**Мартиросян Артур Артурович. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2007**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Мартиросян А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді.** – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2006 р.Дисертаційна робота присвячена розробці та апробації методики підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих регбістів.У результаті визначення та вивчення параметрів змагальної діяльності в сучастному регбі були встановлені показники ігрових дій регбістів, сучасні модельні характеристики кваліфікованихрегбістів, які необхідні для якістного підбору складу команди та повноцінного планування її учбово-тренувального процесу.Розроблена експериментальна програма полягала у зміні трациційної структури та змісту фізичної підготовки регбістів у підготовчому періоді шляхом застосування методики, заснованої на переважному розвитку швидкістно-силових здібностей спортсменів. Головними особливостями цієї методики є комплексний підхід у впровадженні фізичних вправ силового, швидкісно-силового й швидкісного напрямку, а також диференциалізація тренувальних навантажень стосовно ігрової спеціалізації регбістів.Такий підхід суттєво оптимізує процес проведення швидкісно-силової підготовки регбістів, що було підтверджено результатами впровадження розробленої методики, які свідчать про підвищення рівня швидкісно-силової підготовленності спортсменів експериментальної групи та ефективності учбово-тренувального процесу в цілому. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз спеціальної літератури показав, що проблема швидкісно-силової підготовки регбістів у підготовчому періоді вивчена недостатньо повно, а більшість опублікованих матеріалів не враховують сучасні вимоги ігрової практики.Визначення параметрів змагальної діяльності регбістів високої кваліфікації свідчить про істотні зміни, що відбулися за останні роки, як в індивідуальних, так і загальнокомандних ігрових діях. Так, встановлено, що в період 1999-2002рр. "чистий" ігровий час збільшився на 6,7% і склав 32 хв., кількість призначуваних сутичок за матч зменшилася на 20,8% і склала 19, довільних сутичок **–** збільшилося на 29,2% і склало 124, "коридорів" **–** залишилося в межах 30. Це свідчить про тенденції збільшення інтенсивності гри й необхідності відповідного підвищення функціональних можливостей гравців, зокрема розвитку їх швидкісно-силових здібностей, що дає підстави для проведення досліджень у цьому напрямку.2. Встановлено, що у підготовці українських регбійних команд високої кваліфікації до змагань спостерігається недостатньо обґрунтований розподіл тренувального часу, нормування фізичних навантажень і співвідношення розвитку провідних фізичних якостей відносно ігрової спеціалізації регбістів.Обґрунтовано, що фізичну підготовку кваліфікованих регбістів доцільно проводити з переважним розвитком швидкісно-силових здібностей; швидкісно-силову підготовку доцільно акцентовано проводити на всіх етапах підготовчого періоду за допомогою комплексної методики; розподіл фізичного навантаження повинен бути по амплуа гравців. Запропоновано нові структуру й зміст підготовчого періода з новим співвідношенням засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки: на загальпідготовчому етапі у втягуючому мезоциклі **–** 60%:40%, у базовому мезоциклі **–** 50%:50%; на спеціальнопідготовчому етапі у 1-ій частині базового мезоцикла **–** 30%:70%, у 2-ій частині й контрольно-підготовчому мезоциклі **–** 20%:80%, і на передзмагальному етапі в передзмагальному мезоциклі **–** 10%:90%.3. Визначено, що ефективність комплексного підходу в розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів залежить від складу, співвідношення й послідовності застосування педагогічних факторів. Обґрунтовано, що у швидкісно-силовій підготовці кваліфікованих регбістів тренувальну роботу доцільно проводити по трьох компонентах: силовому, швидкісно-силовому й швидкісному, за допомогою відповідної роботи з обтяженнями, стрибкової й бігової роботи.Комплексне застосування засобів силової, швидкісно-силової і швидкісної спрямованості в тренувальному процесі виражалося у відповідному відсотковому співвідношенні: у втягуючому мезоциклі **–** 20%, 60%, 20%, у базовому загальпідготовчому мезоциклі **–** 50%, 30%, 20%, в 1-ій частині базового спеціальнопідготовчого мезоцикла **–** 40%, 40%, 20%, в 2-ій частині й контрольно-підготовчому мезоциклі **–** 20%, 50%, 30%, у передзмагальному мезоциклі **–** 10%, 40%, 50%.4. Порівняльний аналіз результатів експериментальної групи в контрольних вправах, що проводилися по закінченню етапів дослідження, показав, що найбільший відсоток приросту результативності у спортсменів спостерігався: після загальнопідготовчого етапу **–** у підйомі штанги на груди **–** 12,5%, у стрибку в довжину з місця **–** 3,9% і в кидку набивного м'яча **–** 3,8%; після спеціальнопідготовчого етапу **–** у підйомі штанги на груди **–** 12,9%, у кидку набивного м'яча **–** 5,0% і в бігу на 10 метрів з високого старту **–** 3,9%, у завершення передзмагального етапу **–** у човниковому бігу на 90 метрів **–** 1,8%. Це відповідає змісту експериментальної методики швидкісно-силового підготовки регбістів, тобто раціональному розвитку силового потенціалу з метою його реалізації у швидкісних здібностях. В кінці експерименту спортсменами експериментальної групи був показаний достовірний (p<0,05 **–** p<0,001) приріст результативності у всіх 7-ма тестах.5. Аналіз динаміки результативності в тестуванні, що проводилося в ході проведення експериментальної методики, показав, що наприкінці загальнопідготовчого етапу спостерігалося підвищення середнього показника відсотка приросту по всім 7-ма вправам у спортсменів експериментальної групи на 4,1%, у контрольної **–** на 2,0%, у завершення спеціальнопідготовчого етапу **–** відповідно на 4,5% і 2,4%, наприкінці передзмагального етапу у контрольній групи результати понизилися на 0,9%, а в експериментальної **–** мали тенденцію до підвищення на 0,8%.6. Визначено, що в результаті застосування розробленої методики рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів експериментальної групи вірогідно перевищив показники контрольної групи: у бігу на 10 метрів з високого старту **–** на 5,1% (p<0,001); у бігу на 30 метрів з високого старту **–** на 3,3% (p<0,001); у бігу на 20 метрів з ходу **–** на 4,1% (p<0,01); у човниковому бігу на 90 метрів **–** на 1,8% (p<0,05); у стрибку в довжину з місця **–** на 5,6% (p<0,001); у підйомі штанги на груди **–** на 18,1% (p<0,001); у кидку набивного м'яча від грудей **–** на 6,3% (p<0,01).7. Порівняльний аналіз результатів тестування досліджуваних груп у ході підготовчого періоду показав, що після загальнопідготовчого етапу було виявлена достовірна перевага спортсменів експериментальної групи по показниках 4-х тестів: у бігу на 10 метрів з високого старту (p<0,05), у бігу на 30 метрів з високого старту (p<0,05), у бігу на 20 метрів з ходу (p<0,05) й у стрибку в довжину з місця (p<0,05). Після спеціальнопідготовчого етапу ця перевага збільшилася: у бігу на 10 метрів з високого старту (p<0,01), у бігу на 30 метрів з високого старту (p<0,01), у бігу на 20 метрів з ходу (p<0,01), у стрибку в довжину з місця (p<0,01), також достовірне розходження з'явилося в показниках підйому штанги на груди (p<0,01) і кидку набивного м'яча від грудей (p<0,05). Наприкінці передзмагального етапу експериментальною групою була показана достовірна перевага над контрольною по всім 7-ма тестам: у бігу на 10 метрів з високого старту (p<0,001), у бігу на 30 метрів з високого старту (p<0,001), у бігу на 20 метрів з ходу (p<0,001), у човниковому бігу на 90 метрів (p<0,05), у стрибку в довжину з місця (p<0,001), у підйомі штанги на груди (p<0,001), у кидку набивного м'яча від грудей (p<0,01).8. Застосування розробленої програми швидкісно-силової підготовки з раціональною структурою й змістом підготовчого періода, що включав комплексну методику розвитку швидкісно-силових здібностей, а також розподіл тренувального навантаження відносно ігрової спеціалізації регбістів, істотно підвищило ефективність тренувального процесу експериментальної групи, що сприяло вдалому виступу її спортсменів на змаганнях. Це дає підставу рекомендувати тренерам дану методику для практичного застосування в навчально-тренувальному процесі команд по регбі, що підтверджено відповідними актами впровадження.Перспективами подальших досліджень є розробка раціональної методики швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у змагальному періоді, а також трансформації розробленої методики під окремо взяті змагання. |

 |