

УДК 796.015.132.333

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПАРАМЕТРОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ

Владлена ПАСЬКО

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ОБЛІКУ ПАРАМЕТРІВ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ.** Владлена ПАСЬКО. *Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розроблено експериментальну методику загальної фізичної підготовки для спортсменів-регбістів 16–18 років на основі застосування запропонованого співвідношення тренувального навантаження. Представлено основні положення програми загальної фізичної підготовки спортсменів, які займаються регбілігом у підготовчому періоді тренувального макроциклу. Під час педагогічного експерименту доведено ефективність застосування розробленої методики підготовки для вдосконалення управління навчально-тренувального процесу регбістів 16–18 років, що достовірно підтверджується поліпшенням результатів експериментальної групи.

**Ключові слова:** регбіліг, навчально-тренувальний процес, управління, удосконалення, загальна фізична підготовленість.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Регбилиг является зрелищной игрой, в которой сочетаются пристрастия любителей разных видов спорта: в ходе матча игроки неоднократно делают спринтерские рывки, прыгают на ловлю мяча с воздуха, совершают броски мяча руками, играют ногами и кроме всего этого постоянно вступают в силовую борьбу с соперником [3, 9].

В последнее время наблюдается интерес ряда авторов к изучению вопроса совершенствования управления учебно-тренировочного процесса в контактных игровых видах спорта [1–3, 5–9].

Физическая подготовка как один из компонентов системы спортивной тренировки, как правило, соотносится с воспитанием основных физических качеств спортсмена [2, 4, 7], необходимых ему в спортивной деятельности – скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости, а также некоторых комплексных их проявлений – скоростно-силовых, скоростной выносливости и тому подобное.

Рационально организованный процесс общей физической подготовки направлен на разностороннее и вместе с тем пропорциональное развитие разных двигательных качеств, которые проявляются в избранном виде спорта и способствуют успеху в спортивной деятельности [2, 7].

Высокие показатели развития общей физической подготовки служат функциональной основой для развития специальных физических качеств, эффективной работы над совершенствованием других сторон подготовленности спортсменов – технической, тактической, психической. Функциональный потенциал, приобретенный спортсменом в процессе общей физической подготовки, служит лишь необходимой предпосылкой успешного совершенствования в том или ином виде спорта, но сам по себе он не может обеспечить достижения высоких спортивных результатов без последующей целенаправленной специальной физической подготовки [4].

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спорта на 2011–2015 гг. в рамках темы 1.1 «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта», государственный регистрационный номер 0111U003130.

**Цель исследования** – совершенствование управления учебно-тренировочным процессом спортсменов-регбистов 16–18 лет.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Изложение основного материала.** В данном исследовании общая физическая подготовка осуществлялась в несколько этапов. В эксперименте участвовали 60 спортсменов, которые являются участниками чемпионата Украины среди юношей до 18 лет. Контрольная группа была сформирована из двух команд г. Кривой Рог, в нее вошли 30 спортсменов из команд "Носороги" и "Горняк", из них 14 нападающих и 16 защитников. Экспериментальную группу составили спортсмены, которые занимаются регбилиг в г.Донецк, в нее вошли 30 спортсменов из команд "Тигры Донбасса" и "Тайфун".

При анализе и сопоставлении комплексов ОФП нами отбирались упражнения для развития скоростной направленности, применялся бег на короткие дистанции в общеподготовительном периоде годичной подготовки. Для развития выносливости отбирались беговые упражнения умеренной интенсивности. Прыжки в длину и высоту, тройной прыжок являлись средством для развития скоростно-силовых способностей, для развития силы отбирались упражнения на отжимания.

На рис. 1 показан план-график программы ОФП экспериментальной группы. Следует отметить, что в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, соотношение тренировочного времени, направленного на развитие основных физических качеств (способностей) распределялось следующим образом:

- сентябрь: основной акцент направлен на *выносливость* и составлял 100% тренировочного времени;
- октябрь: развитие *силовой выносливости* занимало 20%, *выносливости* – 80%;
- ноябрь: *силовая выносливость* – 40%, *выносливость* – 60%;
- декабрь: *силовая выносливость* – 60%, *выносливость* – 40%;
- январь: *силовая выносливость* – 50%, *скоростно-силовые способности* – 20%; *скоростная выносливость* – 30%;
- февраль: *силовая выносливость* – 30%, *скоростно-силовые способности* – 30%; *скоростная выносливость* – 40%;
- март: *силовая выносливость* – 20%, *скоростно-силовые способности* – 40%; *скоростная выносливость* – 40%;
- апрель: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 50%; *скоростная выносливость* – 20%, *скоростные способности* – 20%;
- май: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%; *скоростная выносливость* – 10%, *скоростные способности* – 40%;
- июнь: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%; *скоростная выносливость* – 10%, *скоростные способности* – 40%;
- июль: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%; *скоростная выносливость* – 10%, *скоростные способности* – 40%;
- август: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%; *скоростная выносливость* – 10%, *скоростные способности* – 40%.

Основной составляющей общей физической подготовки по экспериментальной методике (рис.1) был план подготовки с определением процентных соотношений направленности развития основных для регбилиг физических способностей, а именно вариации нагрузок, связанных со скоростно-силовым компонентом на фоне выносливости. На первом этапе внимание уделялось развитию выносливости с постепенным переходом на повышение силовой выносливости, на втором – понижению силовой выносливости с переходом на скоростную выносливость. В дальнейшем осуществлялось удержание на одном уровне скоростно-силовых способностей с преобладанием скоростных способностей, которые являются основной составляющей соревновательной деятельности в регбилиг.

Далее представлены результаты применения экспериментальной методики и сравнения их с результатами контрольной группы.

После первого этапа подготовки анализ показателей общей физической подготовленности защитников и нападающих контрольной и экспериментальной групп спортсменов 16–17

лет показал незначительный прирост показателей в беге на 30 м ( $p < 0,01$ ) у защитников (табл. 1). По всем другими тестами изменений не наблюдалось.

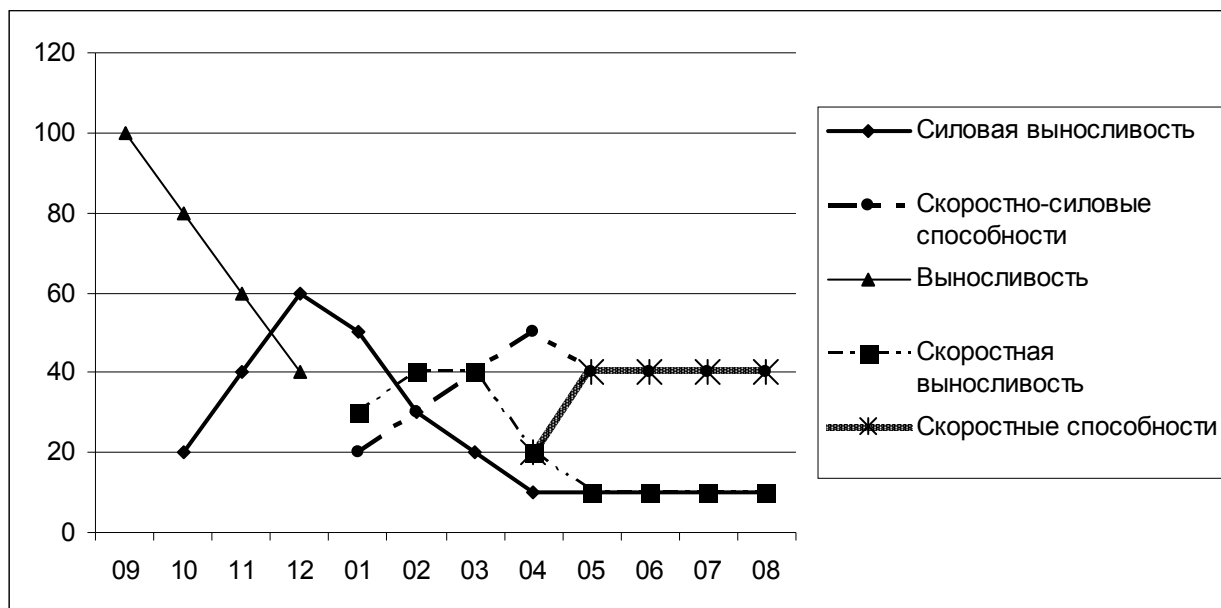


Рис. 1. План-график программы ОФП экспериментальной группы

Таблица 1

**Сравнительная характеристика показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы (n=60) на первом этапе подготовки регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		КГ-ЭГ	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,67	0,06	4,63	0,10	1,16	>0,1
	З	4,46	0,05	4,41	0,03	3,43	<0,01
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	8,84	0,14	8,82	0,16	0,37	>0,5
	З	8,45	0,04	8,48	0,08	-1,21	>0,1
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,50	0,15	13,50	0,14	0,00	1,00
	З	13,10	0,19	13,00	0,17	1,55	>0,1
Бег на 400 м (мин, с)	Н	70,00	1,47	70,00	1,41	-0,00	1,00
	З	65,00	1,26	65,00	2,00	0,00	1,00
Бег 12 мин (м)	Н	2700,00	65,04	2703,57	60,33	-0,15	>0,5
	З	2903,13	93,93	2906,25	89,21	-0,09	>0,5
Прыжок в длину (см)	Н	220,36	9,49	220,36	4,99	0,00	1,00
	З	240,06	5,92	239,94	5,23	0,06	>0,5
Тройной прыжок с места (см)	Н	679,86	11,28	683,57	9,08	-0,96	>0,1
	З	718,13	10,14	720,00	10,00	-0,53	>0,5
Прыжок вверх с места (см)	Н	42,07	1,54	42,14	1,46	-0,13	>0,5
	З	52,13	2,03	52,06	1,65	0,09	>0,5
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	50,03	3,94	50,27	3,85	-0,23	>0,5

Примечание: *t*-критерий и *p*-уровень значимости предоставлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

На втором этапе эксперимента тестирования показателей общей физической подготовленности защитников и нападающих контрольной и экспериментальной групп не выявило достоверных различий (табл. 2).

**Сравнительная характеристика показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы (n=60) на втором этапе подготовки регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		КГ-ЭГ	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,58	0,09	4,54	0,09	1,08	>0,1
	З	4,38	0,09	4,33	0,08	1,88	>0,01
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	8,73	0,16	8,70	0,09	0,59	>0,5
	З	8,39	0,20	8,36	0,08	0,68	>0,5
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,36	0,19	13,34	0,13	0,47	>0,5
	З	12,95	0,20	12,89	0,17	0,94	>0,1
Бег на 400 м (мин, с)	Н	67,57	1,55	67,50	2,35	0,09	>0,5
	З	63,56	1,67	63,50	1,89	0,09	>0,5
Бег 12 мин (м)	Н	2722,86	62,07	2751,43	55,73	-1,28	>0,1
	З	2946,88	67,00	2950,00	108,01	-0,09	>0,5
Прыжок в длину (см)	Н	224,29	5,49	226,07	6,56	-0,78	>0,1
	З	244,69	7,63	245,00	7,07	-0,12	>0,5
Тройной прыжок с места (см)	Н	690,00	27,73	692,14	12,82	-0,26	>0,5
	З	729,06	7,12	731,88	6,55	-1,16	>0,1
Прыжок вверх с места (см)	Н	43,07	1,69	43,64	0,93	-1,11	>0,1
	З	53,50	1,55	53,69	1,14	-0,39	>0,5
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	52,50	2,52	53,00	2,64	-0,75	>0,1

*Примечание:* *t*-критерий и *p*-уровень значимости предоставлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

Сравнение результатов общей физической подготовленности контрольной группы в начале эксперимента с показателями полученными после первого этапа подготовки выявили достоверные различия почти по всем показателям ( $p < 0,01$ ). Лишь по результатам бега на 30 м и 60 м у нападающих и отжиманий в упоре у защитников и нападающих показатели не имели достоверной разницы ( $p > 0,1$ ) (табл. 3). В экспериментальной группе выявлены различия по всем показателям (табл. 4).

Анализ результатов двух периодов подготовки общей физической подготовленности регбистов контрольной группы позволил установить значительный прирост результатов, но меньше, чем на первом этапе исследования (табл. 5). Анализ показал прирост результатов в беге на 30 м и 100 м с высокого старта, в беге 400 м, отжимание в упоре лёжа у защитников и нападающих, а также в тройном прыжке с места у защитников.

В экспериментальной группе в ходе эксперимента наблюдался значительный прирост уровня общей физической подготовленности ( $p < 0,01$ ). Только в беге на 100 м с высокого старта, в беге на 12 мин, прыжке в длину у защитников, а также у нападающих в тройном прыжке с места достоверной разницы не обнаружено ( $p > 0,01$ ) (табл. 6).

Таким образом, тестирование спортсменов-регбистов в конце эксперимента позволило установить эффективность разработанной методики. В экспериментальной группе под воздействием тренировок достоверно увеличились показатели общей физической подготовленности, что не наблюдалось на первом этапе эксперимента во время сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп, которые не имели существенных различий.

**Сравнение показателей по общей физической подготовленности,  
показаны в начале эксперимента и после первого его этапа,  
контрольная группа (n=30) регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Контрольная группа		КГ-КГ		%
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p	
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,75	0,16	4,67	0,06	1,84	>0,01	1,68
	З	4,57	0,15	4,46	0,05	2,67	<0,05	2,40
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	8,95	0,19	8,84	0,14	1,71	>0,01	1,23
	З	8,58	0,15	8,45	0,04	3,13	<0,01	1,51
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,66	0,19	13,50	0,15	2,41	<0,05	1,17
	З	13,47	0,38	13,10	0,19	3,46	<0,01	2,75
Бег на 400 м (мин, с)	Н	74,50	3,50	70,00	1,47	4,43	<0,01	6,04
	З	67,88	2,47	65,00	1,26	4,14	<0,01	4,24
Бег 12 мин (м)	Н	2607,14	78,09	2700,00	65,04	-3,42	<0,01	3,56
	З	2780,00	108,01	2903,13	93,93	-3,44	<0,01	4,43
Прыжок в длину (см)	Н	213,57	7,45	220,36	9,49	-2,10	<0,05	3,18
	З	230,31	6,70	240,06	5,92	-4,36	<0,01	4,23
Тройной прыжок с места (см)	Н	668,57	10,08	679,86	11,28	-2,79	<0,01	1,69
	З	705,94	12,68	718,13	10,14	-3,00	<0,01	1,73
Прыжок вверх с места (см)	Н	40,43	1,55	42,07	1,54	-2,81	<0,01	4,06
	З	49,25	2,14	52,13	2,03	-3,89	<0,01	5,85
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	48,10	6,19	50,03	3,94	-1,44	>0,1	4,01

Примечание: t-критерий и p-уровень значимости предоставлены в сравнении между контрольными группами.

Таблица 4

**Сравнение показателей по общей физической подготовленности,  
показаны в начале эксперимента и после первого его этапа,  
экспериментальная группа (n=30) регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Экспериментальная группа		Экспериментальная группа		ЭГ-ЭГ		%
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p	
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,76	0,15	4,63	0,10	2,63	<0,05	2,73
	З	4,54	0,12	4,41	0,03	4,13	<0,01	2,86
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	9,02	0,18	8,82	0,16	3,10	<0,01	2,22
	З	8,67	0,14	8,48	0,07	4,89	<0,01	2,19
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,91	0,27	13,50	0,14	4,99	<0,01	2,95
	З	13,41	0,24	13,00	0,17	5,69	<0,01	3,06
Бег на 400 м (мин, с)	Н	74,79	3,40	70,00	1,41	4,86	<0,01	6,40
	З	68,56	3,48	65,00	2,00	3,55	<0,01	5,19
Бег 12 мин (м)	Н	2637,14	83,24	2703,57	60,33	-2,42	<0,05	2,52
	З	2836,25	102,75	2906,25	89,21	-2,06	<0,05	2,47
Прыжок в длину (см)	Н	209,29	6,75	220,36	4,99	-4,93	<0,01	4,81
	З	224,38	10,63	239,93	5,23	-5,26	<0,01	6,93
Тройной прыжок с места (см)	Н	670,00	8,55	683,57	9,08	-4,07	<0,01	2,02
	З	702,81	13,66	720,00	10,00	-4,06	<0,01	2,44
Прыжок вверх с места (см)	Н	40,36	1,22	42,14	1,46	-3,52	<0,01	4,41
	З	48,00	2,58	52,06	1,65	-5,30	<0,01	8,46
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	45,93	9,57	50,27	3,85	-2,30	<0,05	9,45

Примечание: t-критерий и p-уровень значимости предоставлены в сравнении между экспериментальными группами.

**Сравнение показателей общей физической подготовленности  
первого и второго этапа эксперимента,  
контрольная группа (n=30) регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Контрольная группа		КГ-КГ		%
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p	
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,67	0,06	4,58	0,09	3,17	<0,01	1,92
	З	4,46	0,05	4,38	0,09	3,22	<0,01	1,79
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	8,84	0,14	8,73	0,16	1,99	>0,05	1,24
	З	8,45	0,04	8,39	0,20	1,09	>0,1	0,71
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,50	0,15	13,36	0,19	2,08	<0,05	1,04
	З	13,10	0,19	12,95	0,20	2,12	<0,05	1,15
Бег на 400 м (мин., с)	Н	70,00	1,47	67,57	1,55	4,25	<0,01	3,47
	З	65,00	1,26	63,56	1,67	2,74	<0,05	2,22
Бег 12 мин. (м)	Н	2700,00	65,04	2722,86	62,07	-0,95	>0,1	0,85
	З	2903,13	93,93	2946,88	67,00	-1,52	>0,1	1,51
Прыжок в длину (см)	Н	220,36	9,49	224,29	5,49	-1,34	>0,1	1,78
	З	240,06	5,92	244,69	7,63	-1,92	>0,01	1,93
Тройной прыжок с места (см)	Н	679,86	11,28	690,00	27,74	-1,27	>0,1	1,49
	З	718,13	10,14	729,06	7,12	-3,53	<0,01	1,52
Прыжок вверх с места (см)	Н	42,07	1,54	43,07	1,69	-1,64	>0,1	2,38
	З	52,13	2,03	53,50	1,55	-2,16	<0,05	2,63
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	50,03	3,94	52,50	2,52	-2,89	<0,01	4,94

Примечание: t-критерий и p-уровень значимости предоставленные в сравнении между контрольными группами.

Таблица 6

**Сравнение показателей общей физической подготовленности  
первого и второго этапа эксперимента,  
экспериментальная группа (n=30) регбистов 16–17 лет**

Показатели	Линии игроков	Экспериментальная группа		Экспериментальная группа		ЭГ-ЭГ		%
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	t	p	
Бег на 30 м с высокого старта (с)	Н	4,63	0,10	4,54	0,09	2,55	<0,05	1,94
	З	4,41	0,03	4,33	0,08	4,18	<0,01	1,81
Бег на 60 м с высокого старта (с)	Н	8,82	0,16	8,70	0,09	2,49	<0,05	1,36
	З	8,48	0,07	8,36	0,08	4,41	<0,01	1,41
Бег на 100 м с высокого старта (с)	Н	13,50	0,14	13,34	0,13	3,29	<0,01	1,19
	З	13,00	0,17	12,89	0,17	1,88	>0,01	0,85
Бег на 400 м (мин, с)	Н	70,00	1,41	67,50	2,35	3,45	<0,01	3,57
	З	65,00	2,00	63,50	1,89	2,18	<0,05	2,31
Бег 12 мин (м)	Н	2703,57	60,33	2751,43	55,73	-2,18	<0,05	1,77
	З	2906,25	89,21	2950,00	108,01	-1,25	>0,1	1,51
Прыжок в длину (см)	Н	220,36	4,99	226,07	6,56	-2,59	<0,05	2,59
	З	239,94	5,23	245,00	7,07	-2,30	<0,05	2,11
Тройной прыжок с места (см)	Н	683,57	9,08	692,14	12,82	-2,04	>0,05	1,25
	З	720,00	10,00	731,88	6,55	-3,97	<0,01	1,65
Прыжок вверх с места (см)	Н	42,14	1,46	43,64	0,93	-3,24	<0,01	3,56
	З	52,06	1,65	53,69	1,14	-3,24	<0,01	3,13
Отжимание в упоре (кол-во раз)	Н, З	50,27	3,85	53,00	2,64	-3,21	<0,01	5,43

Примечание: t-критерий и p-уровень значимости предоставлены в сравнении между экспериментальными группами.

**Выводы:**

1. Установлено рациональное соотношение тренировочной нагрузки по общей физической подготовленности, которое направлено на развитие основных физических качеств (способностей) в подготовительном периоде.

2. Экспериментальная методика, в отличие от методики, по которой занималась контрольная группа, была направлена на повышение и удержание на одном уровне скоростно-силовых способностей с преобладанием скоростных способностей, которые являются основной составляющей соревновательной деятельности в регбилиг.

3. Полученные показатели всех исследуемых параметров спортсменов экспериментальной группы выявили преимущества относительно этих же показателей контрольной группы.

**Перспективы дальнейших исследований.** Поскольку наши исследования проводились с использованием (учетом) экспериментальной методики подготовки и соотношения тренировочной нагрузки по общей физической подготовке, то далее нами планируется исследовать специальную физическую подготовку регбистов 16–18 лет.

**Список литературы**

1. Пасько В. В. Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту (на прикладі регбі) / В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 12. – С. 151–155.

2. Пасько В. В. Модельні характеристики як основа управління учбово-тренувальним процесом спортсменів-регбістів 16–18 років / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 47–55.

3. Регбилиг как приоритетный вид спорта для Украины / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян, И. Ю. Филенко. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 165–168.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К., 2004. – 808 с.

5. Подоляка О. Б. Доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Матеріали VII Всеук. наук.-практ. інтернет-конф. – Ч. 8. – К., 2010. – С. 28–29.

6. Подоляка О. Б. Методические основы подготовки команд по регбі-7 в вузах Украины / О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. электр. науч. конф. / под ред. С. С. Ермакова – Харьков, 2005. – С. 114–115.

7. Подоляка О. Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 163–168.

8. Подоляка О. Б. Определение принципов общего анализа соревновательной деятельности команд в американском футболе / О. Б. Подоляка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. С. С. Ермакова. – 2003. – № 10. – С. 56–60.

9. Organization aspects of Rugby League are in Ukraine / V. V. Pasko, O. B. Podolyaka, A. A. Martyrosyan, I. U. Filenko // materialy VIII mezinarodni naukowo-prakticka conference Nauka I informacja – 2012 : Physical culture and sport : Przemysl, 2012. – Vol.20. – S. 67–69.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
НА ОСНОВЕ УЧЕТА ПАРАМЕТРОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
РЕГБИСТОВ**

**Владлена ПАСЬКО**

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** Разработана экспериментальная методика общей физической подготовки для спортсменов-регбистов 16–18 лет на основе применения предложенного соотношения тренировочной нагрузки. Представлены основные положения программы общей физической подготовки спортсменов, занимающихся регбилигом в подготовительном периоде тренировочного макроцикла. В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность применения разработанной методики подготовки для совершенствования управления учебно-тренировочного процесса регбистов 16–18 лет, что достоверно подтверждается улучшенными результатами экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** регбилиг, учебно-тренировочный процесс, управление, совершенствование, общая физическая подготовленность.

**PERFECTION THE TRAINING PROCESS  
ON BASIS OF PARAMETERS OF GENERAL FITNESS  
OF RUGBY PLAYERS**

**Vladlena PASKO**

*Kharkiv State Academy of Physical Culture*

**Abstract.** The experimental methods of body-conditioning were worked out for Rugby-players of 16-18 years-old on basis of application of developed correlation of training activity. The fundamentals of sportsmen general physical fitness were presented, practicing Rugby League in preparatory period of training macrocycle. During pedagogical experiment the efficiency of application of devised methods of preparation is well-proven for perfection of management of educational-training process of Rugby-players of 16-18 years-old, that is confirmed by the improved results of experimental group.

**Keywords:** Rugby League, educational-training process, management, perfection, general physical preparedness.