

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.333.44/796.015.2

Пасько В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров технической подготовки регбистов

Аннотация. *Цель:* исследование технической подготовленности регбистов, которые занимались по экспериментальной методике на основе применения разработанного соотношения тренировочной нагрузки. **Материал и методы исследования:** в исследовании принимали участие 60 спортсменов в возрасте 16–18 лет. **Результаты:** представлены основные положения программы технической подготовки спортсменов, занимающихся регбилигом в подготовительном периоде тренировочного макроцикла. **Выводы:** 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, техническая подготовка.

Введение. 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 [6; 7]. В последнее время наблюдается интерес ряда авторов к изучению вопроса совершенствования управления учебно-тренировочным процессом в контактных игровых видах спорта [3–7].

Техническая подготовка – часть процесса подготовки спортсмена, которая направлена на овладение техникой избранного вида спорта и ее совершенствование. Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке [2; 8]. Техническая подготовка в регби представляет собой процесс формирования и дальнейшего совершенствования двигательных умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности регбистов характеризуется большой вариативностью двигательных действий при изменяющихся условиях деятельности и в основном направлена на обеспечение точности движений, экономию усилий и повышение эффективности использования скоростно-силовых качеств [1].

Одной из характерных особенностей технической подготовки в регби является то, что, в одном случае, необходимо добиться хорошего овладения техническими действиями и приемами и довести их до автоматизма, с тем, чтобы в игровых ситуациях внимание регбиста было направлено на тактическую сторону его деятельности, в другом случае, она должна быть вариативной. Первого добиваются непосредственно в тренировочном процессе путем систематичного овладения необходимыми индивидуальными и групповыми техническими действиями, а второго – применяя условия, близкие к соревновательной деятельности.

Как в любом игровом виде спорта, техническая подготовка в регби делится на два раздела: овладение индивидуальной техникой; формирование и совершенствование групповых технических действий.

Каждый игрок должен освоить основные техни-

ческие действия, такие как владение мячом (игра руками); передвижение с мячом по полю, меняя ритм и направление бега; силовое единоборство за овладение мячом и его сохранение (контакт); захваты; удар по мячу как правой, так и левой ногой).

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.

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

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». Экспериментальную группу составили спортсмены, которые занимаются регбилигом в г. Донецк, в нее вошли 30 спортсменов из команд «Тигры Донбасса» и «Тайфун».

Результаты исследования и их обсуждение. Программа технической подготовки экспериментальной группы включала комплекс упражнений, направленных на развитие: *ловкости верхних конечностей (в/к)* (определялась передачей мяча в парах и ловлей после удара мяча); *ловкости нижних конечностей (н/к)* (удар мяча «свечка»); *ловкость верхних и нижних конечностей* (определялась по выполнению упражнений «захваты» и «удар и ловля мяча с хода»); *скоростно-силовых способностей верхних и нижних конечностей* («Дроп-удар»); *скоростно-силовых способностей нижних конечностей* («удары на дальность», «ударами по воротам»).

Направленность технической подготовки распределялась следующим образом (табл. 1, рис. 1).

Техническая подготовка спортсменов экспери-



ментальной группы осуществлялась на основе тренировочного плана, отображающего процентное соотношение направленности развития основных для регбилиг физических способностей (ловкость и скоростно-силовые способности). Тренировочные занятия контрольной группы проходили по общепринятой методике подготовки, в которой предусматривалось равномерное распределение нагрузок ОФП, СФП и технической подготовки. В экспериментальной группе на первом этапе внимание уделялось развитию ловкости в/к (с постепенным понижением) и скоростно-силовых способностей в/к и н/к (с постепенным повышением), а на втором – с переходом на ловкость в/к и н/к и скоростно-силовые способности н/к. В дальнейшем осуществлялись мероприятия по удержанию на одном уровне ловкости в/к и н/к.

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

В технической подготовленности на первом этапе эксперимента различия выявлены в передачах мяча в парах у нападающих ($p < 0,05$) (табл. 2).

В результате анализа показателей технической подготовленности на втором этапе эксперимента, установлено, что в конце первого этапа эксперимента в обеих группах наблюдается рост ряда показателей (табл. 3). На этом этапе эксперимента между группами наблюдались достоверные различия у нападающих и защитников в следующих показателях: передача мяча в парах, ловля удара мяча, удар по воротам, а также у нападающих в показателях удара мяча «свечка» ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности спортсменов в обеих группах на предварительном и первом этапе эксперимента показал, что их уровень подготовленности достоверно увеличился по показателям ловли мяча после удара и удара и ловли мяча с хода ($p < 0,01$) (табл. 4, 5).

Анализ данных заключительного тестирования показал следующие результаты: показатели экспериментальной группы стали еще выше (табл. 6) ($p < 0,01$), в то время как показатели контрольной группы имели различия: передача мяча в парах, захваты за 30 с, удар на дальность из рук, удар по воротам в нападении и защите и удар и ловля мяча из хода в защите и в нападении «Дроп-удар» ($p < 0,01$) (табл. 7).

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в конце эксперимента показатели технической подготовленности исследуемых экспериментальной группы существенно превышают значения аналогичных показателей спортсменов контрольной группы, что говорит об эффективности экспериментальной программы подготовки регбистов и целесообразности ее внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Выводы:

1. Установлено рациональное соотношение тренировочной нагрузки в структуре технической подготовки, которая направлена на развитие основных физических качеств (способностей) спортсменов-регбистов в подготовительном периоде.
2. Экспериментальная методика тренировки регбистов, в отличие от методики по которой занималась контрольная группа, была направлена на по-

Таблица 1
Распределение направленности технической подготовки регбистов 16–17 лет экспериментальной группы, (%)

Направленность	Месяцы											
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Ловкость в/к	80	80	80	70	60	50	40	20	20	20	20	20
Ловкость в/к и н/к								30	30	30	30	30
Ловкость н/к								20	20	30	30	30
Скоростно-силовые способности в/к и н/к	20	20	20	30	40	50	60	20	20			
Скоростно-силовые способности н/к								10	10	20	20	20

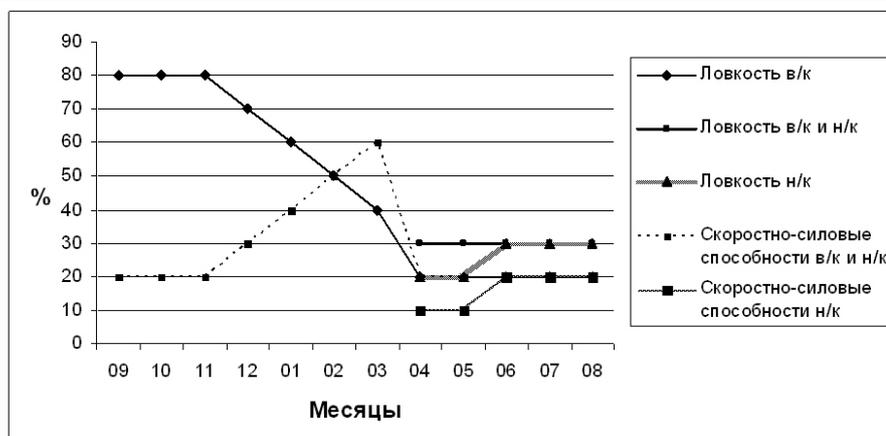


Рис. 1. План-график технической подготовки экспериментальной группы

Таблица 2
Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной и экспериментальной групп на первом этапе подготовки ($n_1=n_2=30$)

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	36,43	1,45	37,43	0,94	-2,16	<0,05
	З	38,50	1,21	38,38	1,26	0,29	>0,5
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	7,20	0,71	7,10	0,76	0,53	>0,5
Удар мяча «свечка» (м)	Н	25,64	0,84	25,43	1,22	0,54	>0,5
	З	29,38	2,03	29,13	1,45	0,40	>0,5
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	8,03	0,76	7,87	0,73	0,86	>0,1
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,36	0,74	7,29	0,61	0,28	>0,5
	З	7,50	0,52	7,56	0,73	-0,28	>0,5
Удар на дальность из рук (м)	Н	35,00	1,41	34,93	1,07	0,15	>0,5
	З	40,75	1,69	40,50	1,55	0,44	>0,5
«Дроп-удар» (м)	Н	31,7	0,83	32,00	1,04	-0,81	>0,1
	З	37,69	1,62	37,75	1,39	-0,12	>0,5
Удар по воротам (м)	Н, З	35,40	2,89	35,20	3,41	0,25	>0,5

Примечание. t-критерий и p-уровень значимости представлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 3
Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной и экспериментальной групп на втором этапе подготовки ($n_1=n_2=30$)

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	37,79	1,05	39,00	1,41	-2,58	<0,05
	З	39,63	0,96	40,44	1,09	-2,24	<0,05
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	8,13	1,17	8,53	1,14	-1,35	>0,1
Удар мяча «свечка» (м)	Н	26,07	1,33	27,14	1,09	-2,33	<0,05
	З	30,56	1,26	31,44	1,21	-2,00	>0,05
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	8,27	0,78	9,00	0,87	-3,43	<0,01
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,93	0,92	8,15	0,697	-0,72	>0,1
	З	8,25	0,77	8,65	0,86	-1,39	>0,1
Удар на дальность из рук (м)	Н	36,93	1,14	37,21	1,42	-0,59	>0,5
	З	42,94	1,57	43,19	1,17	-0,51	>0,5
«Дроп-удар» (м)	Н	32,79	1,72	33,21	1,25	-0,76	>0,1
	З	38,25	1,61	39,13	1,09	-1,79	>0,05
Удар по воротам (м)	Н, З	38,50	1,59	39,23	1,10	-2,07	<0,05

Примечание. t-критерий и p-уровень значимости представлены в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.



Таблиця 4

Сравнение показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной группы на предварительном и первом этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Предварительный этап		Первый этап		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	36,07	1,59	36,43	1,45	-0,62	>0,5
	З	37,88	1,67	38,50	1,21	-1,21	>0,1
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	6,77	1,01	7,20	0,71	-1,92	>0,05
Удар мяча «свечка» (м)	Н	24,86	2,25	25,64	0,84	-1,22	>0,1
	З	28,88	2,16	29,38	2,03	-0,68	>0,5
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	7,30	1,09	8,03	0,76	-3,02	<0,01
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	6,50	1,09	7,36	0,74	-2,43	<0,05
	З	6,94	0,93	7,50	0,52	-2,12	<0,05
Удар на дальность из рук (м)	Н	34,64	2,24	35,00	1,41	-0,50	>0,5
	З	40,13	1,93	40,75	1,69	-0,97	>0,1
«Дроп-удар» (м)	Н	30,79	1,93	31,71	0,83	-1,66	>0,1
	З	36,81	1,64	37,69	1,62	-1,52	>0,1
Удар по воротам (м)	Н, З	35,87	3,07	35,40	2,89	0,61	>0,5

Таблиця 5

Сравнение показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет экспериментальной группы на предварительном и первом этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Предварительный этап		Первый этап		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	37,29	0,91	37,43	0,94	-0,41	>0,5
	З	38,06	1,57	38,38	1,26	-0,62	>0,5
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	6,73	1,11	7,10	0,76	-1,49	>0,1
Удар мяча «свечка» (м)	Н	24,79	2,67	25,43	1,22	-0,82	>0,1
	З	28,31	2,49	29,13	1,45	-1,13	>0,1
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	6,80	1,45	7,87	0,73	-3,60	<0,01
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	6,00	1,11	7,29	0,61	-3,79	<0,01
	З	6,88	0,96	7,56	0,73	-2,29	<0,05
Удар на дальность из рук (м)	Н	34,00	3,46	34,93	1,07	-0,96	>0,1
	З	39,75	2,41	40,50	1,55	-1,05	>0,1
«Дроп-удар» (м)	Н	30,86	2,51	32,00	1,04	-1,58	>0,1
	З	36,69	1,66	37,75	1,39	-1,96	>0,05
Удар по воротам (м)	Н, З	35,17	3,14	35,20	3,41	-0,04	>0,5

Таблиця 6

Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет экспериментальной группы на первом и втором этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Первый этап		Второй этап		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	37,43	0,94	39,00	1,41	-3,47	<0,01
	З	38,38	1,26	40,44	1,09	-4,95	<0,01
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	7,10	0,76	8,53	1,14	-5,74	<0,01
Удар мяча «свечка» (м)	Н	25,43	1,22	27,14	1,09	-3,90	<0,01
	З	29,13	1,45	31,44	1,21	-4,89	<0,01
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	7,87	0,73	9,00	0,87	-5,46	<0,01
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,29	0,61	8,15	0,69	-3,47	<0,01
	З	7,56	0,73	8,65	0,86	-3,89	<0,01
Удар на дальность из рук (м)	Н	34,93	1,07	37,21	1,42	-4,79	<0,01
	З	40,50	1,55	43,19	1,17	-5,54	<0,01
«Дроп-удар» (м)	Н	32,00	1,04	33,21	1,25	-2,79	<0,01
	З	37,75	1,39	39,13	1,09	-3,12	<0,01
Удар по воротам (м)	Н, З	35,20	3,41	39,23	1,10	-6,17	<0,01

Таблиця 7

Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет контрольной группы на первом и втором этапах эксперимента (n=30)

Показатели	Линии игроков	Первый этап		Второй этап		Стат. показатели	
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	t	p
Передача мяча в парах за 1 мин (кол-во раз)	Н	36,43	1,45	37,79	1,05	-2,83	<0,01
	З	38,50	1,21	39,63	0,96	-2,92	<0,01
Захваты за 30 с (кол-во раз)	Н, З	7,20	0,71	8,13	1,17	-3,74	<0,01
Удар мяча «свечка» (м)	Н	25,64	0,84	26,07	1,33	-1,02	>0,1
	З	29,38	2,03	30,56	1,26	-1,99	>0,05
Ловля мяча после удара (кол-во раз)	Н, З	8,033	0,76	8,27	0,78	-1,17	>0,1
Удар и ловля мяча с хода (кол-во раз)	Н	7,36	0,74	7,93	0,92	-1,81	>0,05
	З	7,50	0,52	8,25	0,77	-3,22	<0,01
Удар на дальность из рук (м)	Н	35,00	1,41	36,93	1,14	-3,97	<0,01
	З	40,75	1,69	42,94	1,57	-3,79	<0,01
«Дроп-удар» (м)	Н	31,71	0,83	32,79	1,72	-2,10	<0,05
	З	37,69	1,62	38,25	1,61	-0,98	>0,1
Удар по воротам (м)	Н, З	35,40	2,89	38,50	1,59	-5,14	<0,01



вышение и удержание на одном уровне ловкости с преобладанием скоростно-силовых способностей в соревновательном периоде.

3. Показатели исследуемых параметров технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы превышают аналогичные показатели

спортсменов контрольной группы ($p < 0,01$).

Перспективы дальнейших исследований.

Планируется исследовать тактическую подготовку регбистов 16–18 лет с использованием (учетом) экспериментальной методики тренировок.

Список использованной литературы:

1. Мартиросян А. А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2003. – № 6. – С. 80–82.
2. Озолин Н. Г. Проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов / Н. Г. Озолин // Теория и практика физической культуры, 1984. – № 10. – С. 48–50.
3. 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 : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1–2. – С. 151–155.
4. 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 : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 47–55.
5. Пасько В. В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта / В. В. Пасько // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : [сб. статей под ред. проф. Ермакова С.С. : IV международной научной конференции, 5 февраля 2008 года]. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 150–152.
6. Пасько В. В. Регбилиг как приоритетный вид спорта для Украины / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян, И. Ю. Филенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 165–168.
7. Pasko V. V. 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 informacija – 2012» : Physical culture and sport : Przemysl. Publishing House «Nauka i studia». – Volum 20. – Stran. 67–69.
8. Booth T. Football / T. Booth // Mankato, MN : Weigl Publishers, 2001. – 53 p.

Стаття надійшла до редакції 16.01.2014 р.

Опубліковано: 28.02.2014 р.

Анотація. Пасько В. В. Удосконалення навчально-тренувального процесу на основі врахування параметрів технічної підготовки регбістів. **Мета:** досліджено технічну підготовленість регбістів, які займалися за експериментальною методикою на основі застосування розробленого співвідношення тренувального навантаження. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь 60 спортсменів у віці 16–18 років. **Результати:** представлено основні положення програми технічної підготовки спортсменів у підготовчому періоді тренувального макроциклу. **Висновки:** у ході педагогічного експерименту доведено ефективність застосування розробленої методики підготовки для вдосконалення управління учбово-тренувальним процесом регбістів 16–18 років, що достовірно підтверджується покращенням результатів експериментальної групи.

Ключові слова: регбіліг, навчально-тренувальний процес, управління, вдосконалення, технічна підготовленість.

Abstract. Pasko V. V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters technical preparation of rugby-players. **Purpose:** the technical preparation of rugby-players which occupied on experimental methods on the basis of application of the worked out correlation of the training loading is investigated. **Material:** in research took part 60 sportsmen in age 16–18 years. **Results:** the substantive provisions of the program technical preparation of sportsmen are presented, occupying Rugby League in setup time of training macrocycle. **Conclusions:** during a pedagogical experiment the efficiency of application of the devised methods of preparation is well-proven for perfection of management of educational-training process of rugby-players of 16–18, that, for certain, is confirmed by the improved results of experimental group.

Keywords: rugby league, the training process, management, improvement, technical readiness.

References:

1. Martirosyan A. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2003, vol. 6, pp. 80–82. (rus)
2. Ozolin N. G. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Practice of Physical Culture], 1984, vol. 10, pp. 48–50. (rus)
3. Pasko V. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2010, vol. 1, pp. 151–155. (ukr)
4. Pasko V. V., Podolyaka O. B., Martirosyan A. A. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2013, vol. 4, pp. 47–55. (ukr)
5. Pasko V. V. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshihkh uchebnykh zavedeniyakh [Problems and prospects of development sports and single combats in higher educational institutions], Kharkov, 2008, pp. 150–152. (rus)
6. Pasko V. V., Podolyaka O. B., Martirosyan A. A., Filenko I. Yu. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi herald of science and sport], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 165–168. (rus)
7. Pasko V. V. 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 informacija – 2012» : Physical culture and sport : Przemysl. Publishing House «Nauka i studia». – Volum 20. – Stran. 67–69.
8. Booth T. Football. Mankato, MN: Weigl Publishers, 2001, 53 p.

Received: 16.01.2014.

Published: 28.02.2014.

Владлена Віталіївна Пасько, orcid.org/0000-0001-8215-9450; vladapas@mail.ru; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Владлена Витальевна Пасько, orcid.org/0000-0001-8215-9450; vladapas@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vladlena Pasko, orcid.org/0000-0001-8215-9450; vladapas@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

