



ISSN 1991-0177

2006, № 10

СЛОВОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВО-СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

Заснований у 1997 р.

Випуск № 10

Харків
«Ю Ей Інтеллект»
2006

ББК 75
С48
УДК 796

ISSN 1991-0177

Key title: Slobozhans'kij naukowo-sportivnij visnik
Abbreviated key title: Slobozhans'kij nauk.-sport. visn.

© Видавництво «UA-intellect»,

Збірник включає статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту.
Збірник призначено для викладачів, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, наукових працівників та інших фахівців галузі.

Видання Харківської державної академії фізичної культури – Випуск 10
Збірник наукових статей - українською, російською та англійською мовами.

Збірник включений до переліку фахових
видань України, в яких можуть публікуватися
результати дисертаційних робіт
(Перелік № 3. Додаток до постанови
президії ВАК України від 10.11.99 р. №3-05/11).

Друкується за постановою Вченої ради
ХДАФК від: 18.09.2006 р. протокол № 2.

© Видавництво «UA-intellect»,
серія ДК № 2564 от 20/07/2006р.,
Поштова адреса: а/я 8614 м. Харків – 144, 61144, Україна,
ustat@bars.net.ua, www.ua-intellect.com,
+38 (057) 751 20 10
+38 (097) 735 62 65.

НОВІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ВІДБОРУ ЮНИХ РЕГБІСТІВ

Сабіров О.С.
Інститут вищої освіти АПН України
Кременецький обласний гуманітарний педагогічний інститут
імені Тараса Шевченка

Анотація. В основі нашої праці – визначення необхідних талантів серед юних регбістів, комплексне дослідження морфологічних ознак функціонального стану організму, природних задатків, аналіз модельних характеристик їхньої підготовленості.

Ключові слова: регбі, модельні характеристики, здібності.

Постановка проблеми. У нашій державі особлива увага зосереджується на підготовці юних регбістів. Регбі – одна зі спортивних ігор, в якій від гравців вимагається висока всебічна підготовка, що охоплює всі її складові. Регбістам необхідні рідкісні морфологічні дані та психологічні здібності. Великий обсяг тренувальних навантажень і виключно висока інтенсивність у регбійних матчах вимагають від юних спортсменів перш за все високого рівня розвитку фізичних здібностей, спортивно-технічної майстерності, унікального поєднання морфологічних даних і функціональних здібностей. Таке поєднання зустрічається дуже рідко. Відомий спортсмен – чемпіон світу або Олімпійських ігор – особистість яскрава й неповторна за своїми природними задатками, як і талановитий композитор, математик. Пошук і визначення талановитих регбістів відіграє важливу роль у підготовці кваліфікованих регбістів і залишається надзвичайно актуальним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На вирішення актуальних питань відбору спрямовані сьогодні зусилля багатьох спеціалістів [1, 3, 4, 6, 8–10]. Бурхливий розвиток досягнень у світовому регбі вимагає нових ефективних методів пошуку юних талановитих спортсменів [3, 5, 7, 8]. В Україні зроблена й успішно впроваджується система спортивного відбору, що починається в дитячому віці й завершується в збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх [6].

Формування цілей статті. Подальше удосконалення системи спортивного відбору і фізичної підготовленості юних регбістів. У цій праці було поставлено завдання здійснити аналіз модельних характеристик фізичної підготовленості регбістів та провести дослідження спортивної обдарованості юнаків для відбору до спортивної школи регбі.

Виклад основного матеріалу. Визначення спортивних талантів передбачає проведення комплексного дослідження організму, технічної, тактичної, психічної підготовленості юного регбіста. Ефективна система відбору включає педагогічні, психологічні, соціологічні, медико-біологічні та інші методи досліджень. На основі результатів відбору виявляються задатки і здібності спортсмена, які найбільше відповідають вимогам регбі. Важливо своєчасно виявити природні задатки й визначити відповідні засоби й методи їх розвитку.

Таким чином, особливе значення в регбі має всебічне фізична підготовка, зокрема м'язова сила, загальна витривалість, силова й швидкісна витривалість, швидкість, гнучкість, вибухова сила, координація рухів і спритність. Трансильванська академія регбі для індивідуального контролю фізичного рівня кожного гравця та рівня всієї команди пропонує такі тести: підтягування на перекладині, потрійний стрибок, згинання, лежачи на спині, ривок 30 м, інтервальне

прискорення (5×22), біг 3000 м (табл. 1). Основними завданнями першого етапу відбору є масовий перегляд задатків дітей 6–10 років (1–4 класи загальноосвітньої школи) з метою широкого залучення їх до спорту. У групи початкової підготовки спортивної школи регбі приймаються всі бажуючі школярі відповідно до віку, визначеного для даного виду спорту. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізкультури, дані медичного обстеження, антропометричні виміри та їхня оцінка з позицій перспективи.

Спортивна практика засвідчує, що на першому етапі далеко не завжди можна виявити ідеальний тип дітей, у котрих є сприятливі морфологічні, функціональні і психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації у визначеному виді спорту. Істотні індивідуальні розходження в біологічному розвитку початківців значно ускладнює це завдання. Дані, отримані на даному етапі відбору, варто використовувати, як орієнтовні. Основне завдання другого етапу відбору – виявлення обдарованих у спортивному відношенні юних спортсменів для комплектування навчально-тренувальних груп. Відбір проводиться за такою програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольних нормативів, розроблених для кожного виду спорту й викладених у програмах для спортивних шкіл; антропометричні виміри; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

Протягом останнього року навчання в навчально-тренувальних групах СДЮШОР виявляються перспективні юні спортсмени для зарахування в групи спортивного удосконалення. Важливу роль у системі відбору відіграють педагогічні контрольні випробування, зокрема на швидкість, силу, витривалість, антропометричні показники (будова й пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості спортсмена. Вивчення практики роботи більшості спортивних шкіл регбі дозволяє стверджувати, що з поля зору тренерів часто випадають обдаровані спортсмени, а в тренувальних групах на початкових етапах відбору перевагу віддають дітям посередніх здібностей, які в силу певних обставин показують відносно високі результати.

Причин, які обумовлюють таку ситуацію багато. Перевагу віддають, як правило, дітям, які мають прискорений темп біологічного розвитку. В якості критеріїв відбору часто використовують показники, які не мають прогностичного значення, і головним є те, що практично відсутні модельні характеристики для відбору юних регбістів.

Відсутні науково обґрунтовані дані про спортивну орієнтацію окремих номерів команди. Це вимагає прогнозування спортивних здібностей юних регбістів

Таблиця 1
Тест фізичної підготовленості за Трансільванською академією регбі

| Види тестів | Перша лінія | Хукер | Друга лінія | Третя лінія | Три четвертні |
|---|-------------|---------|-------------|-------------|---------------|
| Підтягування на перекладині | 10 | 13 | 11 | 13 | 15 |
| Потрійний стрибок, м | 7,0 | 7,8 | 7,5 | 7,8 | 8,0 |
| Згинання тулуба, лежачи на спині (2 хв) | 85 | 85 | 85 | 85 | 85 |
| Ривок 30 м, с | 4,3с-4,5 | 4,2-4,4 | 4,3с-4,5 | 4,2-4,4 | 4,0-4,2 |
| Інтервальні прискорення (5×22м), разів | 10 | 12 | 11 | 12 | 12,5 |
| 3000 м, хв | 13-14 | 11-12 | 12-13 | 11-12 | 11 |

Таблиця 2
Зведена таблиця нормативів фізичної підготовленості регбістів 13-14 років (за даними різних авторів)

| Види тестів | Центральні тричетвертні | Перша й друга лінії сутички | Півзахисники | Крайні три четвертні й захисники |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|
| Стрибок у довжину, м | 2,02 | 1,98 | 1,96 | 2,10 |
| Потрійний стрибок, м | 6,06 | 5,86 | 5,88 | 6,30 |
| Десятерний стрибок, м | 20,2 | 19,8 | 19,6 | 21,1 |
| Стрибок угору, см | 35 | 33 | 34 | 36 |
| Біг на 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 5,1 | 4,8 |
| Біг на 60 м, с | 9,1 | 9,8 | 9,4 | 8,8 |
| Біг на 100 м, с | 14,1 | 15,5 | 14,6 | 13,6 |
| Біг на 3000 м, хв, с | 14,56 | 15,06 | 15,22 | 14,21 |
| Човниковий біг 180 м, с | 44,3 | 47,8 | 46,9 | 42,7 |
| Віджимання в упорі, разів | 29 | 28 | 28 | 30 |
| Підтягування на перекладині, разів | 7 | 3 | 6 | 7 |

стосовно до окремого виду діяльності кожного гравця, що й було завданням нашої роботи (табл.2). Велика розмаїтість вимог до окремих гравців - форвардів, тричетвертних, складу і формування лінії коридору, гра в коридорі, відкрита гра, сутички, вимагають від юного регбіста різного рівня й характеру кондиції і розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів діяльності. Зокрема, гравець "стовп відкритої голови" повинен бути вищим і міцнішим за середнього гравця, особливо в шиї, плечах, руках, спині й ногах. У нього повинна бути добре розвинута вибухова сила й рухливість. У "хукера", який бере участь у всіх силових моментах відкритої гри повинен бути сильний торс і кінцівки, здатність багато й швидко пересуватися. "Стовп закритої голови" – мезоморф, з особливою вибуховою силою та рухливістю. Гравець "замки" – високого зросту, стрибучий, рухливий і швидкий. Для "фланкера" золоте правило: чим більше, вище і сильніше – тим краще.

Висновки. Таким чином, відбір і прогнозування спортивних здібностей юних регбістів необхідно здійснювати лише стосовно до окремого виду діяльності гравця, виходячи при цьому з загальних положень, характерних для системи відбору. При прогнозуванні спортивних здібностей варто звертати увагу насамперед на ті відносно мало мінливі ознаки, що обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності. Оскільки роль спадково обумовлених ознак максимально розкривається при пред'явленні до організму високих вимог, то при оцінці діяльності юного спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень. Для цього необхідні модельні характеристики фізичної кондиції

окремих учасників гри. При цьому з метою підвищення ступеня точності прогнозу необхідно враховувати темпи зростання показників, а також їх вихідний рівень.

Література

1. Губа В.П. *Морфобиомеханические исследования в спорте.* М., 2000. – 120 с.
2. Мартиросян А.А. *Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту.* Зб. наук. праць. – Харків: ХДАДМ, 2005. – №20. – С. 103-110.
3. Матвеев Л.П. *Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов.* – К., 1999. – 294 с.
4. Платонов В.Н., Сахновский К.П. *Подготовка юного спортсмена К. «Радянська школа», 1988.* – 287 с.
5. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* К. - 1997. – 577 с.
6. *Принципы успешной подготовки регбистов.* Перевод Ватошкина. 2005. – 154 с.
7. Сахарова М.В. *Основы подготовки в детско-юношеском регби.* - М.: Спортна, 2005. – 320 с.
8. Селуянов. *Определение одаренностей и поиск таланта в спорте.* М. – 2000. – 112 с.
9. *Теория и методика спорта.* Ред. Суслов Ф.П., Холодов Ж. М., 1997. – 415 с.
10. Филлин В.П. *Теория и методика юношеского спорта.* М. – ФиС, 1987. – 126 с.

| | |
|--|-----|
| Градусов В.А. | 85 |
| МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ | |
| Батеева Н.В., Градусов В.О. | 89 |
| НОВІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ВІДБОРУ ЮНИХ РЕГБІСТІВ | |
| Сабіров О.С. | 91 |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК РАЗНОГО АМПЛУА | |
| Пилико О.А. | 93 |
| ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ | |
| Демінський О. Ц. | 96 |
| ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ | |
| Юркевич Т.Ф. | 100 |
| ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД ЧОЛОВІЧИХ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГАНДБОЛУ НА VII ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ | |
| Цапенко В.О., Дядечко І.Є., Дорошенко Е.Ю., Потапова О.В. | 103 |
| ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОНТЕКСТІ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ | |
| Панчук А.П. | 106 |
| ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ | |
| Серебрянская Е.А. | 108 |
| ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ ЧОЛОВІЧИХ ТА ЖІНОЧИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНД ПЕДАГОГІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ | |
| Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. | 111 |
| ПУТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРЕДПРОФЕСІОНАЛЬНОЇ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТА | |
| Волков Е.П. | 116 |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ | |
| Гордеева М.В. | 120 |
| СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЙ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИЙ | |
| Пилипко В. Ф., Севрюков А. Н., Гавричкин С. В. | 122 |
| ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БАГАТОРІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ | |
| Павлова Т.В. | 125 |
| АНАЛИЗ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ | |
| Добродуб Е.З. | 129 |
| ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ IV СТЕПЕНИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ | |
| Таможанская А. В. | 131 |
| ДО ПИТАННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ | |
| Лукашук-Федик С.В., Заячківський А.Г., Якобчук М.В., Мазуренко Ю.С., Циквас Р.С., Загурський Я.Г. | 134 |
| КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА | |
| Пешкова О.В., Мятга Е.Н., Шишкова Е.В. | 137 |
| КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ С ПОВРЕЖДЕНИЕМ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) | |
| Амжад А.Б. Хамдони | 143 |
| ОБґРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО РОЗШИРЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ХВОРИХ НА МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ | |
| Тершак Н.М. | 147 |
| ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ДИСПЛАСТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА | |
| Зачепа А.С. | 152 |
| ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВТОРОЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ ТОТАЛЬНОГО ТРОМБОЗА ГЛУБОКИХ СОСУДОВ ЛЕВОЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ | |
| Березовский А.П., Дронников Т.А. | 154 |
| ОСОБЛИВОСТІ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ 13 – 15 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ | |
| Коритко З.І., Швець Р.А., Кіргач О.М. | 158 |