
- специальные упражнения с преимущественным развитием скоростного компонента.

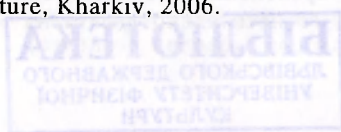
Распределение тренировочной нагрузки относительно игровой позиции регбистов позволяет сконцентрировать внимание на особенностях каждой специализации и вариативно подходить к каждому спортсмену с учетом его индивидуальных физических возможностей, а значит развивать необходимое соотношение качеств по схеме «от первостепенного к второстепенному» в нужных пропорциях. Так, игрокам первой и второй линии нападения необходимо преимущественно развивать силовой и скоростно-силовой компоненты скоростно-силовых способностей, игрокам линии защиты и полузащиты – скоростно-силовой и скоростной компоненты, игрокам третьей линии нападения необходимо пропорционально развивать все компоненты скоростно-силовых способностей.

Такой подход существенно оптимизирует процесс проведения скоростно-силовой подготовки регбистов, что было подтверждено результатами внедрения разработанной методики, свидетельствующими о повышении скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы и эффективности учебно-тренировочного процесса в целом.

Ключевые слова: тренировочный процесс, квалифицированные регбисты, подготовительный период, скоростно-силовая подготовка, оптимизация, комплексная методика, рационализация, дифференциализация, игровая специализация, скоростно-силовые способности, тренировочные нагрузки.

Martyrosyan A.A. Speed and power training of qualified rugby players in the preparatory period. – Manuscript.

Thesis for a Candidate's Degree in physical education and sports, speciality 24.00.01 – Olympic and professional sports. Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2006.



The thesis is devoted to the working out and approbation of methods of increasing the speed and power level of training qualified rugby players.

As a result of research and studies of parameters of competitive activities in modern rugby there were determined indices of playing activities of rugby players, modern model characteristics of qualified rugby players which are of great importance for qualitative selection of the team line-up and full of value planning of its study and training process.

The developed experimental programme consisted of the change in traditional structure and content of physical training of rugby players in preparatory period by applying the methods based on primary development of speed and power abilities of athletes. Main peculiarities of the present method are complex approach to conducting physical exercises of strength, power and speed direction as well as distribution of training loads with due regard for playing specialization of rugby players.

Such an approach optimizes the process of conducting speed and power training of rugby players as much as possible which was confirmed by the results of introduction of the developed methods indicative of speed and power improvement of training athletes of experimental group and effectiveness of their study and training process as a whole.

Key words: training process, qualified rugby players, preparatory period, speed and power training, optimization, complex method, rationalization, distribution, playing specialization, speed and power abilities, training loads.