К32

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КВАСНИЦЯ ОЛЕГ МИХАЙЛОВИЧ

УДК 796.015.132.333(043)

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У РЕГБІ-7 З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОФІЛІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

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

Львів – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент **Базильчук Олег Вікторович**, Хмельницький національний університет, завідувач кафедри здоров'я людини

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Лісенчук Геннадій Анатолійович,** Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри футболу;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту **Тищенко Валерія Олексіївна**, Запорізький національний університет, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Захист відбудеться 1 червня 2018 р. о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в науковій бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «26» квітня 2018 року.

Учений секретар спеціалізованої вченої ради **А. С. Вовканич**

БІБЛІОТЕКА ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК - 2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасні дослідження фахівців спорту характеризуються концентрацією їх уваги на проблемах удосконалення структури та змісту основних етапів багаторічної підготовки спортсменів. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань щодо структури спортивної діяльності і підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту є одним із головних напрямів усієї системи спортивної підготовки (Ю. В. Верхошанський, 1988; Л. П. Матвєєв, 2005; М. М. Линець, 2007; Є. Н. Приступа, 2011; В. М. Костюкевич, 2013; В. Н. Платонов, 2015).

На сьогодні існує достатня кількість різних підходів до організації та управління тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів. Проте дедалі більше вчених критично ставляться до поширеної методики тренування – механічного нарощування обсягу навантаження як до способу підвищення його ефективності. Постійне збільшення цього показника щоразу менше впливає на поліпшення спортивних результатів. Отже, необхідна орієнтація на інші шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Так, більшість фахівців одностайні в тому, що одним із найбільш перспективних напрямів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу є той, в основу якого покладено систематичний контроль відповідності індивідуальних можливостей спортсмена до запропонованих навантажень і необхідних вимог (В. Н. Шамардин, 2001; О. В. Базильчук, 2004; Я. І. Гнатчук, 2007; Ж. Л. Козіна, 2010; Г. А. Лісенчук, 2013).

3130/2

Фундаментальним для ефективної змагальної діяльності спортсменів є високий рівень їхньої фізичної підготовленості. Останніми роками зусилля багатьох науковців у спортивних іграх спрямовано на вивчення структури та змісту змагальної діяльності команди й окремих гравців, вивчення рівня фізичної підготовленості гравців різної кваліфікації і статі та встановлення взаємозв'язків між різними сторонами підготовленості спортсменів (у футболі – Г. А. Лісенчук, 2013; хокеї на траві – В. М. Костюкевич, 2013; баскетболі – В. І. Поляковський, 2004; Ж. Л. Козіна, 2010; волейболі – А. Г. Фурманов, 2007; Я. І. Гнатчук, 2007; гандболі – О. В. Базильчук, 2003; В. Я. Ігнатьєва, 2005; В. О. Тищенко, 2014).

Проте у регбі-7 на сучасному етапі його розвитку фахівці недостатньо приділяють уваги комплексному вивченню методики розвитку фізичних якостей кваліфікованих регбістів з урахуванням індивідуальних профілів гравців та специфіки різновидів цієї гри (регбі-7 та регбі-15). На відміну від регбі-15, регбі-7 є олімпійською дисципліною та відрізняється тривалістю гри й кількістю гравців, які одночасно перебувають на спортивному майданчику. Відомі поодинокі дослідження, спрямовані на удосконалення окремих фізичних якостей кваліфікованих регбістів (О. Б. Подоляка, 2005; А. А. Мартиросян, 2006; В. В. Пасько, 2014).

Перспективність комплексного дослідження проблеми удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості регбістів, що спеціалізуються в регбі-7, для

підвищення якості змагальної діяльності зумовила актуальність нашої дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту (номер державної реєстрації 0111U6472). Роль автора полягала у з'ясуванні ефективності диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7.

Мета дослідження – удосконалити зміст фізичної підготовки кваліфікованих регбістів, що спеціалізуються в регбі-7, на основі диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сучасний стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в регбі-7.
2. Визначити структуру фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.
3. Визначити взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості і змагальної діяльності кваліфікованих регбістів та розробити індивідуальні профілі їхньої фізичної підготовленості.
4. Розробити та експериментально перевірити ефективність програм фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів їхньої підготовленості.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка кваліфікованих спортсменів у регбі-7.

Предмет дослідження – диференціація фізичної підготовки кваліфікованих регбістів з урахуванням їхніх індивідуальних профілів фізичної підготовленості.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; педагогічне спостереження; педагогічне тестування фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів із застосуванням інструментальних методик; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* визначено структуру та зміст фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7;

– *уперше* виявлено взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7, з урахуванням змін у правилах гри;

– *уперше* розроблено та доведено ефективність застосування авторських програм диференціації фізичної підготовки кваліфікованих гравців, які спеціалізуються в регбі-7, з урахуванням їхніх індивідуальних профілів фізичної підготовленості;

– *удосконалено* структуру та зміст комплексного контролю фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів шляхом з'ясування тісноти кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності;

– *набули подальшого розвитку* наукові положення щодо динаміки тренувальних впливів у підготовчому та змагальному періодах макроциклу підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7;

– *набули подальшого розвитку* наукові дані щодо факторної ваги окремих фізичних якостей (форм їх прояву) у структурі фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7.

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробленні авторських програм диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих регбістів. Основні результати роботи впроваджено в навчально-тренувальний процес підготовки гравців команд «Сокіл» (м. Львів), «Хмельницький-Університет» (м. Хмельницький), «Олімп» (м. Харків), «Р.К. Рівне» (м. Рівне); підготовку національної збірної команди України з регбі-7 до чемпіонатів Європи та міжнародних змагань (2014–2015); діяльність Хмельницької обласної федерації регбі; діяльність федерації регбі України, а також у навчальний процес студентів Хмельницького національного університету з дисципліни «Спортивні ігри. Регбі».

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні теми дисертаційної роботи, формулюванні мети, завдань та етапів проведення дослідження; збиранні та опрацюванні теоретичних й емпіричних матеріалів; організації та проведенні педагогічного спостереження й формувального експерименту; обґрунтуванні та розробленні авторських програм диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7; статистичному аналізі отриманих даних, формулюванні висновків та оформленні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Результати досліджень оприлюднено на таких наукових конференціях: «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харків, 2012); XIX, XX та XXI міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014, 2015, 2016); «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» (Київ, 2016, 2017(5), 2017(6)); IV Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту у контексті 25-річчя незалежності України» (Харків, 2016); І Всеукраїнській науково-практичній конференції «Модернізація змісту освіти і науки в Україні: неформальна освіта для дорослих» (Хмельницький, 2015); науково-практичиій конференції, присвяченій року спорту та здорового способу життя «Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення» (Хмельницький, 2012).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у 9 статтях (серед них 6 одноосібних), 5 з яких – у наукових фахових виданнях України (3 з яких внесені до міжнародних наукометричних баз), 4 – у інших виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з анотацій, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дисертацію викладено українською мовою на 224 сторінках, основний текст становить 181 сторінку. Цифрові дані подано в 37 таблицях, роботу ілюстровано 11 рисунками. У дисертації використано 305 літературних джерел, з яких 86 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми та зв'язок роботи з науковими планами й темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, зазначено методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

Перший розділ роботи **«Стан проблеми фізичної підготовки в регбі-7»** присвячено теоретичному аналізу та узагальненню літературних джерел, які безпосередньо стосуються теми дисертаційної роботи. Подано матеріали, що розкривають особливості регбі-7, взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості спортсменів та ефективністю змагальної діяльності. Ігрові дії відбуваються в зоні максимального й субмаксимального навантаження на організм регбістів, що спеціалізуються в регбі-7, в умовах тривалого змагального періоду з великою кількістю календарних ігор (понад 40 за сезон). Зміни у правилах змагань (2012) сприяли підвищенню інтенсивності гри, що зумовило різке зростання вимог щодо фізичної підготовленості спортсменів. Однак питання стосовно особливостей фізичної підготовки в регбі-7 з урахуванням зазначеного залишаються поза увагою дослідників.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено й обґрунтовано методи, які використано в роботі, та подано організацію дослідження. У процесі дослідження здійснено теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, аналіз змагальної діяльності, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та використано методи математичної статистики.

Розв'язання завдань дисертаційного дослідження здійснено чотирма етапами впродовж 2012–2016 років.

Перший етап (грудень 2012 р. – грудень 2013 р.): проведено аналіз та узагальнення наукових і методичних джерел (теоретичний розділ роботи), що відображають стан проблеми. Вивчено та проаналізовано вітчизняні й закордонні літературні джерела, що дало змогу нам виявити актуальність теми дисертаційної роботи, уточнити об'єкт, предмет, мету дослідження та основні його завдання, розробити план досліджень, програму педагогічного спостереження за змагальною діяльністю та рівнем розвитку фізичних якостей кваліфікованих гравців, що спеціалізуються в регбі-7.

Другий етап (січень 2014 р. – жовтень 2014 р.): проведено констатувальний експеримент для вивчення структури і змісту фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих гравців, що спеціалізуються в регбі-7, установлено взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності та фізичної підготовленості.

Третій етап (листопад 2014 р. – грудень 2015 р.): на основі вивченої наукової і методичної літератури, визначеного змісту змагальної діяльності й фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів, взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості й змагальної діяльності та факторної структури ми розробили авторські програми фізичної підготовки гравців, які спеціалізуються в регбі-7, проведено педагогічний експеримент.

У програмах удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих регбістів, які спеціалізуються в регбі-7, передбачено застосування засобів і методів, які дають змогу оптимізувати та скорегувати навчально-тренувальний процес відповідно до сучасних умов змагальної діяльності.

Четвертий етап (квітень 2015 р. – грудень 2016 р.): опрацювання емпіричних матеріалів педагогічного експерименту, аналіз та узагальнення результатів досліджень; написання робочого тексту дисертації; формулювання висновків; розроблення практичних рекомендацій; оформлення дисертації та подання до попереднього розгляду.

У третьому розділі **«Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих гравців у регбі-7»** з метою з'ясування та вивчення особливостей змагальної діяльності (ЗД) кваліфікованих гравців у регбі-7 проведено відеореєстрацію і статистичний облік компонентів змагальної діяльності гравців команд суперліги упродовж ігрового сезону чемпіонату України 2014 року з регбі-7.

Аналіз показників компонентів змагальної діяльності в середньому за гру гравців команд суперліги чемпіонату України 2014 р. з регбі-7 красномовно свідчить про перевагу лідерів чемпіонату над опонентами. Так, у лідера чемпіонату України, гравців команди «Олімп» (м. Харків), середні значення кількості виконаних передач м'яча за гру становили 37,2. Середні показники кількості помилок при передачах м'яча за гру дорівнювали 2,1. У гравців команд, які посіли з третього по шосте місця чемпіонату, майже однакові показники в кількості передач м'яча в середньому за один матч – 26,6; 27,4; 25,1; 24,9 відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Загальнокомандні показники змагальної діяльності гравців команд суперліги чемпіонату України 2014 р. з регбі-7

Команди	Показники змагальної діяльності в середньому за гру													
	1*	2*	3*	4*	5*	6*	7*	8*	9*	10*	11*	12*	13*	14*
Олімп	26,1	23,3	2,8	37,2	2,1	1,9	3,9	3,7	2,7	2,2	14,7	12,3	423	244
Кредо-63	27,7	23,8	3,9	33,8	1,9	2,0	4,3	4,0	2,2	1,9	13,2	10,1	429	251
Хмельницький	24,9	19,3	5,6	26,6	2,9	2,3	4,2	3,3	2,9	2,2	11,4	8,6	428	239
КПІ	22,6	15,9	6,7	27,4	4,1	3,7	3,3	2,9	3,4	2,4	11,2	7,7	419	204
Легіон-ШВСМ	25,3	15,8	9,5	25,1	5,0	4,6	3,8	2,9	2,5	1,9	10,9	7,1	431	225
Сокіл	22,9	14.8	8,1	24,9	5,3	4,3	4,3	2,9	2,5	1,5	12,8	7,2	423	210
Р.К. Рівне	23,6	13,9	9,7	23,4	5,0	5,1	4,8	3,1	2,3	1,8	9,8	5,3	424	205
Роланд	21,3	11,8	9,5	18,9	5,0	5,0	3,6	2,2	2,7	1,5	10,4	5,5	421	197

Примітки: * – 1 – кількість захоплень; 2 – кількість вдалих захоплень; 3 – кількість невдалих захоплень; 4 – кількість передач м'яча; 5 – кількість помилок при передачах м'яча; 6 – кількість помилок при ловінні м'яча; 7 – кількість своїх сутичок; 8 – кількість виграних сутичок; 9 – кількість своїх коридорів; 10 – кількість виграних коридорів; 11 – кількість своїх «раків» і «молів»; 12 – кількість виграних «раків» і «молів»; 13 – чистий ігровий час, с; 14 – час володіння м'ячем командою, с.

У гравців команди «Роланд» (м. Івано-Франківськ), що посідала восьму сходинку чемпіонату, установлено найнижчі показники кількості виконаних передач м'яча в середньому за один матч – 18,9, а кількість помилок при цьому у 2,5 раза більша, ніж у перших двох команд за підсумками чемпіонату України з регбі-7 2014 року.

Лідер чемпіонату виконував 89,3 % вдалих захоплень, у той час як в аутсайдера цей показник становив лише 55,4 %. Кількість помилок при ловінні м'яча в лідера становила тільки 5,3 % (при передачі – 5,6 %), а в команди «Сокіл», яка посіла шосте місце, цей показник дорівнював 17,3 % та 21,3 % відповідно.

Для визначення структури та змісту загальної і спеціальної фізичної підготовленості регбістів різного рівня підготовленості ми провели педагогічне спостереження за рівнем розвитку фізичних якостей гравців команд-учасників чемпіонату України з регбі-7, які ми розподілили на дві групи згідно з їх положеннями у турнірній таблиці: перша група – провідні команди – ті, що за підсумками чемпіонату України з регбі-7 сезону 2014 року посіли місця з першого по четверте; друга група – команди аутсайдери – ті, що посіли місця з п'ятого по восьме.

Порівняльний аналіз рівня загальної фізичної підготовленості гравців команд суперліги чемпіонату України сезону 2014 року з регбі-7 свідчить, що за більшістю її показників регбісти провідних команд достовірно ($p \leq 0,05–0,01$) переважали своїх колег з команд, які посіли п'яте – восьме місця (рис. 1).

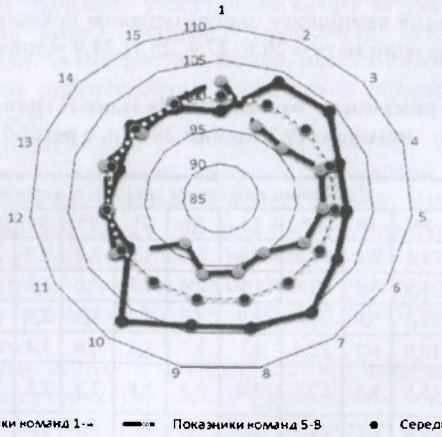

Рис. 1. **Порівняльний аналіз показників рівня загальної фізичної підготовленості гравців команд, які посіли в чемпіонаті України з регбі-7 2014 року місця з першого по четверте; з п'ятого по восьме:** 1 – біг на 10 метрів з високого старту (с); 2 – кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови (м); 3 – кидок набивного м'яча масою 2 кг від грудей (м); 4 – потрійний стрибок з місця (м); 5 – станова динамометрія (кг); 6 – нахили тулуба вперед із положення сидячи (см); 7 – статична рівновага, права нога (с); 8 – статична рівновага, ліва нога (с); 9 – Гарвардський степ-тест (у. о.); 10 – поштовхи штанги лежачи на лаві за 20 с (к-сть разів); 11 – точність «відчуття часу (3 с)»; 12 – точність «відчуття часу (5 с)»; 13 – точність «відчуття часу (8 с)»; 14 – проста реакція на появу сигналу (мс); 15– точність «відчуття простору» (мм).

Найбільші розбіжності (15,3 %) виявлено в рівні прояву силової витривалості м'язів-розгиначів рук (поштовхи штанги лежачи на лаві за 20 с) та прояву вибухової сили м'язів-розгиначів рук і ніг (7,3 % та 8,5 %) за допомогою тестів (кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови (м) та кидок набивного м'яча масою 2 кг від грудей (м) відповідно). За 100 % прийняті середньостатистичні показники фізичної підготовленості регбістів всіх 8 команд-учасників чемпіонату України з регбі-7. Різниця в рівні розвитку силової витривалості та вибухової сили м'язів рук відображає можливість ефективного виконання технічних дій упродовж усієї гри як в атаці, так і в захисті, а отже, реально відображає рівень загальної тренованості.

Порівняльний аналіз показників рівня спеціальної фізичної підготовленості свідчить про те, що за десятьма з одинадцяти її показниками переконливо переважали ($p \leq 0,01$) гравці команд, які посідали лідерські позиції у турнірній таблиці (з першого по четверте місце) (рис. 2).

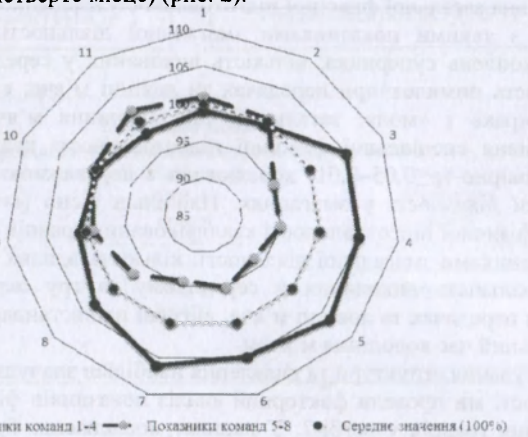

Рис. 2. **Порівняльний аналіз показників рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців команд, які посіли в чемпіонаті України з регбі-7 2014 року місця з першого по четверте; з п'ятого по восьме:** 1 – біг на 30 метрів з високого старту з м'ячем (с); 2 – біг на 60 метрів з високого старту з м'ячем (с); 3 – кистьова динамометрія (кг); 4 – піднімання штанги на груди (кг); 5 – передача м'яча способом «spin» на точність, правий бік (к-сть разів); 6 – передача м'яча способом «spin» на точність, лівий бік (к-сть разів); 7 – удари ногою по м'ячу з рук на точність (к-сть разів); 8 – кидок регбійного м'яча з трьох кроків на дальність (м); 9 – англійський біговий тест (м); 10 – реакція вибору з двох сигналів (мс); 11 – реакція переключення до інших дій (мс).

Найбільші статистично достовірні розбіжності (12,8 %) між гравцями команд різного кваліфікаційного рівня встановлено в прояві точності просторових відчуттів (удари ногою по м'ячу з рук на точність) та в передачі м'яча способом «spin» на точність з правого і лівого боку (13,7–10,3 % відповідно). Великі (10,6–10,7 %) достовірні розбіжності на користь гравців команд більш високого кваліфікаційного рівня виявлено у прояві спеціальних силових якостей (кистьовій динамометрії та підніманні штанги на груди) відповідно. Різниця в рівні розвитку спеціальних

силових якостей гравців відображає можливість ефективного виконання технічних дій (ліфтування, ловіння та передачі м'яча, різновиди одноборств з суперниками в позиції «рак», «мол» та ін.) упродовж всієї гри в атаці й захисті, а отже, виявляє рівень спеціальної тренованості регбістів.

Рівень розвитку швидкісної витривалості (англійський біговий тест) також достовірно ($p<0,01$) більш високий у спортсменів перших чотирьох команд чемпіонату України 2014 року з регбі-7. Велика перевага (6,5 %) більш кваліфікованих гравців над менш кваліфікованими проявилася також і в рівні розвитку вибухових якостей (кидок регбійного м'яча з трьох кроків на дальність).

Кореляційний аналіз свідчить про те, що в 11 з 15 показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів були виявлені значущі кореляційні взаємозв'язки з різноманітними компонентами ЗД. Найбільш тісно ($r>0,71$) показники рівня загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 корелювали з такими показниками змагальної діяльності: кількість вдалих та невдалих захоплень суперника; кількість виконаних у середньому за гру передач м'яча; кількість помилок при передачах та ловінні м'яча; виграні напівстандартні положення «рак» і «мол»; загальний час володіння м'ячем. Установлено, що показники рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 достовірно ($p\leq0,05–0,01$) корелювали з переважною більшістю показників їхньої ігрової діяльності у змаганнях. Найбільш тісно ($r>0,64$) показники рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 корелювали з такими показниками змагальної діяльності: кількість вдалих та невдалих захоплень суперника; кількість виконаних у середньому за гру передач м'яча; кількість помилок при передачах та ловінні м'яча; виграні напівстандартні положення «рак» і «мол»; загальний час володіння м'ячем.

Для з'ясування структури та виявлення найбільш значущих показників фізичної підготовленості ми провели факторний аналіз показників фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7. У нашому дослідженні було виокремлено шість незалежних факторів фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7, сумарний вклад яких у дисперсію вибірки становив 77,2 %. Перший фактор – спеціальна витривалість (31,3%); другий – силові якості; третій – швидкісні якості; четвертий – координаційні якості; п'ятий – психофізичні якості; шостий – гнучкість. У сьомий фактор об'єднано всі інші компоненти, у яких показники виявилися нижчими за критичне значення.

У чевертому розділі **«Оптимізація змісту фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості»** відзначено, що під час розроблення авторських програм були використані фундаментальні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів з розвитку фізичних якостей та адаптації організму до специфічних навантажень. У процесі розроблення програм ураховано теоретичні та практичні дані щодо побудови різних структурних одиниць тренувального процесу (тренувальних зон, мікроциклів, мезоциклів тощо) у системі багаторічної підготовки спортсменів, планування тренувальних і змагальних навантажень кваліфікованих спортсменів, методики контролю рівня розвитку фізичних якостей тощо.

Розробляючи програми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7, ми брали до уваги особливості побудови календаря суперліги чемпіонату України з регбі-7 та міжнародних змагань (чемпіонати Європи, світу тощо).

Суть експерименту полягала в тому, що в підготовчому періоді регбісти обидвох експериментальних груп працювали за програмами диференційованого удосконалення рівня фізичної підготовленості (рис. 3).

Рис. 3. **Схема розподілу регбістів експериментальних груп на підгрупи відповідно до структури їхньої фізичної підготовленості**

Зокрема, гравці першої експериментальної групи (ЕГ1) працювали над розвитком провідних фізичних якостей, водночас спортсмени другої експериментальної групи (ЕГ2) працювали над розвитком фізичних якостей, які в них були недостатньо розвинутими (відстаючими). Регбісти контрольної групи (КГ) тренувалися за традиційною для них програмою комплексного розвитку важливих для ЗД в регбі-7 фізичних якостей. Участь у педагогічному експерименті брали шість команд суперліги чемпіонату України з регбі-7 сезону 2015 року. Усі групи рівнозначні (за рівнем фізичної підготовленості): по дві команди в кожній з них.

Результати педагогічного експерименту переконливо засвідчили, що тренувальні заняття як за програмою комплексного розвитку важливих для ЗД в регбі-7 фізичних якостей з урахуванням виявленої в пошукових дослідженнях структури фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 та наявного прямого й оберненого перенесення між фізичними якостями, так і за програмами диференційованого розвитку фізичних якостей кожного спортсмена (70 %

комплексного розвитку фізичних якостей; 30 % акцентованого розвитку провідних або недостатньо розвинутих фізичних якостей) сприяли позитивним змінам у рівні фізичної підготовленості всіх учасників педагогічного експерименту.

Водночас слід наголосити, що найвищі внутрішньогрупові прирости показників загальної фізичної підготовленості були виявлені у кваліфікованих регбістів, які тренувалися за програмою (70 % комплексного розвитку фізичних якостей; 30 % акцентованого розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей), а найнижчі – у спортсменів, які працювали за програмою лише комплексного розвитку фізичних якостей кожного спортсмена (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни в показниках рівня загальної фізичної підготовленості регбістів ЕГ1, ЕГ2 та КГ за час педагогічного експерименту

№	ЕГ1, n=24	ЕГ2, n=24	КГ, n=24	РЕГ1 -ЕГ2	РЕГ1 -КГ	РЕГ2 -КГ
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$			
Тести	*1*	*2*	*3*			
1	1,79±0,09	1,78±0,49	1,81±0,05	>0,05	>0,05	>0,05
2	15,34±1,49	15,45±0,76	14,60±1,09	>0,05	>0,05	≤0,01
3	14,32±1,09	14,49±0,63	13,75±0,57	>0,05	≤0,05	≤0,01
4	7,35±0,26	7,35±0,12	7,21±0,20	>0,05	≤0,05	≤0,01
5	218,33±12,63	216,75±8,18	216,13±9,28	>0,05	>0,05	>0,05
6	9,50±4,66	11,05±5,45	10,05±4,47	>0,05	>0,05	>0,05
7	29,63±8,30	29,09±6,55	27,84±7,14	>0,05	>0,05	>0,05
8	23,46±8,69	21,67±6,03	24,00±7,64	>0,05	>0,05	>0,05
9	119,38±8,33	120,13±7,59	115,09±5,68	>0,05	≤0,05	≤0,05
10	17,13±2,14	16,46±1,96	16,67±1,88	>0,05	>0,05	>0,05
11	136,17±6,50	137,30±4,92	141,92±6,52	>0,05	≤0,01	≤0,05

Примітки: 1 – біг на 10 метрів з високого старту (с); 2 – кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови (м); 3 – кидок набивного м'яча масою 2 кг від грудей (м); 4 – потрійний стрибок з місця (м); 5 – станова динамометрія (кг); 6 – нахили тулуба вперед із положення сидячи (см); 7 – статична рівновага, права нога (с); 8 – статична рівновага, ліва нога (с); 9 – Гарвардський степ-тест (у.о.); 10 – поштовхи штанги лежачи на лаві за 20 с (к-сть разів); 11 – проста реакція на появу сигналу.

Аналіз показників рівня загальної фізичної підготовленості регбістів досліджуваних груп свідчить про те, що у гравців першої експериментальної групи виявлено достовірно вищі ($p<0,05$) прирости показників загальної фізичної підготовленості, ніж у регбістів контрольної групи за чотирма показниками: кидок набивного м'яча масою 2 кг від грудей, потрійний стрибок з місця, Гарвардський степ-тест та проста реакція на появу сигналу.

У гравців другої експериментальної групи виявлено достовірні прирости у рівні тренованості за п'ятьма показниками загальної фізичної підготовленості, порівняно з гравцями контрольної групи, а саме – кидок набивного м'яча масою 1 кг з-за голови ($p<0,01$), кидок набивного м'яча масою 2 кг від грудей ($p<0,01$), потрійний

стрибок з місця ($p<0,01$), Гарвардський степ-тест та проста реакція на появу сигналу ($p<0,05$).

Аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить (табл. 3), що показники рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості гравців, що належали до першої експериментальної групи, достовірно поліпшилися, на відміну від учасників експерименту контрольної групи, а саме: біг на 30 м та 60 м з високого старту з м'ячем; кидок регбійного м'яча на дальність з трьох кроків; удари ногою по м'ячу з рук на точність; реакція вибору з двох сигналів та піднімання штанги на груди ($p<0,05$).

Таблиця 3

Зміни в показниках рівня спеціальної фізичної підготовленості регбістів ЕГ1, ЕГ2 та КГ за час педагогічного експерименту

№	ЕГ1, n=24	ЕГ2, n–24	КГ, n=24	РЕГ1 -ЕГ2	РЕГ1 -КГ	РЕГ2 -КГ
	X ± SD	X ± SD	X ± SD			
Тести	*1*	*2*	*3*			
1	4,06±0,10	4,07±0.06	4,12±0,09	>0,05	<0,05	<0,05
2	7,55±0.26	7,56±0.20	7,69±0,21	>0,05	<0,05	<0,05
3	76,42±7,47	75,21±7,56	74,38±6,00	>0,05	>0,05	>0,05
4	108,88±10,73	107,48±7,28	103,02±7,24	>0,05	<0,05	<0,05
5	27,11±1.81	26,77±1,09	25,98±1,52	>0,05	<0,05	<0,05
6	8,55±1.25	8,34±1,21	8,50±0.94	>0,05	>0,05	>0,05
7	8,46±1.25	8,38±1,21	8,46±1,10	>0,05	>0,05	>0,05
8	8,09±1,59	8,09±0,98	7,17±1,47	>0,05	<0,05	<0,05
9	601,38±11,84	603,71±8,93	596,71±10,67	>0,05	>0,05	<0,05
10	180,30±10,28	178,25±7,51	186,96±11,59	>0,05	<0,05	<0,01
11	190,34±16,49	188,25±10,16	194,55±10,00	>0,05	>0,05	<0,05

Примітки: 1 – біг на 30 метрів з високого старту з м'ячем (с); 2 – біг на 60 метрів з високого старту з м'ячем (с); 3 – кистьова динамометрія (кг); 4 – піднімання штанги на груди (кг); 5 – кидок регбійного м'яча з трьох кроків на дальність (м); 6 – передача м'яча способом «spin», правий бік (к-сть разів); 7 – передача м'яча способом «spin», лівий бік (к-сть разів); 8 – удари ногою по м'ячу з рук на точність (к-сть разів); 9 – англійський біговий тест (м): 10 – реакція вибору з двох сигналів (мс); 11 – реакція «переключення» до інших дій (мс).

У гравців ЕГ2 порівняно з регбістами КГ достовірно поліпшилися показники восьми тестів: біг на 30 м та 60 м з високого старту з м'ячем, кидок регбійного м'яча на дальність з трьох кроків, удари ногою по м'ячу з рук на точність; піднімання штанги на груди; реакція вибору з двох сигналів; «переключення» до інших дій та англійський біговий тест ($p<0,05$).

Результати педагогічного експерименту переконливо свідчать, що заняття за авторськими програмами диференційованого розвитку фізичних якостей кожного регбіста (30 % часу) у поєднанні з комплексним розвитком важливих для тренувальної та змагальної діяльності в регбі-7 фізичних якостей сприяли достовірно ($p<0,05–0,01$) більш вираженому зростанню їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості, ніж аналогічні заняття за програмою лише комплексного

розвитку цих фізичних якостей. При цьому спортсмени, які тренувалися за програмою диференційованого розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного з них, мали найбільш виражену перевагу в рівні як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості над спортсменами контрольної групи.

У п'ятому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» подано обговорення підсумків проведених експериментальних досліджень. Аналіз змагальної діяльності команд **підтверджує** наукову інформацію (О. Б. Подоляка, 2005; А. А. Мартиросян, 2006; В. В. Пасько, 2014) про тенденції розвитку регбі-7 як виду спорту в Україні. Він свідчить про зростання професійного рівня команд, конкуренції, результативності, інтенсивності та популярності регбі-7 в України за останні 10–15 років.

У результаті проведеного дослідження **набули подальшого розвитку** наукові положення вітчизняних (В. А. Іванов, 2004; А. А. Мартиросян, 2005; В. В. Пасько, 2016) та іноземних авторів (Michael Posthumus, 2009; Daniel J. Smart, 2011; Dean Glen Higham, 2013) щодо оптимізації фізичної підготовки упродовж річного циклу підготовки кваліфікованих регбістів.

Удосконалено структуру та зміст комплексного контролю загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих регбістів (А. А. Мартиросян, 2004; О. Б. Подоляка, 2005; В. В. Пасько, 2014). Відібрані тести забезпечують повноцінну систему контролю за рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 та відповідають сучасним вимогам змагальної діяльності (А. А. Мартиросян, 2001; О. Б. Подоляка, 2005).

Під час дослідження **уперше** виявлено взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7, відповідно до сучасних правил змагань, виявлено достовірні відмінності ($p<0,05–0,01$) між показниками кваліфікованих гравців, що належали до складів команд першої групи (посіли перше – четверте місця в турнірній таблиці чемпіонату України 2014 року з регбі-7), та гравцями команд другої групи (посіли з п'ятого по восьме місце) у рівні загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Було розроблено авторські програми фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у регбі-7 на основі диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літерагури свідчить, що належна фізична підготовленість спортсменів у командних спортивних іграх створює передумови до ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Проте в регбі-7 недостатньо вивченими залишаються питання структури і змісту фізичної підготовленості гравців різної спортивної кваліфікації; взаємозв'язків між компонентами фізичної підготовленості та змагальної діяльності; шляхів оптимізації процесу фізичної підготовки тощо. Існують також суттєві протиріччя щодо методичної спрямованості тренувального процесу в підготовці спортсменів різної кваліфікації. Особливої актуальності набуло розв'язання зазначених питань у зв'язку зі змінами правил змагань, які сприяли змінам структури і змісту змагальної діяльності.

2. Аналіз протоколів усіх 40 матчів учасників чемпіонату України 2014 р. встановив, що існують достовірні ($p \leq 0,05–0,01$) розбіжності у змісті змагальної діяльності команд, які посіли перше – четверте та п'яте – восьме місця. Зокрема, ефективність виконання техніко-тактичних дій у гравців першої групи команд була значно вищою, ніж у спортсменів, які належали до складу команд другої групи. Найбільшу перевагу гравці першої групи команд мали в кількості передач м'яча; вдалих захопленнях; вигранних «раках» і «молах»; вигранних своїх «сутичках» і «коридорах» та часі володіння м'ячем командою.

3. Кореляційний аналіз рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 виявив 29 значущих кореляційних взаємозв'язків (від 0,50 до 0,98) між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Найбільшу кількість (9 з 11) достовірних ($p \leq 0,05–0,01$) позитивних взаємозв'язків з показниками спеціальної фізичної підготовленості мали результати Гарвардського степ-тесту, що свідчить про високу значущість загальної фізичної працездатності в забезпеченні ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Серед показників спеціальної фізичної підготовленості доцільно виокремити біг на 30 м та 60 м з високого старту з м'ячем, результати яких достовірно ($p \leq 0,05–0,01$) корелювали майже з усіма показниками загальної фізичної підготовленості.

4. Між показниками техніко-тактичних дій регбістів в умовах офіційних змагань та рівнем фізичної підготовленості виявлено 162 значущі кореляційні взаємозв'язки (від 0,60 до 0,98). Найбільш тісні взаємозв'язки фізичної підготовленості (від 0,91 до 0,97) встановлено з кількістю вдалих та невдалих захоплень; передач та помилок при передачах м'яча; помилок при ловінні м'яча; вигранних «раків» і «молів».

5. У структурі фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 виокремлено шість значущих факторів (від 4,3 до 31,3 %), сукупний вклад яких становив 77,2 % загальної дисперсії вибірки. Найбільшу факторну вагу мали спеціальна витривалість (31,3 %), силові якості (18,6 %) та швидкісні якості (10,8 %). Результати факторного аналізу доцільно враховувати при плануванні співвідношення засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі кваліфікованих гравців у регбі-7.

6. За час порівняльного експерименту у гравців першої експериментальної групи, які поєднували комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності в регбі-7 фізичних якостей (70 % від загального обсягу фізичної підготовки) з диференційованим розвитком провідних фізичних якостей кожного гравця (30 % від загального обсягу фізичної підготовки), відбулося достовірне ($p \leq 0,05–0,01$) зростання в 10 з 22 показників фізичної підготовленості, а в гравців другої експериментальної групи, які аналогічно поєднували комплексний розвиток фізичних якостей з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного гравця, відповідно – у 15 з 22 показників фізичної підготовленості. У гравців контрольної групи, які тренувалися за програмою комплексного розвитку важливих для ефективної змагальної діяльності в регбі-7 фізичних якостей, достовірно ($p \leq 0,05$) зросли лише два показники фізичної підготовленості. Отримані наукові результати переконливо довели ефективність програм диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних

профілів фізичної підготовленості порівняно з програмою комплексної фізичної підготовки.

7. Міжгрупове зіставлення показників фізичної підготовленості регбістів установило, що упродовж педагогічного експерименту у спортсменів першої експериментальної групи, які диференційовано розвивали провідні фізичні якості кожного з них, відбулися достовірно ($p \leq 0,05–0,01$) більш виражені позитивні зміни в 7 з 22 показників фізичної підготовленості, а у спортсменів другої експериментальної групи, які диференційовано розвивали недостатньо розвинуті фізичні якості кожного з них, – у 14 з 22 ($p \leq 0,05–0,01$), порівняно зі спортсменами контрольної групи, які комплексно розвивали фізичні якості.

8. Виконання тренувальних завдань, що поєднували комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності в регбі-7 фізичних якостей з диференційованим розвитком провідних (ЕГ1) або недостатньо розвинутих (ЕГ2) фізичних якостей кожного регбіста, також викликало більш виражені середньогрупові прирости їхньої фізичної підготовленості на 3,6 % та 4,3 % відповідно, ніж у спортсменів контрольної групи (2,3 %).

9. Порівняння приросту рівня фізичної підготовленості регбістів, які тренувалися за авторськими програмами, що передбачали поєднання комплексного розвитку фізичних якостей (70 % від загального обсягу фізичної підготовки) з диференційованим їх розвитком (30 % від загального обсягу), свідчить про більш виражений тренувальний ефект (4,3 %) занять з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей, ніж з акцентованим розвитком провідних фізичних якостей кожного з них (3,6 %).

Можливі напрями продовження дослідження полягають в удосконаленні фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням їхніх ігрових амплуа.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Квасниця О. М. Показники змагальної діяльності регбістів молодіжного чемпіонату Європи U-20 / Квасниця О. М., Базильчук О. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 77–79.

Особистий внесок дисертанта полягає у математичній обробці та аналізі даних змагальної діяльності регбістів.

2. Квасниця О. М. Стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 / Олег Квасниця // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 100–105.

3. Квасниця О. М. Проблеми контролю фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з регбі-7 / Олег Квасниця // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 98–102.

4. Квасниця О. М. Ефективність програм удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 / Квасниця О. М. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту

ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2016. – Вип. 9(79). – С. 51–55.

5. Квасниця О. М. Програма фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 / Квасниця О. М. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 5(87). – С. 44–47.

6. Квасниця О. М. Порівняння міжгрупових змін у показниках рівня фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів за час педагогічного експерименту / Квасниця О. М. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2017. – Вип. 6(88). – С. 42–45.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Квасниця О. М. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-7 / Квасниця О. М. // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України : зб. матеріалів IV Регіон. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю. – Харків : Харк. держ. акад. фіз. культури, 2016. – С. 53–56.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

8. Квасниця О. М. Аналіз показників компонентів змагальної діяльності збірних команд з регбі-7 за підсумками XXVII Всесвітньої літньої Універсіади / Квасниця О. М., Садовий О. Б. // Професійне становлення особистості. – 2013. – С. 210–214.

Особистий внесок дисертанта полягає в аналізі та статистичній обробці результатів змагальної діяльності збірних команд з регбі-7.

9. Квасниця О. М. Показники компонентів змагальної діяльності кваліфікованих гравців у регбі-7 / Олег Квасниця // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1. – С. 87–91.

АНОТАЦІЯ

Квасниця О. М. **Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018.

Головною особливістю авторських програм був диференційований підхід до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів рівня фізичної підготовленості кожного гравця. У програмах передбачено застосування засобів і методів, які дають змогу оптимізувати та скорегувати навчально-тренувальний процес відповідно до сучасних умов змагальної діяльності. Загалом програми

розраховані на 76 тренувальних днів у підготовчому періоді, упродовж якого спортсмени першої експериментальної групи диференційовано працювали над розвитком провідних фізичних якостей кожного з них, а регбісти другої експериментальної групи – над розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей.

Отримані результати переконливо свідчать, що заняття за авторськими програмами диференційованого розвитку фізичних якостей кожного регбіста (30 % часу) у поєднанні з комплексним розвитком важливих для тренувальної та змагальної діяльності в регбі-7 фізичних якостей сприяли достовірно ($p<0,05–0,01$) більш вираженому зростанню їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості, ніж аналогічні заняття за програмою лише комплексного розвитку цих фізичних якостей. При цьому спортсмени, які тренувалися за програмою диференційованого розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного з них, мали найбільш виражену перевагу в рівні як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: регбі-7, змагальна діяльність, фізична підготовленість, фізична підготовка, комплексна фізична підготовка, диференційована фізична підготовка.

АННОТАЦИЯ

Квасница О. М. **Совершенствование физической подготовки квалифицированных игроков в регби-7 с учетом индивидуальных профилей физической подготовленности.** – Квалификацинный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2018.

Главной особенностью авторских программ был дифференцированный подход к развитию физических качеств с учетом индивидуальных профилей уровня физической подготовленности каждого игрока в регби-7. В программах предусмотрено применение средств и методов, которые позволяют оптимизировать и скорректировать учебно-тренировочный процесс согласно современным условиям соревновательной деятельности. В общем программы рассчитаны на 76 тренировочных дней в подготовительном периоде, в течение которого спортсмены первой экспериментальной группы дифференцированно работали над развитием ведущих физических качеств каждого из них, а регбисты второй экспериментальной группы – над развитием недостаточно развитых физических качеств.

Полученные результаты убедительно свидетельствуют, что занятия по авторским программам дифференцированного развития физических качеств каждого регбиста (30 % времени) в сочетании с комплексным развитием важных для тренировочной и соревновательной деятельности в регби-7 физических качеств способствовали достоверно ($p <0,05–0,01$) более выраженному росту их общей и специальной физической подготовленности, чем аналогичные занятия по программе

лишь комплексного развития этих физических качеств. При этом спортсмены, которые тренировались по программе дифференцированного развития недостаточно развитых физических качеств каждого из них, имели наиболее выраженное преимущество в уровне как общей, так и специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: регби-7, соревновательная деятельность, физическая подготовленность, физическая подготовка, комплексная физическая подготовка, дифференцированная физическая подготовка.

ABSTRACT

Kvasnytsya O. M. **Improvement of Qualified Rugby Sevens Players Physical Training taking into account Physical Level Individual Profiles.** – On the rights of the manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sports (PhD) in specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sports. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2018.

The thesis considered improvement of physical fitness structure of qualified rugby (Rugby Sevens) players on the basis of differentiated approach to development of athletes' physical qualities.

Comparative analysis of players physical fitness level of Ukraine Rugby 7s Super-league (the season 2014) showed that rugby leader teams players ($p \leq 0,05–0,01$) prevailed their colleagues from other teams ranked from the 5th to the 8th places. The obtained data represent the level of sports skills of players from the before mentioned teams (according to the places they ranked during testing). Therefore, the data prove that the applied tests represent the level of rugby players' training to competition activity.

Analysis of the physical fitness level of skilled players in rugby-7 revealed 29 significant correlation interactions (from 0.50 to 0.98) between the indicators of general and special physical fitness. The highest number (9 out of 11) of reliable ($p \leq 0,05–0,01$) positive interactions with the indicators of special physical fitness were the results of Harvard step-test, running at 30 and 60 meters with a ball.

There were detected 162 significant correlations (from 0.60 to 0.98) between competitions indicators of technical and tactical players' actions and level of physical fitness The important related physical fitness (from 0.91 to 0.97) was determined taking into account successful and unsuccessful captures; successful and unsuccessful passes; mistakes in catching a ball; won "ruck" and "maul".

Six significant factors of physical fitness structure were distinguished and the total contribution was amounted to 77.2 %. The most important ones were special endurance (31.3 %), strength (18.6 %) and velocity (10.8 %).

The main feature of the author's programs was a differentiated approach to the development of physical qualities, taking into account the individual profiles of the level of physical fitness of each player in rugby-7. The programs provided using of means and methods that allow optimizing the training process in accordance with the modern conditions of competitive activity. In general, the programs are designed for 76 training days in the off-season period, during which the athletes of the first experimental group

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ