МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

КОЗЛОВ ДАНИЛ ВИКТОРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема **Методика начального обучения игре регби за счет акцента по взаимодействию**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.
15.05.2019
(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.
13.05.2019
(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.2019

Обучающийся Козлов Д.В.
(фамилия, инициалы)
10.05.2019
(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

ВВЕДЕНИЕ…….. 3

ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РЕГБИ…….. 5

1.1. Регби- вид сорта в России …….. 5
1.2. Регби в общеобразовательных школах…….. 7
1.3. Развитие технических качеств регбиста……. 9
1.4. Коллективное взаимодействие в регби…… 12
1.5. Воспитание выносливости в регби……. 14
1.6. Силовая подготовка…….. 18
1.7. Спортивная медицина и психология…….. 25

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ… 32

2.1. Организация исследований…….. 32
2.2. Методы исследований…….. 33

ГЛАВА 3 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РЕГБИ…… 35

3.1. Анализ особенности тренировочного процесса в регби методом анкетирования…… 35
3.2. Выявление основных аспектов тренировочного процесса и его недостатков в регби методом педагогического наблюдения…… 42
3.3. Повышение технической подготовленности у спортсменов – регбистов…….. 49

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……. 64

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК…… 67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: в профессиональном спорте нового времени, тендеция к возрастанию требований к тренировочному процессу только возрастает, и как мы понимаем, так же данные изменения не прошли мимо регби. А это значит, что подготовка спортсмена должна постоянно меняться и применяться более современные методики. Поэтому актуальными становятся вопросы по введению новых методик в физическое и техническое воспитание спортсмена.

Объект исследования: процесс повышения техники и партнерской игры спортсменов на начальном этапе развития в регби.

Предмет исследования: техническое развитие спортсменов на начальном этапе развития в регби.

Цель исследования: внедрение комплекса упражнений для повышения технических возможностей регбистов на начальном этапе. А также выполнения данных упражнений в связках с партерами.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по вопросам: «Технической подготовки регбистов», «Физической подготовки спортсменов», «Построение защиты и атаки в игровых видах спорта», а также «Питание, медицина и гигиена» Выявить средства и методы технической подготовки спортсмена.

2. На основании предварительных исследований (исследование литературных источников, анкетирования и наблюдений) разработать комплекс упражнений для технической, групповой и позиционной подготовки спортсменов регбистов.

3. По результатам статистики игровых моментов с начала и по окончанию сезона в педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанных комплексов упражнений для технической, групповой и позиционной подготовки спортсменов регбистов, используя специальные

спортивные тесты.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение нашего комплекса упражнений в тренировочный процесс будет способствовать улучшению статистики комбинационных действий и соревновательных игр.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс регбистов на начальном этапе подготовки, введены специально разработанные упражнения по технической подготовки и партнерской игры по позиционным линиям. С целью увеличение технического навыка, а также партнерской игры в группах по 2-3 человека в позиционных действиях.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМАМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РЕГБИ

1.1 Регби- вид сорта в России

Регби, регби-15 или регби- юнион. Командный контактный вид спорта который в XIX веке зародился в Англии. Согласно легенде, основоположником регби является Уильям Уэбб Эллис, учащийся школы города Рагби (Регби). Датой рождения регби считается 7 апреля 1823 года, именно в этот день состоялся первый официальный матч. И эта дата принята мировым регбийным сообществом. Как день рождения регби [1;4].

Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регбилинг и регби-7. Кроме того, некоторые элементы регби были включены в правила американского и автстралийского футбола и их производных. Регби берет в себя все качества нужные спортсмену любого вида спорта и уровня подготовки, так как это динамичная игра с акцентом на статику. И полное развитие спортсмена на любом уровне очень важно для функционального и результативного выступления регбиста [2].

Федерация регби России основана в 1992 году и с этого момента стратегическая цель ФРР неизменна – развитие и популяризация регби в стране. Вековые традиции игры сформировали ряд ценностей, определяющих суть регби целостность, страсть, солидарность, дисциплина, уважение. Эти принципы заложены в фундаменте работы Федерации регби России. Регби для нас, это не просто вид спорта – это философия формирования характера, воли, и духа, которые присущи каждому игроку, тренеру, менеджеру, болельщику [52;53].

В подготовке регбистов-спортсменов, огромное значение имеет подготовка технических качеств спортсмена. В России регби развивается

очень незначительно, так как в России он значительно молод. Например, лучшие сборные мира, в основном располагаются в Европе и малых материках и островах. У лучших команд есть свой турнир. Под названием кубок трех наций. В который входят: Новая Зеландия, Австралия и ЮАР, и кубок шести наций: Англия, Франция, Уэльс, Шотландия, Италия и Ирландия [54;55].

В России достаточно сложна предстоят дела в спортивных школах по регби. Но с массовой пупинизацией регби с 2015 года, все больше школы появляются в стране, и все меньше игроков в ПЛР (премьер лига России) из иностранных легионеров. И по мнению некоторых авторов, в ближайшие 10 лет их число сократиться к 10% [2;3].

Регби объединяет десятки миллионов человек по всему миру за счёт доступности и разнообразия видов: регби, регби-7, пляжное регби, тэг-регби и другие разновидности игры позволяют охватить максимально широкую аудиторию. Вовлечение как можно большего числа детей и юношей, студентов, любителей и профессионалов за счёт создания новых и расширения существующих турниров, а также развития спецпроектов, таких как «Регби в армии» или «Get into Rugby» [56].

Так же у регби и в регби появилось много дисциплин: Регбилинг- играв которой можно передавать мяч только ногами, Тач- регби, регби до касания, Тэг- регби, бесконтактное регби с лентами на поясе и другие [57].

* * *

Завершая раздел 1.1, можно сделать следующие выводы:

1. Появление регби в России произошло сравнительно недавно, к сожалению, нет достаточно сильной школы регби и нет продвижения данных школ на мировую арену.
2. В связи с большим количеством источников информации. Регби становится довольно популярным видом спорта в России, и методы

тренировочного процесса становятся более разнообразными

3. С появлением новых правил регби стало более зрелищным и динамичным, а также количество травм заметно сократилось, что привело к пульверизации регби в стране.
4. Развитие регби как массового спорта в России значительно увеличилось, тем самым появился огромный интерес у детей и молодежи к этому спорту.

1.2 Регби в общеобразовательных школах

Отличительной особенностью регби является доступная для занятий материальная база, высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности (что позволяет заниматься этим видом спорта независимо от антропометрических, физических и психических данных), достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности [83].

Физическая подготовка в общеобразовательных школах довольно разнообразна, с целью увеличения физической подготовки учащихся используются спортивные мероприятия. В них с 2016 года стали включаться

бесконтактные дисциплины регби. С тем самым физическая подготовка стала более насыщенная и сложно комбинационная [89].

Регби- сложная эмоциональная, контактная и довольно техническая игра. С пульверизацией регби в Российских школах некоторых округов, был введен один час ТЭГ и ТАЧ регби, которые довольно безопасны для школьников, так как являются бесконтактными дисциплин в «семействе» регби [86].

Довольно часта в безданных дисциплинах, не обязательно быть регбистом в спорт школе, так как данные дисциплины идут в рядах с подвижными играми [87].

А также введение, бесконтактных дисциплин, повлияло на спортивные школы в лучшую сторону. Им позволили набирать детей для спортивного клуба по месту жительства с 7 лет, тем самым вывели подготовку энных регбистов на совершенно другой уровень [89].

К сожалению сохранение спортсменов находиться на очень плохом уровне что и было раньше. А в некоторых регионах даже по истечению 3 лет подготовки уходит к нулю [6;87].

Но в сравнение с первенствами России по прошлому 2018 и нынешнему 2019 году приезжает больше город по дисциплине мине регби или регби 10. А также с каждым годом появляется больше турниров для детей, не только государственных, но и международных [88].

В прошлом году в Пекине проходил фестиваль регби. Где Красноярские регбисты со спорт школы Енисей-СТМ выиграли три возрастные категории из 4 и стали бронзовыми в 2. Развитие регби выходит совершенно на новый уровень. Уже девочки и мальчики 2012 года рождения могут принять участия в большом количестве соревнований и опробовать себя в этом нелегком спорте [57].

Российская академия регби в 2012 году выпустила книгу под названием «Основы регби, принципы успешной подготовки регбистов», которая отвечает всем новым показателям тренировочного процесса с

ориентированием на изменение правила и принципы игры. А также выпустили шесть изданий книги под названием, «Подготовка регбиста» в которой рассказывают все о регби и подготовки спортсмена, от начала игры и до карьеры профессионального спортсмена. И три замечательных издания под названием «Школьное регби» в котором очень хорошо описано как ввести уроки регби в учебный процесс школьников, и как привлечь внимание не только учащихся, но и родителей к регби [89;77].

* * *

Завершая раздел 1.2 можно сделать следующие выводы:

1. Регби в общеобразовательных школах довольно интересный род деятельности, он всесторонне развивает ребенка, закаляет его характер и увеличивает физическую подготовку детей
2. Можно сказать, что регби становиться массовым видом спорта, и уже размываться рамки, что регби мужская игра, в нем может себя попробовать как мальчик, так и девочка.
3. Ввод третьего часа регби в школах очень благоприятно сказывается на спортивных школах по регби, спортсмены на начальном этапе усваивают специфику игры, и входят с готовой базой технических действий в спортивные школы.

1.3 Развитие технических качеств регбиста

В технической подготовке по регби огромное количество нюансов. Например, если в спортивных школах по месту жительства тренера преподает один элемент, но с разной техникой. То, когда эти спортсмены попадают в сборные команды. Или команды мастеров, то тренер их переучивает по-своему, то есть тратит драгоценное время на базу, которая у

них уже есть, но не та которую требует тренерский состав. Поэтому большинство авторов по технические подготовки регбистов, настаивают, на единой форме обучения спортсменов в спортивных школах, чтобы, выходя на более сильный уровень тренер мог продолжать развитие спортсменов без шага назад. Еще что касаемо технической подготовки, мало какой тренерский штат обращает внимание на партнерскую работу и взаимодействие с командой. Как правило, техническое развитие регбистов, довольно разнообразно. Спортсмен регбист, должен уметь играть во все командные виды спорта, ведь техническая подготовка очень сближена с такими видами спорта как: баскетбол, гандбол, футбол, австралийский футбол и т.д. [6].

Анализ многих источников показал нам что техническое развитие регбиста важно, как и развитие силы и выносливости, в основном эти методики пересекаются в многих аспектах, и как правило, они состоят из базовых упражнений, и тренерский состав их просто дорабатывает и усложняют, а так же мы заметили, что большинство авторов книг по технической подготовки регбистов, утверждают, что чем более разнообразны технические элементы на начальной подготовки регбистов, тем более просто им работать с более сложными техническими действиями в сборных командах.

Регби сложная комбинационная игра, поэтому фактору технического воспитания спортсмена выделяют должное внимание в тренировочном процессе, особенно игре в оборону [7;12].

Техническое действие с партнером является основой игровой спортивной дисциплины, и регби не осталось без этого. Взаимодействие с партнером и слаженности игрового процесса приводит к успеху больше чем физическое развитие спортсмена, но и фактор физического развития нельзя выключать [70].

Техническое развитие регбиста должно закладываться с начальной подготовки. А после доведения до автоматизма, только усложняться и

ускоряться параллельно с физическим развитием регбистов [34]

Восприятие технического действия, как правило приходит на второй год обучения и никогда не заканчивается, потому что техническое действие только усложняется и получает новые фазы. Поэтому разучивание технического действия никогда не останавливается [46].

Анализ технического действия, это основная задача тренера на начальном этапе в регби, потому что заложенный фундамент благоприятно отразиться в будущем профессиональном спорте, особенно если техническое действие разбивается на фазы, и каждая фаза разбирается отдельно, а потом соединяется в единое техническое действие [2;4].

Хайхем Е. С в своих книгах «Регби на высоких скоростях» и «Основная теория регби» подчеркивает и отлично описывает техническую тренировку, как начинающего, так и профессионального спортсмена. А также книга, написанная в 2013 году, под названием «Основная теория регби» в которой есть полня характеристика каждого игрока на поле, его функции и роль в игровом процесс.

Иванов В.А в книге «Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов» пишет о очень интересной методике проведение технической тренировки с подключением психологической подготовки, в которой есть полня характеристика каждого игрока на поле, его функции и роль в игровом процесс [59]

Тимошенко А.А. написал книгу под названием «40 уроков регби», в которой пошагово описывает принцип спортивной тренировки для начинающих и полупрофессиональных спортсменов и что немаловажно дает примеры данных тренировок.

Пулен Р. в своей книге «Регби игра и тренировка» на основе других видов спорта, показывает интересную методику спортивной тренировки, которая больше никем не описана. В которой есть полная характеристика каждого игрока на поле, его функции и роль в игровом процессе.

* * *

Завершая раздел 1.3, можно сделать следующие выводы:

1. Книг и публикаций по развитию технических качеств регбиста не очень много, но все выбранные книги авторов разнообразны и не однотипны, поэтому во время тренировочного процесса можно учесть все методики и упражнения, даваемые и созданные авторами.
2. Регби пересекается с многими видами спорта, поэтому без лишних проблемных вопросов, можно заимствовать источники о других, как игровых, так и одиночных видах спорта, таких как: легкая и тяжелая атлетика, вольная и классическая борьба, гимнастика, футбол, гребля и т.д.
3. Правила игры меняются не так часто, как в других видах спорта, поэтому издание выходят очень редко, примерно, раз в три-четыре года. Но каждый год выходят новые поправки на уже созданные правила. Чтобы игра не застаивалась на месте и была динамичной и более зрелищной.

1.4 Коллективное взаимодействие в регби

В регби коллективная игра считается основой. В любом командном спорте взаимодействие партнеров должно быть на очень высоком уровне. Ведь именно это и является ключом к победе хороших игровых команд [36;41].

Множественно игровых команд, заключают контракты с иностранными легионерами. На несколько сезонов сразу, потому что им нужна сыгранность игрового и тренировочного процесса, поэтому без коллективного взаимодействия игроки не выходят на поле [70;71].

Многие спортсмены регбисты очень хорошо развиты индивидуально.

Но, при взаимодействии с партнерами он ничего не может сделать. Как правила такие игроки выходят на соревновательные игры. Но как правила только в самую последнюю очередь. Когда у тренера нету другого выхода [6;72].

В спортивно массовых мероприятиях по регби, закаляется командный дух, не только в тренировочном и игровом процессах, но и в бытовом плане, как правило спортсмены регбисты, за приделами тренировочного процесса становятся довольно близкими друзьями [23;73].

Как правило в любом игровом спорте на клубном уровне в начальном этапе подготовки внутри коллектива происходит дух соперничества, если у тренера будет возможность побороть этот инстинкт, и заставить спортсменов работать взаимно или тянуться за лидерами, это будет успех, не только игрового, но и тренировочного процесса [8].

Тренировка взаимодействий игровых моментов на уровне линий атаки или защиты в парах или тройках, является наилучшим развитием взаимодействия в регби. Плохо что не все тренеры не используют данные методики, им гораздо проще развивать индивидуальные качества каждого спортсмена [7;9;28].

Питание это одна из главных проблем в спорте. Тимко И. С в своей книги «Энциклопедия спортивного питания» которая вышла в пяти изданиях, пишет о режиме питания спортсмена разного уровня и дает очень хороший пример как обезопасить себя от некачественного питание. Приводит формулу, по которой без проблем можно вычислить, какая энерго затрата у организма, и какое количество еды можно дать твоему организму. соблюдение режима это один из важных моментов в жизни спортсмена. Поддержание тела в тонусе или полностью расслабленное. Набор мышечной массы и сгон лишнего веса, уставший или бодрый, это все влияния режима, и без него ни один спортсмен не сможет долго находиться в этой области, я не говорю сейчас о медицине или питание, я говорю именно о процессе восстановления и режим энергия затрат [29;30;35].

* * *

Завершая раздел 1.4 можно сделать следующие выводы:

1. Взаимодействие партнеров важно во всех игровых видах спорта.
2. Регбист должен быть многосторонним и уметь играть во все подвижные игры.
3. Взаимодействие с партнерами по команде очень важно, особенно с связующими игроками, так как на них «вяжется» игра.

1.5 Воспитание выносливости в регби

В регби, как и большинстве видов спорта, скорость и специальная выносливость - ключевые факторы для достижения результата на высшем уровне. В отличие от спринтеров, регбистам редко удается бежать равномерно быстро в течение долгого отрезка времени, и даже когда это происходит, почти всегда возникает необходимость резкой остановки или изменения направление движения. Скорость и ловкость у регбиста, - это качества, которые необходимы для мгновенного реагирования на действия соперника и мгновенного противодействия им. Чем лучше эти качества будут развиты у игрока, тем эффективнее он будет действовать на поле [6;38].

С целью увеличения выносливости спортсменов регбист наставники часто прибегают к различным методикам. И чаще всего это кроссы на длинные дистанции или на большое время. При данных методиках они на прочь забывают про работу суставов и связок, что приводит к серьезным травмам, а также общефизическим упражнениям на развитие выносливости [11]

Тренировка спортсменов регбистов должна иметь оригинальность. Так как правило регбисты из-за специфики своего спорта умеют быстро адаптироваться к нагрузкам и замедляют свое физическое развития [12].

Тренировочный процесс для развития выносливости, должен быть приравнен к игровым моментам. С большим количеством контактов с соперником, захватами, падениями и сменой скорости бега. Так как игровые моменты включают в себя все эти процессы [14;71].

Австралийские спортивные аналитики, подвели статистику игрового процесса в регби. После просмотра более 200 спортивных игр. Пришли к выводу что из 80 минут игрового времени, спортсмены в движение находятся только около 50 минут, остальное время тратиться на подготовку к назначаемым «схваткам», «коридорам» и штрафным [13;38].

Тренировочный процесс для развития выносливости, должен быть очень активным. Так как есть статические и динамические процессы. Разнообразие и большое количество контактов, падений и бега. Спортивны аналитики определи среднее количество действий спортсмена регбиста за 1 минуту игрового времени. За 1 минуту игрового времени в среднем регбист выполняет: 150-210 метров бега, 4-6 контактов и 8-12 падений. Поэтому тренировка выносливости с методикой монотонного бега в этом виде спорта не подходит [14].

Тренировка на улучшение физической подготовки в регби должна быть специфична к данному виду и выполнять требования игровых моментов и процессов. Увеличение выносливости является основой общей физической подготовки в любом виде спорта [20;21].

Лучшим упражнением в увеличение выносливости спортсменов является длительные бег с пульсом 140-180 уд/мин, в любом игровом виде спорта выносливость спортсменов имеет огромное значение в соревновательный период [16].

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые разделяются на непрерывные и интервальные методы

тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнений, их продолжительностью и интенсивностью, количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы [4].

Выносливость обеспечивается повышенными функциональными возможностями организма. Она обусловливается многими факторами, но прежде всего деятельностью коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние центральной нервной системы (ЦНС) и работоспособностью всех других органов и систем, в том числе и энергетической. ЦНС, ее высшие нервные центры определяют работоспособность мышц, слаженность функций всех органов и систем, выполнение движений и действий спортсмена. ЦНС в этом отношении обладает большими возможностями [11].

Селуянов В.Н, в книги «Подготовка бегуна на средние дистанции» Книга очень хорошо написано, и приведение такого количества методик и упражнений просто поражает, не только для развития выносливости, но и развития скоростной выносливости, интересная методика для развития скорости, под названием «Взрывной режим» Коротко, это выполнение какого-то рода упражнение, не на количество, а на скорость.

Фитзингер. П, Дуглас. С, написали три издание про развитие выносливости «Бег по шоссе для серьезных бегунов» в которой они собрали методики для развития выносливых качеств спортсмена других авторов, и все эти методики будут очень полезны для построения тренировочного процесса, как новичка, та и профессионала. приводит множество методик, и составляет свою методику с упором на заимствуемые.

Слимейкер. Р, Браунинг. Р. Написали два издания книг, под названием «Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость» в этой книги он подчеркивает отличие тренировок и представлят интересные методики по

развитию скоростных качеств спортсмена. А также развитие выносливости не только у спортсменов, но и у людей пожилого возраста и инвалидов.

Куц. В, написал книгу про развитие сильнейшей выносливости. Которая называется «От новичка до мастера спорта» Очень интересная методика развития выносливости под названием «Крейсерный бег» с этой методикой я познакомился совсем недавно, но уверен, что опробую ее на себе.

Вывод: Физическое развитие, а именно выносливость нарабатывается годами и развивается не так-то просто. Поэтому этой подготовки надо уделять большое внимание, пытаться разобрать во всех даваемых методик. И попробовать каждую, в поисках той самой которое облегчит и поможет эту подготовку сделать более развитой, результативной и практичной. Из тех источников, которые я взял, можно выбрать как минимум тридцать методик для развития общей физической выносливости, и чуть меньше для развития скорости, но скорость тоже имеет большое значение в таком виде спорта как регби, и ее развитие лежит в основе подготовки регбиста, как игрока нападение, так и игрока полузащиты и крыльев. Поэтому включение нескольких методик, облегчит, улучшит и сделает более практичной, для полноценной подготовки регбиста.

Коновалов В. Н, Нечаев В. И. Барбашов С. В. «Марафон: теория и практика» Рассказывает о том, как готовить спортсменов в беге на длинные дистанции, приводит множество методик, и составляет свою методику с упором на заимствуемые.

Колеман. Э, в своей книге «Питание для выносливости» приводит множество методик и упражнение для развития выносливости спортсмена, а также о спортивном режиме и само контроле во время соревновательного и предсоревновательного периода. приводит множество методик, и составляет свою методику с упором на заимствуемые.

* * *

Завершая раздел 1.5 можно сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие, а именно выносливость нарабатывается годами и развивается не так-то просто. Поэтому этой подготовки надо уделять большое внимание, пытаться разобрать во всех даваемых методик. И попробовать каждую, в поисках той самой которое облегчит и поможет эту подготовку сделать более развитой, результативной и практичной.
2. Из тех источников, которые я взял, можно выбрать как минимум тридцать методик для развития общей физической выносливости, и чуть меньше для развития скорости, но скорость тоже имеет большое значение в таком виде спорта как регби, и ее развитие лежит в основе подготовки регбиста, как игрока нападение, так и игрока полузащиты и крыльев. Поэтому включение нескольких методик, облегчит, улучшит и сделает более практичной, для полноценной подготовки регбиста.

1.6 Силовая подготовка

Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Несет за собой выполнение действия с максимальной мощностью, тренировочный процесс по силовые подготовки строиться на основе исходного вида спорта, и его специфичности [46].

Для выполнения любого физического упражнения нужна мышечная сила. Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями,

которые реализуются в определенных движениях. Поэтому регбистов надо готовить физически сильными. И развитию силы надо уделять очень большое внимание. Ведь в таком виде спорта как регби это одно из главных атрибутов игры [38;48].

Спецификация развития силы регбиста, очень сложна. Так как в регби задействованы косный и мышечный скелеты спортсмена. Спортсмен регбист должен иметь: мощные ноги для борьбы с соперником и бегом. Сильную спину и шею так же для борьбы и статических действий, сильные руки для передачи мяча и захватов, так же для захватов ему нужны мощные массивные мышцы плеч. Поэтому регбисты являются универсальными спортсменами. Спортсмен регбист должен уметь играть во все подвижные и спортивные игры [38].

Развитие силы очень сложный и трудоемкий процесс. В первую очередь для тренера, потому что для качественной тренировки сил нужна постоянная вариация упражнений и инвентаря, так как адаптация к упражнениям замедлят развитие силы у спортсменов [25].

Силовая подготовка спортсмена регбиста в основном в статическом режиме, но многие динамические упражнения применяются в ходе тренировочного процесса. Чаще всего эти упражнения направленный на взрывную силу спортсмена. Такими упражнениями являются: бег с резиной, бег с противовесом, прыжки в жилете и т.д. [28].

Спортсмен регбист должен быть достаточно сильным, так как постоянная борьба за мяч и контакт с соперником очень трудоемкий процесс. В связи с этим тренер должен давать спортсменам как можно больше специфических упражнений для развития силы. В особенности большое значение имеет развитие взрывной силы с помощь толкательных и прыжковых упражнений [27].

Спортсмены регбисты должны обладать достаточным мышечным скелетом. Во-первых, это связано с физической подготовкой особенно силовой. Во-вторых, это предупреждение травм в ходе тренировочного и

соревновательного процессов. Например, за смену направления которое спортсмен в течение 2 минут делает от 6 до 14 раз отвечает ягодичные мышцы, если они не развиты или плохо развиты нагрузка ложиться на заднюю поверхность бедра, и часто она просто не выдерживает нагрузки, что и приводит к последующей травме [26].

Сила является решающим фактором у нападающих в соревновательных процессах. В назначаемой «схватке» происходит постоянное физическое давление соперников. Поэтому если игрок не будет готов к такой нагрузке, он попросту проиграет игровой момент, или к тому хуже получит серьезную травму.

При словосочетание- развитие силы, чаще всего многие тренеры думают о работе со штангой или свободными весами. И даже с детьми 10-12 лет. В регби как правило не практикуется работа с «железом» до 16 лет. Как правила, учащиеся спортивной школы до 16 лет, для развития силы используют собственный вес, работу с резиной, работу с отягощением и утяжелителями [38].

Чтобы победить соперника на поле необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, положить противника или добиться преимущества в выигрышных очках. Без достаточной физической силы сделать это не удастся [16].

Без применения физической силы в регбийной схватке не достигнешь успеха. Желательно, чтобы спортсмен обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних спортсмена сильнее развиты мышцы рук, у других очень сильны ноги, у третьих развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц. И Черняк А.В. в своей книги «Методика планирования тренировки тяжелоатлета» очень хорошо это описывает [16].

Однако не меньшее внимание следует уделять развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, ибо на применение их силы

чаще всего подбираются и выполняются наиболее результативные индивидуальные технические действия.

Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств, а именно гибкости. Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах. И авторы Менхин Ю. В., Менхин А. В. В трех изданиях книги «Оздоровительная гимнастика» очень хорошо показывает, как при небольшого количества времени и усилия добиться стальных и мышц, суставов и костей, для дальнейшего развития физической и силовой подготовки.

Под силой подразумевают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет напряжения собственных мышц. Медведев А.С. в двух изданиях книги «Теория и методика тяжелоатлетического спорта среди мужчин» и в двух изданиях «Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике» пишет, что спортсмен проявляет силу, взаимодействуя с опорой, со спортивным снарядом, соперником или другим внешним объектом. Величина проявляемого усилия в значительной мере Медведев А.С описывает все процессы подготовки спортсменов.

Воробьев А.Н. «Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировок» подчеркивает, что развитие силы очень непростая подготовка и в то же время она очень важна. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Мышечная сила отражает способность производить физическую силу. Если вы можете отжать, лежа на скамье, массу 300 фунтов (более 136кг.), то ваши мышцы способны произвести силу, достаточную чтобы справиться с грузом такой же массы.

Даже без нагрузки (не пытаясь поднять массу) ваши мышцы должны производить силу, достаточную чтобы двигать кости, к которым они прикреплены. определяет рабочий эффект и результат движения. Сила тяги мышц вызывает перемещения звеньев тела и перемещение самого спортсмена в пространстве. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы. Воспитанием же физических качеств называется педагогический процесс управления, воздействие на развитие с целью его изменения в нужном нам направлении. Так, говоря о воспитании силы, имеем в виду выбор тренировочных упражнений, их дозировку и пр. Иными словами, термином развития обозначаются изменения, происходящие в организме; термином воспитания - действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали нашим желаниям. Нам представляется правильно говорить о физических количествах человека, а не о качествах двигательной деятельности, как это часть делают.

Дворкин Л.С. в своей книге «Подготовка юного тяжелоатлета» приводит такое понятие как «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые: Проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом - имеют один и тот же измеритель; Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. Как следствие этого, методика воспитания физического качества обладает общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения. Например, выносливость в плавании и беге совершенствуют во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны.

Представление о физических качествах первоначально использовалось лишь в методической литературе по физическому воспитанию и спорту и лишь, затем постепенно завоевало права гражданства и физиологии спорта и других научных дисциплина.

Воспитанием же физических качеств называется педагогический процесс управления, воздействие на развитие с целью его изменения в нужном нам направлении. Так, говоря о воспитании силы, имеем в виду выбор тренировочных упражнений, их дозировку и пр. Иными словами, термином развития обозначаются изменения, происходящие в организме; термином воспитания - действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали нашим желаниям. Нам представляется правильно говорить о физических количествах человека, а не о качествах двигательной деятельности, как это часть делают. И об этом говорят такие авторы как Дворкин Л.С, «Юный тяжелоатлет» и Божко А.И, «Тяжелая атлетика» Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах индивидов является генетически обусловленной характеристикой и незначительно изменяется в процессе тренировки, в основном за счет трансформации переходных волокон в медленные или быстрые. В то же время в результате адаптации к скоростно- силовой тренировке медленные мышечные волокна могут приобретать некоторые свойства быстрых волокон (в МО волокнах увеличивается содержание миофиламентов, запасы гликогена, усиливается активность ферментов гликолиза). Быстрые мышечные волокна в результате тренировки на выносливость могут приобретать ряд свойств медленных волокон (это выражается в увеличении в БОГ и БГ волокнах количества и размеров митохондрий).

И медленные, и быстрые мышечные волокна рекрутируются в работу не все сразу, а как бы порциями, так как иннервирующие их мотонейроны подразделяются на большое число групп с разным порогом возбуждения. Изменяя величину отягощения в упражнениях, скорость выполнения одиночного сокращения, темп движений, длительность рабочих периодов и время отдыха, можно вовлекать в работу преимущественно быстрые или медленные двигательные единицы, заставлять сокращаться БГ, БОГ или МО мышечные волокна. В процессе целенаправленной тренировки имеет место избирательное увеличение миофиламентов в быстрых или медленных

мышечных волокнах или во всех типах волокон одновременно, избирательное увеличение количества и массы митохондрий в МО, БГ или БОГ волокнах, увеличение запасов гликогена и креатинфосфата в БГ, БОГ или МО волокнах. Изменения в мощности, скорости и энергетике сокращения мышечных волокон на уровне целостной мышцы и всего мышечного аппарата выражается в преимущественном увеличении максимальной или взрывной силы, скоростно-силовых способностей или выносливости к работе определенной мощности.

* * *

Завершая раздел 1.6, можно сделать следующие выводы:

1. Для выполнения любого физического упражнения нужна мышечная сила. В различных по характеру движениях она проявляется неодинаково. Различают собственно силовые упражнения (статические и медленные движения) и скоростно-силовые, в которых сила проявляется в быстрых движениях, в уступающих (амортизационная сила) и в движениях, выполняемых с максимальным усилием в наименьшее время («взрывная» сила).
2. Развитию силы надо уделять большое внимание так как в таком виде спорта как регби это одно из главных атрибутов игры.» Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах индивидов является генетически обусловленной характеристикой и незначительно изменяется в процессе тренировки, в основном за счет трансформации переходных волокон в медленные или быстрые. В то же время в результате адаптации к скоростно- силовой тренировке медленные мышечные волокна могут приобретать некоторые свойства быстрых волокон (в МО волокнах увеличивается содержание миофиламентов, запасы гликогена, усиливается активность ферментов гликолиза). Быстрые мышечные

волокна в результате тренировки на выносливость могут приобретать ряд свойств медленных волокон (это выражается в увеличении в БОГ и БГ волокнах количества и размеров митохондрий).

3. И медленные, и быстрые мышечные волокна рекрутируются в работу не все сразу, а как бы порциями, так как иннервирующие их мотонейроны подразделяются на большое число групп с разным порогом возбуждения. Изменяя величину отягощения в упражнениях, скорость выполнения одиночного сокращения, темп движений, длительность рабочих периодов и время отдыха, можно вовлекать в работу преимущественно быстрые или медленные двигательные единицы, заставлять сокращаться БГ, БОГ или МО мышечные волокна.

1.7 Спортивная медицина и психология

Медицина — это больная тема любого спортсмена, избегание травм, предотвращение травм, реабилитация после травм, гигиена и т.д., Дубровский. В. И. «Спортивная Медицина» и Макарова Локтев, «Медицинский справочник тренера», уклоняются полностью в медицину и дают очень интересные советы для тренеров, как новичков, так и профессиональных спортсменов.

Режим спортивного питание это- основа любого спорта, без правильного питания, какой бы ты и не был сильный ты не побьешь мировой рекорд без режима и правильного питание, ведь какой спортсмен сможет работать без: углеводов, белков, витаминов и минералов, поэтому спортивному питаю надо уделять большое внимания. И бесспорно правильное соотношение: сна, пищи, воды, витаминов и минералов очень важны для качественного и функционального тренировочного процесса [38;40].

Развитие психологии является одним из основных видов подготовки в

любом виде спорта. Психологию бесспорно нужно применять в качественном тренировочном процессе, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов. Поэтому спортивную психологию надо ставить на ровне с физической и силовой подготовкой [36;37].

Михалев. С. С, издал учебник по биохимии «Спортивная биохимия» который ничем не отличается от учебников в институте. Но можно выделить большое количество интересных тем, которые в дальнейшем пригодиться в тренировочном процессе.

Смирнов В.М., Дубровский В.И. в своей книге «Физиология физического воспитания и спорта» в которой очень эффективно описано физиология спортивного тела, и проблемы спортсменов со стороны физиологии, это книга пригодиться, как новичку тренеру, так и полноценному, опытному тренеру. Поэтому эту книгу я включил в свою литературу.

Такие авторы как Родинова В. А, Родинов А. А написали четыре книги «Спортивная психология» которые очень подробно описывают психологию спортсмена. Что делать? Как быть? Зачем мне это? На эти все вопросы ответят эти книги. Есть две очень интересных методики по провидению психологических тренировок спортсменов любого класса, опыта и спорта. Так же присутствует большое количество методик по превращении травм, и правильных выход после травмы без потери психологического настроя. Поэтому спортивную психологию надо ставить на ровне с физической и силовой подготовкой, так как спортивная психология влияет не только на соревновательный процесс, но также и на тренировочный процесс. А первое правило подготовки в любом виде спорта- это качественный и комфортный тренировочные процесс, и именно спортивная психология поможет с этим справиться. [67]

«Модули психологической структуры в спорте» которую написали Полозов А. А, Полозова Н. Н, книга которая по полкам раскладывает

психологию спортсмена, некоторые методики похожи на остальные книги. Но есть одна замечательная методика «Три режима», которая подробна описана в этой книге, и которую можно бесспорно применять в качественном тренировочном процессе, а также психологической подготовки, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов как низкого, так и высоко уровня в любом виде спорта, так как спортивная психология одна из главных правильных и качественных подготовок любого спортсмена, в любом виде спорта [44].

Сопов В.Ф, «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» эта книга направленна на развитие психологической подготовки спортсмена любого уровня и любого вида спорта, которую можно бесспорно применять в качественном тренировочном процессе, а также психологической подготовки, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов как низкого, так и высоко уровня в любом виде спорта, так как спортивная психология одна из главных правильных и качественных подготовок любого спортсмена, в любом виде спорта. Поэтому спортивную психологию надо ставить на ровне с физической и силовой подготовкой, так как спортивная психология влияет не только на соревновательный процесс, но также и на тренировочный процесс. А первое правило подготовки в любом виде спорта- это качественный и комфортный тренировочные процесс, и именно спортивная психология поможет с этим справиться.

Ильин. Е, который произвел три издания книги о психологии воли, которая называется «Психология воли», эта книга ничем не отличается от других книг про спортивную психологию, и она направлена на подготовку спортсмена. Но так же как и во все книгах про спортивную психологию, представлены новые теории и методики, для развития психологической подготовки спортсмена, направленна на развитие психологической подготовки спортсмена любого уровня и любого вида спорта, которую

можно бесспорно применять в качественном тренировочном процессе, а также психологической подготовки, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов как низкого, так и высоко уровня в любом виде спорта, так как спортивная психология одна из главных правильных и качественных подготовок любого спортсмена, в любом виде спорта.

* * *

Завершая раздел 1.7, можно сделать следующие выводы:

1. Развитие психологии является одной из основных подготовок в любом виде спорта.
2. Психологию бесспорно нужно применять в качественном тренировочном процессе, а также психологической подготовки, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов как низкого, так и высоко уровня в любом виде спорта, так как спортивная психология одна из главных правильных и качественных подготовок любого спортсмена, в любом виде спорта. Поэтому спортивную психологию надо ставить на ровне с физической и силовой подготовкой, так как спортивная психология влияет не только на соревновательный процесс, но также и на тренировочный.

Первое правило подготовки в любом виде спорта- это качественный и комфортный тренировочные процесс, и именно спортивная психология поможет к нему прийти.

Книг и публикаций по развитию технических качеств регбиста не очень много, но все выбранные книги авторов разнообразны и не однотипны, поэтому во время тренировочного процесса можно учесть все методики и упражнения, даваемые и созданные авторами.

Регби пересекается с многими видами спорта, поэтому без лишних проблемных вопросов, можно заимствовать источники о других, как игровых, так и одиночных видах спорта, таких как: легкая и тяжелая атлетика, вольная и классическая борьба, гимнастика, футбол, гребля и т.д.

Правила игры меняться не так часто, как в других видах спорта, поэтому издание выходят очень редко, примерно, раз в три-четыре года. Но каждый год выходят новые поправки на уже созданные правила. Чтобы игра не застаивалась на месте и была динамичной и более зрелищной.

Книг и публикаций по развитию технических качеств регбиста не очень много, но все выбранные книги авторов разнообразны и не однотипны, поэтому во время тренировочного процесса можно учесть все методики и упражнения, даваемые и созданные авторами.

Регби пересекается с многими видами спорта, поэтому без лишних проблемных вопросов, можно заимствовать источники о других, как игровых, так и одиночных видах спорта, таких как: легкая и тяжелая атлетика, вольная и классическая борьба, гимнастика, футбол, гребля и т.д.

Правила игры меняться не так часто, как в других видах спорта, поэтому издание выходят очень редко, примерно, раз в три-четыре года. Но каждый год выходят новые поправки на уже созданные правила. Чтобы игра не застаивалась на месте и была динамичной и более зрелищной.

Физическое развитие, а именно выносливость нарабатывается годами и развивается не так-то просто. Поэтому этой подготовки надо уделять большое внимание, пытаться разобрать во всех даваемых методик. И попробовать каждую, в поисках той самой которое облегчит и поможет эту подготовку сделать более развитой, результативной и практичной.

Из тех источников, которые я взял, можно выбрать как минимум тридцать методик для развития общей физической выносливости, и чуть меньше для развития скорости, но скорость тоже имеет большое значение в таком виде спорта как регби, и ее развитие лежит в основе подготовки регбиста, как игрока нападение, так и игрока полузащиты и крыльев.

Поэтому включение нескольких методик, облегчит, улучшит и сделает более практичной, для полноценной подготовки регбиста.

Режим спортивного питание это- основа любого спорта, без правильного питания, какой бы ты не был сильный ты не побьешь мировой рекорд по тяжелой атлетике, а парильное питание может в крайности все изменить, ведь какой спортсмен сможет работать без: углеводов, белков, витаминов и минералов, правильно никакой, поэтому спортивному питаю я уделяю большое внимание.

Питание ложиться в основу любых видов спорта, потому что в регби постоянно присутствует набор массы, для развития силовой выносливости, и так же режим уменьшение жировых отложений для развития скорости и силовой выносливости. Поэтому соотношение пищи, воды, витаминов и минералов очень важны для качественного и функционального тренировочного процесса в регби, как выносливого и силового вида спорта. соблюдение режима это один из важных моментов в жизни спортсмена. Поддержание тела в тонусе или полностью расслабленное.

Набор мышечной массы и сгон лишнего веса, уставший или бодрый, это все влияния режима, и без него ни один спортсмен не сможет долго находиться в этой области, я не говорю сейчас о медицине или питание, я говорю именно о процессе восстановления и режим энергия затрат.

Развитие психологии является одной из основных подготовок в любом виде спорта. Психологию бесспорно нужно применять в качественном тренировочном процессе, а также психологической подготовки, которую обязательно надо включать в тренировочный процесс, как отдельную структуру для подготовки спортсменов как низкого, так и высоко уровня в любом виде спорта, так как спортивная психология одна из главных правильных и качественных подготовок любого спортсмена, в любом виде спорта.

Спортивную психологию надо ставить на ровне с физической и силовой подготовкой, так как спортивная психология влияет не только на

соревновательный процесс, но также и на тренировочный процесс. А первое правило подготовки в любом виде спорта- это качественный и комфортный тренировочные процесс, и именно спортивная психология поможет с этим справиться.

Для выполнения любого физического упражнения нужна мышечная сила. В различных по характеру движениях она проявляется неодинаково. Различают собственно силовые упражнения (статические и медленные движения) и скоростно-силовые, в которых сила проявляется в быстрых движениях, в уступающих (амортизационная сила) и в движениях, выполняемых с максимальным усилием в наименьшее время («взрывная» сила). И развитию силы надо уделять большое внимание так как в таком виде спорта как регби это одно из главных атрибутов игры.»

Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах индивидов является генетически обусловленной характеристикой и незначительно изменяется в процессе тренировки, в основном за счет трансформации переходных волокон в медленные или быстрые. В то же время в результате адаптации к скоростно- силовой тренировке медленные мышечные волокна могут приобретать некоторые свойства быстрых волокон (в МО волокнах увеличивается содержание миофиламентов, запасы гликогена, усиливается активность ферментов гликолиза). Быстрые мышечные волокна в результате тренировки на выносливость могут приобретать ряд свойств медленных волокон (это выражается в увеличении в БОГ и БГ волокнах количества и размеров митохондрий).

И медленные, и быстрые мышечные волокна рекрутируются в работу не все сразу, а как бы порциями, так как иннервирующие их мотонейроны подразделяются на большое число групп с разным порогом возбуждения. Изменяя величину отягощения в упражнениях, скорость выполнения одиночного сокращения, темп движений, длительность рабочих периодов и время отдыха, можно вовлекать в работу преимущественно быстрые или медленные двигательные единицы, заставлять сокращаться БГ, БОГ или МО мышечные волокна.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап - на данном этапе нашей работы мы осуществляли подбор и анализ литературных источников по теме «Тренировочный процесс и техническая подготовка регбиста методики подготовки» За период обучения нами было собрано более 100 литературных источников.

2 этап – в период с октября 2016 по декабрь 2016 нами было проведено анкетирование. В котором приняли участия 100 респондентов, где 90% были спортсмены и 10% тренеры по регби. Средний возраст опрошенных спортсменов 12-16 лет. Средний стаж тренеров 6-8 лет.

Анкетирование целиком было направлено на выявление статистических данных по выявлению насыщенности тренировочного процесса и ошибок в нем.

3 этап – на данном этапе было проведено педагогическое наблюдение, с февраля 2017 по апрель 2017 нами было просмотрено 100 занятий по регби-юниор, Регби 12 и ТЕЧ-регби спортсменов в возрасте 10-14 лет. Педагогическое исследование было направлено на изучение тренировочного процесса и взаимодействие спортсменов друг с другом в регби.

4 этап – проведен педагогический эксперимент. С целью улучшения навыка технического действия и взаимодействие с партнерами в соревновательных играх по регби у детей 12-14 лет нами проведен эксперимент, который проходил в СДЮШОР «Красный яр» в течение 5 недель. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек. Тем самым мы разбили экспериментальную группу по парам, то есть получилось 5 пар после чего они в постоянных парах отрабатывали технические действия в то время как контрольная группа отрабатывала те же самые действия, но с переменной партнеров. Так же при освоение индивидуального технического

действия мы разобрали техническое действие на фазы.

5 этап – в заключительном этапе нашей работы, нами была произведена статическая обработка результатов, подтверждение достоверности наших результатов, и эффективности нашего экспериментального исследования.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников - данный метод использовался нами, для выявления основных вопросов для подготовки технических качеств регбистов, и основ общефизической подготовки спортсменов в командных видах спорта. В результате нами был произведен анализ литературных источников. Были исследованы такие вопросы: «Техническая подготовка регбистов», «Физическое развитие спортсменов», «Партерная подготовка регбистов» определена необходимость поиска средств и методов подготовки регбистов.

Анкетирование - социальное исследование с изучением анкет, цель которого выяснение знаний спортсменов, методов тренировок, а также роль тренера в тренировочном процессе, использование форм и методов специальной технической и физической подготовки.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется наблюдение педагогического процесса и получение конкретных фактических данных. Оно не влияет на тренировочные процессы не изменяет условий и среды тренировочного процесса. Носит пассивный характер. Отличается от бытового наблюдения наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых факторов. А также наличие конкретного объекта наблюдения.

Наше педагогическое наблюдение было построено для направленного выявления особенности тренировочного процесса у регбистов 10-14 лет, в особенности технической и партнерской подготовки, а также насыщенности

тренировочного процесса, педагогическая работа тренеров и применения ими методик для тренировки в регби. А также в ходе наблюдения мы отследили приемы и педагогические методики для развития физических качеств спортсменов.

Педагогический эксперимент - суть педагогического эксперимента заключалась в использование мероприятий по технической и групповой подготовке у спортсменов регбистов и взаимодействия игроков определённых позиций между собой. Изменения были направлены на повышение технической подготовки, комбинаций и уверенности при выполнение технического действия в индивидуальных и партнерских действиях. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач. Обе группы в начале и конце эксперимента выполняли контрольные упражнения.

Статистическая обработка результатов – мы использовали разработанный нами метод прироста успешности в контрольных упражнениях, отрицательный показатели мы не включали. А также нами проводилась вычисления достоверности по t-критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РЕГБИ

3.1 Анализ особенности тренировочного процесса в регби методом анкетирования

Мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов. Из которых 90% были спортсменами в возрасте 12-14 лет и 10% тренеров со стажем 6-8 лет.

По данным анкетирования, имеют план тренировок 70 % респондентов. 30 % не планов своих тренировок (рис. 1). Это связано с тем, что тренеры заранее готовят своих учащихся к соревновательному периоду и связывают все тренировки чтобы получить нужный результат на соревнованиях. Так же план тренировок ведут 100% тренеров, в устной форме ссылаясь на подготовку к тренировочному процессу, а также ссылаясь на анализ тренировочного процесса и статистику показателей технических действий.

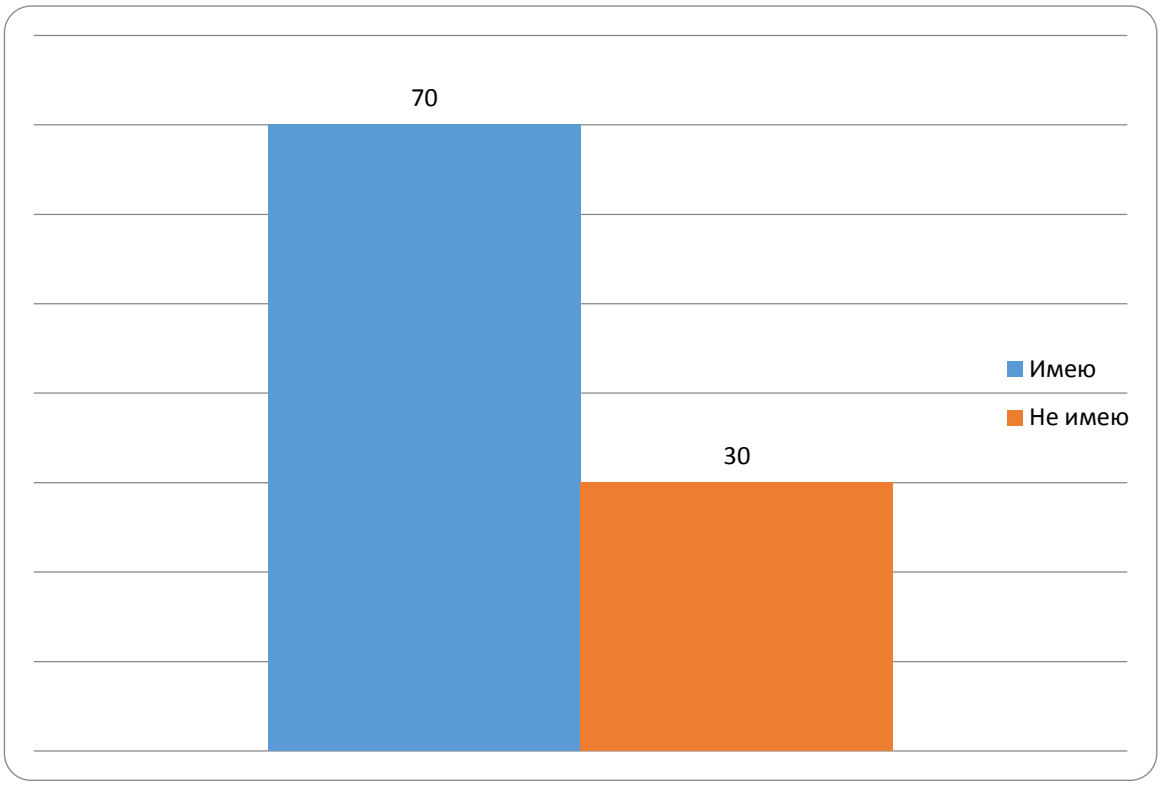

Рисунок 1 – Наличие плана тренировки

Так же мы выяснили о роли планирования в тренировочном процессе по мнению респондентов (рис. 2). 40 % респондентов ответили, планирование тренировки играет значительную роль в тренировочном процессе, и особенно когда тренеры перед началом тренировочного процесса, говорят о планирование на тренировку. И 36% опрашиваемых ответили, что планирование занимает малозначительную роль в тренировочном процессе так как тренер не всегда может успеть подготовить план тренировки и это никак не скажется на тренировочном процессе в целом. 27% ответили, что планирование тренировки незначительно на начальном этапе, так как на начальном этапе это не главное, а главное заинтересовать спортсменов остановиться на данном виде спорта, так же считают 5% тренеров.

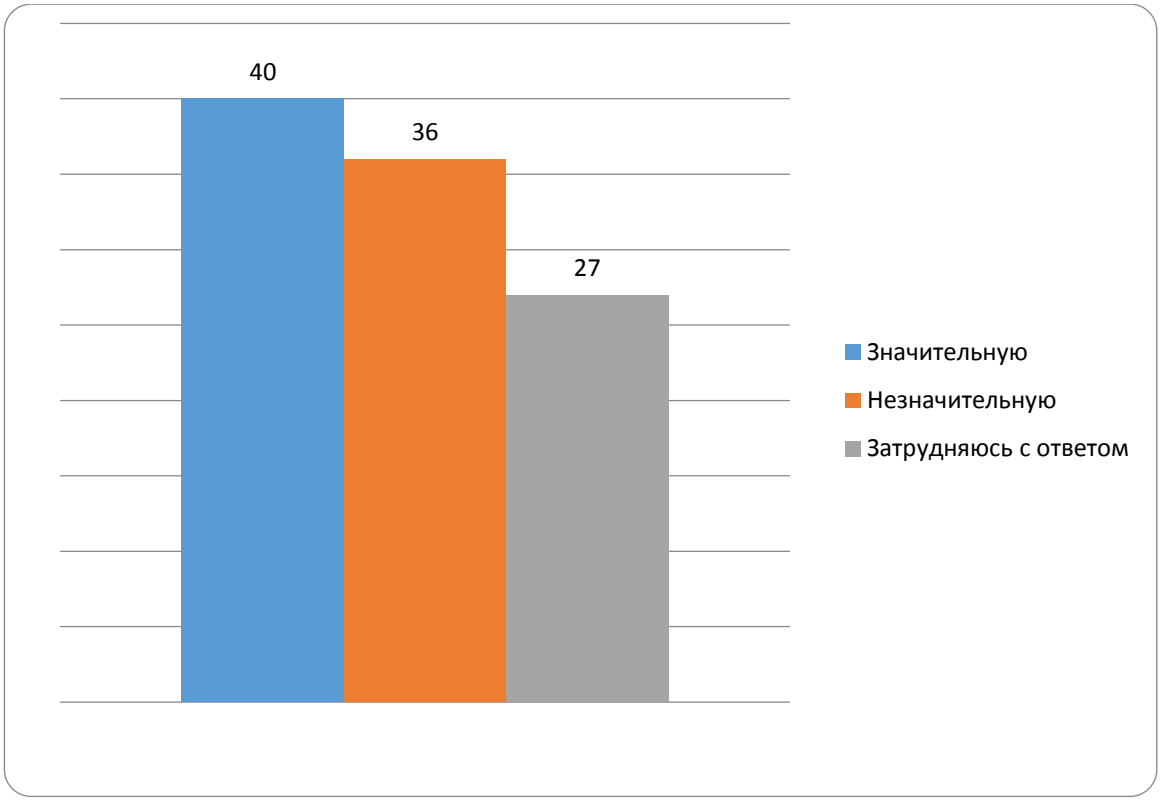

Рисунок 2 – Влияние плана тренировки на тренировочный процесс

Так же мы выяснили с чего должна начинаться подготовка в регби этот вопрос, наверное, задает себе каждый тренер в люд виде спорта, потому сто методик и научных публикация огромное количество, и этот вопрос мы

задали нашим респондентам с чего по вашему мнению нужно начинать обучение в регби (рис. 3) На этот вопрос 13 % респондентов ответили, что нужно начинать обучение с силовой подготовки. 17 % ответили, что нужно начинать обучение с выносливости. И 70% ответили, что оба качества должны развиваться параллельно.

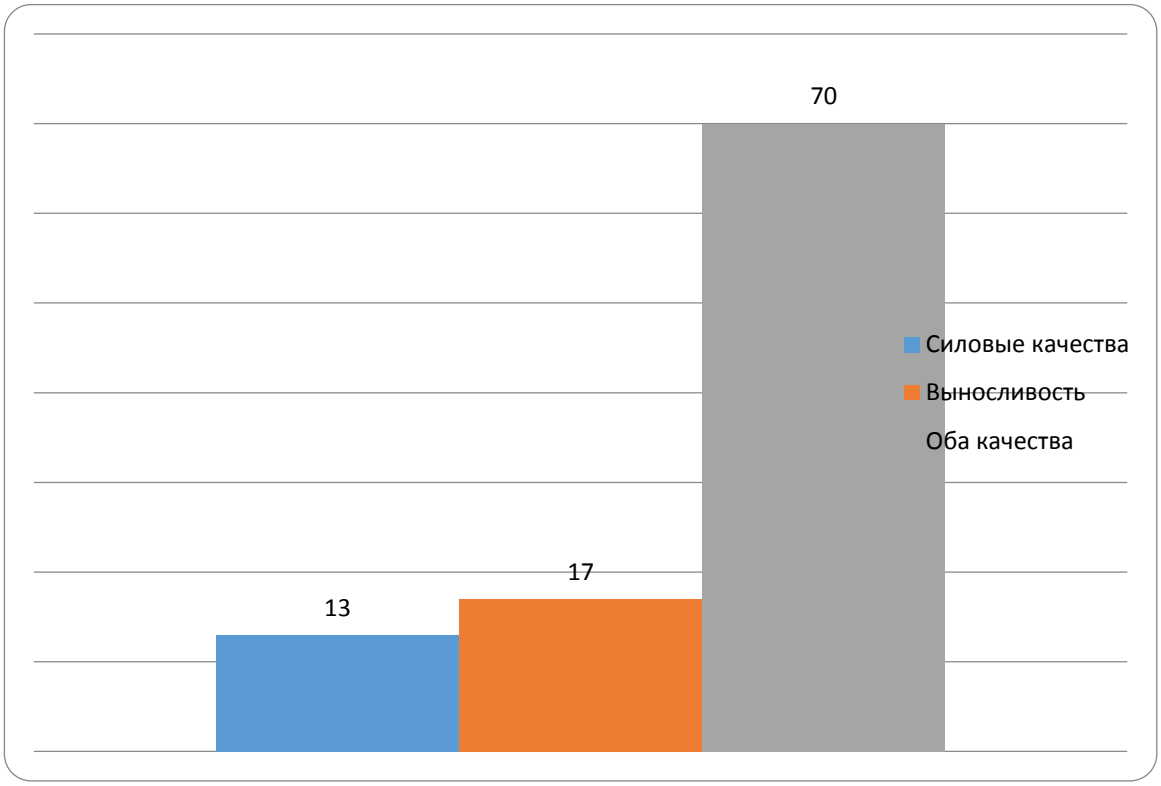

Рисунок 3 – С чего должна начинаться начальная подготовка в регби

Так же мы выяснили, что оптимальное время тренировки для 30% опрашиваемых составляет 2 часа. Для 40% оптимальное тренировочное время — это 1,5 часа. 10% респондентов ответили, оптимальное время составляет 3 часа. Для 20% опрашиваемых оптимальное тренировочное время составляет 1 час (рис. 4)

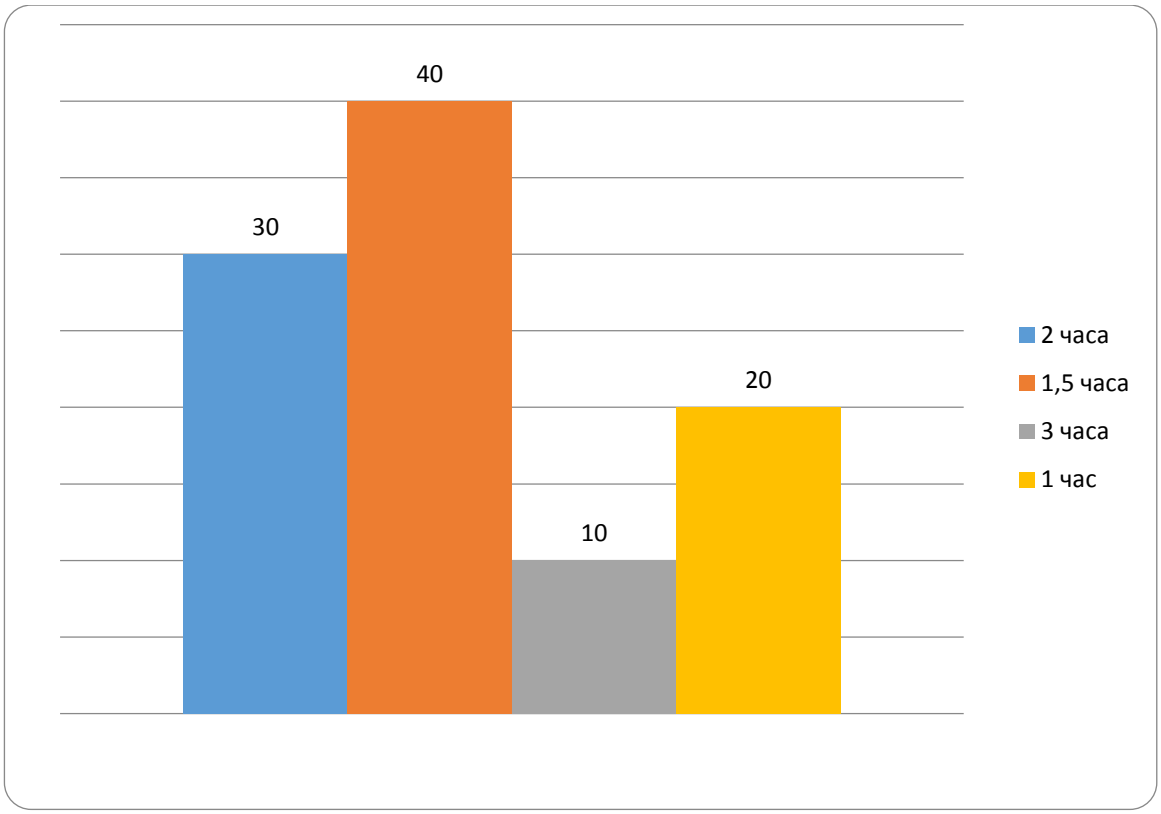

Рисунок 4 – Оптимальное время тренировочного процесса

Так как с появлением ресурсов и новейших и актуальных разработка снарядов и тренажеров современный спорт переходит на более новый уровень подготовки, а именно круговой тренировки, в связи с этим большое количество тренеров переходит на данный вид тренировки для подготовки к соревновательному периоду. Нам надо было выяснить занимаются ли респонденты по круговому методу (рис. 5)

Мы выяснили. Что 51% респондентов занимаются по данной методике, 38% сказали, что тренер не включает данную методику в тренировочный процесс. И 11% респондентов сказали, что вообще не слышали о такой методике

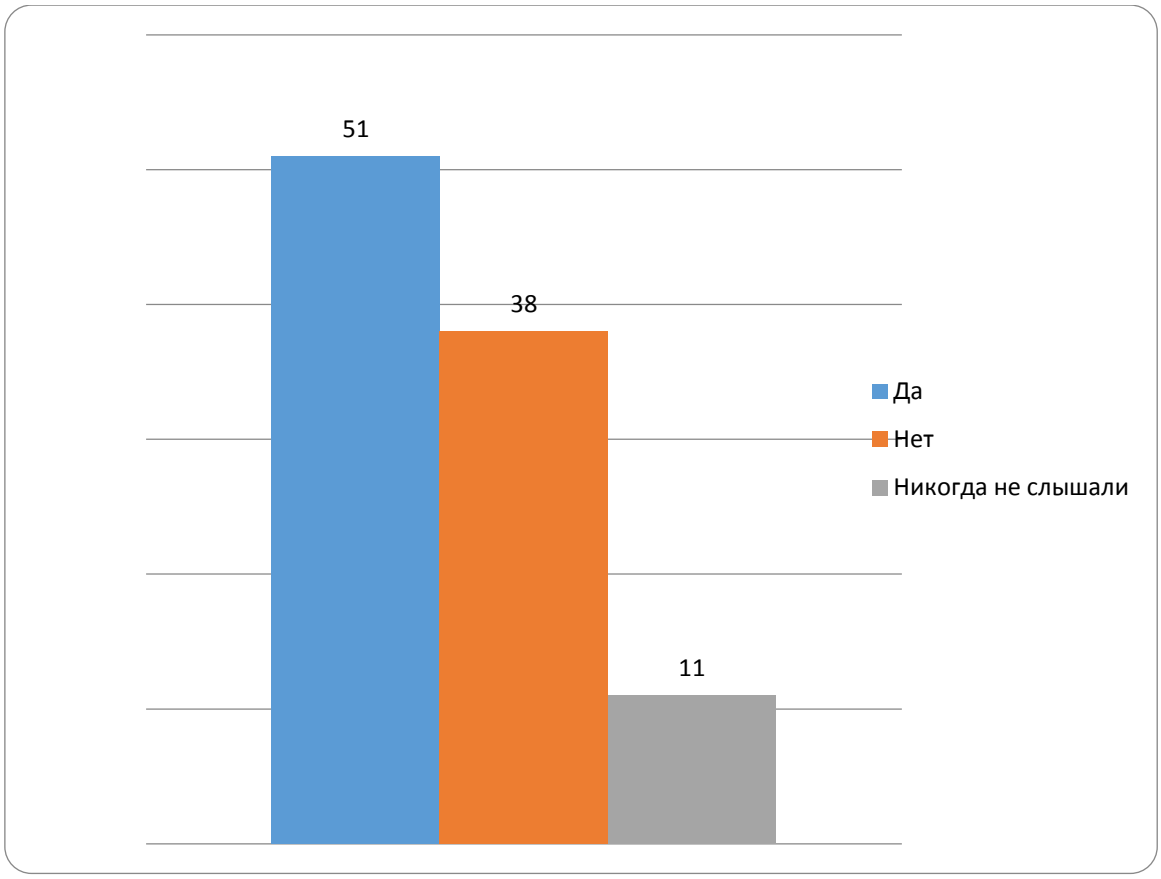

Рисунок 5 – Круговой метод тренировочного процесса

Так как регби командный вид спорта, можно сказать, что связь и взаимодействие игроков является ключевой в этой игре. В принципе, как и в любой командной игре. Поэтому мы решили узнать у респондентов о связи на тренировке со своими партнерами, а именно отработки упражнений в парах или тройках каждой игровой позиции. А именно с постоянными партнерами (рис. 6). На что всего 8% респондентов положительно ответили на этот вопрос, 78% ответили, что никогда не отрабатывают определенное упражнение или момент с постоянным партнерам. И остальные 14% респондентов ответили, что иногда отработка игровых моментов происходит с постоянными позиционными партнерами.

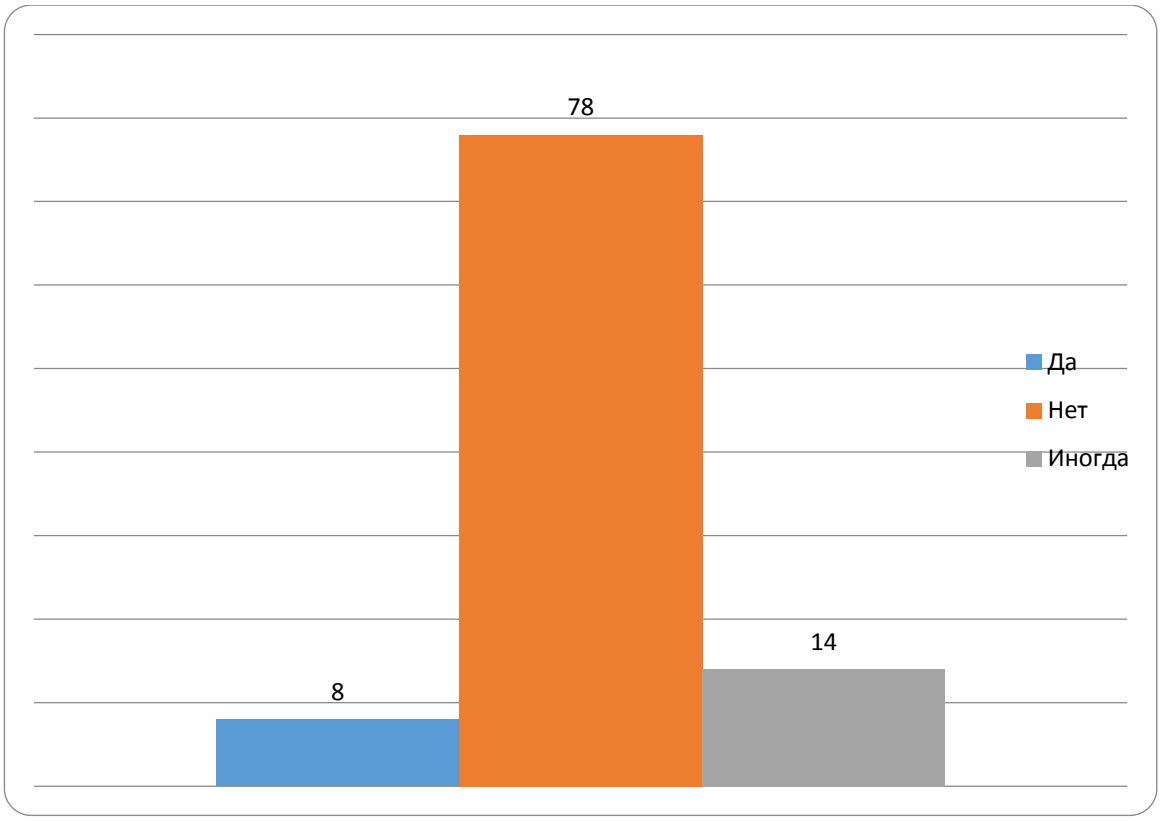

Рисунок 6 – Связь с позиционными партнерами

Далее был задан вопрос об тандеме партнеров (рис. 7), ведь регби — это командный вид спорта и взаимосвязь является ключевым моментом, и связь должна быть не разрывная. Ведь есть позиции игроков, которые без помощи партнера не используют весь ресурс своей позиции. На что 60% респондентов ответили положительно, 14% ответили отрицательно и остальные 26% сказали, что тандем есть, но на других позициях.

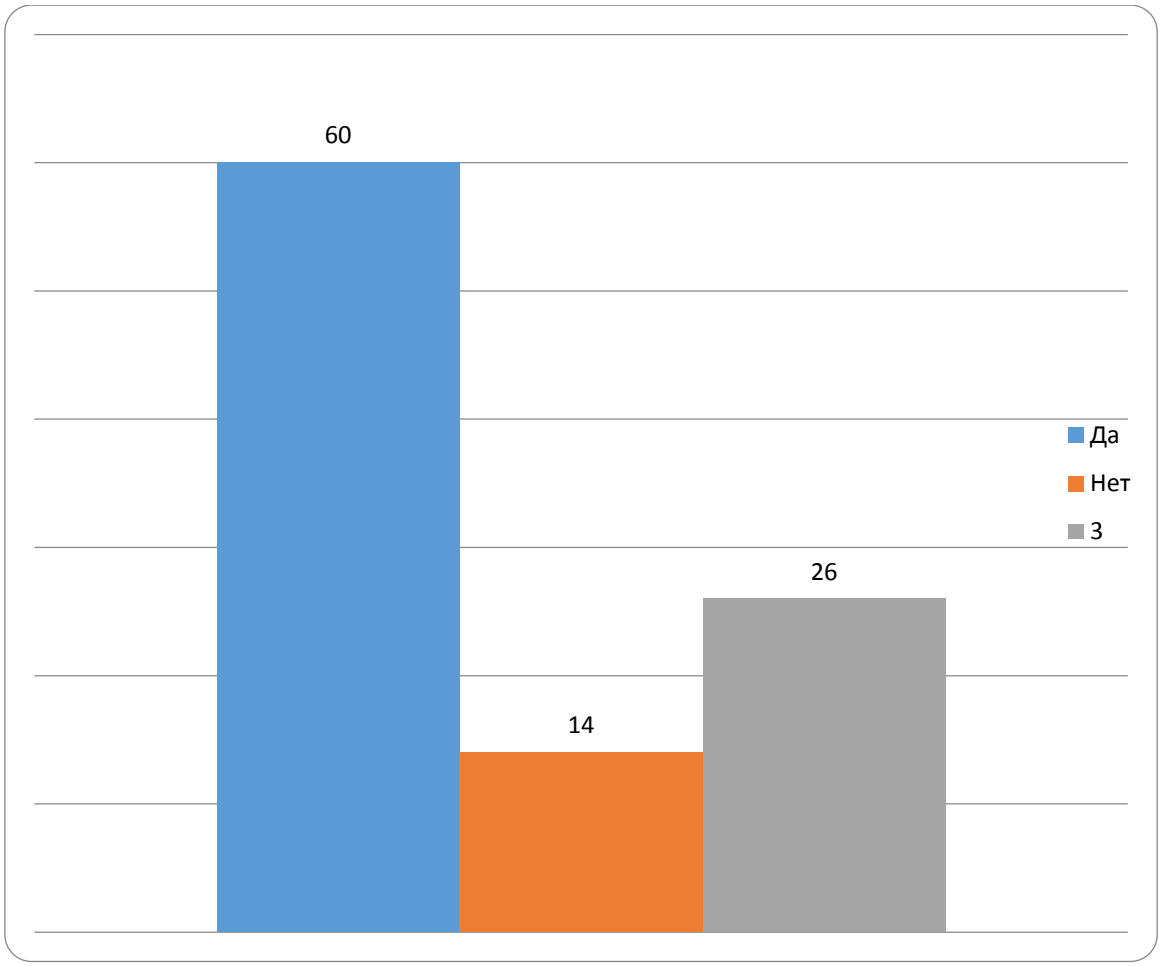

Рисунок 7 – Тренировка с позиционными партнерами

По результатам проведенного опроса, можно сделать выводы, что большинство респондентов имеют план тренировок и более того, считают это значительной ролью в воспитании спортсменов.

У многих респондентов тренировка составляет 2 часа, и так же они считают это количества времени самым оптимальным и эффективным.

Так же, большая часть респондентов считает, что круговой тренинг является оптимальным для их видов спорта. Потому что как правило в регби все физические качества на одном уровне.

Стоит отметить, что в регби, как и во многих других видах спорта взаимосвязь с партеров является основой подготовки, но к сожалению наши респонденты не выполняют специальные упражнения для развития этого навыка.

В заключение хотелось бы отметить, что технической подготовки регбист уделяют много внимания, но к сожалению отработку в группах тренеры упускают, хотелось бы найти методику и упражнения по подготовки технических способностей в атаке в группах, чтобы был пример формирования тренировочного процесса в регби. Далее результаты анкетирования помогут нам в наблюдение, а далее в педагогическом эксперименте.

3.2 Выявление основных аспектов тренировочного процесса и его недостатков в регби методом педагогического наблюдения

В наблюдении, которое проводилось в городе Красноярске приняли участие 60 спортсменов-регбистов, воспитанников МАУ СШОР по регби. В сумме было проведено наблюдение 90 тренировок групп начальной подготовки первого и второго года обучения (тач-регби), в возрасте 9-10 лет и начальной подготовки второго и третьего года обучения, в возрасте 11-13 лет.

Протокол наблюдения состоит из 6 вопросов: длительность тренировки; длительность разминочной части; длительность основной части; тренировки для развития общей и специальной физической подготовки; длительность изучения и совершенствования технических элементов; работа в парах. Данные вопросы являются проблемными, а также являются базирующими в данном виде спорта. Критерии были определены на предварительном тестировании.

Длительность тренировочного процесса у НП-1 1 час 20 минут, тренировка НП-2 отличается на 20 минут и составляет 1 час 40 минут (рис. 8). Связано это с тем, что разные возрастные группы ведут разную тренировочную деятельность, поэтому группа младшего возраста тратит на тренировочный процесс меньше времени. У обеих группы тренировка состоит из трех частей: разминочная, основная и заключительная. Тренировочная программа усложняется более сложными элементами, что требует большего времени для их изучения и совершенствования.

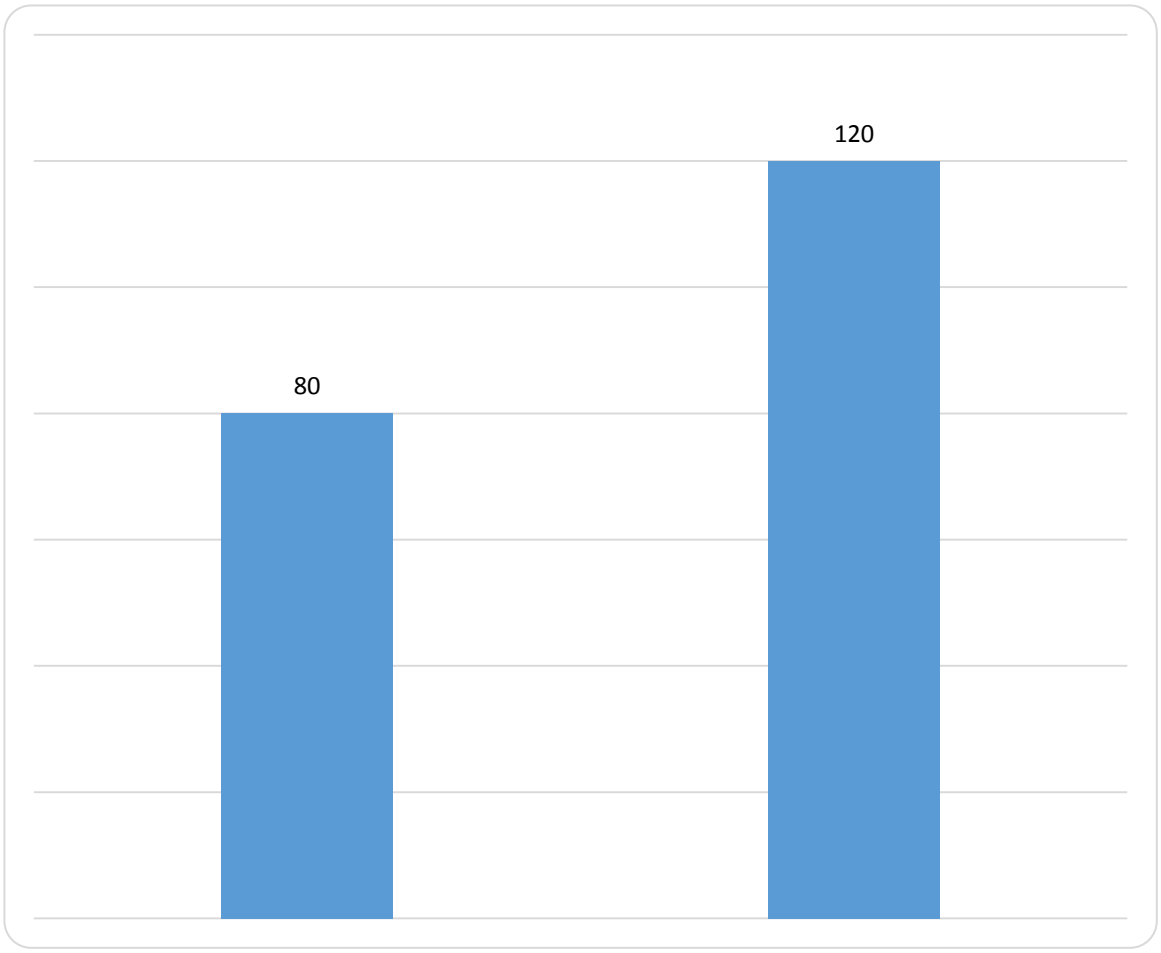

Рисунок 8 – Длительность тренировки в минутах

Длительность разминочной части для обеих групп составляет в среднем около 20 минут (рис. 9). Разминочная часть у обеих групп не отличаются, единственное различие у группы старшей возрастной группы больше беговых упражнений на подготовку дыхательной и сердечной деятельности. И зачастую это легкие подвижные игры из других командных видов спорта.

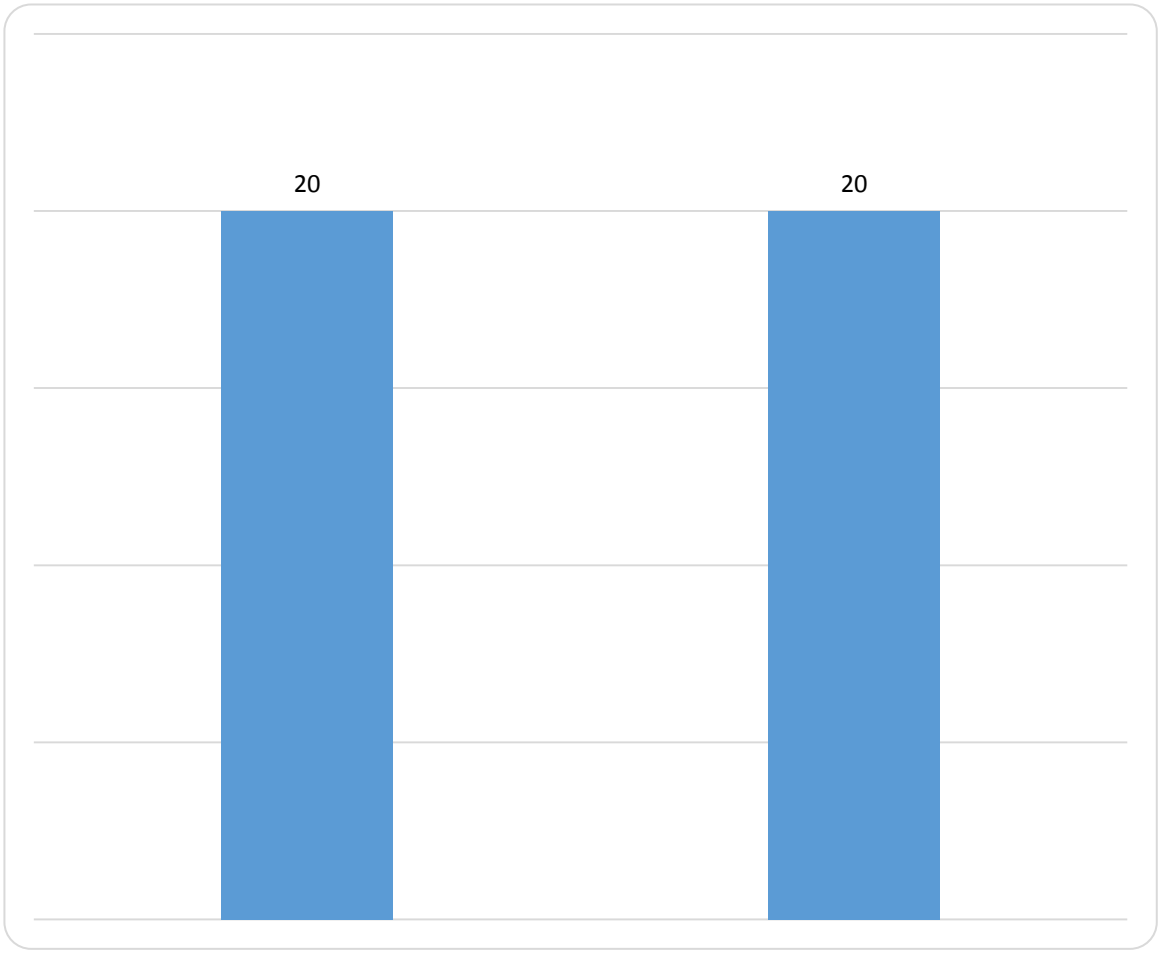

Рисунок 9 – Длительность разминки в минутах

Время, отведенное для основной части у групп разное: для группы НП-1 оно составляет 40 минут, а длительность основной части группы НП-2 составляет 1 час (рис. 10), эта разница вызвана тем, что в группе НП-1основой подготовки является техническая подготовка спортсменов, и отработка командных действий. В группе НП-2 в основной части спортсмены не только изучают технический план игры, а еще и большой акцент падает на подготовку в физическом плане и комбинационную деятельность.

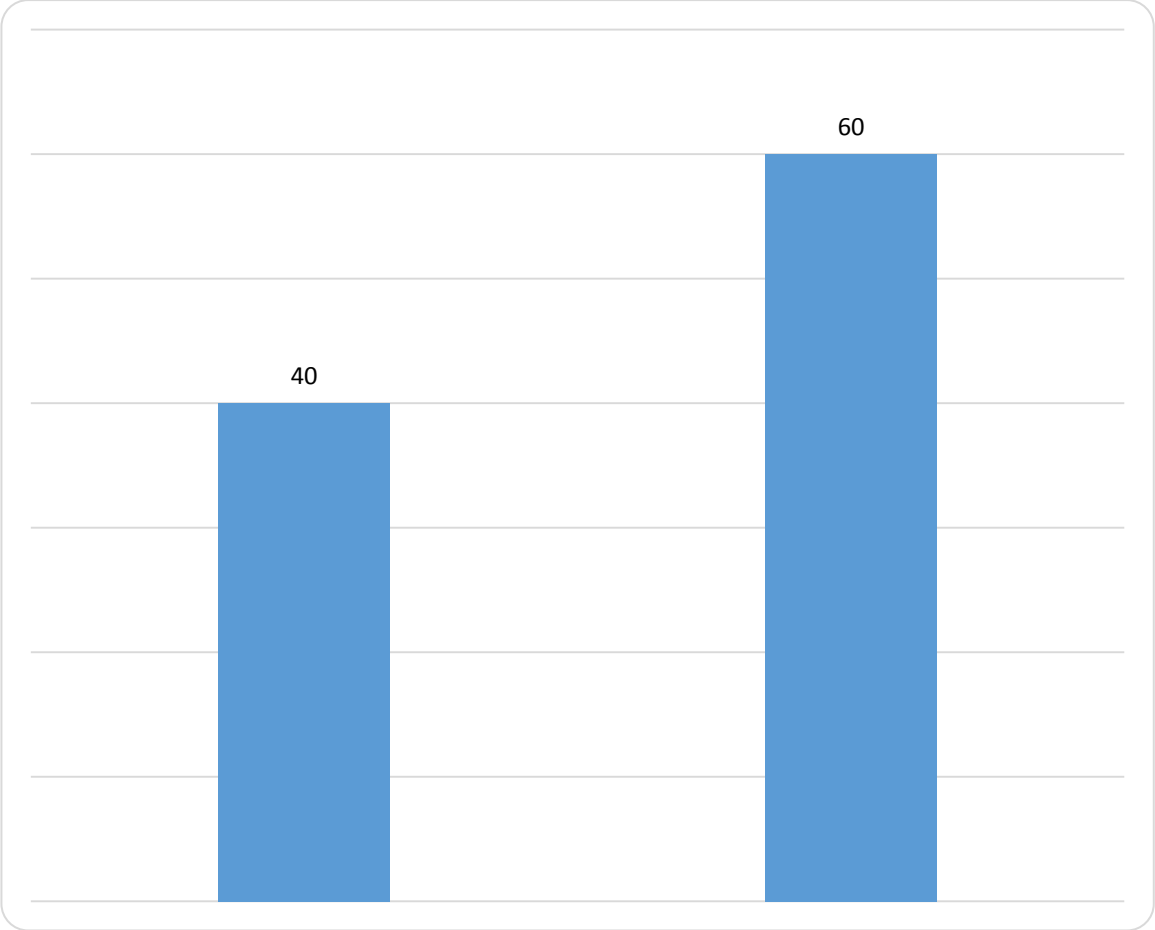

Рисунок 10 – Длительность основной части в минутах

На отработку командных действий затрачивается все меньше времени, так как в основном это старые партнеры по команде и как правило она понимают и чувствуют друг друга без слов, в группе НП-2 проходит изучение и совершенствование индивидуальных качеств спортсменов для обеих групп время заключительной части составляет 20 минут (рис. 11). Для обеих групп уделяется время на подвижные и логические командные игры.

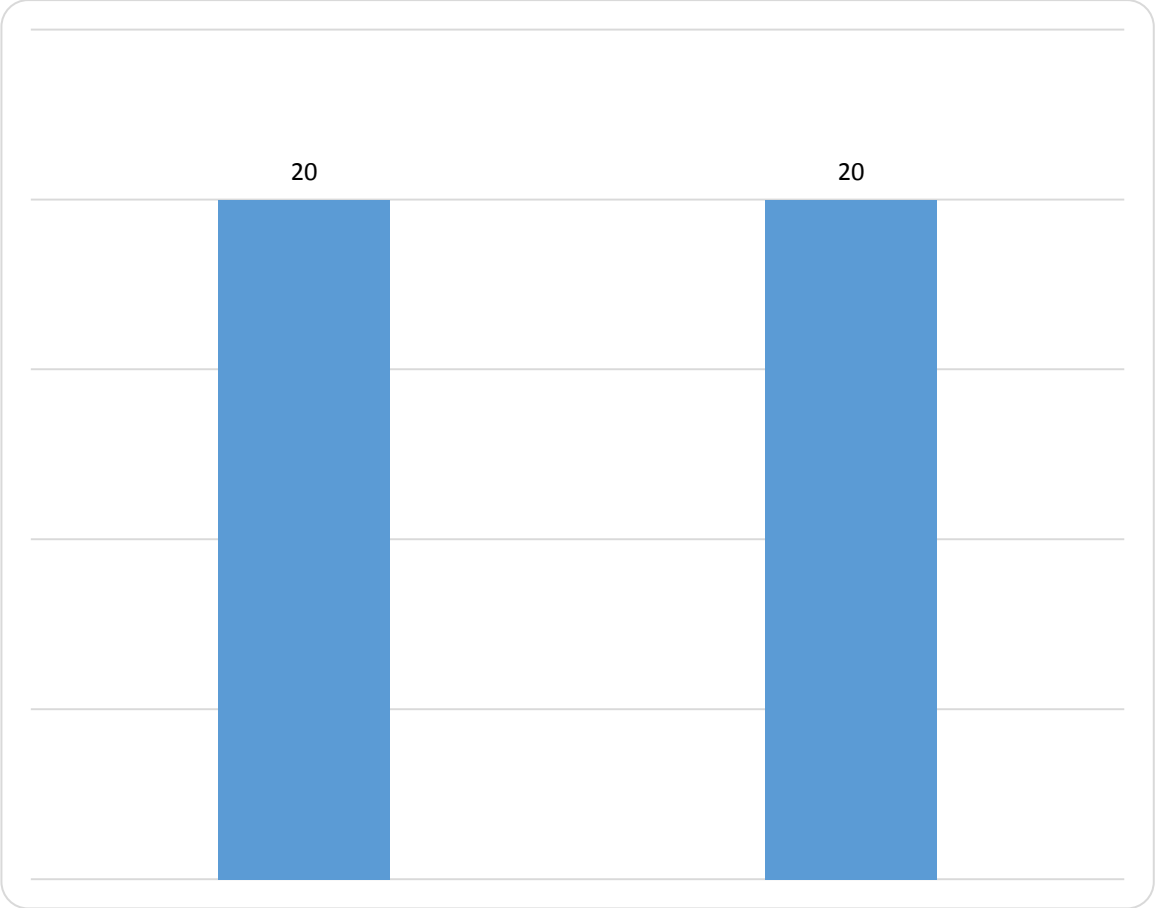

Рисунок 11 – Длительность заключительной части в минутах

В регби фундаментом является физическая подготовка спортсменов, нельзя выделять что-то определенное, все физические качества безусловно важны в данном виде спорта и обе группы затрагивают больше 60% основной части тренировки, и таких тренировок около 3-4 в неделю, остальные тренировки делятся пропорционально с техническими и командными действиями, а также спортивными играми. Можно смело сказать, что тренировки в регби разнообразны и всегда на них можно увидеть что-то новое. Обе группы проходят тренировочный процесс по плану школы олимпийского резерва и развивают физические и технические навыки по мере возрастных особенностей спортсменов. Основные упражнения: сгибание разгибания рук в упоре лежа, приседание, скручивание, «упал-встал» и все специальные упражнения.

Развития технических качеств у группы НП-1 занимает малую часть

тренировочного процесса всего 20% всех тренировок (рис. 12). Связано это с тем, что в этой возрастной категории как такого регби и нет, его заменяет более не трав матичный вид спорта как тач-регби связано это с новыми правилами мирового регби, предотвращение травм является приоритетным в наше время. А этой вид спорта не имеет контакта с соперником, а если и есть, то совсем не значительное. Чтобы избежать серьезных последствий. Когда у НП-2 затрата тренировочного процесса на развития технических качеств составляет 60%.

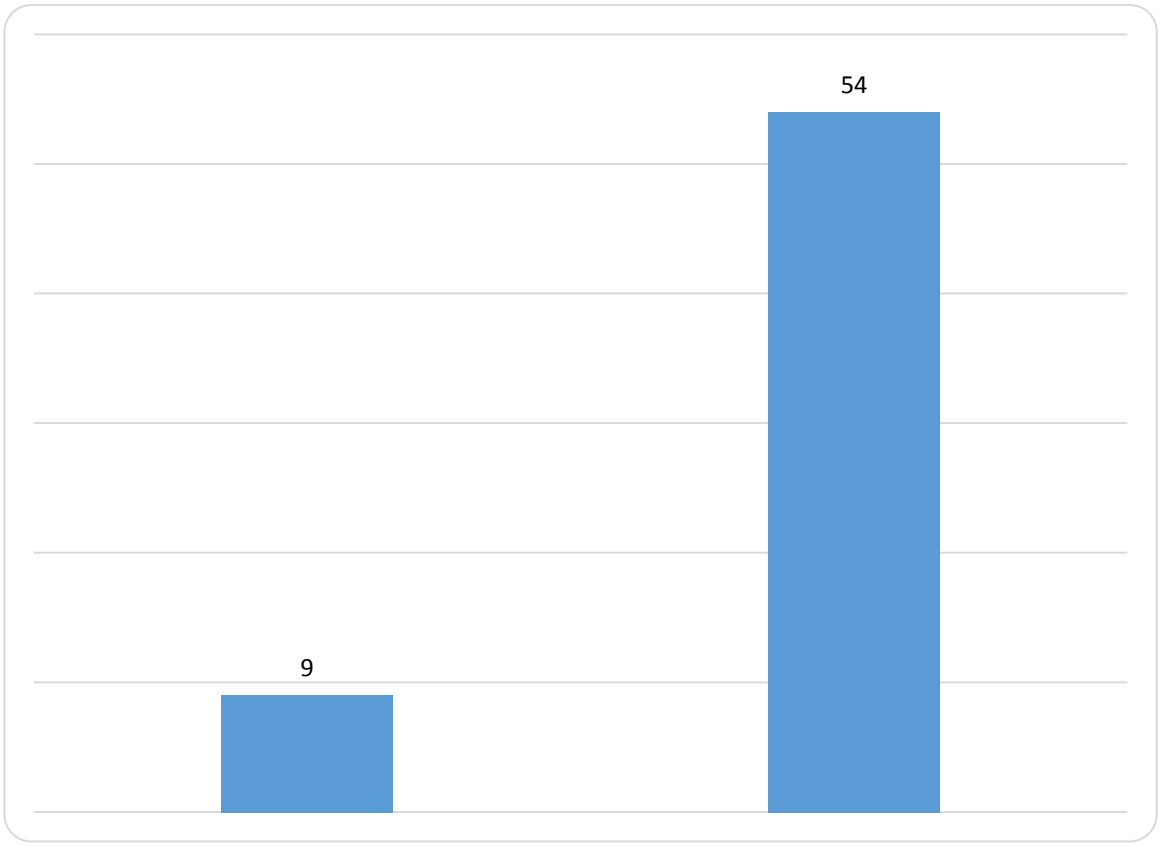

Рисунок 12 – Развития технических качеств

Отработка технического действия с постоянным партнером, по моему мнению, является основой тренировочного процесса в любом командном виде спорта к сожалению, о обеих групп мы не увидели за все время наблюдения, тренировку с постоянным партнером, но увидели позиционную работу в обеих группах в НП-1 позиционные тренировки были совсем не большом количестве всего 9% от всех тренировок, когда в НП-2 тренировки, направленные на позиционные технические действия 58% всех тренировок (рис. 13).

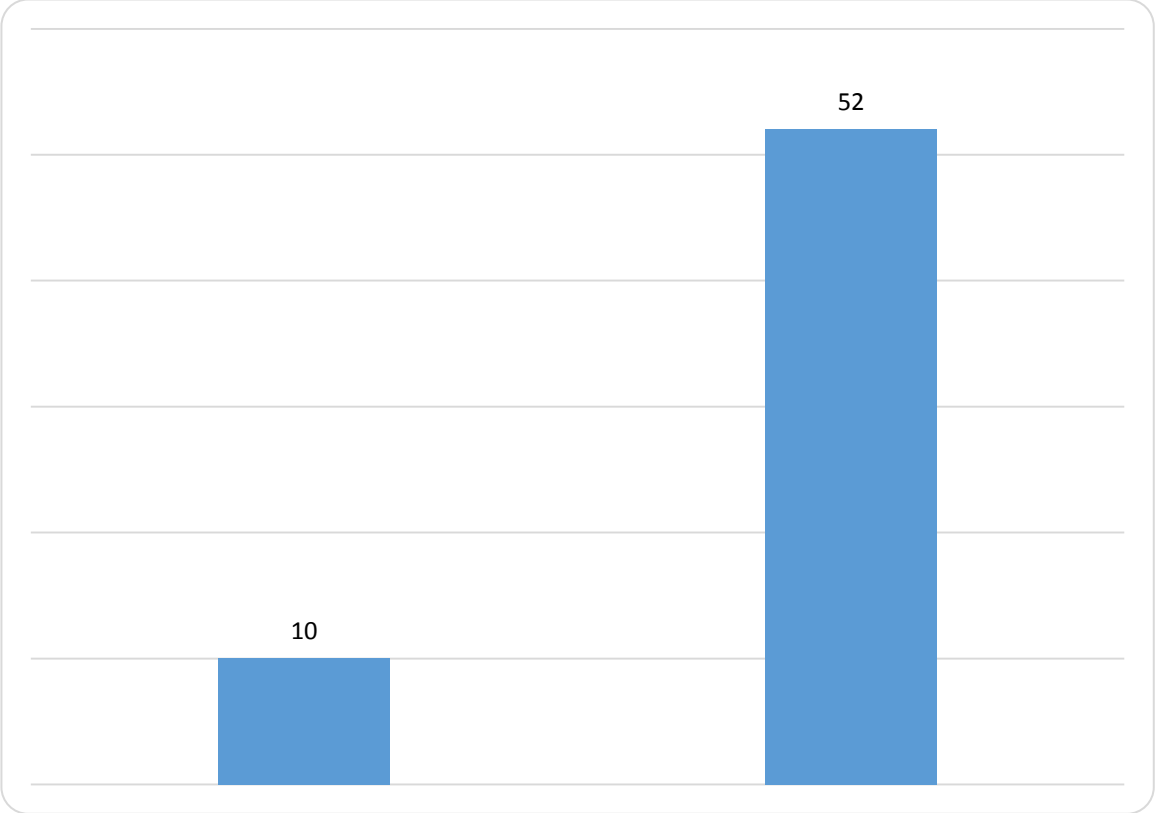

Рисунок 13 – Техническое действия с позиционными партнерами

За период наблюдения двух групп 4 спортсмена остановили тренировочный процесс по причине травм и болезней.

Таким образом, наблюдение показало, что длительность тренировки обеих групп разное. И связано с разным возрастным контингентом и видом соревновательного режима групп

Во время тренировки длительность разминочной части, заключительной части, а также время длительности растяжки, изучения и совершенствования технических элементов и развитие общей физической и специальной физической подготовки — не отличается. Связано это с тем, что в этих частях тренировки выполняются примерно одинаковые упражнения спортсменами обеих групп.

В группе НП-2 более серьезное отношение тренировочного процесса, все спортсмены сконцентрированы лишь на тренировке и отработке упражнений и действий, что не могу сказать о группе НП-1 где спортсмены

менее активны и целеустремлены, но, по моему мнению, это зависит от самого тренера нежели от учащихся.

Наблюдение показало недочеты тренировочного процесса обеих групп. Тренировки разнообразны, но, к сожалению, в них нет места подготовке спортсменов в парных действиях. Это может плохо отразиться на соревновательной деятельности спортсменов. Я считаю. Что это одна из главных методик в подготовке спортсменов- регбистов.

3.3 Повышение технической подготовленности у спортсменов – регбистов

Мы провели наблюдение в ходе чего мы выяснили, что технической подготовке спортсменов 12-14 лет в регби уделяется очень мало внимания. А также техническая подготовка парных действий производится в хаотичном порядке со сменой партнёров.

С целью увеличения навыка технического действия в соревновательных играх по регби у детей 12-14 лет нами проведен эксперимент, который проходил в МАУ СШОР «Красный яр». В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек.

Тем самым мы разбили экспериментальную группу по парам, то есть получилось 5 пар, после чего они в постоянных парах отрабатывали технические действия в то время как контрольная группа отрабатывала те же самые действия, но с переменной партнеров. Так же при индивидуальном техническом действии мы разобрали техническое действие на фазы.

Экспериментальная группа отрабатывала каждый фрагмент, после чего соединяла фрагмент в полное техническое действие в то время как контрольная группа занималась по старой схеме с тренером. Методический прием, используемый в экспериментальной группе – отработка упражнений в парах с постоянным партнеров, разбор индивидуального технического

действия на фрагменты и отработка каждого фрагмента.

Изменения были направлены на повышение техники, комбинаций и уверенности при выполнение технического действия. Нами был разработан комплекс заданий и упражнений, направленный на решение этих задач.

Тренировочный процесс у экспериментальной группы был разобран на фазы технических элементов и направлены на отработку парных действий, но к сожалению, мы не учли фактор болезней спортсменов, к сожалению, почти две недели наши тренировки проходили без одной полной пары, то есть одна пара была построена из двух групп. Но к счастью это были все нюансы, которые мы не смогли исправить. К счастью у этих групп все равно был хороший показатель прироста успешности выполнения технического действия.

Обе группы в начале и конце эксперимента выполняли контрольные упражнения. По результатам контрольных упражнений поставили точку отчета и показали, что обе группы примерно равны, по окончанию эксперимента есть прирост у обеих групп, и почти они отличаются. Можем только отметить что такого рода контрольные упражнения не до конца доработаны. С одной стороны, мы попытались убрать фактор окружающей среды, мы в точности повторили контрольные упражнения до и после эксперимента. Мы оставили тех же самых защитников, но мы не учли фактор. Что защитники за время эксперимента прибавили в игре в обороне. К сожалению эти факторы мы не учли во время тестов. Так же между тестами был перерыв для восстановления сил защитников как до, так и после эксперимента. Контрольные упражнений было три: «обыгрыш» два в два (рис. 14), «обыгрыш» один в одного (рис. 15), и «снос» 2 в 2 (рис. 16). На каждые контрольные упражнения было дано пять попыток и считались только выполненные игровые действия по проценту успешности выполнения, то есть либо «да», либо «нет». Отрицательные показатели в приросте успешности мы не учитывали. Нами были подобраны спецефичные контрольные упражнения на техническое действие партнеров.

Обыгрыш- удачный комбинационный проход атакующих игроков с приземлением мяча в зачетное поле.

Снос- удачный проход над мячом и сохранения мяча в «раке»

Рак- произвольная схватка в игровом процессе

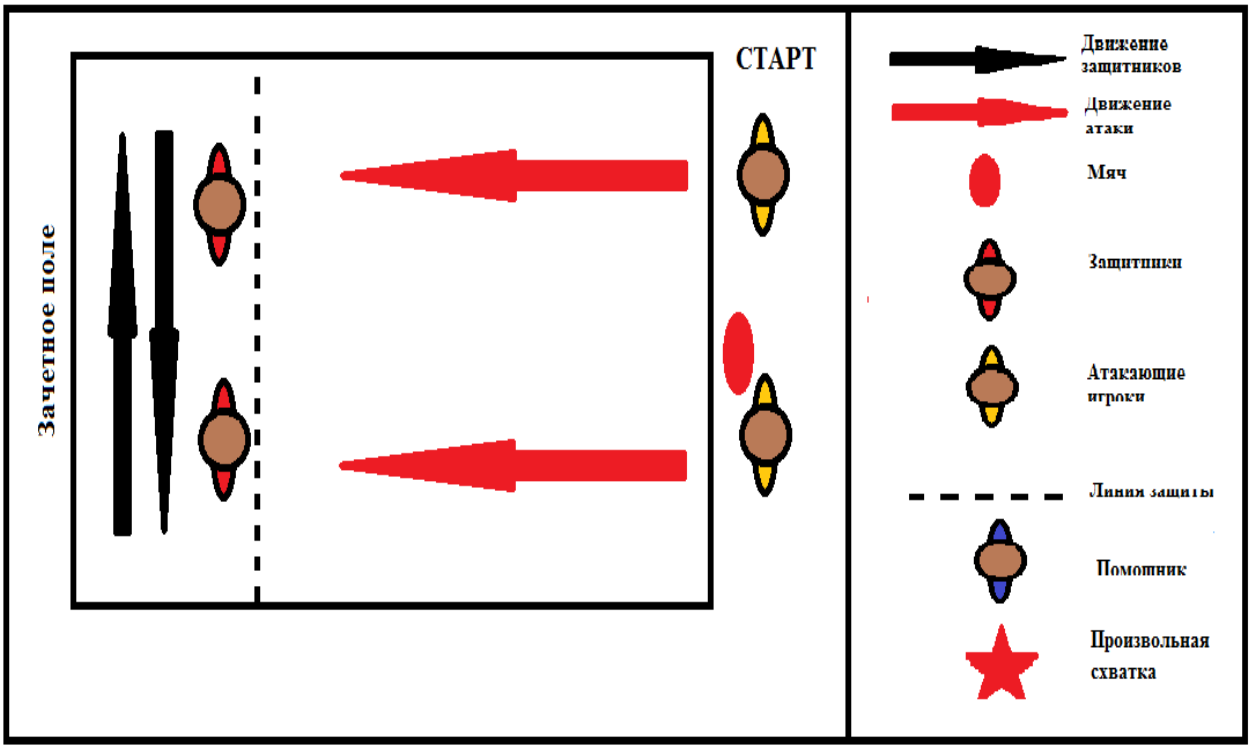

Рисунок 14 – контрольное упражнение (обыгрыш 2 в 2)

Описание контрольного упражнения: на заранее подготовленной площадки становятся два игрока защиты и два игрока нападения, мяч находится у ближнего игрока атаки. После свистка атакующие игроки начинают двигаться с мячом пытаясь любым способом обыграть защитников в приделах правил регби и приземлить мяч в зачетном поле. В это время защитники стараются не дать атаке приземлить мяч в зачетном поле, но защитникам нельзя выходить за линию защиты от зачетного поля. Успешной попыткой является соблюдение правил регби и приземления мяча в зачетное поле.

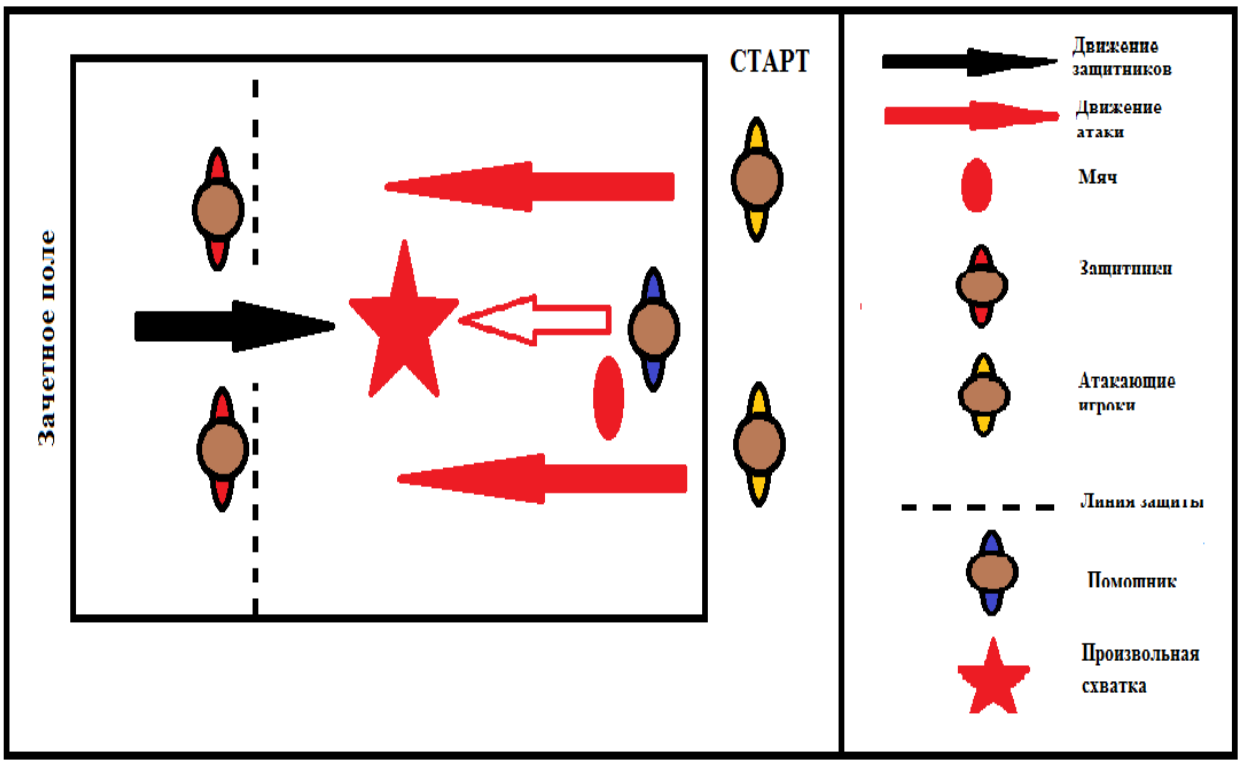

Рисунок 15 – контрольное упражнение (снос 2 в 2)

Описание контрольного упражнения: на заранее подготовленной площадки становятся два игрока защиты, два игрока нападения и помощник, который выполняет роль игрока, входящего в защитников и создавая произвольную схватку (рак) на земле. Мяч находится у помощника. После свистка помощник двигается в сторону защитников и делает вход с «выживанием», после этого атакующие игроки пытаются пройти над мячом пытаясь снести защитников и образовать «рак» в приделах правил регби. В то время как защитники стараются забрать мяч и не дать атаке пройти над мечем и образовать «рак», но защитникам нельзя выходить за линию защиты от зачетного поля. Успешной попыткой является соблюдение правил регби и образования хорошего и устойчивого «рака».

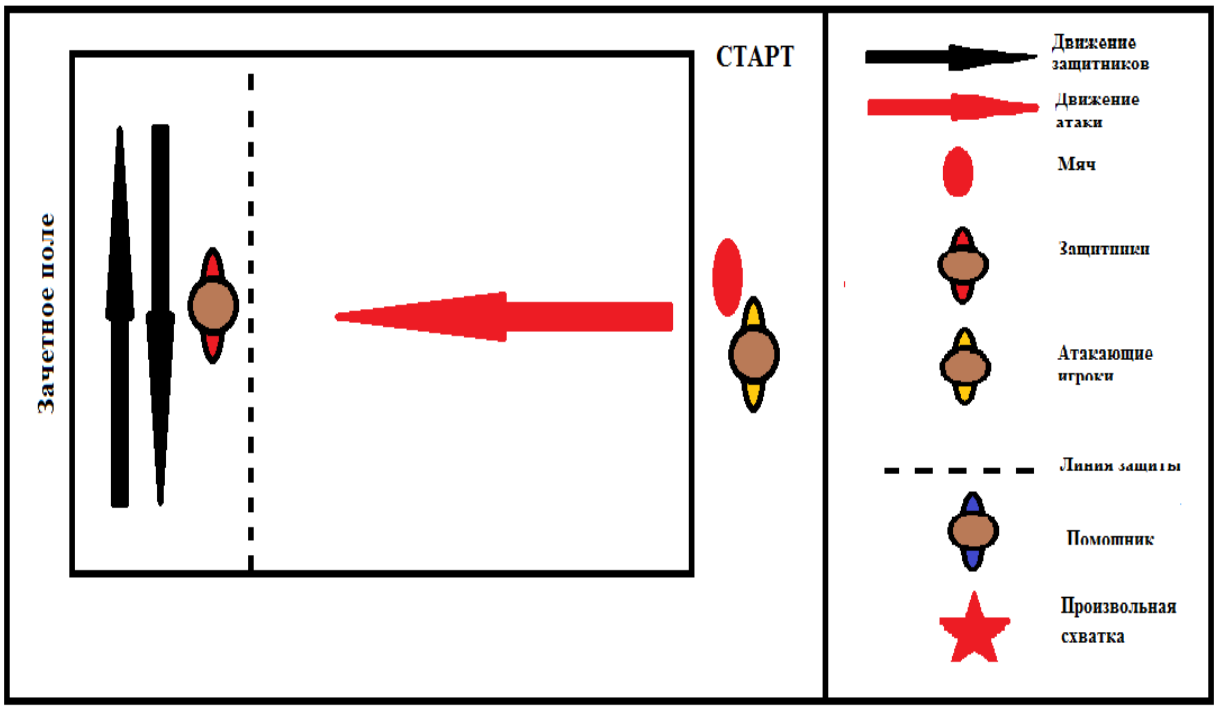

Рисунок 16 – контрольное упражнение (обыгрыш 1 в 1)

Описание контрольного упражнения: на заранее подготовленной площадки становятся один игрок защиты и один игрок нападения, мяч находится у игрока атаки. После свистка атакующий игрок начинает двигаться с мячом пытаясь любым способом обыграть защитника в приделах правил регби и приземлить мяч в зачетном поле. В это время защитник старается не дать атакующему игроку приземлить мяч в зачетном поле, но защитнику нельзя выходить за линию защиты от зачетного поля. Успешной попыткой является соблюдение правил регби и приземления мяча в зачетное поле.

Таблица 1 – показатели контрольных тестов до и после эксперимента у экспериментальной группы

Экспериментальная группа	До			После		
	обыгрыш 2 в 2	Снос 2 в 2	обыгрыш1 в 1	обыгрыш 2 в 2	Снос 2 в 2	обыгрыш1 в 1
1. Тетерюк А.	2	3	2	3	4	3
2. Тян-Си-Го С.			4			3
3. Герман Л.	2	5	2	3	5	3
4. Павлов В.			2			4
5. Блах В.	4	2	3	4	3	3
6. Дунаев Р.			1			3
7. Козлов В.	1	1	2	2	2	3
8. Васин Г.			0			2
9. Блохин Н.	3	5	2	4	5	3
10. Ивченко Д.			2			2

Таблица 2 – показатели контрольных тестов до и после эксперимента у контрольной группы

Контрольная группа	До			После		
	обыгрыш 2 в 2	Снос 2 в 2	обыгрыш1 в 1	обыгрыш 2 в 2	Снос 2 в 2	обыгрыш1 в 1
1. Кополухин А.	3	4	2	3	4	3
2. Санаров Д.			4			3
3. Кравценюк В.	4	2	1	3	3	1

4. Волков А.			3			3
5. Цнобиладзе Г.	1	3	2	1	2	3
6. Жерновых С.			4			2
7. Хомид У.	2	5	1	3	5	0
8.Левшин А.			1			2
9. Рушан О.	3	1	1	3	2	0
10. Золота У.			0			2

Таблица 3 – показатели контрольного упражнения (обыгрыш 2 в 2) до и после эксперимента у экспериментальной группы

Экспериментальная группа	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1				
2	2	3	40%/60%	20%
3				
4	2	3	40%/60%	20%
5				
6	4	4	80%/80%	0%
7				
8	1	2	20%/40%	20%
9				
10	3	4	60%/80%	20%
Всего	12	16	48%/64%	16%

На данной таблице мы отчетливо видим, что прирост успешности у экспериментальной группы очень положительный. Группа на 16% улучшила свои показатели

Таблица 4 – результаты первого контрольного упражнения (обыгрыш 2 в 2) у экспериментальной группы до и после эксперимента

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	3	-0.4	-0.2	0.16	0.04
2	2	3	-0.4	-0.2	0.16	0.04
3	4	4	1.6	0.8	2.56	0.64
4	1	2	-1.4	-1.2	1.96	1.44
5	3	4	0.6	0.8	0.36	0.64
Суммы:	12	16	0	-0	5.2	2.8
Среднее:	2.4	3.2				

Результат: $t_{Эмп} = 1.3$

Таблица 5 – показатели контрольного упражнения (обыгрыш 2 в 2) до и после эксперимента у контрольной группы

	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1				
2	3	3	60%/60%	0%
3				
4	4	3	80%/60%	0%
5				
6	1	1	20%/20%	0%
7				
8	2	3	40%/60%	20%
9	3	3	60%/60%	0%

10				
Всего	13	13	52%/52%	0%

На данной таблице видно, что показатель успешности выполнения технического действия не изменился, возможно это связано с болезнями некоторых спортсменов во время эксперимента, а возможно в правильности нашей методики у экспериментальной группы.

Таблица 6 – результаты первого контрольного упражнения (обыгрыш 2 в 2) у контрольной группы до и после эксперимента.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3	3	0.4	0.4	0.16	0.16
2	4	3	1.4	0.4	1.96	0.16
3	1	1	-1.6	-1.6	2.56	2.56
4	2	3	-0.6	0.4	0.36	0.16
5	3	3	0.4	0.4	0.16	0.16
Суммы:	13	13	-0	-0	5.2	3.2
Среднее:	2.6	2.6				

Результат: tЭмп = 0

Таблица 7 – показатели контрольного упражнения (снос 2 в 2) до и после эксперимента у экспериментальной группы

	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1				
2	3	4	60%/80%	20%
3				
4	5	5	100%/100%	0%
5				
6	2	3	40%/60%	20%
7				
8	1	2	20%/40%	20%
9				
10	5	5	100%/100%	0%
Всего	16	19	64%/76%	12%

Таблица 8 – результаты первого контрольного упражнения (снос 2 в 2) у экспериментальной группы до и после эксперимента.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	B.1	B.2	B.1	B.2	B.1	B.2
1	3	4	-0.2	0.2	0.04	0.04
2	5	5	1.8	1.2	3.24	1.44
3	2	3	-1.2	-0.8	1.44	0.64
4	1	2	-2.2	-1.8	4.84	3.24
5	5	5	1.8	1.2	3.24	1.44
Суммы:	16	19	-0	0	12.8	6.8
Среднее:	3.2	3.8				

Результат: tЭмп = 0.6

Таблица 9 – показатели контрольного упражнения (снос 2 в 2) до и после эксперимента у контрольной группы

	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1				
2	4	4	80%/80%	0%
3				
4	2	3	40%/60%	20%
5				
6	3	2	60%/40%	0%
7				
8	5	5	100%/100%	0%
9				
10	1	2	20%/40%	20%
Всего	15	16	60%/64%	4%

По данному контрольному тесту у контрольной группы видно. Что общий групповой показатель прироста успешности увеличился на 4%.

Таблица 10 – результаты первого контрольного упражнения (снос 2 в 2) у контрольной группы до и после эксперимента.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	4	4	1	0.8	1	0.64
2	2	3	-1	-0.2	1	0.04
3	3	2	0	-1.2	0	1.44

4	5	5	2	1.8	4	3.24
5	1	2	-2	-1.2	4	1.44
Суммы:	15	16	0	-0	10	6.8
Среднее:	3	3.2				

Результат: tЭмп = 0.2

Таблица 11 – показатели контрольного упражнения (обыгрыш 1 в1) до и после эксперимента у экспериментальной группы

	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1	2	3	40%/60%	20%
2	4	3	80%/60%	0%
3	2	3	40%/60%	20%
4	2	4	40%/80%	40%
5	3	3	60%/60%	0%
6	1	3	20%/60%	40%
7	2	2	40%/40%	0%
8	0	2	0%/40%	40%
9	2	3	40%/60%	20%
10	2	2	40%/40%	0%
Всего	20	29	40%/58%	18%

После проведения заключительных контрольных тестов мы заметили, что индивидуальные показатели обыгрыша в экспериментальной группе значительно увеличились. Прирост успешности составил 18% мы считаем это отличный показатель после эксперимента. Это было единственное контрольное упражнение, которое не затронуло партнерское взаимодействие.

А было направлено исключительно на выполнение индивидуальных технических действий.

Таблица 12 – результаты первого контрольного упражнения (обыгрыш 1 в 1) у экспериментальной группы до и после эксперимента.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	3	0	0.2	0	0.04
2	4	3	2	0.2	4	0.04
3	2	3	0	0.2	0	0.04
4	2	4	0	1.2	0	1.44
5	3	3	1	0.2	1	0.04
6	1	3	-1	0.2	1	0.04
7	2	2	0	-0.8	0	0.64
8	0	2	-2	-0.8	4	0.64
9	2	3	0	0.2	0	0.04
10	2	2	0	-0.8	0	0.64
Суммы:	20	28	0	0	10	3.6
Среднее:	2	2.8				

Результат: tЭмп = 2.1

Таблица 13 – показатели контрольного упражнения (обыгрыш 1 в1) до и после эксперимента у контрольной группы

	До	После	% Успешности	Прирост успешности
1	2	3	40%/60%	20%

2	4	3	80%/60%	0%
3	1	2	20%/40%	20%
4	3	3	60%/60%	0%
5	2	3	40%/60%	20%
6	4	3	80%/60%	0%
7	1	0	20%/0%	0%
8	1	2	20%/40%	20%
9	1	1	20%/20%	0%
10	0	2	0%/40%	40%
Всего	19	22	38%/44%	6%

У контрольной группы общий прирост успешности составил 6%, что тоже является успешным показателем в индивидуальных технических действиях спортсменов.

Таблица 14 – результаты первого контрольного упражнения (обыгрыш 1 в 1) у контрольной группы до и после эксперимента.

№	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	2	3	0.1	0.8	0.01	0.64
2	4	3	2.1	0.8	4.41	0.64
3	1	2	-0.9	-0.2	0.81	0.04
4	3	3	1.1	0.8	1.21	0.64
5	2	3	0.1	0.8	0.01	0.64
6	4	3	2.1	0.8	4.41	0.64
7	1	0	-0.9	-2.2	0.81	4.84

8	1	2	-0.9	-0.2	0.81	0.04
9	1	1	-0.9	-1.2	0.81	1.44
10	0	2	-1.9	-0.2	3.61	0.04
Суммы:	19	22	0	-0	16.9	9.6
Среднее:	1.9	2.2				

Результат: tЭмп = 0.6

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регби, регби-15 или регби- юнион. Командный контактный вид спорта который в XIX веке зародился в Англии. Согласно легенде, основоположником регби является Уильям Уэбб Эллис, учащийся школы города Рагби (Регби). Датой рождения регби считается 7 апреля 1823 года, именно в этот день состоялся первый официальный матч. И эта дата принята мировым регбийным сообществом. Как день рождения регби [1;4].

Регби — это игра джентльменов, регби является хорошим способом развития физических качеств, но помимо этого регби воспитывает, незабываемый жизненный дух и товарищество. Регби массовый вид спорта, одновременно на игровом поле могут находиться три поколения людей, вед рамок возраста для этого спорта просто не существует. А также нет зависимости от профессионализма спортсменов, это может быть новичке, спортсмен с двадцати летнем стажем, или просто прохожий. На поле каждому можно показать свою закалку и острый ум. С первого взгляда кажется, что это просто 30 мужчин пинают и кидают мяч, постоянно делая друг другу больно, и образуя «кучи» людей. Но это совершенно не так. Если понимать смысл и правила игры, атмосфера сразу же меняется, и даже за просмотром в живые регбийные баталии, погружаешься на столько, что сам хочешь выйти на поле и показать из чего ты сделан. Рамок для этого спорта просто не существует.

Регби воспитывает проворство, принятия быстрого и верного решения. И конечно дисциплина. Правила игры просто не позволят вам нарушить, а судья всегда примет правильное решения, но даже если он ошибся, то действует общепринятое регбийное правило «судья всегда прав».

Так же с целью пульверизации регби были придуманы бесконтактные дисциплины регби для детей. Которые на данное время набирают огромную

популярность в школе, уже в этом году в городе проводились городские соревнования по ТЭГ-регби(ленточное) в котором приняли участия 36 команд.

в профессиональном спорте нового времени, тендеция к возрастанию требований к тренировочному процессу только возрастает, и как мы понимаем, так же данные изменения не прошли мимо регби. А это значит, что подготовка спортсмена должна постоянно меняться и применяться более современные методики. Поэтому актуальными становятся вопросы по введению новых методик в физическое и техническое воспитание спортсмена.

Мы проанализировали литературу по вопросам «Тренировочный процесс и техническая подготовка регбиста методики подготовки» Определили поиск средств и методов подготовки спортсменов.

Мы провели наблюдение, которое проводилось в городе Красноярске приняли участие 60 спортсменов-регбистов. В сумме было проведено наблюдение 90 тренировок групп начальной подготовки первого и второго года обучения (тач-регби), в возрасте 9-10 лет и начальной подготовки второго и третьего года обучения, в возрасте 11-13 лет.

С целью улучшения навыка технического действия и взаимодействие с партнерами в соревновательных играх по регби у детей 12-14 лет нами проведен эксперимент. В эксперименте приняли участие двадцать спортсменов. Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек. Тем самым мы разбили экспериментальную группу по парам, то есть получилось 5 пар после чего они в постоянных парах отрабатывали технические действия в то время как контрольная группа отрабатывала те же самые действия по своему классическому учебно-тренировочному плану. Так же при освоение индивидуального технического действия мы разобрали техническое действие на фазы.

Так же внедрили комплекс упражнений для развития индивидуального технического действия.

Мы предположили, что внедрение данного комплекса, будет способствовать, техническому развитию спортсменов.

Комплекс упражнений имеет узкую специфическую направленность, так же развитие качеств больше специфичные регбистам.

Результаты контрольных нормативов показали, что наша методика не эффективна. Сравнили обе группы до и после эксперимента. В экспериментальной группе показатель прироста успешности заметно увеличился, но только в индивидуальных тестах. У контрольной группы тоже произошло улучшение, но не значительное. К сожалению в тестах с взаимодействием с партнерами показатели были не достоверны.

Библиографический список:

1. Хайхем Е. С, Хайхем В. Ж, Регби на высоких скоростях. М.; 1975. -127с
2. Хайкем Е.С, Основная теория регби, М.; 1982. -190с
3. Иванов В.А, Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов. М.;2004. -188с.
4. Академия регби России Основы регби, принципы успешной подготовки регбистов. М.; Спортакадемпресс, 2012. 250с.
5. Тимошенко А.А, 40 уроков регби. М.; Спортакадемпресс 1986.
6. Пулен Р, Регби игра и тренировка. М.; ФиС, 1978. -110с
7. Кирияк Р, Мини-регби. М.; ФиС, 1976. -110с
8. Варакин В.А, Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов. М, 1983.
9. Коновалов В. Н, Нечаев В. И. Барбашов С. В. Марафон: теория и практика. Омск, 1980. (34-91)
10. Колеман. Э, Питание для выносливости. Мурманск.; Тулома, 2005. -192с
11. Арсели. Э, Канова. Р, Тренировка в марафонском беге: научный подход М.; Терра-Спорт, 2000. -71с
12. Джон С. Гилбоди, Гордон Пири, Бегай быстро и без травм. Таймс, 1994.
13. Селуянов В.Н, Подготовка бегуна на средние дистанции. М.; СпорАкадемПресс, 2001. -69с
14. Фитзингер. П, Дуглас.С, Бег по шоссе для серьезных бегунов Мурманск.; Тулома, 2007. (6-66, 79-178)
15. Слимейкер. Р, Браунинг. Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. Мурманск.; Тулома, 2007. (8-123)
16. Куц. В, От новичка до мастера спорта. М.; Воениздат, 1962. -169с

17. Иванченко. И. А Секреты вашей бодрости. Минск.; ВышеСпорт, 1997 (5-75, 91-104)
18. Дубровский. В. И. Спортивная Медицина. М.; Владос 2002. -512с
19. Мокарова Локтев, Медицинский справочник тренера. М.; Советский спорт 2006. -587с
20. Михалов. С. С, Спортивная биохимия. М.; 2007 (13-79)
21. Михалов. С. С, Оздоровительная физическая культура. М.; 2009 (24-69)
22. Божко А.И, Тяжелая атлетика. Мурманск.; Тулома, 1966. (34-81)
23. Медведев. А.С, Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.; СпортАкадемПресс, 1986. -271с
24. Дворкин Л.С, Юный тяжелоатлет. М.; ФиС, 1982. -160с
25. Воробьев А.Н, Тяжеленный спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М.; ФиС, 1997. (90-126)
26. Воробьев А.Н, Тяжеленный спорт. Сила, спортивная тренировка. М.; ФиС, 2001. -255с
27. Черняк А.В, Методика планирования тренировки для развития силы. Мурманск.; Тулома, 1978. -136с
28. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. М.; 2005. -138с
29. Батырев М., Батырева Т. Питание спортсменов. М.; 2005. -124с
30. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. М.; Владос пресс, 2002 (43-96)
31. Матузов. Л. Е, Теоретические основы самостоятельных занятий физкультурой. Уфа.; Китап 2012.
32. Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 1) М.; 2010. -124с
33. Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 2) М.; 2011. -146с
34. Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 3) М.; 2012. -131с
35. Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 1) 2005.

36. Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 2) 2007.
37. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
38. Полозов А. А, Полозова Н. Н, Модули психологической структуры в спорте. М.; Советский спорт, 2009. -296с
39. Сопов В.Ф, Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М, 2010. -120с
40. Ильин. Е, Психология воли, первое издание. СПБ.; Питер, 2003. -368с
41. Ильин. Е, Психология воли, второе издание. СПБ.; Питер, 2009. -346с
42. Полозов А. А, Модули психологической структуры в спорте. М.; Советский спорт 2009 (67-159).
43. Майк Тайсон, Беспощадная спортивная истина, психологическое издание. Калифорния.; 2014. (21-69)
44. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета, М.; Советский спорт, 2001.
45. Воробьев А.Н. Тяже-ий спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 1977. -255с
46. Медведев А. С. Теория и методика тяжелоатлетического спорта среди мужчин. М.; 2014. (43-86)
47. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. 1978.
48. Тимко И. С Энциклопедия спортивного питания (Издание 4) М.; 2012. - 238с
49. Родинова В. А, Родинов А. А Спортивная психология (Издание 3) 2010.
50. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 1) М.; Спортинфо 2011.
51. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 1) М.; Спортинфо 2011.
52. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 2) М.; Спортинфо 2012.
53. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 3) М.; Спортинфо 2012.

54. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 4) М.; Спортинфо 2013.
55. Российская федерация регби, Подготовка регбиста (Издание 5) М.; Спортинфо 2016.
56. Российская федерация регби. Правила игры регби (Издание 1) М.; Спортинфо 2016.
57. Российская федерация регби. Правила игры регби (Издание 2) М.; Спортинфо 2018.
58. Российская федерация регби, Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе. М.; 2013.
59. Российская федерация регби, Школьное регби (Издание 1) 2014.
60. Российская федерация регби, Школьное регби (Издание 2) 2015.
61. Ситель. А, Гимнастика будущего. Уфа.; 2010. -128с
62. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика СП.; 2002. -384с
63. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика(Книга вторая) СП.; 2006.
64. Ханна. Т, Соматика. 2002. -64с
65. Rugby game sense, Французское издание, 2015.
66. Ивашкин. А. И. Регби будущего. М.; ФиС 2014. -245с
67. В. В. Бойко, А. Н. Савчук. Организация уроков физической культуры по специализации «регби»
68. Володина В. С., Савчук А. Н. Теория и методика физического воспитания школьников. Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т
69. им. В. П. Астафьева. 2015. 429 с.
70. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд. испр. и доп. СПб.: Лань, 2005. 384 с.
71. Сидоров Л. К., Савчук А. Н. Двигательная потребность и двигательная активность: этапы и пути развития. Красноярский гос. пед. ун-т

72.им. В. П. Астафьева Красноярск, 2007. 334 с.

73.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991,
543 с.

74.Лопухина А. С. Основополагающие принципы педагогического контроля для отбора показателей оценки качества и эффективности получения школьниками физкультурного образования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 12 (165). С. 69–71.

75.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

76.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный
базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312
Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

77. Иванова И. В., Макарова В. А. Вариативность как ведущая тенденция развития современного дополнительного образования в России

78.// Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 11 (164). С. 14–17.

79.Кулешов А. В., Бесполов Д. В., Федотова Е. Н. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобра-зовательных учреждений на основе регби. М., 2012. С. 61.

80.Пешков В. Ф. Восстановительно-профилактическая направленность школьного урока физической культуры // Вестн. Томского гос. пед.ун-та (TSPU Bulletin). 2015. Вып. 5 (158). С. 252–255.

81. Материалы XVIII традиционного Международного симпозиума, проводимого в рамках международного научно-образовательного фору-ма «Человек, семья и общество: история и перспективы развития», Красноярский гос. пед.й ун-т имени В. П. Астафьева», г. Красноярск,Россия, с. 511.
82. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
83. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. …канд. пед. наук. - М., 1996.
84. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. …канд. пед. наук. - М., 1981.
85. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
86. Программа по регби. /Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. – М.; 2007. – 67 с.
87. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.