

ДОСВІД РОЗРОБКИ І ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ

Артур МАРТИРОСЯН

Харківська державна академія фізичної культури

Актуальність. Дефіцит часу в процесі фізичної підготовки кваліфікованих регбістів, а також відсутність відповідних методик контролю, що дозволяють комплексно та варіативно оцінювати рівень фізичної підготовленості кожного спортсмена з урахуванням його ігрової спеціалізації) вказують на актуальність даного питання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснювалися у відповідності зі Зведеним планом НДР на 2001 – 2005 роки (№ 1.2.18. “Оптимізація учбово-тренувального процесу спортсменів різного рівня кваліфікації в спортивних іграх” (номер державної реєстрації 0101 У 006469).

Мета дослідження – розробити комплексну методику оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.

Для розкриття мети були поставлені наступні завдання:

1. Вивчення науково-методичної літератури і спортивної документації;
2. Розробка на підставі отриманої інформації комплексної методики оцінки;
3. Апробація розробленої методики на практиці фізичної підготовки кваліфікованих регбістів.

Результати дослідження. Ігрова діяльність у регбі вимагає комплексного прояву фізичних можливостей спортсмена. Тому, розробка питань контролю фізичної підготовленості регбістів повинна бути, на наш погляд, пов'язана з комплексом основних факторів, які, з одного боку, обумовлені ігровою діяльністю, а з іншого – рівнем фізичної підготовленості регбістів. Виходячи з цього, було виділено основних факторів фізичної підготовленості регбістів і контрольні вправи для їх оцінки: 1) абсолютна сила рук - жим штанги від грудей у положенні лежачи; 2) абсолютна сила м'язів – розгиначів спини - станова тяга штанги; 3) абсолютна сила – присідання зі штангою на плечах; 4) вибухова сила ніг - підняття штанги на груди; 5) стартова швидкість - біг на 30 метрів; 6) спринтерська швидкість - біг на 100 метрів; 7) бігова витривалість - біг на 3000 метрів.

Усі зазначені вправи широко застосовуються в практиці підготовки регбістів, тому їх застосування гармонійно вписуються в учбово-тренувальний процес. Таким чином, постає питання виявлення засобів оцінки цих вправ, як контрольних.

У процесі багаторічної роботи з кваліфікованими регбістами емпіричним шляхом були визначені нормативні показники виконання контрольних фізичних вправ щодо власної ваги спортсмена (таблиця 1).

Відповідно цим нормативним показникам, були розроблені формули оцінки в балах, фізичної підготовленості регбістів за кожною контрольною вправою, і на підставі проводилась інтегральна узагальнена оцінка.

1. Абсолютна сила рук (жим штанги від грудей): $K_1 = 0.5P_1$
2. Абсолютна сила м'язів – розгиначів спини (становая тяга штанги): $K_2 = 0.5P_2$
3. Абсолютна сила ніг (присідання зі штангою): $K_3 = 0.5P_3$

4. Вибухова сила ніг (підняття штанги на груди): $K_4 = 0.5P_4$
5. Стартова швидкість (біг на 30 метрів): $K_5 = 100T_5$
6. Спринтерська швидкість (біг на 100 метрів): $K_6 = 20T_6$
7. Бігова витривалість (біг на 3000 метрів): $K_7 = 0.2T_7$

У цих формулах P_1, P_2, P_3, P_4 - різниця, в кілограмах, між реальним і мінімальним нормативними показниками; T_5, T_6, T_7 - різниця в секундах між мінімальним нормативним і реальним показниками.

Зміст формул бальної оцінки спортсменів із семи факторів їхньої фізичної підготовленості полягає у наступному: якщо спортсмен за своїми показниками відповідає мінімальним нормативним вимогам, то в усіх семи розрахункових формулах величини P_1, P_2, P_3, P_4 і T_5, T_6, T_7 будуть рівні нулю, і, у цьому випадку, регбіст одержить нульову оцінку. Виконання вправ на рівні кращих нормативних вимог відповідає у певному випадку десятьом балам. Як показала практика наших обстежень, досягнення одночасно в усіх семи контрольних вправах показників, рівних десяти балам, є реальним випадком фізичної підготовленості регбіста. У реальній практиці мають місце різноманітні показники за нормативними вправами і в різному поєднанні у кожного окремо взятого спортсмена. У випадках перевищення нормативних показників розрахункові коефіцієнти $K_1 \div K_7$ будуть більше 10 балів. Якщо спортсмен, при виконанні контрольної вправи, не досягає мінімальних нормативних значень, то при перерахунку за вищенаведеними формулами він одержить бали з негативним знаком, що свідчить про недостатню підготовленість регбіста за даним фактором фізичної підготовки. Таким чином, розрахункові формули аналізу контрольних вправ дозволяють оцінювати фізичну підготовленість спортсменів у будь-якому діапазоні показників.

У практиці наших досліджень, щодо всіх семи нормативних вправ, виявлялося, що кращі показники $K_1 \div K_7$ досягали значень 16 балів. Є підстави стверджувати, що ці значення і дещо більші є надзвичайно рідкісними для регбістів і свідчать про дуже високу фізичну підготовленість у тій чи іншій вправі. У випадках недостатньої фізичної

Таблиця 1

Нормативні показники контрольних фізичних вправ

Контрольні фізичні вправи		Вага гравця (кг)								
		120	115	110	105	100	95	90	85	80
Мак штанги в односторонній лежачи (кг)	В	150	145	140	135	130	125	120	115	110
	М	130	125	120	115	110	105	100	95	90
Силова тяга штанги (кг)	В	220	215	210	205	200	195	190	185	180
	М	200	195	190	185	180	175	170	165	160
Присідання зі штангою на плечах (кг)	В	190	185	180	175	170	165	160	155	150
	М	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Мак штанги на грудях (кг)	В	130	128	125	123	120	118	115	113	110
	М	110	108	105	103	100	98	95	93	90
Час на 30 метрів (сек)	В	4.10	4.05	4.00	3.95	3.90	3.85	3.80	3.75	3.70
	М	4.20	4.15	4.10	4.05	4.00	3.95	3.90	3.85	3.80
Час на 100 метрів (сек)	В	12.5	12.4	12.3	12.2	12.1	12.0	11.9	11.8	11.7
	М	13.0	12.9	12.8	12.7	12.6	12.5	12.4	12.3	12.2
Час на 3000 метрів (сек:сек)	В	11.30	11.20	11.10	11.00	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10
	М	12.20	12.10	12.00	11.50	11.40	11.30	11.20	11.10	11.00

Висновки:

В - високий рівень фізичної підготовленості;

М - мінімальний рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2.

Зведений протокол показників фізичної підготовленості гравців третьої лінії нападу команди „Титани” (м.Харків) на лютий 1999р.

№ п/п	Ініціали спортсмена	Власна вага (кг)	Жим штанги			Станова тяга			Присідання зі штангою			Підйом штанги			Біг на 30 м			Біг на 100 м		
			кг	К ₁	ранг	кг	К ₂	ранг	кг	К ₃	ранг	кг	К ₄	ранг	сек	К ₅	ранг	сек	К ₆	ранг
1	Г.І.	101	110	0	3	180	0	4	140	-5	4	120	10	2	4,1	-10	4	13,0	-8	3
2	Ф.О.	98	115	2,5	2	190	5	2	140	-5	4	110	5	4	3,95	5	2	12,8	-4	2
3	С.В.	113	160	17,5	1	220	12,5	1	180	7,5	1	150	21	1	3,85	30	1	11,8	22	1
4	О.О.	93	110	2,5	2	180	2,5	3	150	2,5	2	110	6	3	4,0	-5	3	12,9	-8	3
5	М.А.	92	100	0	3	160	-5	5	135	-2,5	3	85	-5	5	3,95	-5	3	13,3	-18	4

підготовленості вони досягали –16 балів. Таким чином, за запропонованими формулами є можливим охарактеризувати кожного регбіста за рівнем його фізичної підготовленості, на підставі семи факторів – семи нормативних вправ. Крім того, за набраними балами легко провести ранжирування спортсменів, визначивши тим самим, рівень їхньої фізичної підготовленості, відносно один одного за кожним із семи нормативних показників.

Комплексна інтегральна характеристика фізичної підготовленості спортсмена визначається в балах як середньоарифметична усіх вищенаведених коефіцієнтів:

$$K_u = \frac{K_1 + K_2 + K_3 + K_4 + K_5 + K_6 + K_7}{7}$$

У реальній практиці, ґрунтуючись на досвіді роботи з гравцями високої кваліфікації команд “ХТЗ” і “Титани” (м. Харків), рівень фізичної підготовленості регбіста можна вважати: дуже високим при $K_u \geq 10$ балів, високим при $K_u \geq 5$, середнім при $K_u \geq 0$, низьким при $K_u < 0$.

У таблиці 2 представлені результати виконання контрольних вправ гравцями третьої ліги заводу команди “Титани” за всіма нормативними показниками. З неї видно що, дуже високим показник в одного спортсмена (С.В.), середній – у двох (Ф.О., О.О.), а ще двоє (П.М.А.) мають незадовільний інтегральний узагальнений показник на даний період часу.

Резюме. На основі аналізу індивідуальних фізичних показників спортсменів, тренери легко можуть корегувати навчально-тренувальний процес і визначити шляхи усунювання недоліків у фізичній підготовленості регбістів.

Таким чином, комплексна оцінка фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів є, при вмілому її використанні, досить ефективним засобом аналізу поточного стану гравців на конкретний момент часу і дозволяє диференційовано підходити до кожного спортсмена з урахуванням його індивідуального фізичного та спортивного потенціалу.

Література

- Методы подготовки регбистов / Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 189с., ил.
- Современное регби./П. Воли. Пер. с англ. Татуряна И.Э., - Окленд: Новэлит Брукс. - 1999.
- Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс./А. Гарсиа, Ж. Фурукс. - Робер Лаван, Франция, - 1984.
- Chapuis R. Rugby de mouvement, rugby total. - Paris: Education physique et sport, 1980. 120p.

EXPERIENCE OF DEVISING AND PRACTICAL APPLICATION OF COMPLEX EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS OF QUALIFIED RUGBY PLAYERS.

Artur MARTYROSYAN

The Kharkov state academy of physical culture

The author of the articles dwells on the methods of complex evaluation of physical fitness of qualified rugby players, which makes it possible to effectively analyze the physical condition of players at a given moment and differentially approach each athlete, his individual physical playing characteristics taken into account.

Keywords: complex evaluation, physical fitness, qualified rugby players, factors, exercises, coefficients, indices.