Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Е. Н. Михайленко
_____
« 27 » сентября 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РЕГБИ

СРЕДИ ЮНОШЕЙ 13—14 ЛЕТ

Научный руководитель _____ канд.пед.наук Е.Н.Данилова

Выпускник _____ К.А.Узунов

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Особенности спортивного отбора в регби среди юношей 13—14 лет» выполнена на 68 страницах, содержит 6 таблиц, 42 литературных источника.

РЕГБИ, ИГРОВОЕ АМПЛУА, СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

Цель исследования: формирование комплекса рекомендаций для оптимизации процесса определения игрового амплуа юных регбистов при спортивном отборе.

Объект: процесс спортивной подготовки в регби.

Предмет исследования: спортивный отбор для специализации по амплуа в регбийной команде среди юношей 13—14 лет.

Гипотеза: учет результативности в технических действиях при отборе игроков для специализации по амплуа будет способствовать оптимальной реализации каждым спортсменом своих возможностей, а, следовательно, повышению результативности команды в целом.

В выпускной квалификационной работе была обоснована актуальность исследования темы «Особенности спортивного отбора в регби среди юношей 13—14 лет». Определены критерии эффективности выполнения юными регбистами игровых функций в ходе матча. Установлено, что использование комплекса рекомендаций для определения игрового амплуа при проведении спортивного отбора среди юных регбистов будет способствовать повышению его эффективности.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……..... 4
1 Обзор литературы …… 7
1.1 Особенности подготовки спортивного резерва в регби…….. 7
1.2 Функции различных игровых амплуа в регби…….. 20
1.3 Спортивный отбор как средство выявления перспективных юных спортсменов…….. 24
2 Организация и методы исследования ……..... 31
2.1 Литературный обзор …….. 31
2.2 Интервью ……..... 33
2.3 Педагогическое наблюдение…….. 34
2.4 Контрольные испытания…… 35
2.5 Педагогический эксперимент…… 36
2.6 Методы математической статистики…… 38
2.7 Анализ документальных материалов…… 38
Характеристика методов исследования…….. 39
3 Результаты исследования и их обсуждение……... 43
3.1 Анализ результатов обзора литературы…… 43
3.2 Анализ результатов интервью……... 43
3.3 Анализ результатов наблюдения……... 47
3.4 Анализ результатов контрольных испытаний…….. 48
3.5 Анализ результатов педагогического эксперимента……... 49
3.6 Анализ результатов применения методов математической статистики 51
3.7 Анализ результатов исследования документальных материалов…….. 52
Заключение …….. 54
Список использованных источников ……..... 56
Приложения А-Г ……...…….....60 67

ВВЕДЕНИЕ

Регулярные занятия спортом благоприятно влияют на функции органов в организме человека, дают заряд бодрости и хорошего настроения. Для нормальной работы организма важен прочный мышечный корсет. Регби развивает силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, ловкость; благоприятно влияет на все системы организма, в том числе дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и другие, оказывает положительное влияние на обмен веществ в целом.

В условияхактивного развитияигровых видов спорта особенно велико значение своевременного определения пригодности юного спортсмена к какому-либо виду спортивных игр и к группе видов спорта в целом. Соответствие задатков начинающих спортсменов и выполняемой деятельности дает возможность эффективно проводить их подготовку, избегая вреда здоровь ю, уменьшая потери учащихся спортивных школ из-занесоответствия реальных результатовзапланированным.

В команде спортсмены, формируя тактику игры, выполняют во время матча каждый свои индивидуальные функции. Своевременное определение амплуа и игрового стиля позволит оценить способности и наклонности юных спортсменов, избежав при этом педагогических ошибок (М.С. Бриль). Важно для спортсмена-игровика тактическое мышление, минимальное время реакции выбора, способность к антиципации (прогнозированию ситуации) и распределение внимания.

В ряде случаев требования к игрокам могут быть совершенно несходными (Ж.К.Холодов), например, в росто-весовых показателях. Имеет место противоречие, связанное с необходимостью учета характеристик представителей каждого игрового амплуа спортсменов при комплектовании регбийных команд и эти характеристики во многом различны и часто противоположны. Качества, определяющие успешную игру нападающего, могут быть совершенно неприемлемы, например, для полузащитника и

наоборот. Сегодня регби – динамичная, высокоскоростная игра, олимпийский вид спорта, право представлять свою страну в котором игроку приходится заслуживать каждодневным многолетним трудом. Динамика развития вида спорта требует получения современных методик не только эффективной подготовки спортсменов, но и сохранения их здоровья. При этом, как следует из практики, по-прежнему подготовка юных регбистов ведется методом проб и ошибок. А это возможно только в случае, когда спортсмен имеет возможности выполнения на поле тех функций, к которым он предрасположен. Все перечисленное указывает на актуальность выбранной темы исследования.

Объект исследования:

Процесс спортивной подготовки в регби.

Предмет исследования:

Спортивный отбор для специализации по амплуа в регбийной команде среди юношей 13—14 лет.

Цель:формирование комплекса рекомендаций для оптимизации процесса определения игрового амплуа юных регбистов при спортивном отборе.

Исходя из цели работы, поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить особенности спортивного отбора в регби.

2. Сформулировать критерии эффективности выполнения игроком функций своего амплуа в ходе матча.

3. Разработать рекомендации для применения в процессе спортивного отбора среди юных регбистов.

Гипотеза: учет результативности в технических действиях при отборе игроков для специализации по амплуа будет способствовать оптимальной реализации каждым спортсменом своих возможностей, а, следовательно, повышению результативности команды в целом.

Применены следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- интервью;

- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Особенности подготовки спортивного резерва в регби

Современные тенденции развития регби [1; 2; 7; 10; 28; 30; 31; 33; 34; 36; 41; 42]обусловили необходимость воспитания комплекса таких качеств игрока, как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Вместе с этим к регбистам предъявляется такое требование, как умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее ведущих качеств (например, быстроты) и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физического развития сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий.

Физическую подготовку необходимо согласовать со специфическими требованиями регби [39; 40; 41; 42]. Занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближенны к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке может появиться только после понимание того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Специальная физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта. Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра. Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий [5; 8; 32], в возрасте 7, 10, 13, 16 и 19 лет. Для 13—14 летних игроков целесообразно

вводить в тренировки не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

Воспитание гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость — это способность выполнить движения с максимальной амплитудой. Важная особенность гибкости в том, что это свойство, в отличие от других, с возрастом не развивается, а регрессирует [22; 26; 40], поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и специализации [37].

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание [35]. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений. При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (падений и захватов, обманных движений и передач мяча из сложных положений), тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений. При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкости [19; 20; 22]. Имеются данные о том, что сильное развитие мышц,

окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Воспитание ловкости

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой [22]. Обычно различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений, второе — с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы. Обязательное требование к каждому упражнению — элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых. Планировать упражнения на воспитание ловкости, лучше в подготовительной и в начале основной части урока (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления) [40], предусматривая паузы для относительного восстановления организма. Упражнения из других видов спорта [1; 2; 38; 39], например, таких как борьба, способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [40]. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в регби требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении

движений с мячом и без мяча (передача мяча, старты, захваты, толчки и др.) в очень короткие отрезки времени. Формы тренировок из других видов спорта [5; 23; 24; 25] нельзя слепо копировать и тренировать регбиста так же, как легкоатлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их регбийной интерпретации.

Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры. Спурт и прыжок в борьбе, при ловле высоко летящего мяча; мощный толчок в силовой борьбе; сила удара ногой и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после падения, — вот лишь некоторые основные моменты применения силы в регби. Кроме того, в регби постоянно возрастает значение силового единоборства после захвата [1; 2; 7] и, таким образом, необходима атлетическая подготовка регбиста.

Широко используются силовые упражнения, ы на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата, а также упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями регбистов, применяемых в игре [39; 40]. Преимущественно используют метод повторных усилий.

Развивая силовые качества регбистов 13—14 лет необходимо избегать упражнений с преодолением их веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В этом возрасте необходимо научить игроков расслаблять мышцы. У подростков 13—14 лет [17; 20] наиболее значительно изменяется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост

относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13—14 лет. В последующие возрастные периоды (16лет и далее) прирост относительной силы замедляется. В то же время прирост максимальной силы (на 400—500 %) имеет место в период с 13—14 до16—17 лет.

В качестве средств воспитания силовых способностей [22; 40] рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.) с партнером на спец. тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.) В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных регбистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. Это направление соответствует возрастным особенностям подростков и юношей. Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координированно.

Основные методы воспитания силы — методы повторного и серийно-интервального упражнения [22; 40; 39]. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств; прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25—35 см с последующим

отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п. Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две наиболее важные для регбистов [2; 7; 39] группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса. Для развития первой группы мышц хороши упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила стремится к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц. В качестве средств используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с набивным мячом. Вторая группа мышц развивается при помощи общеразвивающих упражнений с отягощениями и без них.

Для подростков 13—16 лет недопустимы максимальные напряжения при работе с тяжестями [23; 22; 40]. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес юного регбиста. Кроме упражнений с отягощениями целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др.

Воспитание быстроты

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени [22; 40]. В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется аритмично [7; 31; 16], варьирует свои движения, перемещается с мячом, со сменой длинны шага, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения. Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости. Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом. Наименьшее время

выполнения одиночного движения — важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений [23] наблюдается в возрасте до 13—14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Скорость в 12—14 лет повышается [22; 40] главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. Поэтому значительное место занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты. В 13-летнем возрасте возрастает статистическая значимость скоростных качеств, наряду с этим повышается роль скоростно-силовых качеств в эффективности использования уходов от защитника в открытой игре и в силовой борьбе за мяч.

Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных регбистов. При отборе и комплектовании команды, в качестве оценки развития скоростно-силовых качеств рекомендуется [5; 19; 20]использовать тесты: бег на 30 — 60 м с высокого старта, удар по мячу на дальность, прыжок вверх без помощи рук, прыжок в длину с места, бросок мяча на дальность.

В этот период нужно уделять особое внимание развитию быстроты. Воспитывают ее с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений [40]. Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Для воспитания быстроты нужно, наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы. При воспитании способности к быстрому проявлению силы целесообразно применять метод динамических усилий, когда предельное

силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого груза с максимальной скоростью.

Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Основным методом развития быстроты является повторный метод [22; 40]. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты, игроку нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Чтобы правильно определить дозировку упражнений [23], направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или околопредельной скорости. Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения игрока, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Воспитание выносливости

Выносливость - это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действии [22; 40]. Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма); из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов и стойкости в силовой борьбе.

В практике подготовки регбистов выделяют общую и специальную выносливость. В качестве средств тренировки могут быть применены самые

разнообразные упражнения. Главным средством воспитания общей выносливости регбиста [2; 7] служат неспецифические упражнения: длительный, мало интенсивный бег, а также циклические виды спорта (плавание, бег на лыжах и т.д.), выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин. и более.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры;серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170, число повторений в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин). На этапе углубленной тренировки [39; 42] для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод. Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод аэробно-анаэробный.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В регби [34; 39] специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий. Разновидности специальной выносливости: скоростно-силовая, скоростная, прыжковая. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости регбист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры. Тренировочная работа [22; 40] должна носить смешанный (аэробно-

анаэробный) характер и занимать ведущее место в воспитании специальной выносливости.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. К 13—15 годам [17; 19] у них, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики могут овладеть многими технически сложными приемами игры. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступающих колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

Установлено [17; 23], что нередко подростки одного и того же паспортного возраста, отстающие от сверстников в темпах полового созревания, показывают, как правило, более низкие спортивные результаты. Однако подобное «отставание» носит временный характер. В дальнейшем, по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке уровня спортивных достижений подростков важно установить, чем они обусловлены: природной одаренностью или более ранним биологическим развитием. Это позволит тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить план работы на будущее.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к абстрактному мышлению. Быстро развивается вторая сигнальная система.

Подросток становится способен к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешенность основных нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций. У большинства юных спортсменов психика еще очень неустойчива, игра нестабильна.По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность. Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными[15; 16; 21], возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.д.). До 13—14 лет развивается точность движений, что связанос завершением формирования центральной нервной системы (ЦНС). Достигает высокого уровня развитие функций двигательного анализатора (далее приостанавливается). После указанного возраста способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Для воспитания морально-волевых качеств юных регбистов применяются такие средства и методы [2; 7], как: групповые тренировки; борьба сильных и слабых соперников; использование соревновательного метода; применение гандикапа; решение одной определенной задачи; выполнение упражнения в трудных условиях; при выполнении упражнения на силу работа до отказа; работа в любых погодных условиях; составление самими спортсменами плана и проведение по нему тренировки; участие в соревнованиях без участия тренера.

Необходимо учитывать и ряд сложностей, возникающих при подготовке регбистов-подростков. Начало периода полового созревания приходится на возраст 12,5—13 лет[23]. Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей. Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость могут вызвать резкие срывы в поведении. Это

выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, в ослаблении зрения, слуха и других органов чувств, в учащении дыхания и повышении давления крови. Возможно временное снижение быстроты прироста спортивного мастерства.

Значительная прибавка в росте наблюдается у мальчиков в возрасте 13—15 лет и составляет в среднем 8—10 см в год. Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими. Наибольшее «вытягивание» туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония [14; 17]. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм рт. ст. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. ЧСС при работе предельной мощности у 13 летних — 205 уд/мин. ЖЕЛ в 13—14 лет составляет 2447 мл.

Интенсивно происходит функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы. Нарастание мышечной силы, достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функции второй сигнальной системы способствует тому, что подросток значительно лучше, чем младший игрок, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда, еще простейшие, мыслительные задачи. У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц- разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы [20]. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13—14 лет. От 13—14 до 16—17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры. Наблюдаются преимущественные темпы развития силовых показателей. Можно заниматься с

отягощениями в 1/2 веса тела. Юноши в 14 лет, находясь на ранних этапах полового созревания, показывают в прыжках в длину с места и в тройном прыжке 175,5 и 531,5 см. У юных спортсменов с более высоким уровнем полового созревания результаты выше 210 и 628 см. Это указывает на то, что в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования при оценке показателей контрольных нормативовнеобходимо ориентироваться не только на календарный возраст, но и учитывать индивидуальные особенности роста и формирования организма.

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять [22; 40] разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия. В 14 лет при пятиразовых занятиях силовой подготовкой можно заниматься: перед началом сезона — трижды в неделю по полчаса, во время сезона — дважды. Аэробные возможности увеличиваются у подростков в большей степени, чем анаэробные. Наибольший годовой прирост показателей аэробной производительности отмечается в возрасте 12—14 лет. Создаются благоприятные возможности для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее бурно.

С 12 до 17 лет [23] даже неспецифические тренировочные нагрузки, в результате естественного роста и развития подростка, сопровождаются улучшением спортивных результатов. В настоящее время функциональная подготовка регбиста приобретает исключительное значение в связи с интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок. Рост спортивных достижений, в конечном счете, зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-тренировочной работы. В качестве решающего условия здесь выступает сдерживание стремления к быстрому достижению результатов.

Одним из надежных ориентиров при этом является оценка последействия (кумулятивного эффекта) тренировочных занятий [22; 40]. Последействие напряженных тренировочных занятий у юных спортсменов, каки у взрослых

бывает достаточно продолжительным. Например, последействие больших нагрузок, направленное на развитие выносливости, длится более 6—7 дней. По окончании занятия последовательно отмечаются восстановление уровня работоспособности, его повышение, а затем снижение. Эти изменения носят фазовый характер. Принято различать фазы: рабочую, относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редукционную.

1.2 Функции различных игровых амплуа в регби

В возрасте 13 лет впервые возникает необходимость формирования состава команды состоящей из 15 игроков, так как возрастная категория подразумевает игры на поле обычных размеров [7; 28; 30]. И хотя правила игры для игроков до 19 лет имеют специфические ограничения, сама игра становится максимально приближенной по своей структуре к игре взрослых команд. Назначаемая схватка формируется из восьми форвардов, становятся более выраженными позиции игроков задней линии и полузащитников, к замыкающему (фулбеку) начинают предъявляться требования как к игроку, составляющему ось надежности команды.

Состав команды и позиционные требования представлены в Правилах [28]. Игроки в команде, состоящей из 15 человек, распределяются по позициям, в соответствии с традиционно присвоенными им номерами.

Защитники:

15 Замыкающий FulBack

14 Правый крайний RightWing

13 Внешнийцентр Outside Centre

12 Внутреннийцентр Inside Centre

11 Левый крайний LeftWing

Полузащитники:

10 Свободный хавFlyhalf

9 Хав схватки Scrumhalf

Нападающие:

8 Восьмой (стягивающий) Eightman

7 Правый фланкер TightheadFlanker

6 Левый фланкер LooseheadFlanker

5 Правый 2-й линии TightheadLock

4 Левый 2-й линии LooseheadLock

3 Правый столб TightheadProp

2 Хукер Hooker

1 Левый столб Loosehead Prop

Нападающие: (Forwards) №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Форвардов принято разделять на две группы [28]: внутренние и внешние. Внутренние форварды: №2 — хукер (hooker), №1 и 3 — столбы (props) — игроки первой линии и №4 и 5 — замки (locks) — игроки второй линии. Этих игроков так же принято называть «пять передних» («thefrontfive»). Их основная задача выиграть мяч в схватках, коридорах, раках, молах, при начальном ударе и ударе с линии 22 метра. Активно принимают участие в открытой игре. Хукер (hooker) к тому же имеет свои дополнительные обязанности: отыгрывает мяч в схватке. Обычно он вбрасывает мяч в коридоре. Внешние форварды — № № 6 и 7— фланкеры и № 8. Этих игроков называю внешними форвардами, или — третьей линией, что более распространено у нас в России. Они так же принимают активное участие в борьбе за мяч, в различных назначаемых розыгрышах, но чаще они не являются большими мастерами борьбы в схватке, в отличие от пяти передних. Как специалисты, они проявляют себя в борьбе за мяч в открытой игре после захватов, в «раках» и «молах». Их задачей так же является активная поддержка своих трехчетвертных в открытой игре. От их игры зависит сила игрового давления команды в атаке и защите.

Защитники и (Backs) [28] представлены амплуа № № 12, 13, 11, 14, 15. В России эту группу игроков принято также называть «трехчетвертными». По своему составу и обязанностям она делится на три группы: внутренних (insidebacks), средних (midfieldbacks) и трех задних (backthree) защитников. О

них также можно сказать, что их роли в игре различны, но при этом все взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Полузащитники [28] подразделяются на полузащитника схватки (scrumhalf) № 9 и полузащитника трехчетвертных или свободного (flyhalf) № 10. Это ключевые игроки команды, являющиеся связующим звеном между форвардами и остальными защитниками. Передовая мяч быстро к своим защитникам, они увеличивают возможность для команды отыграть больше территории и заработать очки. Для этих игроков основным качеством считается умение быстро принимать решения и выбирать наилучшую возможность для развития атаки, при этом быстро передвигаться, точно отдавать пас и хорошо играть ногой. В защите они должны быть способны своими захватами сдерживать игру своих, противостоящих им по номерам, соперников, выдерживая при этом общую схему защиты всей команды.

Центральные защитники [28] № 12, 13. В свою очередь, центры разделены на внутреннего № 12 и на внешнего № 13. Некоторые описания тактических схем подразумевают жесткую привязку №12 с крайним № 11, а № 13 с крайним № 14, Таким образом, при смене направлений атаки, № 12 может стать внешним центром, играя на краю со своим крайним, а № 13 внутренним. Такая установка позволяет наладить более прочную связь между игроками и сократить время на перестроение. В такой схеме один центр может называться правым, а второй левым. Имея больше игрового пространства, эти игроки должны уметь хорошо маневрировать, используя свою скорость, при этом хорошо владеть техникой игры руками, позволяющей активно развивать атаки. В защите эти игроки обычно считаются самыми надежными, умеющими лучше всех играть в захватах, так как они прикрывают центр, самое опасное направление атак соперника. В атаке и в защите центральные защитники должны уметь противостоять в контактной игре, хорошо владеть техникой сохранения и отбора мяча после захвата. Атакуя, они должны быть в меру агрессивны, сохраняя мяч и создавая возможности для быстрого продолжения атаки партнерам.

Три задних защитника — крайние № 11; 14 и замыкающий № 15[28].

Основная характеристика этих игроков – это быстрота. Они должны обладать способностями заканчивать атаки, начатые их партнерами, приземляя мяч в зачетном поле соперника. Они должны владеть техникой ухода на скорости от своих оппонентов. Играя в защите, эти игроки должны хорошо знать свои обязанности и обеспечивать надежное прикрытие флангов в соответствии со схемами защиты команды. Так же к игровым обязанностям этой группы игроков относится надежное прикрытие тыла команды от любых ударов ногой соперника. Большое значение для этих игроков имеет умение развить контратаку с пойманного или подобранного мяча, за спинами своих партнеров.

Регби – это командная игра [33; 42], которая балансирует между борьбой за мяч и стремлением продолжительное время развивать атаку. В результате чего игроки, используя все возможные способы и помогая друг другу, пытаются остановить соперника с мячом и не позволить ему набирать очки, в то же время, отобрав мяч у соперника, сами должны пытаться добиться успеха и увеличить счет своим очкам. Все позиции, определенные как формирующие ось команды, подразумевают наличие лидерских качеств. По сути, они являются лидерами своих звеньев и должны руководить их игрой.

Возможно, как ни в какой другой игре, в регби важна роль капитана. С одной стороны, это должен быть лидер, за которым вся команда, не раздумывая, бросится в бой. С другой стороны, это должен быть тонкий политик и дипломат, умеющий правильно поддерживать уровень напряженности игры, умеющий сделать из судьи 16-го игрока своей команды. Любой тренер должен хорошо понимать, что закрепление игроков по позициям и создание списка команды не означает еще создание команды. Самый сложный процесс это объединение команды в боевую дружину [39], психологическая притирка игроков. В возрасте 13—14 лет это, пожалуй, самый сложный вопрос, такой же, как и установка игровой дисциплины на поле.

1.3 Спортивный отбор как средство выявления перспективных юных спортсменов

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта [5]. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки – целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация [9; 11; 12]. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. В современном обществе все чаще ставится на повестке дня проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени считавшиеся недоступными. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целям рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований [9],

которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора. Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе.

На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования[5]. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. На основе медико-биологических методов выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья, физической подготовленности занимающихся, энергетические и биохимические предпосылки. С помощью психологических методов [6; 18; 27; 29] определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологический метод – важнейший фактор на стадии высшего спортивного мастерства, который теснейшим образом связан с обеспечением психической надежности. Психическая надежность спортсмена [5; 6] обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в самых неожиданных соревновательных ситуациях. Особое место в формировании понятия психической надежности в спорте принадлежит устойчивости к стрессу – неспецифической реакции организма на различные вредные факторы: холод, усталость, недостаток кислорода, боль, неопределенность ситуаций и т.п. При этом стрессовые

реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности, то есть психическим путем, поэтому недостаточная психическая надежность может быть причиной неудач в спорте. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Определить, насколько юные спортсмены соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вила спорта, позволяют антропометрические методы [3; 4].

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта [5]. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора. Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных способностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора [5]проводится массовый просмотр контингентов детей 6 —10 лет с целью их ориентации на занятие тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора [5] выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе второго этапа проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности. Основными методами отбора на данном этапе [5] являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности. Особое внимание обращается на

продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Педагогические контрольные испытания (тесты) [19; 20] позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей есть консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

Психологические обследования [6; 13; 27]позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований, реакция на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе. Социологическое обследование выявляет интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

На третьем этапе спортивного отбора [5] с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестирование в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе спортивного отбора [5] в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы. Отбор осуществляется по следующим показателям: 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях; 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам. В процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей [5]. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т.д.

Спортивный отбор продолжается постоянно [9] в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину – от

нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметрового штрафного броска).

В команде спортсмены, формируя тактику игры, выполняют во время матча каждый свои индивидуальные функции. Своевременное определение амплуа и игрового стиля позволит оценить способности и наклонности юных спортсменов, избежав при этом педагогических ошибок. Важно для спортсмена-игровика[5] тактическое мышление, минимальное время реакции выбора, способность к антиципации (прогнозированию ситуации) и распределение внимания.

Из игровых видов спорта именно регби предъявляет особые требования на каждом этапе подготовки спортсменов. Это в первую очередь требования к морфологическим характеристикам игрока – весоростовым особенностям и пропорциям тела. Также, при насыщенности каждого регбийного матча силовыми контактами на высокой скорости, игроку нужны смелость, решительность, способность к самопожертвованию, стойкость в условиях физического и психического напряжения, и что особенно важно – высокий болевой порог. Вместе с качествами, необходимыми и в других спортивных играх, важны такие, которые характерны только для регби и выделяют регбиста среди представителей различных видов спорта [39; 40].

Таким образом, эффективно организованный спортивный отбор обеспечивает выявление одаренных, способных к спорту, более того, к определенному его виду, детей и подростков в раннем возрасте и далее в течение всей спортивной жизни. Он позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов с учетом влияния и наследственности, и окружающей среды; специализировать спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Литературный обзор

В ходе исследования с января по май 2016 года было проанализировано 42 литературных источника, как отечественных, так и зарубежных переводных, освещающих вопросы подготовки регбистов. Установлено, что современные тенденции развития регби [1; 2; 7; 10; 28; 30; 31; 33; 34; 36; 41; 42] обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявляют к спортсменам требование: уметь использовать свои физические качества для повышения эффективности игры. Задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из ведущих качеств (например, быстроты) и доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физической подготовленности сочетался с подготовленностью технической: качеством владения мячом, силовой борьбы, специальной техники, а также с эффективностью тактических действий.

Физическую подготовку необходимо увязывать со специфическими требованиями регби [2; 7; 39]. Эти занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближенны к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке может появиться только после понимание того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Различные позиции регбистов на поле в ходе матча подразумевают наличие лидерских качеств. По сути, игроки разных амплуа могут становиться лидерами своих звеньев [2] и руководить их игрой. Возможно, как не в какой другой игре, в регби важна роль капитана. В возрасте 13—14 лет воспитание

лидерских качеств юных регбистов – одна из важнейших задач тренера, так же, как и установка игровой дисциплины на поле.

Также учет возрастных аспектов спортивной подготовки важен по той причине, что к 15—16 годам заканчивает формироваться центральная нервная система игрока [6], а, следовательно, целесообразно до достижения этого возраста получить наиболее полную информацию о предрасположенности к той или иной деятельности в ходе матча, к определенному амплуа и игровому стилю. Несмотря на то, что смена амплуа возможна и есть положительные тому примеры. В целом комплекс свойств личности, определяющий предрасположенность к тем или иным действиям, носит достаточно стойкий характер [9].

Обеспечить решение всех перечисленных задач призван спортивный отбор – комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности [5]. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Эффективное проведение спортивного отбора предполагает комплексное применение всех его методов. Педагогические методы отбора [5] позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. На основе медико-биологических методов [5; 17] выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья, физической подготовленности занимающихся, энергетические и биохимические предпосылки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость

спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические методы [6; 27; 29] – важнейший фактор на стадии высшего спортивного мастерства, который теснейшим образом связан с обеспечением психической надежности. Психическая надежность спортсмена обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в самых неожиданных соревновательных ситуациях. Особое место в формировании понятия психической надежности в спорте принадлежит устойчивости к стрессу [27] – неспецифической реакции организма на различные вредные факторы: холод, усталость, недостаток кислорода, боль, неопределенность ситуаций и т.п. При этом стрессовые реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности, то есть психическим путем, поэтому недостаточная психическая надежность может быть причиной неудач в спорте. Социологические методы [27] позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Определить, насколько юные спортсмены соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта, позволяют антропометрические методы [3; 4].

Также немаловажно своевременно выявить предрасположенность юного регбиста к той или иной игровой функции [9; 10; 11; 12]. Это даст возможность наиболее полно самореализоваться ему как спортсмену, развить и проявить наилучшим образом свои задатки. В свою очередь выполнение деятельности, к которой игрок предрасположен, убережет его от стрессов, а значит, сохранит для спорта высших достижений.

2.2 Интервью

В сроки с 1 апреля по 1 мая 2016 года нами были проинтервьюированы тренеры по регби, проводящие подготовку спортивного резерва. Количество участников – 12 человек. Путем интервьюирования были выявлены актуальные

вопросы, решение которых, по мнению специалистов, должно способствовать повышению качества подготовки юных регбистов. Полученные результаты интервьюирования были дифференцированы по типу преобладающих ответов.

Участникам интервью были заданы вопросы:

1. Какая система подготовки спортивного резерва в регби, по Вашему мнению, является оптимальной?
2. Какие изменения в системе подготовки юных игроков необходимы для повышения ее эффективности?
3. Как определяется будущее амплуа начинающего регбиста?

2.3 Педагогическое наблюдение

Наблюдение проводилось с 18.04.2016 по 01.05.2016 г. Участие в исследовании принимала команда по регби количеством 20 человек. Возраст испытуемых: 13—14 лет. Центральная нервная система (ЦНС) человека в целом формируется к 15—16 годам [6; 27]. Именно сочетание ее врожденных особенностей и влияний внешней среды формирует стиль спортивной деятельности игрока и предрасположенность его к определенным функциям в команде [2; 7; 39]. Поэтому сочтено целесообразным привлекать к исследованию молодежь в возрасте, когда направленные тренирующие воздействия могут быть наиболее эффективными. Для регбиста 13—14 лет – это возраст, когда в основном определяется выбор амплуа. Если игрок чувствует себя комфортно на выбранной позиции, и все на поле выполняют свою работу, то и результат команды в игре будет высоким.

Определялись: особенности физической и технической подготовки игроков с учетом их специализации в определенных функциях. Цель наблюдения ставилась с учетом того, что игра на разных позициях может предъявлять к подготовленности регбиста требования, существенно различающиеся для разных амплуа.

Определение сроков проведения и участников исследования: с 18. 04. 2016 по 01. 05. 2016 г. Участники – 20 человек, юноши, команда «Енисей-СТМ» – Черемушки».

Проведение наблюдения. Первая неделя тренировочного процесса (Приложение Г) была направлена на развитие физических качеств спортсменов. Первые три дня выполнялась работа на выносливость и скорость. В этот период спортсмены работают в основном без мяча: подвижные игры с высокой интенсивностью, «челноки» – челночный бег, кроссовая подготовка. Следующие три дня направлены на развитие силы с минимальным включением упражнений на технику и работу с мячом. Это занятия в тренажерном зале, а также на поле с применением круговой тренировки. Нападающие работают отдельно от четвертных (защитников) и отрабатывают элементы игры в схватке и построениях в коридорах; защитники – удары ногой и комбинации в веере.

В результате наблюдения первой недели тренировок можно сделать вывод, что для игроков защиты преимущественно развиваемыми качествами являются скорость, ловкость, быстрота, умение общаться и организовывать; для нападающих («схватка») преимущество имеют сила, скорость, ростово-весовые показатели, необходимы для розыгрыша статических положений), выносливость, а также морально-волевые качества.

Вторая неделя состоит из пяти дней тренировок и двух дней соревнований. Первые пять дней – это тренировки, направленные на отработку командных тактических действий (отходы от статических ситуаций схваток и коридоров, а также от схваток с дальнейшим развитием атаки), работа на совершенствование динамики в свободной игре. Соревнования проходят в два дня: первый день – отборочные матчи, второй день – полуфиналы и финалы.

2.4 Контрольные испытания

Метод контрольных испытаний (тестов) применялся в те же сроки, что и педагогическое наблюдение – с 18. 04. 2016 по 01. 05. 2016 г. Участники те же –

20 человек, юноши, команда «Енисей-СТМ» – Черемушки». Каждый испытуемый выполнял тестовые задания дважды за время исследования. Перечень тестов, их описание и рекомендации к применению приведены в Приложении А.

2.5 Педагогический эксперимент

Сроки проведения: с 1 мая по 31 июля 2016 года. Участники: юноши 13—14 лет, учащиеся СДЮШОР по регби, две команды по 22 человека в каждой.

В ходе исследования в экспериментальную группу (команду) игроки набирались с учетом результативности в технических действиях, специфичных для каждого конкретного амплуа (таблица 2). Если игрок демонстрировал большую эффективность на позиции, отличной от той, где он играл раньше, то рекомендовалась смена амплуа для более полной реализации возможностей спортсмена. В ходе эксперимента трое игроков этой группы сменили амплуа – это № 6 – на № 13, № 9 – на № 14 и № 11 – на № 12.

В контрольную группу (команду) участники набирались по традиционной методике, когда регбист играет на различных позициях и для него выбирается наиболее подходящее амплуа по решению тренера.

Анализ рейтингов результативности позволяет оценивать игровую эффективность каждого регбиста дифференцированно с учетом игрового амплуа до и после эксперимента и выявить таким путем результат применявшихся педагогических воздействий. Из выполненных игроком 100 технико-тактической действий количество успешных, способствующих получению преимущества его командой в напряженных условиях спортивной борьбы, как установлено ранее, составляет для игроков высокой квалификации в среднем 85 % [9].Для регбистов различных амплуа такими действиями являются:

– нападающие первой линии № № 1 и 3 («столбы») – количество успешных «лифтов» при розыгрыше «коридора» (быстрота и синхронность движений обоих «лифтующих», полный подъем игрока на выпрямленные руки и удержание его в течение времени, достаточного для отыгрывания мяча);

– нападающий второй линии № 2 («хукер») – суммарное количество мячей, отыгранных в назначаемой схватке и успешно вброшенных в «коридор»;

– нападающие второй линии № № 4 и 5 – количество мячей, отыгранных в коридоре (переданных полузащитнику № 9 либо сохраненных для формирования произвольной схватки «мол»);

– нападающие третьей линии № № 6, 7, 8 – количество успешных атак от «схватки», способствовавших переходу командой «линии преимущества»; при этом № 8 является лидером, начинающим атакующие действия 3-й линии нападения;

– полузащитник схватки № 9 – количество успешных подборов мяча при розыгрыше статических положений («схватки» и «коридора»);

– полузащитник свободный № 10 – количество результативных (на расстояние более 30 м либо «свечой») ударов ногой, позволяющих команде выигрывать расстояние и создающих благоприятную ситуацию для развития атаки;

– защитники трехчетвертные № № 11, 12, 13, 14 – количество мячей, занесенных в зачетную зону соперника при атакующих действиях своей команды;

– защитник замыкающий № 15 – количество мячей, успешно пойманных в 22-метровой зоне своей команды при атаках соперника и отыгранных (выбитых ногой) за ее пределы.

О качестве проведенной подготовки свидетельствуют различия рейтингов игровой эффективности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента, представленные в «Результатах».

2.6 Методы математической статистики

Полученные данные обработаны при помощи методов математической статистики. Определены: среднее арифметическое X, стандартное отклонение ±δ, стандартная ошибка среднего арифметического ±m, достоверность различий при t=0,05 и r – коэффициент корреляции при t=0,05.

В качестве критерия оценки качества спортивной подготовки участников эксперимента была принята разница между выигранными и проигранными в матчах очками. Эта разница показывает, насколько команда владеет ситуацией на игровом поле, и насколько ей удается реализация намеченных действий в ходе матча. Для оценки результативности команд был проведен анализ турнирных таблиц товарищеских матчей на начало (таблица 5) и конец (таблица 6) эксперимента. Установлено, что обе команды повысили эффективность спортивной деятельности за время исследования, но в экспериментальной группе это повышение более выражено. Это говорит о целесообразности применения предложенного подхода к отбору игроков для специализации по амплуа.

2.7 Анализ документальных материалов

Для оценки целесообразности диагностики предрасположенности юных игроков к выполнению определенных игровых функций были проанализированы результаты тестирования уровня специальной подготовленности игроков основного состава сборной команды России по регби в сезоне 2016 года. В приведенных таблицах Приложения Б (результаты тестирований сборной команды России по регби-15) четко видна дифференцировка требований к спортсменам в зависимости от игрового амплуа, что указывает на важность его своевременного и правильного определения.

Характеристика методов исследования

В проведенном исследовании были применены следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- интервью;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;
- анализ документальных материалов.

Анализ научно-методической литературы

В ходе анализа научно-методической литературы обобщается имеющаяся информация по исследуемым вопросам – то, что уже было написано на заданную тему [1; 2; 7; 10; 28; 30; 31; 33; 34; 36; 41; 42]. Устанавливается, насколько полно выбранное направление исследования освещено в изданиях отечественной и зарубежной литературы. Выявляются данные, полезные для получения научных результатов. Основными базами для поиска нужной информации являются фонды научных библиотек, а также сетевые ресурсы.

Наблюдение

Метод наблюдения — это метод сбора информации путем непосредственного, целенаправленного и систематического восприятия и регистрации социально-психологических явлений (фактов поведения и деятельности) в естественных или лабораторных условиях. Метод наблюдения может использоваться как один из центральных, самостоятельных методов исследования.

Классификация наблюдения производится по различны основаниям [27].В зависимости от степени стандартизации техники наблюдения принято выделять две основные разновидности этого метода: стандартизированное и

нестандартизированное наблюдение. Стандартизированная техника предполагает наличие разработанного списка признаков, которые предстоит наблюдать, определение условий и ситуаций наблюдения, инструкции для наблюдения, единообразных кодификаторов для регистрации наблюдаемых явлений. Сбор данных при этом предполагает последующую их обработку и анализ посредством приемов математической статистики. Нестандартизированная техника наблюдения определяет лишь общие направления наблюдения, где результат фиксируют в свободной форме, непосредственно в момент восприятия или по памяти. Данные этой техники обычно представлены в свободной форме, возможна также и их систематизация с помощью формальных процедур.

В зависимости от роли наблюдателя в изучаемой ситуации различают включенное (участвующее) и невключенное (простое) наблюдения. Включенное наблюдение предполагает взаимодействие наблюдателя с изучаемой группой как полноправного ее члена. Исследователь имитирует свое вхождение в социальную среду, адаптируется к ней и наблюдает события в ней как бы «изнутри». Существуют разные виды включенного наблюдения в зависимости от степени информированности членов изучаемой группы о целях и задачах исследователя. Невключенное наблюдение регистрирует события «со стороны», без взаимодействия и установления отношений с изучаемым лицом или группой. Наблюдение может проводиться открытым способом и инкогнито, когда наблюдающий маскирует свои действия.

По условию организации [27]методы наблюдения делятся на полевые (наблюдения в естественных условиях) и лабораторные (наблюдения в условиях эксперимента). Объектом наблюдения являются отдельные люди, малые группы и большие социальные общности (например, толпа) и социальные процессы, происходящие в них, например паника. Предметом наблюдения обычно служат вербальные и невербальные акты поведения индивида или группы в целом в определенной социальной ситуации.

Результаты наблюдения фиксируются в соответствии со специально подготовленным протоколом наблюдения. Наиболее распространены следующие способы регистрации данных наблюдения: фактологический, предполагающий фиксацию всех случаев проявления единиц наблюдения; оценочный, когда проявление признаков не только фиксируется, но и оценивается с использованием шкалы интенсивности и шкалы времени (например, длительность акта поведения). Результаты наблюдения должны быть подвергнуты качественному и количественному анализу и интерпретации.

Интервью

Интервьированием[27] называется способ получения устных ответов респондентов. При этом общение строится в одностороннем порядке – интервьюер задает вопросы, а интервьюируемый на них отвечает. Для интервью характерна открытая, явная фиксация ответов по мере их получения (в отличие от беседы).

Контрольные испытания

Метод контрольных испытаний (тестов) является одним из наиболее популярных методов научного исследования в физической культуре и спорте [19; 20]. Он дает достаточное количество объективных данных об уровне физической и технической подготовленности испытуемых.

Педагогический эксперимент

Педагогическим экспериментомназывается специально организованное исследование, которое проводится для выявления эффективности применения каких-либо методов, средств или форм обучения. Эксперимент предполагает введение в процесс тренировки нового фактора,[3;4] влияние которого на результат и определяет возможность достижения цели исследования. Необходимость в эксперименте возникает, когда выдвигаются новые предположения, требующие проверки, а также когда нужно определить более рациональный способ решения поставленных задач.

Организация эксперимента предполагает следование определенной программе, в состав которой входят: сроки и место проведения исследования,

участники (как правило, это контрольная и экспериментальная группы испытуемых, а также тренеры), исследуемая методика – контрольная и экспериментальная (инновационная), другие средства (оборудование, инвентарь и т.д.).

Методы математической статистики

Методы математической статистики [3;4] предполагают определение ряда статистических параметров полученных количественных показателей, что повышает объективность и достоверность результатов. Определяют такие показатели, как:

- среднее арифметическое X;
- стандартное отклонение ±δ;
- стандартная ошибка среднего арифметического ±m;
- достоверность различий при 5-% уровне значимости (0,05 – ошибка допускается не более чем в 5 случаях из 100);
- r – коэффициент корреляции (указывает на наличие или отсутствие взаимосвязи между исследуемыми показателями.

Анализ документальных материалов

Анализ документальных материалов [27] дает возможность сравнить имеющиеся данные с ранее полученными. Может использоваться для наглядной иллюстрации и подтверждения полученных результатов. Также показатели, содержащиеся в рабочей документации, могут стать основой для организуемого исследования – например, итоги проведенных контрольных тестов в спортивной школе.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Анализ результатов обзора литературы

В ходе исследования с января по май 2016 года было проанализировано 42 литературных источника, как отечественных, так и зарубежных переводных и неадаптированных, освещающих вопросы подготовки регбистов. Установлено, что современные тенденции развития регби обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Физическую подготовку необходимо увязывать со специфическими требованиями регби. Различные позиции регбистов на поле в ходе матча подразумевают наличие лидерских качеств. Также важен учет возрастных аспектов спортивной подготовки по той причине, что к 15—16 годам заканчивает формироваться центральная нервная система игрока.

Немаловажно своевременно выявить предрасположенность юного регбиста к той или иной игровой функции [1; 2; 7; 10; 28; 30; 31; 33; 34; 36; 41; 42]. Это даст возможность наиболее полно самореализоваться ему как спортсмену, развить и проявить наилучшим образом свои задатки. В свою очередь выполнение деятельности, к которой игрок предрасположен, убережет его от стрессов, а значит, сохранит для спорта высших достижений.

3.2 Анализ результатов интервью

В сроки с 1 апреля по 1 мая 2016 года нами были проинтервьюированы тренеры по регби, проводящие подготовку спортивного резерва. Количество участников – 12 человек. Путем интервьюирования были выявлена актуальные вопросы, решение которых, по мнению специалистов, должно способствовать повышению качества подготовки юных регбистов.

Рассматривая вопрос об оптимальной системе подготовки юных регбистов (рисунок 1), 7 человек из 12 (58 % от общего числа респондентов) пришли к выводу, что эффективная система подготовки молодежи в регби должна включать в себя комплекс мероприятий спортивного отбора, при котором учитываются характеристики спортсменов с учетом выполняемых ими игровых функций, применяются методики диагностики и критерии оценки соответствия уровня развития качеств реальных игроков эталонным параметрам по ряду показателей: весо-ростовым качествам (морфофункциональным данным); скоростно-силовым качествам; владению тактическими средствами и личностным качествам игроков.

Еще 4 человека (33 %) выразили мнение, что эффективная система подготовки регбистов должна базироваться на достижениях современной науки и учитывать особенности развития спортивных игр. И один человек (≈ 9 %) не смог дать конкретного ответа.

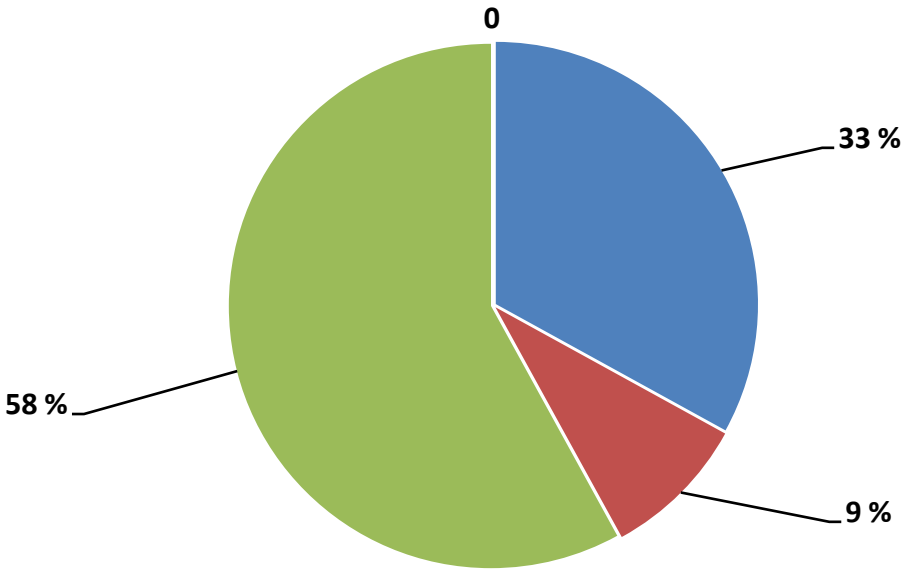


Рисунок 1 – Оптимальная система подготовки
по результатам интервью.

Нужен комплекс мероприятий спортивного отбора – 7 человек (58 %). Учитывать достижения современной науки и учитывать особенности развития спортивных игр – 4 человека (33 %). Нет ответа – один человек (≈ 9 %).

Отвечая на второй вопрос (рисунок 2) – о необходимых изменениях в системе подготовки юных игроков – 9 человек (75 %) из 12 опрошенных ответили, что для повышения эффективности этого процесса нужно, прежде всего, решить задачи популяризации вида спорта, увеличения массовости занимающихся, а достичь этого можно, разработав и внедрив в практику систему простую и надежную методику спортивной ориентации и отбора, то есть, как можно раньше выявлять подростков, у которых есть необходимые для регби данные.

Но три человека (25 %) из группы респондентов считают, что следует сохранить существующее положение, так как «естественный» отбор, действующий многие годы и основанный на стихийном выбывании менее подготовленных игроков, несмотря на значительные потери контингента, дает некоторые результаты. А разработка новых методик потребует средств, которые, по мнению интервьюируемых, более целесообразно использовать на подготовку спортсменов по имеющимся.

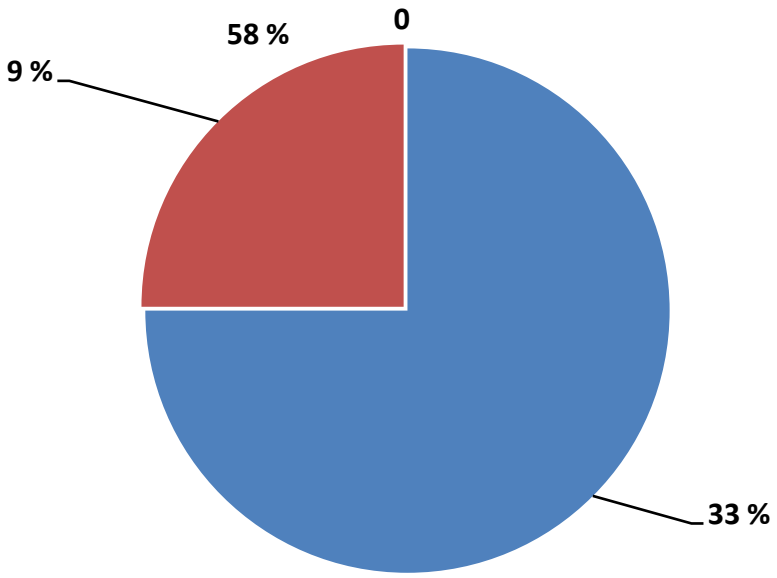


Рисунок 2 – Необходимые изменения в системе подготовки регбистов по результатам интервью.

Нужно повышение массовости контингента путем внедрения простой и эффективной методики спортивного отбора – 9 человек (75 %). Ничего не менять – 3 человека (25 %).

При выборе амплуа начинающего регбиста, отвечая на вопрос 3, большинство тренеров (10 респондентов из 12, что составляет83 %) указали, что руководствуются, прежде всего, визуальной оценкой весо-ростовых качеств игрока (Приложение В) и уровнем его физической подготовленности по результатам тестирования. Так, самые тяжелые при среднем росте (таблица 1) распределяются в первую линию нападения, самые высокорослые – во вторую линию, в третьей линии играют имеющие промежуточные весо-ростовые данные относительно первой и второй. Спортсмены среднего роста и ниже, имеющие высокие показатели скорости и координации – в полузащиту или на позицию замыкающего защитника, а при росте от среднего до выше среднего и высоких скоростных данных – выполняют функции трехчетвертных защитников. Новичок «наигрывается» на определенных позициях, и затем выбирается наиболее подходящих ему, по мнению тренера. Таким образом, набирая юношей в команду, тренер ориентируется на определенную модель игрока с учетом его роли в матче. Несмотря на практическую ориентированность такой методики отбора, можно отметить еесубъективность и риск ошибочного определения амплуа.

И двое участников интервью (17 %) отметили, что подходят к определению амплуа дифференцированно, учитывая индивидуальные особенности юных спортсменов.

Таблица 1 – Ориентиры для определения амплуа по результатам интервью.

Амплуа	Показатели
1—3	Масса тела, сила.
4, 5	Длина тела, сила.
6—8	Взрывная сила, быстрота. Масса тела.
9	Быстрота, координация.
11, 14	Быстрота, скоростная выносливость.
12,13	Быстрота, скоростная выносливость.

Окончание таблицы 1

10, 15	Быстрота, координация.

3.3 Анализ результатов наблюдения

Наблюдение проводилось с 18.04.2016 по 01.05.2016 г. Участие в исследовании принимала команда по регби количеством 20 человек. Возраст испытуемых: 13—14 лет.

По результатам проведенного наблюдения можно сделать вывод, что специфичная для разных амплуа физическая и техническая подготовка (таблица 2) является неотъемлемой частью формирования команды и организации учебно-тренировочного процесса.В приведенной ниже таблице жирным шрифтом выделены результаты игроков в технических действиях, специфичных для определенных амплуа. Так, для всех нападающих (№ № 1—8) это захваты; для полузащитника схватки № 9 это пас с земли; для свободного полузащитника № 10 – передачи мяча и удары ногой; для защитников № № 11—14 такими действиями являются захваты, а для защитника № 15 – ловля летящего мяча и удары ногой. Соответственно, к качеству названных действий предъявляются повышенные требования.

Таблица 2 − Требования к техническим действиям игроков во время матча

Амплуа (№)	Технические действия. Количество успешных из выполненных за игровое время						
	Ловля летящего мяча	Передача мяча	Пас с земли	Удар ногой	Финты	Контакт	Захват
1—3	1 —3	1 —4				7 —10	**15 —17**
4—8	5 —6	5 —7	1 —3		1 —3	**10 —12**	**16 —18**

Окончание таблицы 2

9	1 —2	6 —8	**22 – 25**	3 —4	2 —3	1 —2	1 —2
10	1 —3	**12 —15**	1 —3	**8 —10**	1 —2	1 —3	3 —5
11—14	3 —5	4 —6		2 —3	5 —7	4 —6	**5 —8**
12—13		5 —7		1 —2	3 —5	5 —7	**10 —13**
15	**3 —6**	1 —3		**5 —10**	3 —4	3 —4	2 —3

3.4 Анализ результатов контрольных испытаний

Метод контрольных испытаний (тестов) применялся в те же сроки, что и педагогическое наблюдение – с 18. 04. 2016 по 01. 05. 2016 г. Участники те же – 20 человек, юноши, команда «Енисей-СТМ» – Черемушки». Каждый испытуемый выполнял тестовые задания дважды за время исследования.

В результате тестирования уровня развития физических качеств установлено, что показатели дифференцируются в зависимости от выполняемых игроком функций в ходе матча (таблица 3). Ниже приведены усредненные показатели физической подготовленности испытуемых.

Таблица 3 − Средние результаты тестирования юных регбистов

№ амплуа	Пресс	Прыжок в длину с места	30 м с низкого старта	60 м с низкого старта	Подтягивание
1—3	28—31	192—198	5,21—5,6	9,21—9,7	3—8
4—5	30—33	198—210	4,7—5,2	8,7—9,2	7—12
6—8	30—33	198—210	4,7—5,2	8,7—9,2	7—12
9	34—37	198—205	4,7	8,6—9,1	13—18
10	34—37	198—205	4,7	8,6—9,1	13—18

Окончание таблицы 3

11,14	35—38	200—210	4,4—4,7	8,4—8,9	13—18
12,13	34—37	198—205	4,7	8,9—9,1	13—18
15	34—37	198—205	4,7	8,6—9,1	13—18

Прослеживается, что игроки нападения более высокие результаты демонстрируют в заданиях, требующих значительного уровня развития силы, в том числе взрывной, и силовой выносливости (пресс, прыжок), а полузащитники и защитники в основном лидируют в скорости и координации (короткие дистанции и челночный бег).

3.5 Анализ результатов педагогического эксперимента

Сроки проведения: с 1 мая по 31 июля 2016 года. Участники: юноши 13—14 лет, учащиеся СДЮШОР по регби, две команды по 22 человека в каждой. В контрольной группе изменения составили рейтингов игровой эффективности составили (таблица 4): нападающие 1-й линии – 3 %, нападающие 2-й линии – 0, нападающие 3-й линии – 1 %, полузащитники – 3 %, защитники трехчетвертные – 2 %, защитники замыкающие – 3 %. В экспериментальной группе разница в рейтингах игровой эффективности представителей различных амплуа составила: нападающие 1-й линии – 10 %, нападающие 2-й линии – 15 %, нападающие 3-й линии – 20 %, полузащитники – 24 %, защитники трехчетвертные – 25 %, защитники замыкающие – 27 %. Таким образом, в результате организованного отбора и проведенной подготовки уровень игровой эффективности представителей экспериментальной группы (рисунок 3) был существенно повышен.

Таблица 4 – Сравнительные рейтинги игровой эффективности юных регбистов до и после эксперимента

Группы	Рейтинг игровой эффективности в %					
	Амплуа (№)					
	Нападающие			Полузащитники	Защитники	
	1, 2, 3	4, 5	6, 7, 8	9, 10	11, 12, 13, 14	15
До эксперимента						
Контрольная	45	41	39	30	33	35
Экспериментальная	47	40	38	29	31	37
После эксперимента						
Контрольная	48	41	40	33	35	38
Экспериментальная	57	55	58	53	56	64

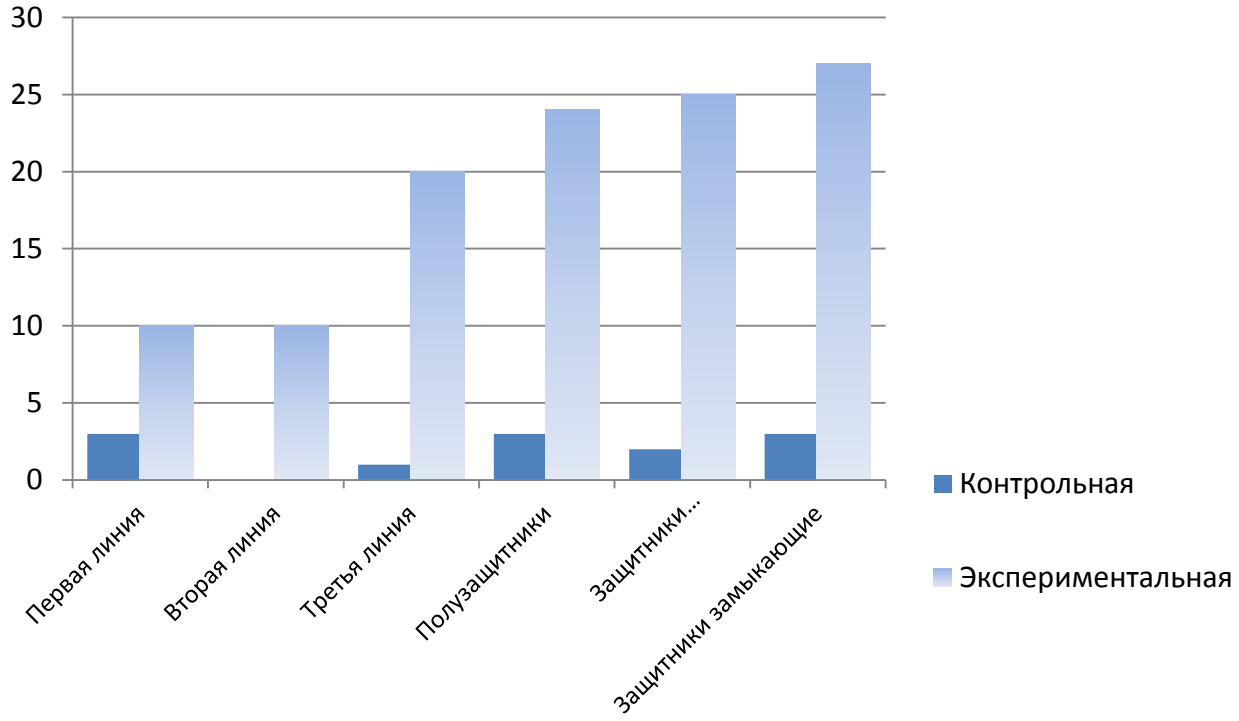


Рисунок 3 – Изменения игровой эффективности юных регбистов

до и после эксперимента (в %)

В ходе эксперимента трое игроков этой группы сменили амплуа – это № 6 – на № 13, № 9 – на № 14 и № 11 – на № 12.

3.6 Анализ результатов применения методов математической статистики

Для оценки результативности команд был проведен анализ турнирных таблиц товарищеских матчей на начало (таблица 5) и конец (таблица 6) эксперимента. В результате установлена связь между проигранными и выигранными очками, а также выявлены ее изменения в ходе эксперимента, что характеризует повышение эффективности игровой деятельности команд за время исследования.

Таблица 5 – Результаты участия команд в товарищеских матчах сезона 2016 года (начало эксперимента)

Показатели групп	Контрольная		Экспериментальная	
	Счет победы	Счет поражения	Счет победы	Счет поражения
X	30,3	11	26	8,6
±δ	16,91	6,23	8,2	7,4
±m	6,73	1,6	5,4	0,9
Достоверность различий при t=0,05	P < 0,001 достоверны		P < 0,001 достоверны	
r, коэффициент корреляции при t=0,05	r = - 0,26		r = - 0,31	

Таблица 6 – Результаты участия команд в товарищеских матчах сезона 2016 года (конец эксперимента)

Показатели групп	Контрольная		Экспериментальная	
	Счет победы	Счет поражения	Счет победы	Счет поражения
X	24,1	9,8	28,3	11,2
±δ	18,3	5,7	18,3	5,7
±m	2,1	1,9	4,7	1,5
Достоверность различий при t=0,05	P < 0,001 достоверны		P < 0,001 достоверны	
r, коэффициент корреляции при t=0,05	r = 0,4		r = 0,66	

Из приведенных выше таблиц прослеживается, что обе команды повысили эффективность спортивной деятельности за время исследования, но в экспериментальной группе это повышение более выражено. Это говорит о целесообразности применения предложенного подхода к отбору игроков для специализации по амплуа.

3.7 Анализ результатов исследования документальных материалов

Для оценки целесообразности диагностики предрасположенности юных игроков к выполнению определенных игровых функций были проанализированы результаты тестирования уровня специальной подготовленности игроков основного состава сборной команды России по регби в сезоне 2016 года. Установлена (Приложение Б – результаты тестирований сборной команды России по регби-15) дифференцировка

требований к спортсменам в зависимости от игрового амплуа, что указывает на важность его своевременного и правильного определения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Характерной особенностью современного спорта является поиск талантливой молодежи, организация научно обоснованной спортивной ориентации. Соревновательная деятельность игроков различных амплуа регбийной команды отличается большим разнообразием и специфичностью. Во время матча от игрока требуется выполнение множества технических действий, таких как: техника владения мячом (передача, прием, подбор, ловля, удар ногой), обманные действия (финты), защита от захвата или захват. Анализ деятельности регбистов показывает, что даже в линиях нападения функции игроков подчас не совпадают.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для спортивного отбора в регби характерна такая особенность, как необходимость учета значительного комплекса факторов. Деятельность представителей разных игровых амплуа может предъявлять самые различные требования в ходе матча. К показателям, определяющим техническую подготовленность регбистов, можно отнести: арсенал технических приемов, применяемых в игровой деятельности; надежность как успешность их выполнения в условиях соревновательного стресса; оптимальное решение игроком задач тактического момента.

Не менее важны весо-ростовые показатели в сочетании с определенным уровнем развития физических качеств. Наиболее массивными и сильными являются нападающие, из которых игроки второй линии самые высокорослые; для полузащитников длина и масса тела не важны (обычно они имеют средний рост), но высоки требования к их скорости и координации, а также тактическому мышлению; защитники, как правило, при росте выше среднего должны иметь отличные скоростные данные одновременно с точностью передач и ударов по мячу. Одним из важных компонентов отбора в регби

является выявление наиболее технически и физически подготовленных игроков в соответствии с указанными требованиям.

2. Существует ряд критериев эффективности выполнения игроком функций своего амплуа в ходе матча. Игрокам схватки (нападающим) важны успешные действия при выполнении захвата в защите и контактных действий в атаке; основная работа 9-го номера – это пас с земли, а это очень сложное техническое действие, так как пас должен быть точным и быстрым; 10-й номер должен тактически грамотно совершать удары ногой и так же владеть передачей, чтобы перевести мяч своим центральным игрокам, не замедлив при этом атаку; центральные защитники – 12 и 13 – должны достаточно хорошо делать захваты, как и игроки схватки, и надежно играть в контакте; крайние защитники – 11 и 14 – должны обладать хорошей ловлей, отличными финтами, так как именно они завершают большинство атак веера, и им часто приходиться обыгрывать своих оппонентов.

3. Важно своевременно выявить предрасположенность юного регбиста к той или иной игровой функции. Это даст возможность наиболее полно самореализоваться ему как спортсмену, развить и проявить наилучшим образом свои задатки. В свою очередь выполнение деятельности, к которой игрок предрасположен, убережет его от стрессов, а значит, сохранит для спорта высших достижений. Целесообразно до достижения 15—16 лет получить наиболее полную информацию о предрасположенности к той или иной деятельности в ходе матча, к определенному амплуа и игровому стилю, так как к этому возрасту заканчивает формироваться центральная нервная система игрока.

Все вышеназванные факторы должны учитываться при проведении мероприятий спортивного отбора с целью комплектования юношеских регбийных команд.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.Абуд, С. /Готовность к регби. / Абуд С., Хэндерсон Э., Фибери У., О’Ши Б. – Дублин: Международный совет регби, 2008. – 40 с.

2. Антонов, Е.И. / Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации 13 – 15 лет. Методическое пособие / Е. И. Антонов, Н.А. Ватошкин – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. – 184 с.

3. Афанасьев, В.В., Муравьёв, А.В., Осетров, И.А., Михайлов, П.В. А 94 Спортивная метрология: учебное пособие / под ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьёв, И.А. Осетров, П.В. Михайлов. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.

4. Бочаров, М. И. Спортивная метрология: учеб.пособие / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2012. – 156 с.

5. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

6. Бриттон, В. Спортивная психология / В. Бриттон. − США.: Международный Олимпийский комитет, 2009. − 147 с.

7.Витальева, О.Г. Играем в регби. / О. Г. Витальева, В. А. Грачев, Е. П. Щукин. – Красноярск, МАОУДОД «СДЮСШОР «Красный Яр», 2011. – 144 с.

8. Волков, В.М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.

9.Данилова, Е.Н. Формирование регбийной команды на основе моделей игровых амплуа: дис. ...канд. пед. наук. - Красноярск, 2009, 212 с.

10. Данилова, Е.Н., Сабинин Л. Т. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва по регби. Выпуск 7 / Под ред. В. Д. Наделяева – Красноярск: КрасГАСА, 2004. С.158—163.

11. Данилова, Е.Н. Индивидуальные свойства внимания как модельная характеристика амплуа при спортивном отборе в регби. – Вестник КрасГау, выпуск 13 / Красноярск: КрасГАУ, 2006.- С.521—524.

12.Данилова, Е.Н. Специфика и проблемы спортивного отбора в регби. Возможности повышения его эффективности. – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2006. –С. 10—14.

13. Данилова, Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб.пособие. — М.: Изд-во МГУ, 1992. — 192с.

14.Егорова, М.А. Функциональные пробы / М. А. Егорова. − Брянск.: БГУОР, 2013. – 48 с.

15. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога / Р. М. Загайнов. − М.: Советский спорт, 2012. − 292 с.

16. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. − СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

17.Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте / Л. В. Капилевич, Е. В. Кошельская, Ю. П. Бредихина, В. И. Андреев. − Томск: Томский политехнический университет, 2009. − 172 с.

18. Карелин, А.М.: Большая энциклопедия психологических тестов / А. М. Карелин. – М:. – Эксмо, 2007. — 416 с.

19. Лях, В.И. Определение координационных способностей с помощью тестов / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 12. – С. 56–59.

20. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: Издательство АСТ, 1998. – 272 с.

21. Маркевич, Е. М. Психология спортивной личности / Е. М. Маркевич, Е. Е. Ачкасов // Спорт медицина: наука и практика. − Москва, 2010. − № 1. − С. 16−22.

22. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для высших специальный физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. − СПб.: Лань, 2004. − 160 с.

23. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М.: ФиС, 1998. – 131 с.

24. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М.: ФиС, 1997. – 56 с.

25. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б.В. Сермеева. — М.: ФиС, 1973. – 58 с.

26. Основы теории и методики физической культуры: Учеб.для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А. Гужаловского. — М.: ФиС, 1986. – 128 с.

27. Попов А.Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.

28. Правила игры союза регби. – Дублин: Международный совет регби, 2013. – 210 с.

29. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 160 с.

30. Программа по регби. /Иванов В. А., Антонов Е. И., Агафонова А. В. – М.; ФиС, 2007. – 67 с.

31. Регби – 7. Руководство для тренеров и игроков. Перевод Ватошкин Н.В. М.: Союз регбистов России, 2003 – 48 с.

32. Речкалов, А. В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: монография / А. В. Речкалов, Д. А. Корюкин. − Курган.: − Курганский гос. ун-та, 2011. − 227 с.

33. Руководство для начинающих по регби – Дублин: Международный совет регби, 2008. – 16 с.

34. Сахарова, М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле / М.В. Сахарова // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С.47–52.

35. Тимко, И.С. Комплексы упражнений №4 / Издательство «Твой тренер» - Кубань, 2014. – 234 с.

36. Тренерская работа – уровень 1. Введение в регби. – Дублин: Международный Совет Регби, 2008. – 82 с.

37. Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. — М., ФиС, 1994 – 45 с.

38. Хайхем, В. С., Хайхем, В. Ж. Регби на высоких скоростях (перевод с английского). Редактор Гринштейн А. Ю.: М.: «Физкультура и спорт», 1970.- 274 с.

39. Холодов, Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

40. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. − М.: − Академия, 2003. – 480 с.

41.7 IRB seven–a–side coaching manual. Ireland, Dublin, 2001 – 105 p.

42. Groenewald B., Joubert R. Principles for Successful Coaching. SARFUGameDevelopment.SouthAfrica. – Firstedition 1998, 155 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест на скоростно-силовые способности

Название теста	Задание спортсмену	Результат теста	Пример
Контрольные упражнения	Показать максимальный результат	Двигательные достижения	Бег на 1500 м, время бега
Стандартные функциональные пробы	Одинаковое для всех, дозируется: а) по величине выполненной работы либо б) по величине физиологических сдвигов	Физиологические или биохимические показатели при стандартной работе. Двигательные показатели при стандартной величине физиологических сдвигов	Регистрация ЧСС при стандартной работе 1000 кГм/мин Скорость бега при ЧСС160 уд/мин
Максимальные функциональные пробы	Показать максимальный результат	Физиологические или биохимические показатели	Определение максимального кислородного долга или максимального потребления кислорода

Дозировка	Частота проведения тренировочных занятий силовой направленности: не чаще 2—3 раз в неделю по 20—30 мин
	Количество упражнений на развитие силовых способностей в одном занятии – до 6—7
	Количество повторений упражнений в одном подходе – 6—15 – количество подходов в серии – 1—3.
	Повышать сопротивление (величину отягощения) можно только после правильного выполнения упражнения
	Увеличение массы отягощения или сопротивления производится постепенно (в среднем, на 400—500 граммов) только после того, как ребенок правильно выполнит 15 повторений.

Тесты по специальной физической подготовке

1. «Сила пресса». И.п. лежа, на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты тестирования уровня физической подготовленности сборной команды России по регби-15

Wednesday Training AM
Athletes: All
Session: 20160615 Men Train Wed AM
Participation: Full

Player Summary

Status	Player	Duration	Av. Speed (m/min)	Total Distance	High Speed Distance (Z5-6)	% High Speed Distance	#Accel & Decel	Min >85% MHR
Full	Alexey Shcherban	107.5	61	6537	95	1	86	10
Full	Alexey Volkov	107.5	48	5198	19	0	77	16
Full	Andrey Garbuzov	107.5	49	5281	2	0	69	2
Full	Andrey Temnov	107.5	47	5016	16	0	114	2
Full	Anton Rudoi	107.5	54	5826	202	3	117	1
Full	Anton Ryabov	107.5	49	5280	175	3	65	2
Full	Azamat Bitiev	107.5	47	5068	51	1	84	1
Full	Danila Chegodaev	107.5	53	5655	77	1	66	0
Full	Denis Antonov	107.5	47	5098	11	0	71	6
Full	Dmitry Gerasimov	107.5	54	5827	242	4	96	0
Full	Evgeny Elgin	107.5	47	5074	6	0	68	1
Full	Evgeny Kolomiytsev	107.5	52	5640	273	5	106	0
Full	Evgeny Matveev	107.5	48	5154	59	1	81	1
Full	Evgeny Proneko	107.5	45	4800	1	0	42	4
Full	Innokentiy Zykov	107.5	46	4956	5	0	70	1
Full	Kostya Uzunov	107.5	58	6213	381	6	134	23
Full	Nazir Gasanov	107.5	47	5045	89	2	98	1
Full	Pavel Butenko	107.5	46	4963	85	2	71	
Full	Rushan Yagudin	107.5	53	5750	5	0	76	7
Full	Sergey Ianiushkin	107.5	48	5181	31	1	71	6
Full	Vasily Artemyev	107.5	57	6119	272	4	115	1
Full	Victor Gresev	107.5	51	5530	240	4	135	8
Full	Vladimir Podrezov	107.5	52	5629	75	1	75	0
Full	Vladimir Rudenko	107.5	57	6133	339	6	132	0
Full	Yury Kushnarev	107.5	48	5143	81	2	79	0
Group Average		107.5	51	5445	113	2	88	4

Saturday Game v Canada

Athletes: All

Session: 20160618 Russia vs Canada

Participation: Full

Player Summary

Status	Player	Duration	Av. Speed (m/min)	Total Distance	High Speed Distance (Z5-6)	% High Speed Distance	#Accel & Decel	Min >85% MHR
Full	Alexey Shcherban	79.3	82	6488	191	3	114	34
Full	Alexey Volkov	39.3	57	2254	0	0	30	21
Full	Andrey Garbuzov	95	63	5942	89	2	65	1
Full	Andrey Temnov	65	67	4364	132	3	84	0
Full	Anton Rudoi	95	68	6496	283	4	122	0
Full	Anton Ryabov	22	51	1125	46	4	14	1
Full	Azamat Bitiev	59.9	63	3751	4	0	47	36
Full	Denis Antonov	65.3	68	4474	34	1	45	21
Full	Dmitry Gerasimov	95	65	6135	286	5	128	0
Full	Evgeny Elgin	30.7	55	1697	13	1	24	1
Full	Evgeny Kolomiytsev	95	65	6190	360	6	143	5
Full	Evgeny Matveev	37.2	58	2153	33	2	31	16
Full	Innokentiy Zykov	66.9	68	4551	25	1	55	2
Full	Kostya Uzunov	95	69	6592	571	9	184	54
Full	Nazir Gasanov	62.9	65	4112	89	2	68	24
Full	Pavel Butenko	30.9	56	1730	15	1	31	
Full	Rushan Yagudin	18.1	64	1152	0	0	19	3
Full	Sergey Ianiushkin	6.4	37	238	0	0	8	0
Full	Vasily Artemyev	95	77	7283	239	3	125	23
Full	Victor Gresev	95	62	5879	110	2	101	0
Full	Vladimir Podrezov	27.8	55	1533	0	0	21	13
Full	Vladimir Rudenko	75.1	80	5992	272	5	136	0
Full	Yury Kushnarev	89.3	71	6346	187	3	117	8
Group Average		**62.7**	**67**	**4195**	**129**	**3**	**74**	**12**

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Антропометрические индексы

1. Весо-ростовойпоказатель (индекс Кетле):

Общая масса тела, г / рост, см.

Средние показатели индекса Кетле для мужчин – 400 г, для женщин – 325—375 г.

2. **Росто-массовый** показатель:

Рост стоя, см – 100 = масса тела, кг для лиц ростом 155—165 см;

Рост стоя, см – 105 = масса тела, кг для лиц ростом 165—175 см;

Рост стоя, см – 110 = масса тела, кг для лиц ростом 176—185 см.

3. Жизненный показатель:

ЖЕЛ, мл / общая масса тела, кг

Средние значения для мужчин 65—70 мл/кг, для женщин – 55—60 мл/кг.

4. Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) определяют путем вычитания от показателя окружности грудной клетки в состоянии покоя половины роста.

В норме окружность грудной клетки должна равняться половине роста. Если окружность грудной клетки преобладает над половиной роста, этот показатель отражается как плюс, если более малый – знаком минус. Средние величины этого показателя для хорошо развитого взрослого спортсмена равняется + 5,8, для спортсменок – 3,8.

5. Силовой показатель:

Сила кисти, кг / масса тела, кг x 100

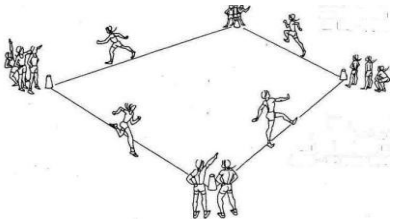
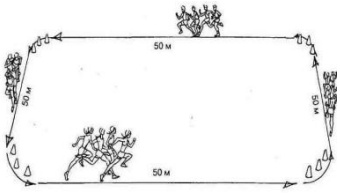
Средние величины силового показателя для мужчин 65—70, для женщин – 48—50. Используются показатели более сильной кисти.

6. Показатель прочности телосложения (Пинье). Определяют путем вычитания от показателя роста в см, (L) суммы величины окружности грудной клетки в состоянии выдоха в см (T) и массы тела в кг (P), то есть

Индекс Пинье = L – (T + P); чем меньший остаток, тем лучшее телосложение. Телосложение при показателе 10—15 – крепкое, 16—20 – хорошее, 21—25 – среднее, 26—30 – слабое, 31 и больше – очень слабое.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Примеры упражнений для развития выносливости регбистов

«Квадрат» Цель: тренировка общей выносливости	 1. Сторона квадрата равна 50 метрам или ярдам: каждая команда начинает выполнять упражнение от своего угла (углы квадрата прямые). 2. Бег трусцой по двум сторонам квадрата (18-20 секунд) и ходьба по двум сторонам (40-50 секунд). 3. Альтернативный вариант: чередование ходьбы(50 метров) и бега трусцой (50 метров) — по двум сторонам; ходьбы (50 метров) и бега трусцой (50 метров) - по двум другим сторонам.
«Четырехугольник» Цель: тренировка общей выносливости	 1. Разделите атлетов на четыре группы и разместите их в четырех углах площадки для выполнения упражнения на смешанное передвижение. 2. Дети выполняют смешанное передвижение по сторонам четырехугольника со скоростью, выбранной по собственному усмотрению (группой или индивидуально), чередуя ходьбу с быстрым бегом; бег трусцой с быстрой ходьбой. 3. Они повторяют упражнение «по кругу» от двух до четырех раз непрерывно.
«Попади в цель» Цель: Закрепление и совершенствование техники вбрасывания мяча в коридор.	По площадке в хаотичном порядке расположены 5-6 игроков; они стоят с вытянутыми вверх руками, ладони раскрыты и готовы к приему мяча. Напротив каждого из них в 5-10 м лежит мяч (или несколько мячей). Остальные участники стоят в колонне. По команде первый из колонны бежит к ближайшему мячу и бросает его стоящему напротив игроку. Задача – попасть в ладони поднятых рук. Сразу после броска он перемещается к следующему игроку с мячами и выполняет передачу ему и т.д. За каждое попадание в руки – 1 очко. Выигрывает тот игрок, который наберет наибольшее количество очков. По мере освоения задания можно вводить усложнения: - увеличивать расстояние между вбрасывающим и ловящим - вбрасывать прыгающему игроку, а не стоящему на месте - добавлять еще одного-двух-трех ловящих и перед броском

	устанавливать, на кого выполнять передачу.
Веер + рак Цель: Развитие и закрепление навыков взаимодействия игроков веера	Игроки (5-7 чел) выстроены в шеренгу, у первого мяч. По команде тренера игроки начинают выполнять передачи до противоположного края и обратно. В любой момент времени тренер командует «Захват!». При этом игрок, владеющий мячом, ложится на землю и выкладывает мяч, игрок, выполнивший ему передачу, идет на «якорь» (формирует рак), №9 поднимает мяч и пасует дальше. Необходимо делать акцент на том, чтобы после выполнения паса игроки перестраивались под игрока с мячом и двигались за ним, готовясь поддержать его. Важно, чтобы игроки общались, показывали свою готовность к приему и поддержке. В качестве усложнения задачи можно добавить игроков защиты (3-4 чел), которые должны двигаться по мячу, выполнять захват и пытаться овладеть мячом после захвата.

Дозировка применяемых средств развития выносливости

№	Средства	Длительность выполнения/ дистанция	Скорость	Колич. повторений	Интервалы отдыха (мин)
1	Игровые упражнения, подвижные и спортивные игры	—	средняя-высокая (для непродол-жительных игр)	3—4	варьируются
2	Длительные эстафеты	40—200 м	средняя	3—5	2
3	Низкоинтен-сивные аэробные упражнения (бег, плавание, гребля, лыжные гонки)	20—40 мин и более (до 60 мин)	низкая и постоянная	1—2 (в зависимости от длины дистанции)	—