

СТАН ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У РЕГБІ-7

Олег КВАСНИЦЯ

Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглядається проблема фізичної підготовки спортсменів-регбістів як одна з важливих складових тренувального процесу, від якої залежить становлення спортивної майстерності гравців із такого різновиду регбі, як регбі-7. Після аналізу стану питання у літературних джерелах виявлено, що проблема фізичної підготовки регбістів в цілому та за ігровими амплуа, зокрема, залишається на сьогоднішній день досить актуальною через недостатню її дослідженість.

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

Постановка проблеми. Фізична підготовленість спортсмена характеризується функціональними можливостями органів та систем організму й рівнем розвитку таких основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координаційних якостей. Отже, фізична підготовка спортсмена займає особливе місце в системі спортивного тренування. Як стверджують численні автори (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Н.І. Волков, В.М. Костюкевич та ін.), лише за умов належного рівня розвитку фізичних якостей, спортсмени можуть швидко й якісно оволодіти технічними прийомами й тактичними діями та ефективно їх застосовувати у процесі напруженої змагальної діяльності (ЗД).

Регбі – контактний командний вид спорту, який виник у ХІХ столітті в Англії. Еволюція його розвитку зумовила появу подібних за структурою і змістом видів спорту, серед яких найбільш популярні – регбі-15, регбі-13 та регбі-7.

Регбі у групі командних видів спортивних ігор відрізняє велика різноманітність змісту ЗД та її структурна складність, яка характеризується поліфункціональністю дій гравців ліній нападу, захисту й півзахисту. Крім того, гра є синтезом компонентів змагальних дій багатьох видів спорту – футболу (гра ногою і удари по м'ячу), легкої атлетики (біг зі зміною швидкості на різні відстані), боротьби (силові одноборства в боротьбі за м'яч, блокування й зупинка гравця з м'ячем у руках), гандболу (гра руками). У регбі існують специфічні змагальні дії, які не трапляються в жодній спортивній грі, – це сутички (довільні і призначені) і коридори, де гравці, у встановленому правилами порядку, намагаються виграти м'яч, що своєю чергою ставить певні вимоги, яким повинен відповідати гравець високої кваліфікації [10, 15, 16–18].

Проте у регбі на сучасному етапі його розвитку фахівці недостатньо приділяють уваги комплексному вивченню методики розвитку фізичних якостей кваліфікованих регбістів із урахуванням моделей фізичної підготовленості провідних українських регбістів та індивідуальних профілів фізичної підготовленості конкретних спортсменів за ігровими амплуа та специфікацією різновидів цієї гри (регбі-7, регбі-13 та регбі-15). У спеціалізованій літературі трапляються поодинокі наукові дослідження проблеми оптимізації тренувального процесу кваліфікованих регбістів, що спеціалізуються у грі регбі-15. Проте практично відсутні аналогічні дослідження у регбі-7, що суттєво відрізняється за за структурою і змістом змагальної діяльності.

Зважаючи на останні зміни у правилах гри в регбі-7, зміну статусу – на олімпійський вид спорту, фрагментарність досліджень проблеми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів, цей напрямок наукових досліджень є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема удосконалення фізичної підготовки у спорті є однією з найбільш актуальних і перспективних. У сучасній науковій літературі знайшли відображення результати досліджень за цією темою в різних ігрових видах спорту: баскетболі (Л.Ю. Поплавський, 2004; С.Г. Зашук, 2007), волейболі (М.М. Линець, Я.І. Гнатчук, 2007 та ін.), гандболі (О.В. Базильчук, 2004; С.Г. Кушнірюк, 2008 та ін.), американському футболі (О.С. Ларін, 2005), футболі (Г.А. Лісенчук, 2003; В.М. Костюкевич, 2012 та ін.). Про-

те, ці дані не відображають специфіки змагальної діяльності і побудови тренувального процесу спортсменів у регбі та його різновидах, а можуть використовуватися як методологічне підґрунтя вивчення проблеми.

Мета дослідження – з'ясувати стан проблеми з фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в регбі-7 та подібних за змістом змагальної діяльності видах спорту.

Серед наукових **методів**, що використовувалися в дослідженні, були аналіз і узагальнення літературних джерел, матеріалів мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. Виявлено, що на різних етапах підготовки регбістів у класичному виді цієї гри – регбі-15, спортивний результат залежить від рівня розвитку різних якостей і властивостей їх організму (В.А. Иванов, 2004, А.А. Мартіросян, 2006; Hazeldine R. & McNab T. 1991, В. Hale, D. Collins 2002 та ін.). Передусім, це вимоги до морфологічних характеристик гравців – ваго-зростові особливості, пропорції тіла високий рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, спритності. Ураховуючи насиченість гри жорсткими силовими контактами при високій швидкості рухових дій важливі також такі вольові якості: сміливість, рішучість, здатність до самопожертви, стійкість в умовах фізичного та психічного напруження, високий больовий поріг.

Для здійснення ефективної змагальної діяльності поряд з високим рівнем техніко-тактичної майстерності регбістам потрібен і не менш високий рівень розвитку фізичних якостей, які забезпечують техніко-тактичні дії в умовах тренування і змагань. Важливість кожної з фізичних якостей для гравців ліній нападу, захисту й півзахисту неоднакова і здебільшого визначається специфікою функціональної діяльності регбістів у змаганнях обумовленою ігровим амплуа.

Так, для гравців лінії нападу характерна силова робота, яка виконується упродовж усієї гри, яка здійснюється як у динаміці, так і у статиці. Гравцям лінії захисту й півзахисту притаманна швидкісно-силова робота, яка виконується у змішаних режимах роботи м'язів. Тут переважну роль відіграють швидкісна та вибухова сила.

Складність і різноманітність змагальної діяльності в регбі характеризується безперервною зміною дій гравців, пересуванням на майданчику в умовах постійної зміни ситуації, широким варіюванням зусиль, варіативним чергуванням фаз навантаження й відпочинку, постійним силовим контактом із суперником і деякими іншими особливостями. Значно ускладнює управління підготовкою команди в цілому те, що збереження спортивної форми у висококваліфікованих регбістів здійснюється в умовах довготривалого змагального періоду з великою насиченістю змаганнями. Управління підготовкою регбійної команди до відповідальних змагань ускладнюється тим, що специфіка підготовки до основних змагань і безпосередня участь у них двох основних ліній нападу і захисту суттєво відрізняються. Значні відмінності гравців за антропометричними даними, енергозабезпеченням, характером і напрямком навантаження не дозволяє однотипно керувати тренувальним процесом різних ліній і ланок [6].

Більшість авторів вважають, що особливе місце в системі тренування гравців, що спеціалізуються у спортивних іграх і у регбі зокрема, належить фізичній підготовці, яка визначає можливості ефективного й раціонального виконання кожним спортсменом прийомів гри в екстремальних умовах змагань. У зв'язку з специфікою змагальної діяльності в регбі, де ігрові дії відбуваються в зоні максимального й субмаксимального навантаження на організм спортсменів, сучасними змінами у правилах гри, що призвели до підвищення і без того високої інтенсивності гри, до гравців різного амплуа висувають високі вимоги стосовно їх фізичної підготовленості [5, 8, 10].

Тому поряд з підвищенням рівня психологічної стійкості регбістів до збиваючих факторів ЗД, вимог до кількісно-якісного володіння техніко-тактичними змагальними діями, удосконалення фізичної підготовленості гравців є пріоритетним завданням у плануванні й організації навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації і амплуа [6, 10].

Проблема управління фізичною підготовкою в регбі істотно ускладнена неможливістю упродовж насиченого змагального періоду регулярно контролювати стан регбістів точними

інструментальними методами. Проте, поява у спортивній практиці сучасних систем для реєстрування змагальних дій частково вирішує цю проблему. Це дозволяє обґрунтувати методи реєстрації і оперативного оцінювання змагальної рухової активності регбістів за допомогою відеозапису матчів із подальшим глибоким аналізом отриманих даних. Останнє що дає можливість оперативно реагувати на функціональні зміни в організмі спортсменів, виявляти резерви в підготовці до наступних відповідальних змагань [3, 5, 6, 10].

Аналіз спеціальної літератури з регбі свідчить, що фундаментальних праць учених колишнього СРСР, зарубіжних країн, вітчизняних науковців за усіма напрямками проблем підготовки гравців різновидів гри в регбі різної кваліфікації і амплуа надзвичайно мало, а в опублікованих роботах немає відомостей комплексного вивчення кількісно-якісних показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів з урахуванням моделей фізичної підготовленості провідних українських регбістів порівняно із кращими світовими лідерами регбі, індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів за ігровими амплуа та специфікацією різновидів цієї гри (J. Greenwood, 1992; R. Hazeldine, 1998; V. Hale, D. Collins, 2002 та ін.)

Російські вчені (Є.М. Данілова зі співавторами (2009)) вивчали умови формування регбійної команди на основі моделей особистісних якостей гравців різних ігрових амплуа, їх ігрової придатності, надійності і ефективності у ЗД.

Ногіна Є.В. (2005) шляхом експериментальних досліджень вияву комунікативні компетентності в міжособистісних відносинах кваліфікованих регбістів. Розроблення науково-методичні рекомендації оптимізації взаємовідносин у жіночих регбійних командах, що є передумовою ефективності ЗД.

В.А. Іванов (2004) вивчав проблему підвищення ефективності ЗД регбістів на основі інтеграції компонентів підготовки і їх раціонального співвідношення у структурі тренувального процесу.

А.А. Мартіросян (2006), J. Greenwood, V. Hale (1992) встановили, що структура фізичної підготовленості у класичному регбі (регбі-15) складається з факторів, кожен з яких формується певною кількістю показників, які показують рівень розвитку різних сторін підготовленості регбістів. Залежно від величини вкладу фактори, які впливають на рівень фізичної підготовленості, розташовуються у такому порядку: 1) прояв силових якостей; 2) прояв швидкості; 3) швидко-силові якості. Проте у такому різновиді регбі як регбі-7 цей порядок і факторна вага можуть бути іншими, що обумовлено специфікою ЗД, правилами гри, кількістю учасників, особливостями ігрових дій за амплуа.

За часи незалежності України було захищено одну кандидатську дисертацію (А.А. Мартіросяна, 2006) за темою «Скоростно-силова підготовка кваліфікованих регбістів в підготовительном періоді». У цій роботі автор обґрунтував структуру і зміст швидко-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді, що спеціалізуються у регбі-15. Проте в ній не враховані інші фізичні якості, що проявляються у змагальній діяльності регбістів різних амплуа у взаємозв'язку з компонентами техніко-тактичних дій і впливають на кінцевий результат ЗД. Окрім цього, у сучасній літературі практично відсутні наукові роботи, які б розкривали цю проблематику в такому різновиді гри у регбі, як регбі-7 [10].

Тому удосконалення навчально-тренувального процесу фізичної підготовки регбістів упродовж річного макроциклу з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей та комплексних модельних характеристик фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів у регбі-7 нині є актуальною.

Висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що на сьогодні в нашій країні немає фундаментальної наукової бази, яка б ґрунтовно висвітлювала всі основні аспекти фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в регбі-15, і практично відсутні аналогічні дослідження у схожому за структурою і змістом змагальної діяльності в такому різновиді гри, як регбі-7.

2. Узагальнивши наукові відомості з питань побудови процесу фізичної підготовки спортсменів-регбістів, ми виявили, що лише за умов комплексного аналізу показників компо-

ментів змагальної діяльності та фізичної підготовленості окремих гравців і взаємозв'язків між ними можна удосконалити структуру і зміст фізичної підготовки регбістів.

Подальші дослідження. З'ясування взаємозв'язків між показниками змагальної діяльності та фізичної підготовленості кваліфікованих гравців регбі-7 з урахуванням специфіки змісту ЗД за ігровими амплуа.

Список літератури

1. *Базильчук О. В.* Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец]. 24.00.01 / Базильчук О. В., ЛДДФК. – Л., 2004. – 24 с.
2. *Волков Л. В.* Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : навч. посіб. / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 294 с.
3. *Данилова Е. Н.* Разработка эталонной модели регбиста / Е.Н. Данилова, Л.Т. Сабинин // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы II науч.-практич. конф. с междунар. участием. – Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2004. – С. 477 – 479.
4. *Защук С. Г.* Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболістів в умовах атаки швидким проривом : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец]. 24.00.01 / С. Г. Защук ; ДНДФКС. – К., 2007. – 22 с.
5. *Иванов В. А.* Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец]. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Иванов В. А. – М., 2004. – 24 С.
6. *Колев Н.* Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Колев Н. – М., 1996. - 27с.
7. *Костюкевич В. М.* Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / Костюкевич В. М.; НУФКіС України. – К., 2012. – 44 с.
8. *Линець М. М.* Диференційована фізична підготовка кваліфікованих волейболістів / Линець М.М., Гнатчук Я.І. Вісник Чернігів. держ. пед. у-ту// ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 240 – 246
9. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов. / Лисенчук Г. А. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
10. *Мартыросян А. А.* Скоростно-силовая подготовка квалифицированных регбистов в подготовительном периоде : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 / Мартыросян А. А. – Х., 2006. – 24с.
11. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев – К. : Олимпийская литература, 2000. – 228 с.
12. *Ногина Е. В.* Коммуникативная компетентность как фактор успешной спортивной деятельности регбисток высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Ногина. – Малаховка, 2005. – 148 с.
13. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высшей квалиф.] / В. Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
14. *Поплавський Л. Ю.* Баскетбол : підручник / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004 – 442 с.
15. *Холодов Ж. К.* Основы подготовки регбистов / Холодов Ж. К. – М : Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

16. *Greenwood J.* Total Rugby / Greenwood J. – London : A & C Black, 1992. – 144 p.
17. *Hale B.* Rugby tough / Hale B., Collins D. – London : Human kinetics, 2002. – 249 p.
18. *Hazeldine R.* Fit for Rugby. / Hazeldine R., McNab T. – London : The Kingswood Press., 1991. – 254 p.

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ В РЕГБИ-7

Олег КВАСНИЦА

Хмельницкий национальный университет

Аннотация. В статье рассматривается проблема физической подготовки спортсменов-регбистов как одна из важных составляющих тренировочного процесса, от которой зависит становление спортивного мастерства игроков в такой разновидности регби как регби-7. Проанализировав состояние вопроса в литературных источниках установлено, что проблема физической подготовки регбистов в целом и за игровыми амплуа, в частности, остается на сегодняшний день актуальной в связи с недостаточной ее изученностью.

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

STATE OF PLAYERS IN RUGBY-7 PHYSICAL PREPARATION PROBLEM

Oleg KVASNITSA

Khmelnitsky National University

Abstract. The problem of rugby players' physical preparation is examined in the article, as one of prevailing constituents of training process. Analyzing consisting of question it is discovered of literary sources, that the problem of physical preparation of rugby-players after the playing lines of business remains to date actual enough through its insufficient investigation of it.

Key words: rugby-7, competition activity, physical preparedness, physical preparation.