

УДК 796.015.132.796.333

ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З РЕГБІ-7

Олег КВАСНИЦЯ

Хмельницький національний університет

Анотація. У статті розглянуто проблеми контролю за рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в регбі-7, як однієї з переважних складових тренувального процесу. У зв'язку зі зміною у правилах гри у регбі-7, відсутністю модельних характеристик показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гравців з урахуванням їх індивідуальних можливостей та ігрового амплуа, вагомим значення набуває поетапна достовірна інформація про рівень їх підготовленості, яку можна отримати завдяки проведенню тестування. Аналіз спеціалізованих інформаційних джерел та практичного досвіду тренерської роботи вказують на недостатність вивчення цієї проблеми, що визначає її актуальність.

Ключові слова: регбі-7, система контролю, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Популярність спортивних ігор, їх видовищність і комерційна привабливість є причиною того, що сучасний календар національних і міжнародних змагань різних видів спортивних ігор і такого різновиду, як регбі-7, став дуже насиченим від 7 до 9 місяців упродовж року. Більше того, для більшості провідних гравців змагальний період практично виявляється цілорічним, оскільки відносно насичений календар внутрішніх ігор (близько 45–90 зустрічей) розширюється за рахунок їхньої участі у складі збірної команди України в міжнародних турнірах, що призводить до підвищення рівня змагального навантаження на організм самих спортсменів (Г.А. Лисенчук, 2003; О.В. Базильчук, М.М. Линець, 2004; В.М. Платонов, 2004; Л.Ю. Поплавський, 2004; Ю.Д. Железняк, 2010). У зв'язку із регламентом проведення змагальної діяльності та зміні в її структурі, в регбі-7 значно зросла її інтенсивність. Організм регбістів під дією змагальних навантажень майже постійно знаходиться в зоні максимальних напружень [4, 7, 8].

Це своєю чергою підвищує вимоги до рівня підготовленості спортсменів, мобілізації функціональних можливостей та відновних процесів їх організму. Тому разом із підвищенням рівня техніко-тактичної майстерності кваліфікованих гравців у регбі-7 одним із ключових завдань тренувального процесу є удосконалення рівня їх фізичної підготовленості.

Одним із головних завдань фізичної підготовки є реалізація оптимальних режимів навантаження на організм спортсменів для активізації процесу його пристосування до умов змагальної діяльності. Результатом фізичної підготовки є відповідний рівень підготовленості, що характеризується рівнем розвитку фізичних якостей і можливостей органів і систем, які безпосередньо визначають рівень у регбі-7 [10].

Для побудови ефективного навчально-тренувального плану тренерам постійно необхідна оперативна й об'єктивна інформація про поточний стан рівня загальної та спеціальної підготовленості їх спортсменів. Для цього, за рекомендаціями фахівців [3, 4, 7, 9], необхідно проводити тестування для визначення рівня розвитку необхідних фізичних якостей кожного гравця. Використовувані методики тестування за своєю структурою повинні бути максимально схожі до ігрових дій спортсменів. Отримана інформація дозволить проводити поетапний аналіз ефективності тренувальних програм, на основі виявленої динаміки підготовленості гравців вносити відповідні корекції у їх зміст. Порівняння отриманих даних із модельними характеристиками провідних регбістів світового рівня дасть додаткову інформацію про стан підготовленості спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури з регбі свідчить, що фундаментальних праць учених колишнього СРСР, зарубіжних країн, вітчизняних науковців надзвичайно мало, а в опублікованих роботах немає відомостей з комплексного вивчення кількісних та якісних показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.

В.А. Іванов (2004 р.) вивчав проблему підвищення ефективності 3Д регбістів з класичного різновиду регбі-15 на основі інтеграції компонентів підготовки і їх раціонального співвідношення в структурі тренувального процесу.

А.А. Мартіросян (2006 р.) апробував систему тестувань рівня швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих спортсменів у класичному регбі (регбі-15).

Проте питання комплексного контролю рівня фізичної підготовленості гравців, що спеціалізуються в регбі-7, є практично не розкритим і потребує подальшого вивчення й аналізу.

Мета дослідження: аналіз методик комплексного тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів, що спеціалізуються в регбі-7.

Завдання дослідження: вивчити методичні підходи для визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у регбі-7.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел з проблем контролю рівня фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 та емпіричних даних безпосередньої діяльності при підготовці спортсменів провідних команд України з регбі-7 дає можливість стверджувати про необхідність комплексного вивчення контролю фізичної підготовленості спортсменів.

За рекомендацією фахівців зі спортивних ігор [3, 4, 9] було запропоновано проводити визначення рівня фізичної підготовки з використанням тестів, що за структурою і змістом відповідають структурі і змісту змагальної діяльності самих спортсменів. Зокрема, для визначення рівня силових якостей [7] використовують такі тести: станова та кистьова динамометрія, піднімання штанги на груди.

Для контролю за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей запропоновано такі контрольні вправи: кидок набивного м'яча (4 кг) від грудей на дальність, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок із місця, кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками з-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі ноги нарізно повністю випрямлені в колінних суглобах. Визначення рівня розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей [7,8] проводиться за допомогою кидка регбійного м'яча на дальність у три кроки. Більшість фахівців регбі [8, 12] зазначають необхідність використання потрійного стрибка як контрольної вправи, яка дає змогу отримувати інформацію про розвиток загальних і спеціальних швидкісно-силових якостей м'язів ніг.

Для визначення рівня швидкісних якостей рекомендовано використовувати біг на 10–30 метрів із високого старту, біг на 20 метрів з ходу. Зазначимо, що, на нашу думку, це є доцільним, оскільки біг на 10 метрів з високого старту вказує на рівень розвитку стартового прискорення гравця, біг на 20 метрів з ходу визначає швидкісні здібності спортсменів, біг на 30 метрів з високого старту є поєднанням перших двох вправ, тобто виявляє вміння гравця швидко стартувати й розвивати швидкість на коротких дистанціях, що обумовлено змістом змагальної діяльності у регбі-7.

Для кількісної оцінки процесів відновлення після дозованої м'язової роботи та контролю за рівнем розвитку загальної витривалості використовують модифікований Гарвардський степ-тест [3]. Пульсова вартість стандартного навантаження (5 хв сходження на сходинку в заданому режимі) свідчатиме про рівень загальної працездатності, а темпи зниження ЧСС після стандартного навантаження – про якість відновних процесів.

Деякі автори зазначають [1,5], що для визначення рівня розвитку гнучкості слід застосовувати такі загальноприйнятні тести: нахили тулуба вперед сидячи на підлозі та тест «Викрут» з гімнастичною палицею.

Як стверджують деякі спеціалісти, для контролю за координаційними здібностями спортсменів доцільно використовувати тести на статичну рівновагу за методикою Є.Я. Бондаревського з зоровим контролем та з заплющеними очима [5].

Для визначення рівня спеціальних швидкісних якостей найбільш інформативними фахівці вважають біг на 30 метрів з високого старту з м'ячем у руках та біг на 60 метрів з високого

старту з м'ячем у руках. Використання бігу на 60 м в ігровій діяльності забезпечує врахування ситуації при переході команди від захисних до атакуючих дій, оскільки більшість прискорень та швидкісних переміщень на майданчику під час виконання атак та контратак чи повернення гравців у захист передбачають подолання кваліфікованими регбістами відстані в межах 45–65 м [1].

Для визначення рівня спеціальної силової витривалості в регбі [8] рекомендують поштовхи штанги масою 60% від індивідуального максимуму двома руками з вихідного положення лежачи на лаві (кількість разів за 20 с). Цю вправу широко використовують у силовій підготовці спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх, зокрема і в регбі.

За ствердженням фахівців з регбі, провідного значення в реалізації ігрових дій у регбі-15 та регбі-7, у зв'язку зі зміною у правилах гри, набуває прояв швидкісної витривалості, для визначення якої рекомендуються тест «ялинка» [5] або «англійський» біговий тест [13, 14]. Для виконання «англійського» бігового тесту необхідна розмітка дистанції завдовжки 25 м через кожні 5 метрів. Човниковий біг виконують за такою схемою (рис. 1):

№1 – відрізок 5 м + 5 м: біг до наступної позначки, далі повернення до стартової лінії.

№2 – відрізок 10 м + 10 м

№3 – відрізок 15 м + 15 м

№4 – відрізок 20 м + 20 м

№5 – відрізок 25 м + 25 м

Виконується 6 спроб із відпочинком між ними 30 с. Визначається загальна відстань, яку пробігає спортсмен під час тестування (сума метрів 6-ти спроб).

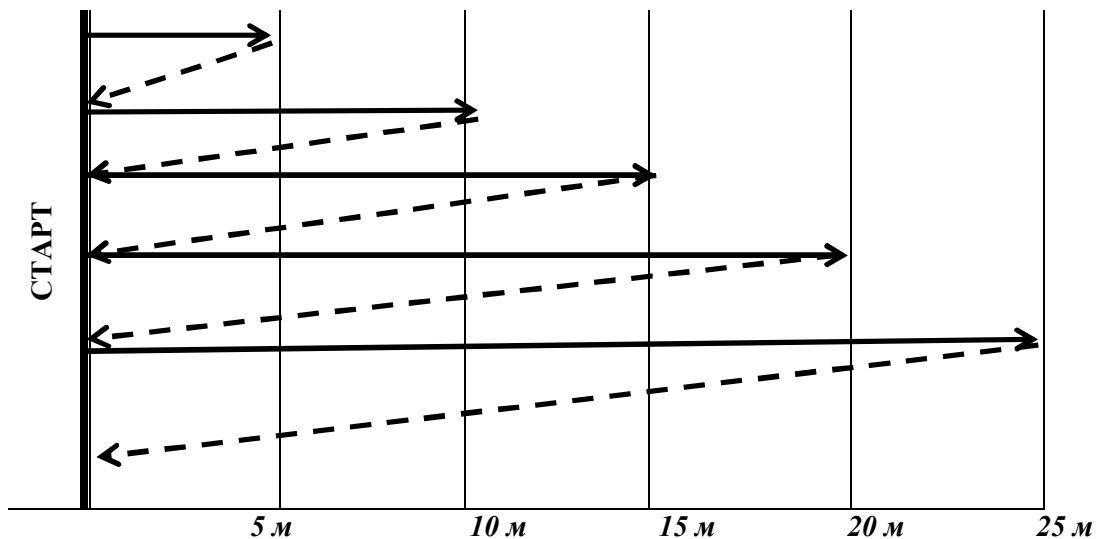


Рис. 1. Схема виконання «англійського» бігового тесту

Фахівці [7, 8, 12] зазначають, що найбільш ефективними для визначення рівня розвитку спритності (точності) у регбі є такі тести: передача м'яча на місці способом spin («торпедою»), передача м'яча в русі способом swing («середня передача»), прийом-передача м'яча в русі після прийому, ловіння м'яча після удару ногою, удари ногою по м'ячу з рук на точність, які за своєю структурою та характером роботи м'язового апарату й діяльності організму в цілому мають схожість з ігровою діяльністю регбістів.

Для дослідження сенсомоторних і інтелектуальних якостей спортсменів у ігрових видах спорту використовують оригінальні методики, які добре зарекомендували себе в роботі зі спортсменами різної кваліфікації [1, 5].

Оцінювання сенсомоторних якостей здійснюють на основі дослідження швидкості й точності різних видів реакцій:

- а) простої і складної реакції на дискретний зоровий подразник;
- б) рецепторної і перцептивної антиципації.

Для оцінювання ігрового інтелекту досліджують оперативне мислення спортсменів і їх здатність до вірогідності прогнозування.

Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури та тренерського досвіду дає підстави зробити такі **висновки**:

1. Аналіз спеціалізованих інформаційних джерел свідчить про те, що організація та проведення контролю для визначення рівня фізичної підготовленості в регбі-7 проводиться безсистемно та з використанням методик тестування, які не повною мірою розкривають специфіку змагальної діяльності кваліфікованих гравців.

2. Система контролю фізичної підготовленості регбістів, які спеціалізуються в регбі-7, повинна передбачати визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням специфіки їх змагальної діяльності та індивідуальних можливостей гравців кожного амплуа.

3. Для отримання достовірної об'єктивної інформації про рівень фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються в регбі-7, необхідно розробити комплексну програму контролю рівня розвитку їх фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми комплексного контролю рівня розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей кваліфікованих гравців у регбі-7.

Список літератури

1. *Базильчук О. В.* Система диференційованої фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток : метод. рек. для тренерів з гандболу / О. В. Базильчук, М. М. Линець – Хмельницький : ХДУ, 2004. – 59 с.
2. *Железняк Ю. Д.* Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портной – М. : Академия, 2010.
3. *Запорожанов В. А.* Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1988. – 186 с.
4. *Иванов В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
5. *Линець М. М.* Диференційована фізична підготовка кваліфікованих волейболістів: Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / М. М. Линець, Я. І. Гнатчук. // Чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 240–246
6. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
7. *Мартиросян А. А.* Досвід розробки і практичного застосування методики комплексної оцінки фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів / А. А. Мартиросян // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 262–265.
8. *Основы силовой подготовки регбистов : метод. рек. / Ж. К. Холодов, В. К. Петренчук, В. П. Хроменков.* – М. : Спорткомитет СССР, 1981. – 67 с.
9. *Оценка соревновательной деятельности в спортивных играх / О. П. Шилов [и др.] // Теория и практика физической культуры, 1983. – № 4. – С. 13 – 16.*
10. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практическое продолжение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. *Поплавский Л. Ю.* Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 447 с.
12. *Ратерфорд Д.* Регби : схватка / Д. Ратерфорд; пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 113 с.
13. Офіційний сайт регбі. – Режим доступу : <http://www.rugby.org.ua>
14. Офіційний сайт регбі. – Режим доступу : <http://www.rugbyworldcup.com>

**АНАЛИЗ МЕТОДИК КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РЕГБИ-7****Олег КВАСНИЦА***Хмельницкий национальный университет*

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы контроля за уровнем физической подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в регби-7, как одной из преимущественных составляющих тренировочного процесса. В связи с изменением в правилах игры в регби-7, отсутствием модельных характеристик показателей уровня физической подготовленности квалифицированных игроков с учетом их индивидуальных возможностей и игрового амплуа, большое значение приобретает поэтапная достоверная информация об уровне их подготовленности, которую можно получить благодаря проведению тестирования. Анализ специализированных информационных источников и практического опыта тренерской работы указывает на недостаточность изучения этой проблемы, определяет ее актуальность.

Ключевые слова: регби-7, система контроля, физическая подготовленность.

**THE ANALYSIS OF THE METHODS OF CONTROL OF PHYSICAL TRAINING DEGREE
OF QUALIFICATED SPORTSMEN WHICH ARE SPECIALIZED IN RUGBY-7****Oleg KVASNITSA***Khmelnitsky National University*

Abstract. The article deals with the problem of control of the physical qualification of skilled sportsmen specialized in rugby-7, such as one component in the training process. Due to the changing of rules, the absence of the model characteristics of the physical qualification level of skilled sportsmen, taking into account their individual possibilities and game role, the phased reliable information about their background acquires great signification. This information can be taken from the testing. The analysis of specialized information sources and the practical experience of the trainer work, denotes the insufficiency research of this problem that defising its actuality.

Keywords: rugby-7, competition activity, control systems, physical preparedness, physical preparation.