

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

Институт Физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методике спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ А.Ю.Близневский

« _____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01– Физическая культура

**Методика совершенствования технических действий
в атаке регбистов 16-17 лет.**

Научный руководитель _____ к.п.н. доцент О.В. Дмух

Выпускник _____ Е.А. Рыбаков

Нормоконтролер _____ М.А.Рульковская

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Методика совершенствования технических действий в атаке регбистов 16-17 лет.» выполнена на 50 страниц, содержит 4 рисунка, 2 таблиц, 50 использованный источник.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ. МЕТОДИКА, РЕЗУЛЬТАТЫ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

Актуальность. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения и совершенствования техники игры в регби. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Цель исследования: совершенствование методики технических действий в атаке регбистов 16-17 лет.

Предмет исследования: методика технической подготовки спортсменов-регбистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс регбистов.

В работе было исследовано повышение уровня атакующих технических действий у регбистов 16-17 лет. Нами была разработана методика для повышения уровня технических действий в атаке. Проведен эксперимент с контрольной и экспериментальной группой и проанализированы полученные результаты.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Техническая подготовка в регби.....	5
1.1 Техника игры в регби	5
1.2 Структура технической подготовки в регби	15
1.3 Методы технической подготовки в регби	20
1.4 Особенности технической подготовки регбистов.....	31
2 Организация и методы исследования	34
2.1 Методы исследования.....	34
2.2 Организация исследования.....	34
3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики.....	358
3.1 Динамика изменений показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет в педагогическом эксперименте.....	378
3.2 Экспериментальная проверка методики.....	40
Заключение.....	45
Список использованных источников.....	46

ВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения и совершенствования техники игры в регби. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники: - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. В настоящее время не существует единого мнения о наиболее эффективном варианте технической подготовки у игроков регби. Это вполне можно объяснить тем фактом, что подавляющее количество научных разработок в этой области посвящены подготовке взрослых спортсменов. Кроме того, целый ряд положений, которые в настоящее время являются базовыми в подготовке юных бегунов на средние дистанции, являются спорными. Многие из них были просто позаимствованы тренерами из арсеналов взрослых спортсменов. И если теперь оценивать эффективность того или иного варианта построения круглогодичной тренировки, рассматривая их через "призму" этих представлений можно прийти к ошибочным выводам. Таким образом, резюмируя все выше сказанное, можно констатировать тот факт, что вопросы эффективности использования

различных средств и методов в процессе подготовки регбистов изучены достаточно глубоко, но требуют дальнейшей разработки

Цель исследования: совершенствование методики технических действий в атаке регбистов 16-17 лет.

Предмет исследования: методика технической подготовки спортсменов-регбистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс регбистов.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности технической подготовки регбистов.
2. Рассмотреть методы технической подготовки регбистов
3. Экспериментально обосновать применение методики для повышения уровня технической подготовки регбистов 16-17 лет .

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение методики в тренировочный процесс позволит повысить техническую подготовку регбистов 16-17 лет.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической и статистической обработки результатов.

1 Техническая подготовка регбистов

1.1 Техника игры в регби

Одним из доступных и демократичных видов спорта является регби. Причина интенсивного развития регби состоит в принятой ими игровой системе физического воспитания, базирующейся на практике спортивных игр. Из существующих видов спорта именно игровые наиболее способствуют воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, взаимовыручке, умению работать в коллективе.

Регби - прежде всего увлекательное состязание характеров и интеллекта, силы воли и силы мышц, сноровки и выносливости, быстроты передачи мяча и бега, скорости реакции и мышления. Популярность и доступность регби - в простоте и естественности действий. Бег и метания, прыжки и борьба — в этих движениях находят выход своей энергии подростки.

Игра в регби требует от спортсмена четко организованных, сплоченных коллективных действий и одновременно - способности самостоятельно принять решение и взять на себя ответственность за результат принятого им решения. Так как отдельные элементы игры основаны на жестком силовом контакте с соперником, регби воспитывает смелость, решительность, способность к самопожертвованию, стойкость и выдержку. Из-за больших размеров игрового поля и большей продолжительностью игрового времени регби требует значительного проявления выносливости, в том числе специальной. Таким образом, включение занятий регби в систему физического воспитания детей и подростков способствует воспитанию целого комплекса важнейших физических и морально-волевых качеств[2].

Из составляющих спортивного успеха в регби можно выделить целый ряд факторов. Это и адекватный подбор игроков команды, и технико-тактическая подготовленность, и моральный климат в команде, и грамотное руководство. Каждый из названных элементов может стать определяющим в конкретной ситуации.

Регби, как вид спорта, включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности. Спорт входит в структуру современного общества, значение его универсально. Многосторонняя значимость спорта обуславливает многочисленность его функций. Несмотря на то, что спорт без соревнований, побед, поражений не существует, его функции не исчерпываются только достижением чисто состязательных целей. Немаловажным фактором является демократичность данного вида спорта, здесь каждый найдет свое место и амплуа. В команде разные по телосложению, темпераменту, скорости реакции и развитию двигательных способностей. Регби тем и ценно, что при хорошей общефизической и функциональной подготовке оно учитывает все особенности в росте, весе, подвижности, быстроте играющих.

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференциально и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

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

Одной из характерных особенностей технической подготовки в регби является то, что, в одном случае, необходимо добиться хорошего овладения техническими действиями и приемами и довести их до автоматизма, с тем, чтобы в игровых ситуациях внимание регбиста было направлено на тактическую сторону его деятельности, в другом случае, она должна быть вариативной. Первого добиваются непосредственно в тренировочном процессе путем систематического овладения необходимыми индивидуальными и групповыми техническими действиями, такие как владение мячом (игра руками; передвижение с мячом по полю, меняя ритм и направление бега; силовое единоборство за овладение мячом и его сохранение (контакт); захваты; удар по мячу как правой, так и левой ногой).

Как и в каждой другой спортивной игре, индивидуальная техника игрока регбиста будет являться главным основным стержнем, на котором собственно говоря строится игра в регби. И как говорить без овладения техническими приемами, ведения игры будет немыслимо даже простейших тактических задач утверждает Р. Пулэн [34].

Однако такое первостепенное значение владения техникой игры руками ничуть не снижает важности применения технических приемов ведения игры ногами, коллективной и индивидуальной силовой игры и т. д. В регби все элементы техники игры одинаково важны, и ценность их определяется по своевременности их применения и чистоте исполнения. Наличие коллективных приемов игры и различных индивидуальных специальных техник, делает Регби комплексной и многогранной игрой. Уникальный характер игры обусловлен балансом между принципом - борьбы за мяч и принципом - продолжительностью игры. Доминирование одного из принципов ведет к потере многообразия. Особенно это относится к борьбе за мяч. Эта техника отличается от той которая применяется для поддержания продолжительности игры. Борьба за мяч начинается в назначаемых стандартах. Один из моментов чисто физической борьбы за мяч, назначаемая схватка, в которой проверяется техника, сила и волевые качества нападающих. Коридор предъявляет большие требования к ловкости и техники игроков, умению применять разнообразные способы вбрасывания и ловли мяча. В ходе развития игры, борьба за мяч, может иметь место сразу же после того, как игрок захвачен и после того, как формируется рак или мол. Команда, играющая в защите, не может рассчитывать на то что моментально отберет мяч у соперника. Она должна защищаться, играя в захватах и выстраивая свои защитные схемы. Таким образом, она создает игровые ситуации, в которых у нее появиться возможность завладеть мячом. Но такая возможность это только право вступить в непосредственную борьбу за мяч и в этой борьбе, шансы соперников равны.

Равенство шансов в борьбе за мяч в схватках и коридорах, достигается обязательным вбрасыванием мяча по центру. Это дает обеим сторонам равные возможности в борьбе за мяч.

В ходе развития игры, борьба должна продолжаться. Причина понятна. Без борьбы команда играющая в защите не сможет отобрать мяч. Без борьбы после захвата, или в раке и моле, защите, будет просто удерживать свои позиции, не позволяя появляться в них проходам. Это в значительной мере затруднит продвижение вперед, атакующей команде. Как же должна развиваться игра, в которой борьба за мяч, позволяет атакующей команде получить пространство для развития своих действий? Наиболее очевидный путь, организовать вашу игру так, что бы игроки стоящие на ногах, постарались овладеть мячом лежащим на земле после захвата. Все зависит от того чьи партнеры по команде окажутся быстрее в поддержке. Пребыв к месту захвата первыми, они могут сцепиться вместе и оттеснить своих соперников от мяча.

Теперь перейдем к разбору отдельных технических приемов игры [2].

Баланс (Удержание равновесия)

Говоря о балансе кратко рассмотрим положения тела спортсмена во время игры, в свое время игра Регби требует от игрока установленной ловкости, которое диктует свои условия, уметь сохранять равновесие не только в движении, но и на полной скорости. Ключевым элементом здесь будет высота положения центра тяжести атлета, относительно его опоры [6].

Поэтому для динамики игры, техника бега будет играть важную роль, т. к. технически правильный игрок бежит быстрее и затрачивает меньше энергии, имея преимущество перед соперником.

Игрок в регби должен иметь возможность сохранять равновесие и устойчивое положение тела, не смотря на резкие изменения направления бега и столкновения. Регбийная стойка, описанная ранее, будет, несомненно, ниже и центр тяжести сместиться вниз, что повысит устойчивость игрока.

Техника паса в регби

Классический пас в регби основа всей техники. Пас требует, чтобы тот, кто отдает мяч, и тот, кто его принимает, работали совместно.

Игроки на всех уровнях должны помнить о трех больших факторах приема и передачи мяча [7]:

- - "Большие руки" готовые принять мяч, образуют большую мишень.
- - "Большие глаза" видят эту мишень, а глаза принимающего видят мяч.
- - "Большой рот" что бы дать знать, игроку готовому отдать пас, куда и когда нужно отдать мяч.

Пас должен быть отдан так, чтобы мяч летел на правильной высоте и немного впереди того, кто ловит мяч. Слишком сильно и мяч будет трудно поймать. Слишком медленно и игрок ловящий мяч, может попасть под защитника.

Простой пас должен передаваться толчком кистей рук и не подкручиваться. Пас нужно отдавать туда, где партнер сможет поймать мяч. Не нужно направлять мяч в то место где партнер, принимающий мяч, стоит в момент паса [8].

Удар по мячу в регби

Мяч кладется вдоль руки, острой частью на ладонь, и бросается наподобие метания диска, но ладонь обращена в сторону полета мяча. Такой мяч летит далеко и сильно. Однако из-за того, что он кувыркается, его бывает трудно поймать [10].

Атакующие технические действия в атаке в регби

Схватка может быть Ж. Фурукс утверждает средством и атаки, и обороны.

1). Поворот схватки для атаки: цель его – поставить в трудное положение фланкера команды противника расположив его как можно дальше от точки выхода мяча. Также создаются благоприятные условия для атаки с той стороны где вводится мяч, так как полузащитник и игроки третьей линии могут

действовать с этой стороны с большей свободой. Кроме того, при боковом расположении №8 обеспечивается надежное прикрытие полузащитника при выходе мяча из схватки.

2). Защитный поворот схватки: схватку поворачивают, причем игрок №8 занимает классическую центральную позицию. После поворота нападающие сгибают ноги, чтобы сделать толчок, который дестабилизирует схватку соперника. При закручивании схватка практически всегда поворачивается по часовой стрелке. Как правило, при защитном применении поворота схватка правый столб схватки, которая не вводит мяч оттягивая на себя, подаваясь назад, противостоящего ему левого столба схватки противника. При использовании поворота схватки для атаки такой же маневр проделывает правый столб схватки команды которая вводит мяч. Очень редко команда умеет использовать поворот и в одну и в другую сторону. Такую игру демонстрировала схватка сборной Австралии в первой тест-встрече со сборной Франции в 1983 году.

Правый столб является осью поворота из-за элементарной механики построения схватки. Имея оба плеча замурованными в схватке, он он оказывается на оси схватки, и масса игроков справа и слева от него примерно одинаковы. Поэтому ему достаточно немного отступить назад для того, чтобы схватка вышла из равновесия и повернулась. Для разворота схватки в другую сторону, в которой точкой опоры должен быть левый столб необходимо приложить гораздо больше усилий. Действительно, левый столб находится на периферии схватки и производит толчок только левым плечом. С точки зрения механики поворот против часовой стрелки не является естественным и для его осуществления требуется участие многих игроков.

Защитные технические действия в атаке в регби

Для обучения регбиста главное научить правильно делать захват и овладевать мячом. Игра без ошибок предполагает глубокий захват. Давайте посмотрим, как это происходит в игре: игрок захватывает соперника за бедра и давлением плеч пытается повалить его на пол в ответ соперник защищается от

этого игрока, отталкиваясь вытянутой рукой или кистью руки, но не ударять схватившего его игрока [35].

А. А. Мартиросян говорит, что идеальным считается тот захват, который дает минимум возможностей игроку, владеющему мячом. Мы всегда говорим, что захватывающий (защитник в дальнейшем) должен доминировать над захватываемым (атакующим в дальнейшем) [19].

Как защитник доминирует в захвате? Он старается вынудить атакующего бежать так, как он, защитник, хочет, чтобы атакующий двигался так, чтобы захват получился более эффективным. Защитник будет, например, пробовать загнать атакующего внутрь, вынуждая его бежать в дуге, чтобы обойти защитника, в то время как он сам, конечно, бежит на прямой линии и таким образом имеет более короткое расстояние до места контакта чем атакующий.

Из выше сказанного сделаем вывод, как и в каждой спортивной игре, индивидуальная техника игрока является основным стержнем, на котором строится игра. Без овладения техническими приемами ведения игры немислимо осуществление даже простейших тактических задач [2].

Регби — родной брат футболу, однако в основе регби лежит игра руками, а не ногами. Игра ногами в регби является дополнительным средством, как и некоторые другие.

Однако такое первостепенное значение владения техникой игры руками ничуть не снижает важности применения технических приемов ведения игры ногами, коллективной и индивидуальной силовой игры и т. д. В регби все элементы техники игры одинаково важны, и ценность их определяется по своевременности их применения и чистоте исполнения [5].

1.2 Структура технической подготовки в регби

Техническая подготовка регбистов тесно взаимосвязана с тактической подготовкой. Тяжесть заключается в том, что индивидуальные и групповые

технические действия формируются и совершенствуются благодаря основам тактической деятельности и это определенным образом влияет на осуществление основных технических приемов.

Одной из свойственных особенностей технической подготовки в регби проявляется то, что в одном случае тренеру нужно достичь хорошего усвоения техническими действиями и приемами и довести их до автоматизма, чтобы в игровых ситуациях внимание регбиста была направлена на тактическую сторону его деятельности, в другом - она должна быть вариативной. Первого о достигают естественно на тренировках путем регулярного овладения нужными индивидуальными и групповыми техническими действиями, а другой - применяя условия, конкретно приближенным соревновательной деятельности [1]. Активность соперника может расти или ослабляться согласно роста спортивного мастерства игроков для поддержки значительного уровня выполнения вариативных технических действий и приемов нужно в тренировочном процессе применять оптимальную противодействие.

Техническая подготовка разделена в регби на два раздела:

- 1) овладение индивидуальной техникой;
- 2) формирование и совершенствования групповых технических действий.

К факторам, определяющим техническую подготовленность регбистов можно отнести следующие показатели: 1. Арсенал технических приемов применяемых регбистом в игровой соревновательной деятельности. 2. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности. 3. Эффективность технических приемов, критерием которых служит оптимальное решение тактических задач. 8 Специфической особенностью регби является наличие групповых построений (назначаемая «схватка», «коридор», «рак», «мол») т.е. технических действий совершаемых группой игроков в непосредственном контакте, взаимодействии со своими игроками и противодействуя игроками соперника.

Техника игры в нападении В игровой соревновательной деятельности регбистов приемы техники передвижения используются в самых различных

вариантах и сочетаниях. Особенностью передвижения регбиста является сочетание различных приемов ходьбы, бега, остановок, поворотов, что приводит к нарушению его ритмичности и цикличности. Рациональное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет регбистам эффективно решать многие тактические задачи. Падения. Основное применение падения – это овладение и сохранение контроля над мячом. Часто падение используют при приземлении мяча в зачетное поле соперника. Применяют два способа падения: вперед руками и вперед ногами. Выбор способа зависит от игровой ситуации. Падение начинается с подготовительной фазы, сгибаются ноги, туловище. Для смягчения падения выставляется рука вниз-вперед или вниз-назад (в зависимости от способа выполнения). В основной фазе падения регбист использует скользящее движение ног или руки (в зависимости от способа выполнения) с переходом в скольжение туловища. В результате падения игрок оказывается у мяча, начиная его контролировать. В заключительной фазе регбист выполняет движения для быстрого подъема с земли. Техника владения мячом. Техника владения мячом включает следующие приемы техники: прием, ловлю, передачи, подбор, удар ногой. Прием мяча. С помощью этого технического приема можно контролировать мяч и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Прием мяча является и исходным положением для последующих передач, ударов ногой, бега с мячом. Поэтому структура движений при приеме мяча должна иметь четкую последовательность выполнения технического действия пишет И.В. Шеремет [47] .

С. М. Дасюк говорит, что техническая подготовка включает в себя обучение, закрепление и усовершенствования двигательных действий, приемов и элементов регби, регбилиг [7] .

А. В. Кулешов говорит, что эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных

средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов [17].

Г. Т. Толегенова говорит, что тренировка в подготовительном периоде создает общий и специальный фундамент (техничко-тактический, физиологический, психологический, и т.д.) для соревновательного периода. Общая подготовка не может быть восполнена или заменена даже самой напряженной специальной подготовкой. В подготовительном периоде для целесообразности выделяют этапы: обще подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный. Общая направленность тренировочной работы на всех трех этапах должна соответствовать задачам подготовки каждого этапа [43].

Обще подготовительный этап направлен на приобретение и укрепление общей физической работоспособности. Физической подготовке отводится до 50% тренировочного времени. Здесь же ведется работа над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. В тренировочной работе на всех этапах подготовки чаще всего применяются микроциклы 6-1 и 3-1-2-1 [43].

В. А. Иванов утверждает, что соревновательном-игровом процессе игры в регби есть множества технико-тактических действий, общих для игроков линий нападения, защиты, полузащиты и специфичных для игроков, которые выполняют разный функционал для игроков в команде. Для цикличности перехода игры команды нападения или защиты и наоборот дает нам следующую классификацию содержание средств, относя технические приемы и тактические действия индивидуальные, групповые и командные к трем основным группам: 1 – технические и тактические средства нападения; 2 – технические и тактические средства защиты; 3 – технические и тактические средства, применяемые в нападении и защите [10].

Выделив в игровом процессе «игровой курс» (циклически повторяющиеся части игры, совокупность которых составляет игру в полном, какие имеют абсолютно всем спектром соревновательной деятельности и обладают конкретные границы, позволяющие осуществить мнение, то что назначенные части допустимо оценивать как системообразующие требование в структуре игрового перемещения регбистов различной квалификации), определив его структуру и составляющие («игровой цикл» состоит с «игрового момента» – в нем заключена напрямую игровая деятельность, определяемая как «чистое» время игры, который несет основную информативную нагрузку объемно временного и численно-качественного характера, и «организационного интервала», характеризующегося отсутствием соревновательных действий, периодом, в котором совершаются организационные перестроения командных линий, организуются в согласовании с правилам игры, формы взаимодействия состязающихся команд: коридор, схватка, 22-х метровый розыгрыш мяча и т.д. – воздействия, косвенным способом оказывающие большое влияние в соревновательную деятельность), делается очевидным, то что деятельность команд в поле проходит в ситуациях, какие имеют четко воспроизведенные границы начала и завершения «игрового момента». Наиболее значимыми наличие данном являются первоначальные стадии «игровых моментов». Нам представляется, то что они обладают все без исключения возможности квалифицироваться как «типичные положения»: определяемая схватка, коридор, начальный удар, 22 - метровый удар, розыгрыш штрафного либо свободного все данные условия завязываются с положения, если защита стабильна и каждой игрок защищающейся команды конкретного амплуа отчетливо предполагает, как ему предстоит поступать при разных вариантах развития атак. Согласно этой причине атаке, весьма трудно продуктивно атаковать «первоначальным темпом». Аналогичные условия появляются и в процессе наиболее «игрового момента». Игра не останавливается, а защищающаяся команда стабилизирует собственные направления в следствии «длительного» выхода мяча из

произвольных схваток. Эта ситуация нами установлена как «полу стандартное состояние», оно появляется в ходе игры, если игрока с мячом захватывают и мяч с задержкой освобождается, присутствие этом защита успевает преобразоваться и осуществить свои порядки.

В странах и государствах где представлено регби, как спорт №1, в играх оценка дается атакующим действиям, которые представлены следующими признаками: выигранные схватки, коридоры, «гиск», молы, территории; такая оценка включает соревновательную деятельность вообще. Для раскрытия нахождения технико-тактических действий в «игровых моментах» соревновательной деятельности грамотных и высококвалифицированных регбистов нами предложен подход, базирующийся на убеждении владения мячом и его использования атакующей командой. Анализу подверглись технико-тактические действия, условно разделенные на четыре группы, рассмотрим их [7]:

первая группа – «стандартные положения» – начальный удар, 22 – метровый удар, назначаемая схватка, коридор;

вторая группа – «полу стандартные положения» – «гиск», мол;

третья группа – «игра руками» – атаки защитниками, атаки нападающими, атаки защитников с подключением нападающих, игра на «задней линии»;

четвертая группа – «игра ногой» – тактические удары, атакующие; короткие и высокие удары «свечой», удары по воротам, дроб-голы и игра ногой на «задней линии» (все атаки анализировались исходя из концепции канальной системы в организации игры).

По содержанию применяемых технических приемов индивидуального и группового характера, тактических действий отдельных игроков, групп игроков и команды в целом, стратегических линий в игровом процессе – радикальных различий между квалифицированными и высококвалифицированными регбистами не выявлено [8].

1.3 Методы технической подготовки в регби

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются: - прочное освоение всего многообразия рациональной техники; - обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые, соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д. Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация

изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от общего к частному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает большой эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности. В подготовки высококвалифицированного регбиста тренера применяют следующие направления в тренировочном процессе, это такие, как работа на силу, скорость, технико-тактическую и многоборную.

Как установлено [1], трудности рационального возведения спортивной тренировки состоят в том, чтобы, основываясь в закономерности структуры учебного движения, добавить ему формы, более подробно отвечающие обозначаемым целям и обстоятельствам их осуществлению, и, то что не менее немаловажно, заполнить их соответствующим содержанием.

Технология проектирования конкретного периода или цикла подготовки спортсменов складывается из строя логически последовательных операций. Непосредственно проектировочную деятельность предваряет сложная преподавательская диагностика. Набор входящих в ее определенных

процедур позволяет: провести критический анализ предшествующей учебной работы в соотнесении с достигнутыми итогами в основных состязаниях макроцикла; дать оценку способности комплектования состава команды, уровень подготовленности и положение игроков главного и резервного составов, реальные возможности спортсменов в достижении характеристик, определяющих спортивную форму, и их сохранение в период главных соревнований; совершить аналитический обзор сегодняшних направленностей в формировании вида спорта, более результативных в данных обстоятельствах технико-хитрых альтернатив ведения игры. Чем выше объективность информации, приобретенных в процессе диагностики, тем конкретнее исходные предпосылки проектирования разных образующих системы подготовки команды.

Доминирующей в процессе тренировки многие считают силовую работу она составляет 60-62 % и применяется в соревновательной деятельности для игроков на пример нападения считает М.В. Сахарова [38].

Анализируя уровень подготовки игроков команды, мы становимся очевидцами снижения уровня технической подготовки и даже тогда, когда команда выигрывала, спортивная форма была на низком уровне, а отсюда плохие результаты [27].

По мнению многих авторов, основные методы являются повторный, целостного и расчлененного упражнения. Методами совершенствования техники в регби являются повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный и соревновательный.

Говоря о выборе конкретных средств и методов, здесь главным образом будет все зависит как построен тренировочный процесс, умелый подход тренера, уровень подготовки спортсменов, сложность изучаемых приемов и других факторов [20,27].

Основным средством подготовки регбистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости регбистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега - 11-13 лет, скоростно-силовых качеств - 13-15 лет, общей выносливости - 12-16 лет, силы - 15-16 лет. Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки регбистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Исходя из особенностей регби и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке регбистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в регби и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по регби. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры. Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико- тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные. Неспецифические упражнения включают в себя две группы: обще-подготовительные и специально-подготовительные. Обще-подготовительные упражнения - это

двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки регбиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Обще-подготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, обще-подготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими. Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагогического работника и другими факторами. Практические методы. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для 30 усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на

развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие. Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники регби, его тактики или технико-тактических действий. Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха. Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.).

Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения. Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок. Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов регби. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки.

Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки. Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия. Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у регбистов не

только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью регбистов [45].

1.4 Особенности технической подготовки регбистов

Техническая подготовка регбистов, как известна взаимодействует с тактической подготовкой, трудность в этом то что, если индивидуальные и групповые технические воздействия создаются и улучшаются вследствие основ тактической деятельности и это определенным способом влияет на осуществление главных технических способов.

Характерной особенностью технической подготовки будет являться то что тренер достигает постоянно точного освоения технических действий, приемов, вплоть до результата, а именно вплоть до автоматизма, это он создает для того для того чтобы в период игры не было внимание в технику и более уделялось тактики. 1-ый достигают напрямую в тренировочном процессе посредством регулярного освоения нужными индивидуальными и групповыми техническими действиями, а другой - используя требование, что приближенные к соревновательной деятельности [1]. Динамичность соперника может прогрессировать либо ослабляться в соответствии с увеличением спортивного профессионализма игроков для поддержки высокого уровня выполнения вариативных технических действий и способов следует в тренировках использовать оптимальное противодействие.

Как и в других игровых видах спорта, техническая подготовка в регби делится на 2 раздела:

- 1) овладение индивидуальной техникой;
 - 2) формирование и улучшения групповых технических действий
- пишет И.В. Шеремет [48].

С. М. Дасюк свидетельствует, то что техническая подготовка содержит в себе обучение, закрепление и усовершенствования двигательных действий, способов и элементов спорт, регбилиг [7].

А. В. Кулешов говорит, то что результативность средств технической подготовки обучающихся в многом зависит от способов преподавания. В процессе подготовки используют общепризнанные способы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Но определенный подбор этих либо других средств и способов технической подготовки, их соответствие, очередность, предпочтительное применение находится в зависимости от целевых направлений многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных отличительных черт и степени подготовленности обучающихся, обстоятельств преподавания трудности текстуры исследуемых технических приемов и других факторов [17].

Г. Т. Толегенова говорит, что тренировка в подготовительном периоде создает общий и специальный фундамент (техничко-тактический, физиологический, психологический, и т.д.) для соревновательного периода. Общая подготовка не может быть восполнена или заменена даже самой напряженной специальной подготовкой. В волейболе в подготовительном периоде для целесообразности выделяют этапы: обще подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный. Общая направленность тренировочной работы на всех трех этапах должна соответствовать задачам подготовки каждого этапа [43].

Обще подготовительный этап направлен на приобретение и укрепление общей физической работоспособности. Физической подготовке отводится до 50% тренировочного времени. Здесь же ведется работа над техникой, но лишь в той мере, в какой позволяет уровень развития двигательных качеств. В тренировочной работе на всех этапах подготовки чаще всего применяются микроциклы 6-1 и 3-1-2-1 [23].

Выделив в игровом процессе «игровой цикл» (циклически повторяющиеся фрагменты игры, совокупность которых составляет игру в

целом, которые обладают всем спектром соревновательной деятельности и имеют четкие границы, позволяющие сделать предположение, что выделенные фрагменты можно рассматривать как системообразующие факторы в структуре игрового процесса регбистов различной квалификации), определив его структуру и составляющие («игровой цикл» состоит из «игрового момента» – в нем заключена непосредственно игровая деятельность, определяемая как «чистое» время игры, который несет основную информационную нагрузку пространственно временного и количественно-качественного характера, и «организационного интервала», характеризующегося отсутствием соревновательных действий, временем, в котором происходят организационные перестроения командных линий, организуются согласно правилам игры, формы взаимодействия соревнующихся команд: коридор, схватка, 22-х метровый розыгрыш мяча и т.д. – действия, косвенным образом влияющие на соревновательную деятельность), становится очевидным, что деятельность команд на поле проходит в ситуациях имеют четко очерченные границы начала и завершения «игрового момента». Наиболее значимыми при этом являются начальные стадии «игровых моментов». Нам представляется, что они могут характеризоваться как «стандартные положения»: назначаемая схватка, коридор, начальный удар, 22 - метровый удар, розыгрыш штрафного или свободного все эти моменты начинаются из положения, когда защита стабильна и каждый игрок защищающейся команды определенного амплуа четко представляет, как ему предстоит действовать при различных вариантах развития атак. По этой причине нападению очень сложно эффективно атаковать «первым темпом». Подобные ситуации возникают и в ходе самого «игрового момента». Игра не останавливается, а защищающаяся команда стабилизирует свои линии в результате «долгого» выхода мяча из произвольных схваток. Данная ситуация нами определена как «полу стандартное положение», оно возникает в процессе игры, когда игрока с мячом захватывают и мяч с задержкой высвобождается, при этом защита успевает перестроиться и организовать свои порядки [8].

2 Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Теоретический анализ и обобщение. Изучение литературных данных проводилось для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. Перечень изученных источников представлен в списке литературы, изложенной в дипломной работе.

1. **Тестирование.** В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления технической подготовки регбистов 16-17 лет.
 1. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
 2. Передача мяча в движении «крученный пас». Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Удары ногой по мячу с рук на точность «свечка». Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.
4. «удар по воротам». Испытуемый с трех точек должен попасть в ворота. На каждой из трех точек по 10 ударов. Засчитывается количество попаданий.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Обследование технической подготовки регбистов 16-17 лет осуществлялось на базе Енисей СТМ. Продолжительность наблюдения составила 3 месяца с 15 декабря по 1 марта включительно (подготовительный период), в ходе которого изучались особенности применяемой методики, техническая подготовка, производился сбор практических данных.

4. Методы математической статистики.

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

- а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

в. Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum \bar{X} - X_i^2}{n-1} \quad (2)$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

д. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n - объем выборки,

Σ – сумма,

x, y - экспериментальные данные

S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2 Организация исследования

В эксперименте приняли участие 20 регбистов 16-17 лет. База исследования Енисей СТМ.

Исследования проводилась с сентября 2016 года по апрель 2017 года и состояла из четырех этапов:

Подготовительный (изучение литературы).

На первом этапе исследования изучались литературные источники по данной теме, проводились беседы с тренерами и спортсменами, подготавливалась база для проведения педагогического эксперимента.

Набор спортсменов участвующих в исследовании, место и время наблюдения за ними.

Эксперимент проводился в течение четырех месяцев (декабрь-март 2017г.) на учебно-тренировочных сборах. Контрольная группа тренировалась по общепринятому плану тренировок, а в тренировочный план экспериментальной группы была включена методика для совершенствования технических действий в атаке, направленная на развитие технической подготовки (паса, крученого паса, удара ногой «свечка», удара по воротам) регбистов.

Наблюдение за группами. Разработанная нами методика применялась в подготовительный период (зимний-весенний) на учебно-тренировочных сборах. Входе, которого изучались применение методики, техническая подготовка, производился сбор практических данных.

Педагогический эксперимент включал:

Исследование декабрь 2016г. Проводилось для определения уровня технической подготовки атакующих действий у регбистов контрольной и экспериментальной групп.

Исследование в марте 2017г. Повторное проведение контрольного тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп. На основании проведенного исследования, проводился математический подсчет данных и их обоснование.

Анализ данных.

Включал обработку данных полученных при сравнении тестирования до эксперимента и после эксперимента и обсуждение результатов за время эксперимента, определения и формирования выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу, оформление работы.

3 Теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики.

3.1 Методика развития технической подготовки регбистов

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

Одной из характерных особенностей технической подготовки в регби является то, что, в одном случае, необходимо добиться хорошего овладения техническими действиями и приемами и довести их до автоматизма, с тем, чтобы в игровых ситуациях внимание регбиста было направлено на тактическую сторону его деятельности, в другом случае, она должна быть вариативной. Поэтому в тренировочный процесс регбистов экспериментальной группы были включены комплекс специальных упражнения для развития технической подготовки.

Методика применялась на учебно-тренировочных сборах в зимне-осенний период подготовки регбистов. Тренировочный микроцикл состоял из 6 тренировочных дней и 1 дня отдыха. В каждом микроцикле 3 дня в неделю применялись упражнения для развития технической подготовки регбистов.

В неделю в понедельник, среда и пятница вместо разминки и заминки использовались упражнения для совершенствования технических действий в атаке. В начале тренировки были упражнения на пасы, после основной части

выполнялась имитация удара ногой и отрабатывалась техника удара по воротам и удар ногой «свечка».

1. Имитация техники в течении 2 минут.
2. Пасы одной рукой на месте в течении 1 минуты отдых 30 секунд по 3 подхода на каждую руку.
3. Пасы двумя руками с утяжеленным мечом на месте в течении 2 минут 2 подхода.
4. Пасы в движении 6 раза через все поле 1 подход.
5. Удары ногой «свечка» в парах дистанция 20 метров от партнера в течении 5 минут.
6. Удары по воротам по 10 ударов в 3-х точках.

3.2 Экспериментальная проверка методики

С целью выявления динамики технической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп были проведены контрольно-педагогические испытания в начале и конце педагогического эксперимента, а также определены темпы прироста исследуемых показателей. Следует отметить, что до эксперимента по всем исследуемым показателям достоверных различий не наблюдалось ($p > 0,05$), что подтверждает корректность подбора контингента. Результаты предварительного эксперимента (декабрь 2016 года) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет у контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента

Тестирование	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность	
	N=10	N=10	t-расчетное	t-табличное
	X,±m	X,±m		
Передача мяча в движении, расстояние 5 м	5,6±0,22	5,3±0,3	0,8	2.10
Передача мяча в движении, расстояние 10 м (крученный пас)	4,9±0,23	4,7±0,23	0,6	2.10
Удар по мячу с рук на точность. «свечка»	4,9±0,23	4,8±0,24	0,3	2.10
Удар по воротам	18,7±0,51	18,5±0,42	0,3	2.10

Как видно из таблицы 1 показатели проведенного тестирования до эксперимента у контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий. Далее экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике совершенствования технической подготовки регбистов. Результаты повторного эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Динамика изменения показателей технической подготовленности регбистов 16–17 лет у контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Тестирование	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность	
	N=10	N=10	t-расчетное	t-табличное
	X,±m	X,±m		
Передача мяча в движении, расстояние 5 м	8,3±0,3	6,9±0,23	3,7	2.10
Передача мяча в движении, расстояние 10 м (крученный пас)	8,2±0,29	6,3±0,21	5,3	2.10
Удар по мячу с рук на точность. «свечка»	8,2±0,29	6,4±0,22	5	2.10
Удар по воротам	26,4±0,3	20,2±0,32	14,1	2.10

Как видно из таблицы 2, результаты контрольной и экспериментальной групп после проведения повторного тестирования достоверно различаются. У экспериментальной группы наблюдается больший прирост результатов по отношению к контрольной.

Изменение результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента представлены на рисунках 1-4.

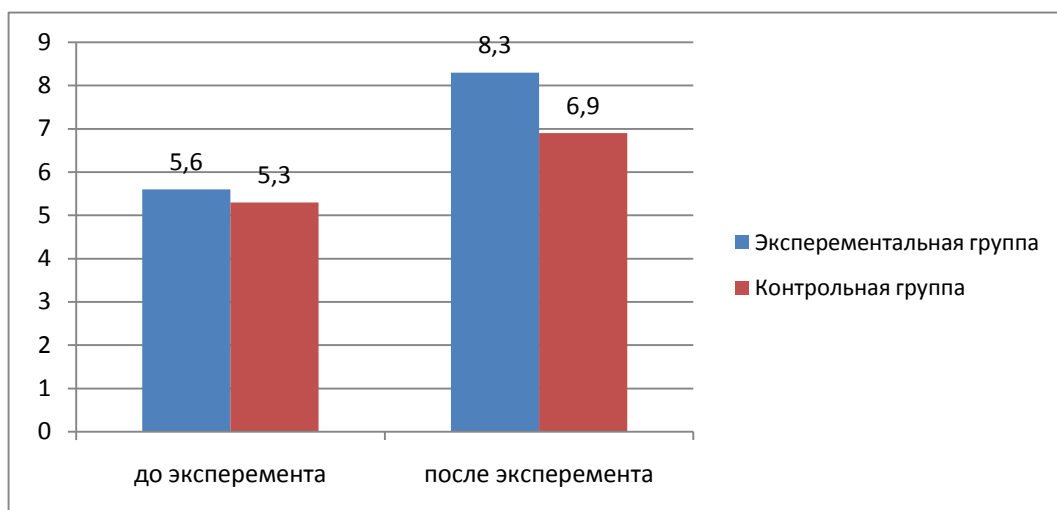


Рисунок 1 - Передача мяча в движении, расстояние 5 м

Анализ результатов, полученных при исследовании технической подготовки (контрольной и экспериментальной) группы с использованием теста передача мяча в движении расстояние 5 метров (кол-во раз), позволил проследить количество пасов достигших цели. В контрольной группе в среднем количество попаданий выразилась так: 5,3; 6,9 – в абсолютных единицах. Таким образом, улучшение составило 16%. В экспериментальной группе динамика развития оказалась выше в абсолютных величинах: 5,6; 8,3. Таким образом, прослеживалось увеличение на 27%.

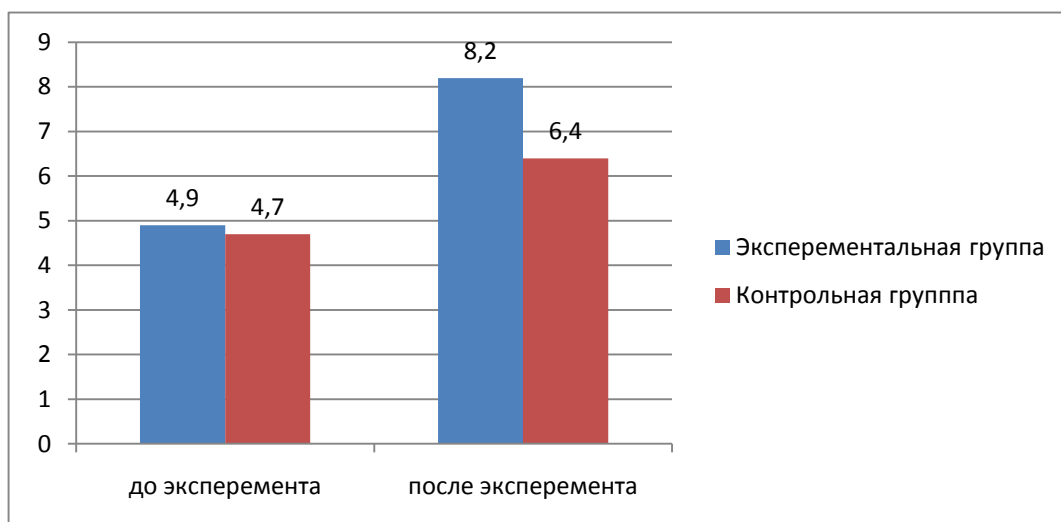


Рисунок 2 - Передача мяча в движении, расстояние 10 м крученый пас

В результате теста передача мяча в движении, расстояние 10 м (крученный пас) результаты экспериментальной группы заметно улучшились: 4,9; 8,2 в процентах это составляет 32%.

А в контрольной группе 4,7; 6,4. Таким образом результаты улучшились на 17%.

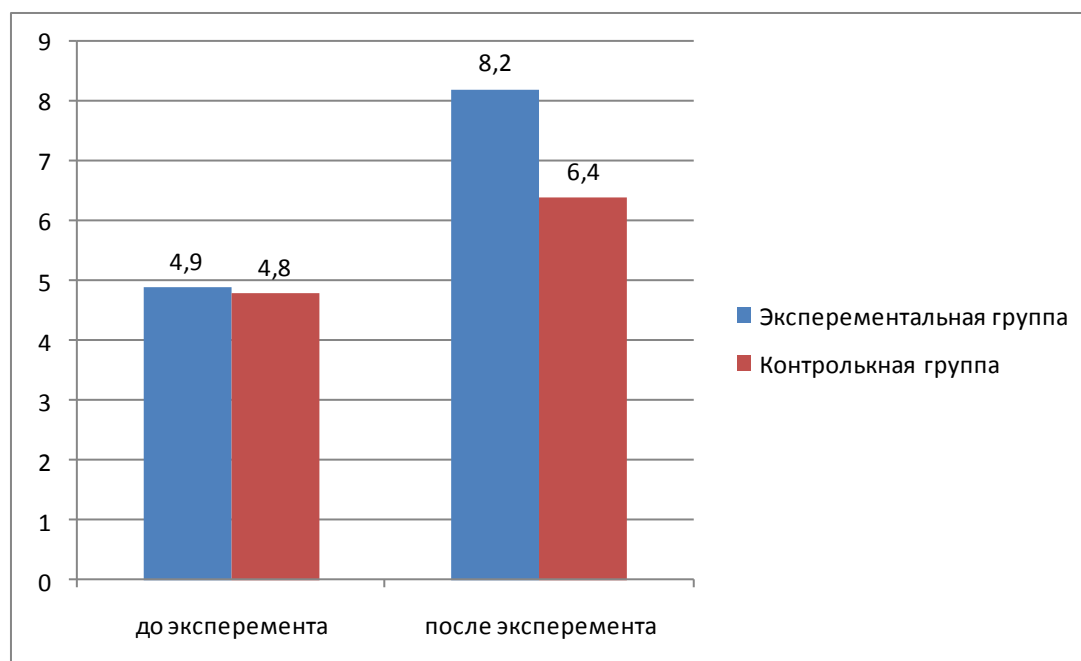


Рисунок 3 - Удар по мячу с рук на точность. «свечка»

Тест «удар мяча свечка» характеризующий техническую подготовку регбистов, позволил выявить следующую динамику технической подготовки в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе абсолютные средние данные таковы: 4,8; 6,4. Таким образом, улучшение было на 16%.

В экспериментальной группе динамика развития этого показателя проявилась убедительно в абсолютных средних данных: 4,9; 8,2. Таким образом, улучшение было на 33%.

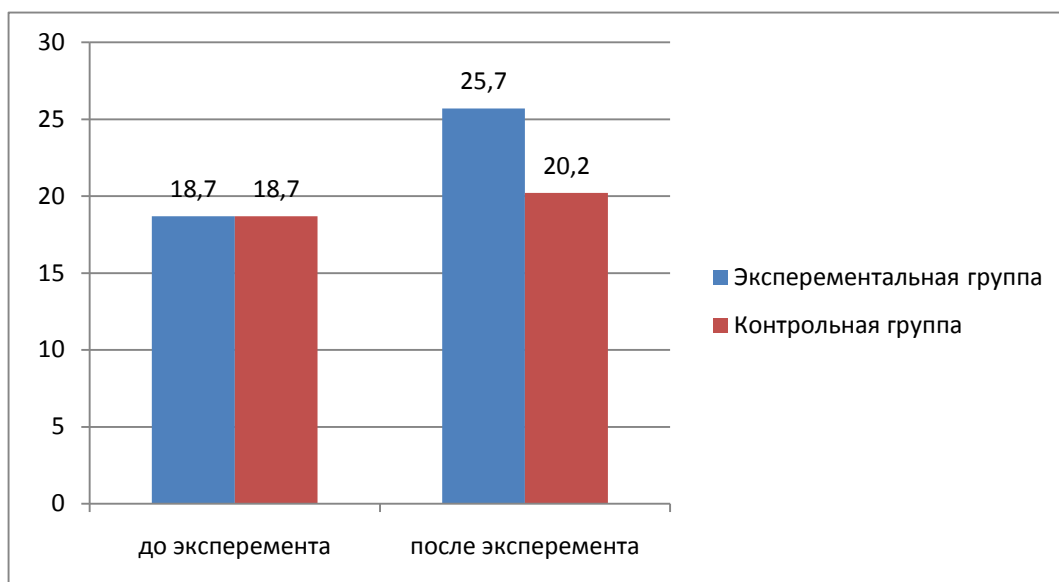


Рисунок 4 Удар по воротам

Развитие технической подготовки у регбистов, определяемых тестом «удар по воротам». В экспериментальной группе показатели претерпели улучшения: 18,7; 26,4. Таким образом, улучшения было на 25,7 %.

В контрольной группе динамика естественного прироста показателя составила: 18,7; 20,2. Улучшение было на 4,6%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Техника игры в регби – это совокупность технических приемов и действий, осуществляющих игроками в регби во время игры. К ним относятся: бег с мячом, прием мяча с пола, ловля и пас. Игра руками включает также ведение мяча двумя руками или одной. Выявлены следующие особенности технических действий регбистов: 1) стандартные положения (начальный удар, 22 – метровый удар, назначаемая схватка, коридор; 2) полустандартные положения – «ruck», мол; 3) игра руками – атаки защитниками, атаки нападающими, атаки защитников с подключением нападающих, игра на «задней линии»; 4) игра ногой – тактические удары, атакующие; короткие и высокие удары «свечой», удары по воротам, дроб-гол.

2. Определены и охарактеризованы методы технической подготовки в регби. Методы обучения технике – повторный, целостного и расчлененного упражнения. Методами совершенствования техники в регби являются повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный и соревновательный. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

3. В ходе проведенного исследования мы выявили, что в конце эксперимента показатели технической подготовленности исследуемых экспериментальной группы существенно превышают значения аналогичных показателей спортсменов контрольной группы, что говорит об эффективности экспериментальной методики подготовки регбистов и целесообразности ее внедрения в учебно-тренировочный процесс.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов, Е.И. Программа по регби для системы дополнительного образования детей/ Е.И. Антонов. – М., 2011.-13с.
2. Бак, Р, Давиденко Д. Состояние и пути совершенствования формирования физической культуры студентов: Монография/ Р.Бак,Д.Давиденко. – Санкт-Петербург: НП «Стратегия будущего», 2007. – 264 с.
3. Воротынцев, А.И. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. - Москва: Советский спорт, 2002. 139 с.
4. Гогунув, Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Е.Н.Гогунув,Б.И. Мартьянов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
5. Грюневальд, Б. Принципы успешной подготовки регбистов/ Перевод с южноафриканского/ Б.Грюневальд. - Москва, 2009.-88с.
6. Данилова, Е.Н. Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва по регби / Е.Н. Данилова // Вестник Красноярской государственной архитектурно-строительной академии: сборник научных трудов, вып. 7. – Красноярск: КрасГАСА, 2004. - С.158-163
7. Дасюк, С.М., Мартиросян А.А. Регби. Регбилиг // Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ С.М. Дасюк,А.А. Мартиросян.- Киев.-2013.-с. 4
8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
9. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Москва : Академия , 2008. - 464 с.
10. Иванов, В. А. Количественный состав технико-тактических действий в соревновательной деятельности регбистов // Сборник научных

статей, посвящённый 45-летию образования Факультета физической культуры АлтГПА.-Барнаул: АлтГПА, 2010.-с. 87-88.

11. Иванов, В. А. Интегральная подготовка в структуре процесса квалифицированных регбистов: автореф. дис... кандидата педагогических наук. 13.00.04.-Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.- Москва, 2004.-188 с.

12. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

13. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами / Б.Г. Кедровский // Физическое воспитание студентов. -2013. -№ 4. -С. 31-34.

14. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

15. Криулькин И. В. Специфика самосовершенствования и самореализации тренера-преподавателя по регби [Текст] / И. В. Криулькин, Н. А. Петухова, О. А. Козырева // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. - С. 3-5.

16. Криулькин, И. В. Специфика самосовершенствования и самореализации тренера-преподавателя по регби [Текст] / И. В. Криулькин// Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 3-5.

17. Кулешов ,А.В. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби/ А.В. Кулешов//Учебное пособие для общеобразовательных учреждений на основе регби.-М.-2013.-с.10-11.

18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин . - М. : Издательство, Советский спорт, 2010. - 464 с.

19. Мартиросян, А.А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов / А.А. Мартиросян// Слобожанский научно-спортивный вестник.- 2002.- №5.- с.84-87.
20. Мартиросян, А.А. Эффективность экспериментальной методики развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов.- Харьков: ХГАФИ,- 2002.- № 5. С. 84-84
21. Матвеев, Л. П.М. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп/ Л.П.Матвеев. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с.
22. Машковцев, А. Занести дыню : элементы регби на уроках / Алексей Машковцев // Спорт в школе. - 2013. - N 5. - С. 34-35.
23. Мир регби-Чемпионат мира, Кубок Шести наций, онлайн видео, новости регби.//internet.-09.11.2011.-[http:// rugbysport. ru/russia/ advices/2394-sprint.html](http://rugbysport.ru/russia/advice/2394-sprint.html)
24. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебное пособие / А. Б. Муллера.- Красноярск: СФУ, 2008. -161 с.
25. Неверкович С. Д. и др. Педагогика физической культуры и спорта. — М., 2006.
26. Никитушкина Н. Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. — М.: Прометей, 2006.
27. Овчинников, В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. Пед. наук . – Волгоград, ВА МВД России, 2012. – 55 с.
28. Оринчук, В.А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки:034400 - «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья Адаптивная физическая культура)»,034300 - «Физическая культура» / В. А.
29. Основы подготовки в детско-юношеском регби. - М.: Изд-во СПОРТ, 2005. 192 с.

30. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. культуры. /Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. 352с.
31. Особенности силовой подготовки школьников 7-17 лет: Учеб. пособие. Краснодар: КубГУ, 2002.34 с.
32. Подоляка, О.Б. Методические основы подготовки команд по регби-7 в вузах Украины / Подоляка О.Б. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. (15 янв. 2005 г.) : [сб. ст.] / Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.] - Харьков, 2005. - С. 114-115.
33. Пулэн, Р. Регби: игра и тренировка /Пер. с франц. – Москва: ФиС, 1978. - 152 с., ил.
34. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс /А. Гарсиа, Ж. Фурукс. - Робер Лафон, Франция, 1984. - 168 с
35. Регби. Техника. Тренировочный процесс. Анри Гарсиа и Жак Фурукс, Издательство Робер Лафон, Франция, 1984. -С.137
36. Сабинин, Л.Т., Данилова Е.Н. Проблемы подготовки спортивного резерва регбийных команд. // Стратегические направления развития физической культуры и спорта: сб. материалов всероссийской научно-практической Интернет-конференции — Красноярск: МП г. Красноярска «ИЦ «Городские новости», 2009. — 151 с.
37. Сахарова, М.В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект) : дис. ... доктор. Пед. наук /М.В. Сахарова.- М., 2005.- 367 с.
38. Сахарова, М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. - М.: Изд-во СПОРТНА, 2005. - 192 с.
39. Сахарова, М.В. Прикладные основы технологии проектирования макроциклов типа годичного в командно-игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - N 11. - С. 13-16

40. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.

41. Сырвачева, И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А. Компоненты и критерии общеобразовательной деятельности высшего учебного заведения в области физической культуры //Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов: Материалы международной научно-практической конференции МГСУ (17-18 июня 2010 г., Москва.). Вып. 3. – Москва: МГСУ, 2010. – 256 с.

42. Толегенова, Г.Т. Педагогико-психологические аспекты подготовки высококвалифицированных волейболистов в основном тренировочном макроцикле. Автореф. дис. канд. пед.- Алмата, 2010-с.28

43. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

44. Чубарова, М.М. «Физическое воспитание студентов вузов» (тексты лекций) / М.М. Чубарова. – М. МГУТУ 2009. - 228с.

45. Чуча, Ю.И., Кузьменко В.А. Физическое воспитание для студентов. //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сборник статей VII международной научной конференции, 3 февраля 2011 года. – Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2011. – 196 с.

46. Шерemet, И.В. Регби как спортивная игра и способ физического воспитания. //- Научные записки. Серия: Педагогика. - 2010. - № 1. С-260

47. Шерemet, И.В. Регби как спортивная игра и способ физического воспитания/ И.В. Шерemet //Педагогика. - 2010. - № 1. –С.259-263.

48. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 25 с.

49. Якушев, В.П. Теория спорта: Курс лекций/В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2005. - 101 с.

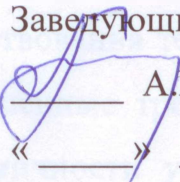
50. Мир спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.world-sport.org/games/rugby/technology>

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

Институт Физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.Ю.Близневский

« _____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01– Физическая культура

**Методика совершенствования технических действий
в атаке регбистов 16-17 лет.**

Научный руководитель



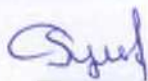
к.п.н. доцент О.В. Дмух

Выпускник



Е.А. Рыбаков

Нормоконтролер



М.А.Рульковская