Тема: «Теория и методика спортивной тренировки.

Развитие скоростно-силовых качеств юных регбистов».

Подготовил: Тренер ГБУ «СШОР по игровым видам спорта»

Ефремов С.О.

Тверь, 2018

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………..3

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО­-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ……………………………………..6
	1. Понятие скоростно-силовых качеств в теории физической культуры и спорта…………………………………………………………….........6
	2. Особенности возрастного развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов………………………………........8
	3. Методы и средства развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов игровых видов спорта………………………………….10
	4. Регби как средство развития и совершенствования скоростно­-силовых способностей юного спортсмена…………………………..13
	5. Анализ содержания учебно-тренировочного процесса в развитии скоростно-силовых качеств у юных спортсменов–регбистов…….15
		1. Скоростно-силовые способности юных спортсменов-регбистов и методика их развития…………………………………………...15
		2. Принципы построения тренировок на развитие скоростно­силовых качеств юных спортсменов-регбистов………………...17
		3. Значение комплексного педагогического контроля в подготовке юных спортсменов…………………………………...19

**ВВЕДЕНИЕ**

Развитие физической культуры и спорта – одна из важнейших составляющих социальной политики государства. В настоящее время Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной и научно-образовательной баз физкультурно-спортивного движения.

За последние годы все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию юных спортсменов, поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни и способствовали комплексному развитию двигательных и психических качеств. Поэтому повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немыслимо без серьезных исследований в области спортивной науки.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них ха­рактеризуется своим предметом состязания, особым составом дей­ствий, способами ведения спортивной борьбы и правилами со­ревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на *шесть групп:*

*1-я группа*– виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявле­нием физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возмож­ностей спортсмена. К данной группе относится большинство ви­дов спорта;

*2-я группа*– виды спорта, операционную основу которых со­ставляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и каче­ством его изготовления;

*3-я группа*– виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специально­го оружия (стрельба, дартс);

*4-я группа*– виды спорта, в которых сопоставляются результа­ты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамо­дели, автомодели и др.);

*5-я группа*– виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логичес­кого обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

*6-я группа*– многоборья, составленные из спортивных дис­циплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.)[16].

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спорт­смена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательно­го процесса, оптимально взаимодействующих между собой на ос­нове определенных принципов и обеспечивающих наилучшую сте­пень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

В этой связи важным направлением исследований в области физического воспитания юных спортсменов является поиск и обоснование инновационных технологий и методик тренировок, современных развивающих подходов к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у детей видов спорта, в частности, регби.

В настоящее время имеется положительный опыт создания программ интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В. И. Лях); изучение особенностей учебно-тренировочногопроцесса, соревнований и взаимоотношений спортсменов в игровых видах спортивной деятельности (Л.В. Волков, Ю.Д. Железняк, В.С. Левин, А.В. Мальчиков, А.В.Портнов, С.Г. Сейранов, В.П. Черемисин, Е.В. Федотова); оптимизации скоростно-силовой подготовки регбистов (Б.А. Варакин, Н.Н. Колев, В.К. Петренчук, Р. Пулен, М.В. Сахарова, М.В. Скворцов, А.А. Сорокин, Ж.К. Холодов); использование в скоростно-силовой подготовке юных спортсменов различных технических средств и тренажерных устройств (Ю. В. Верхошанский, И. П. Ратов, В. П. Савин, М.Я. Набатникова).

Отличительной особенностью регбиявляетсямногофункциональность игровой деятельности, высокая степеньорганизации и согласованности действий игроков, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий,развивает коммуникативные навыки. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности.

Таким образом, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможностей системной реализации регби в качестве средства, как физического воспитания, так и эффективного фактора гармоничного развития юных спортсменов.

Цель: разработка и обоснование эффективной методики тренировки и развития скоростно-силовых качеств регбистов 12-14 лет.

**Задачи:**

* Разработать экспериментальную методику тренировки развития скоростно-­силовых качеств для регбистов 12-14 лет;
* Выявить эффективность разработанной методики тренировки развития скоростно-силовых качеств регбистов 12-14 лет;

Гипотеза: разработанная методика тренировки развития скоростно-силовых качеств наиболее эффективная и подчиняется общим закономерностям развития функциональных систем организма под воздействием учебно-тренировочного процесса с учетом соревновательной деятельности

Объект: состояние показателей скоростно-силовых качеств юных регбистов в возрасте 12-14 лет, из которых сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, не отличающиеся по уровню физической подготовленности (р>0,05).

Предмет: эффективность разработанной методики развитияскоростно-силовых качеств у юных спортсменов – регбистов и влияние на спортивный результат.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Методы математической статистики.

Собран и проанализирован теоретический материал по вопросу развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов-регбистов; выявлены наиболее информативные педагогические контрольные испытания для организации контроля за уровнем развития скоростно-силовых качеств юных регбистов; разработана эффективная методика тренировки развития скоростно-силовых качеств юных регбистов с учетом соревновательной деятельности.

Практическая значимость: разработанная методика и результаты исследования могут быть использованы в деятельности тренеров по регби.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО­СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**
	1. **Понятие скоростно-силовых качеств в теории физической**

**культуры и спорта**

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельным напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (отталкивание в прыжках в длину и в высоту, финальное усилие при метании спортивных снарядов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента [24].

Проявление быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата; морфологических особенностей мышечной ткани, энергетических запасов в мышцах; от степени подвижности сустав; способности к координации движений при скоростной работе; возраста и пола; скоростных природных способностей.

По мнению Д.Г. Миндиашвили понятие «быстрота» характеризует способность выполнения с максимально возможной скоростью. Решающий фактор в развитии быстроты – высокая скорость выполнения движений, однако, это должно происходить в полном соответствии с уровнем освоенной техники. Скоростная работа вызывает морфо-функциональные перестройки всего организма. Причем, максимальное развитие приспособительных перестроек на всех уровнях требует значительно больше времени, чем это необходимо для развития силовых способностей и выносливости. К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу и взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной, но не максимальной скоростью. В зависимости от величины сопротивления выделяют две формы быстрой силы: первая – в упражнениях с малым внешним сопротивлением и короткой амплитудой движения; вторая форма выражена в движениях с большей амплитудой и при наличии более значительного внешнего сопротивления.

Под взрывной силой понимают способность человека преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения, а также по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях). В качестве показателей уровня развития взрывной силы используют скоростно-силовой индекс.

Способность к «взрывной силе» зависит от общей способности нервно-мышечного аппарата к проявлению значительных напряжений в короткий промежуток времени, от абсолютной силы мышц, проявляющейся в способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

В теории и методике спорта взрывная сила и скоростно-силовые способности – это тождественные понятия. Взрывная сила проявляется при преодолевающем характере работы мышц во многих двигательных действиях, в случае, где необходимо в минимальный отрезок времени показать максимально возможную силу. Это характерно дляспринтерского бега, различного рода прыжковых упражнений, игр, в том числе и регби.

* 1. **Особенности возрастного развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов**

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный прирост физических качеств, кроме того, некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям в тренировочном процессе, а напротив уровень их может снижаться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются сенситивными периодами; периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств – критическими.

Организм подростков имеет свои физиологические и психологические особенности, которые важно знать и учитывать. Этот возраст наиболее благоприятен для развития таких качеств как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Однако, следует отметить, что организм в этом возрасте находится в состоянии развития и формирования, у подростков быстро наступает утомление, снижается устойчивость внимания, недостаточна развита сила мышц.

Существует закономерность, что биологический «половой» возраст влияет сильнее, чем календарный, на проявление мышечной силы, выносливости и скорости восстановления функций кардиореспираторной системы после физических нагрузок. Это связано, прежде всего, с возрастанием концентрации андрогенов, оказывающих анаболическоевоздействие, способствующее расширению резервов адаптации организма к физическим нагрузкам. В исследованиях авторов (Н.Н. Гончаров, В.С. Фарфель, С.И. Филатов) приведены данные, характеризующие возрастание уровня развития скоростно-силовых качеств у детей 12-14 лет.

Большое значение имеет учет взаимосвязи скоростно-силовых физических качеств и формирование основного двигательного навыка у юных спортсменов, что позволит более эффективно управлять этими сторонами двигательной деятельности, достигать оптимального их соотношения. Например, в возрасте 11-12 лет отмечается интенсивный прирост скоростно-силовых качеств как базиса скоростно-силовых видов спорта и сложных координационных видов деятельности человека.

В возрасте 12-14 лет высокими темпами растет скорость передвижения, за счет преимущественного развития скоростно-силовых качеств. В этом возрасте создаются благоприятные условия для прогрессивного развития этих качеств, при широком использовании круга средств скоростно-силовой направленности.

К 13-14 годам у юных спортсменов достигается предельная частота движений, что создает предпосылки для обучения технике скоростных, скоростно-силовых локомоций (спринтерский бег, метания, сложно-технические виды спорта). Следует отметить, что к 14-15 годам темпы морфологических перестроек снижаются, что ограничивает прирост быстроты движений и темп развития скоростно-силовых качеств. В этот период их можно поддерживать или незначительно развивать за счет целенаправленных специальных упражнений.

Таким образом, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогическихвоздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза.

* 1. **Методы и средства развития скоростно-силовых качеств юных**

**спортсменов игровых видов спорта**

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов – проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик. Трудность решения связана с тем, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения обратно пропорциональны. Исходя из этого, важно нормировать суммарный объем скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в отдельном занятии.

Для решения трех основных задач тренировочного процесса – обучения, воспитания физических качеств и совершенствования в избранном виде спорта – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

К первой группе относятся соревновательные упражнения, присущие избранному виду спорта, и их варианты. Соревновательные упражнения являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований (бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, метание молота).

Во вторую группу входят обще-развивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

Третья группа включает подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят упражнения других видов спорта.

На начальных этапах спортивной тренировки юные спортсмены большую часть времени (70-80%) отводят общей физической подготовке, применяя в основном обще-развивающие упражнения. В процессе совершенствования спортивного мастерства спортсмены повышают уровень специальной физической подготовки, выполняя при этом до 80% специальных упражнений. В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество обще-развивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях:

* старты с места из различных исходных положений;
* старты в движении;
* бег с изменением скорости и направления движения;
* бег на дистанции 30, 60, 100 м;
* бег в гору и с отягощениями;
* многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
* различные виды челночного бега.

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах. В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

* с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
* с различными мячами, в том числе и с набивными;
* в висах и упорах;
* с гантелями, легкой штангой и другими предметами.

Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30-40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью. Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

В каждом виде спорта присутствуют специальные упражнения для развития физических качеств и подводящие упражнения, направленные на овладение техники. Специальные упражнения футболиста, волейболиста, регбиста и других игровых видов спорта: упражнения для развития силы, в том числе статические упражнения, быстроты, гибкости. Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой прыжка в высоту с разбега, подводящие упражнения, направленные на овладение техникой вида игровой деятельности.

Динамика скорости движений служит одним из основных критериев регулирования интервалов отдыха – как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, что поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторения. Особенно тщательная подготовка и строгое нормирование нагрузки необходимо при использовании скоростно-силовых упражнений ударно - реактивного характера. Применение таких упражнений оправдано послезавершения возрастного созревания опорно-двигательного аппарата и при условии систематической разносторонней подготовки.

 Выделяют несколько вариантов развития скоростной силы:

1. Вес отягощения 30-70% от максимума. Частота движений 6-8 раз в спокойном темпе, позволяющем сконцентрироваться на высокоскоростном начале каждого повторения. В серии выполняются 2-4 подхода, отдых 3-4 минуты. В одном занятии 2-4 серии повторений с активным отдыхом между сериями 5-7 минут.
2. Основное упражнение статодинамического характера, в котором после 2-3 изометрических напряжений в 60-80% от максимума следует быстрое движение с преодолением отягощения в пределах 30% от максимума. В одном подходе 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода, отдых – 3-4 минуты. В одном занятии 2-4 серии, с отдыхом 5-7 минут.
3. Упражнение направлено на развитие стартовой скорости, в частности стартовой силы мышц. Отягощение 60-65%, выполняется короткое сконцентрированное взрывное усилие. В одном подходе 4-6 движений с произвольным отдыхом. В серии выполняются 2-4 подхода, отдых – 3-4 минуты. В одном занятии 2-4 серии, с отдыхом 5-7 минут.

Важным условием при развитии скоростной силы является максимальное расслабление мышц перед каждым повторением упражнения, при более длительных паузах между сериями рекомендуется выполнять упражнения, растягивающие и расслабляющие мышцы.

При развитии скоростной силы взрывного характера, упражнения следует подбирать с учетом исходного уровня физической и скоростно-силовой подготовки. А также целенаправленно применять упражнения на гибкость, маховые движения в периоды отдыха.

* 1. **Регби как средство развития и совершенствования скоростно-силовых способностей юного спортсмена**

Игра, которая зародилась как простое развлечение, превратилась в глобальную сеть, вокруг которой построены огромные стадионы, создана сложная административная структура и разработаны комплексные стратегии. Регби – увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Помимо игры и соответствующей вспомогательной структуры, регби охватывает ряд социальных и эмоциональных понятий, таких, как мужество, верность, спортивное мастерство, дисциплина и работа в команде.

Регби –родной брат футбола, но в регби игроки имеют право играть не только ногами, но и брать мяч в руки, выполнять различные броски, как в баскетболе, а кроме того, разрешаются индивидуальные и групповые силовые приемы. За последние годы эта динамичная и сложная игра очень полюбилась нашей молодежи и получила широкое распространение в России.

С первого взгляда трудно определить руководящие принципы, стоящие за такой игрой, которая, по мнению стороннего наблюдателя, кажется очень противоречивой. Однако существуют четкие границы, в рамках которых должны действовать игроки и судьи, и именно на способности провести это тонкое различие, а также индивидуальной и коллективной дисциплине и контроле, основывается кодекс поведения.

Одной из отличительных особенностей регби является структурная сложность соревновательной деятельности. Она характеризуется разнонаправленной полифункциональной деятельностью игроков линий нападения, защиты и полузащиты. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности, наряду с высоким уровнем технико­тактического мастерства, регбистам необходим и не менее высокий уровень развития физических качеств, обеспечивающих проявление техники и тактики в условиях тренировки и соревнований. Значимость, каждого из физических качеств, для игроков линий нападения, защиты и полузащиты неодинакова и во многом определяется спецификой функциональной деятельности регбистов в соревнованиях.

В регби, как и большинстве видов спорта, скоростно-силовые качества –ключевые факторы для достижения результата на высшем уровне. В отличие от спринтеров, регбистам редко удается бежать равномерно быстро в течение долгого отрезка времени, и даже когда это происходит, почти всегда возникает необходимость резкой остановки или изменения направление движения. Для игроков линии нападения характерна силовая работа, выполняемая на протяжении всей игры и осуществляемая как в динамике, так и в статике. Доминирующим фактором в деятельности нападающих выступает сила во всех ее проявлениях. Игрокам линий защиты и полузащиты свойственна скоростно-силовая работа, выполняемая в смешанных режимах работы мышц. Здесь преобладающую роль играют быстрая и взрывная сила.

Достаточный динамический диапазон движения спортсмена необходим для того, чтобы легко и непринужденно, а главное – без травм, двигаться в любом направлении. Базовая силовая подготовка мышц, непосредственно участвующих в процессе бега –предпосылка к возможности быстро стабилизировать нагрузки максимальной амплитуды, возникающие при ускорении и мгновенной остановке. Наконец, при изменении направления движения, реактивная сила – это способность быстро поглотить возникшее в мышцах напряжение, чтобы повторно использовать его в мощное противоположное сокращение, то есть следующее действие.

Современное регби предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке регбистов, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий спортсменов. Поэтому разработка эффективной методики тренировки развития скоростно-силовых способностей регбистов с учетом их игровой позиции является важным и актуальным вопросом.

Таким образом, на основании анализа теоретических данных, можно прийти к выводу, что в литературе имеются крайне немногочисленные сведения об особенностях развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов.

Взаимосвязь в развитии физических качеств весьма сложна и формируется в результате интеграции самых различных биологических изменений в организме юного спортсмена под влиянием мышечной работы. Существенное значение имеет вопрос о взаимосвязи развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости у спортсменов на разных этапах онтогенеза. Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет большое значение, и закладывает фундамент будущих спортивных достижений.

Анализ соревновательной деятельности показывает, что на разных этапах подготовки регбиста спортивный результат зависит от уровня развития различных качеств. Учитывая насыщенность игры жесткими силовыми контактами при высокой скорости, важны смелость, решительность, стойкость в условиях физического и психического напряжения. Чем лучше эти качества будут развиты у игрока, тем эффективнее он будет действовать на поле.

* 1. **Анализ содержания учебно-тренировочного процесса в развитии скоростно-силовых качеств у юных спортсменов-регбистов**
		1. **Скоростно-силовые способности юных спортсменов- регбистов и методика их развития**

На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда речь идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта.

Движения в регби разнообразны, работа распределяется равномерно на большое число мышц, это с одной стороны, является гарантией от переутомления, с другой – обеспечивает участие в работе основных мышечных групп.

Для воспитания силовых способностей юных спортсменов-регбистов используют разнообразные средства: гимнастические общеразвивающие упражнения с отягощением и с сопротивлением партнера; силовые игры типа «перетягивание каната» или «бой всадников»; статические упражнения, комбинированные упражнения, тяжелоатлетические с малой, а затем и нормальной штангой и упражнения скоростно-силового и силового характера из других видов спорта. Особое внимание следует уделять упражнениям для дыхательных мышц, в том числе дыхательным упражнениям с сопротивлением.

Для 11-12 летних спортсменов требования к увеличению силы повышаются. Обще-развивающие упражнения выполняются с более значительными отягощениями, шире используются упражнения в смешанных упорах и висах (продолжительностью до 10 секунд, считая добавочные движения ногами).

К 14-15 годам детям доступны значительные силовые напряжения. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, сограничением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объёма силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа»). Следует подчеркнуть, что упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность. Воспитание силы в этот период подчинено воспитанию скоростно-силовых способностей.

Главными задачами силовой подготовки юных спортсменов- регбистов являются укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях. Вместе с тем следует уделять определенное внимание силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют важное значение в избранном виде спорта. К ним относятся упражнения, сходные по структуре и характеру проявления нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Силу у юных регбистов развивают в оптимальных для каждой возрастной группы величинах, соответствующих гармоничному развитию всех физических качеств. Особое внимание уделяется развитию всех мышц ног (сгибателей и разгибателей бедра). В связи с этим упражнения, способствующие развитию силы этих мышц, отнесены в программе к специальной физической подготовке. Вес набивных мячей для подростков до 13 лет – 2 кг, для юношей 14-15 лет – до 3 кг, для юношей 16-18 лет – до 5 кг. Вес гантелей для подростков до 3 кг, для юношей до 5 кг, для юношей 16-18 лет-до 10кг.

Силовые упражнения выполняют повторными сериями. Упражнение на силу рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление. Хорошо, когда ритм силовых упражнений координируется с ритмомдыхания. Количество упражнений, серий, повторений и интервалы отдыха зависят от величины отягощения, возраста спортсмена, его подготовленности и задач данного занятия.

Основным методом воспитания быстроты движений служит комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр; игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. При этом предпочтение отдается естественным формам движений и нестереотипным формам их выполнения. Стандартное выполнение упражнений с максимально возможной скоростью может привести к образованию «скоростного барьера» уже в детском возрасте. Большую ценность в силу этого представляют сюжетные подвижные, а позже и спортивные игры (возраст 11-12 лет).

К возрасту 13-14 лет все более значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, спрыгиваний и выпрыгиваний в темпе, переменных ускорений в беге. Определённое место занимает и повторное преодоление коротких дистанций (30, 40, 50, 60) с максимальной скоростью.

Быстрота является одним из ведущих качеств, так как от степени ее развития во многом зависит уровень достижений в этом виде спорта. В практике регби быстрота рассматривается как скорость восприятия и оценки ситуации. Принятия решения в начале действия, передвижения и выполнения технических приемов, перехода от выполнения одного приема к другому. При всей важности многообразных компонентов качества быстроты, эффективность игровых действий регбиста во многом зависит от стартового рывка и дистанционной скорости, которым следует уделять первоочередное значение.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы спортсмен почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением. Большой эффект дают упражнения с предметами.

Упражнениям на быстроту должна предшествовать 15-20 минутная интенсивная разминка, обеспечивающая необходимую подготовку опорно-двигательного аппарата к выполнению быстрых движений.

Продолжительность выполнения упражнений для подростков 3-8 секунд, для юношей – 10-12 секунд. Перед повторением упражнения дается отдых, длительность которого определяется по готовности спортсменов продолжить выполнение упражнения в предельно быстром темпе. При проведении этих упражнений следует широко использовать соревновательный метод. Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями с рациональным расслаблением мышц, в том числе и в процессе выполнения самих скоростных упражнений.

Особое внимание специалистов обращено на использование в скоростно-силовой подготовке юных спортсменов различных технических средств и тренажерных устройств. Установлено, что применение тренажеров в тренировочном процессе позволяет более эффективно развивать скоростно-силовые качества и одновременно совершенствовать техническое мастерство юных спортсменов. По мнению специалистов (Ю. В. Верхошанский, И. П. Ратов, В. П. Савин), одно из преимуществ тренажерных устройств заключается в повышении избирательного воздействия на нервно-мышечный аппарат путем использования различных сочетаний режимов работы соответствующих мышечных группс сохранением структуры движений соревновательного упражнения и в четкой дозировке скоростно-силовых нагрузок. Применение тренажеров должно способствовать формированию у юных спортсменов биодинамической структуры двигательных навыков в режиме такой соревновательной деятельности, которая характерна для этапа высшего спортивного мастерства.

* + 1. **Принципы построения тренировок на развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов-регбистов**

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Важнейшими требованиями к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма является всестороннее воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов онтогенеза.

Физическая подготовка юного регбиста строится при полном контроле за развитием двигательных качеств. Для этого применяются контрольные упражнения, в которых результаты оцениваются объективными цифровыми показателями-метрами, секундами, килограммами, числом повторений.

Подбирая материал для занятий по технике и тактике игры в регби, тренер использует не только рекомендованный учебный материал длясоответствующей возрастной группы, но и ранее усвоенный, необходимый для совершенствования.

Каждое групповое занятие имеет свои конкретные задачи, исходя из которых, определяется и его содержание. Эти задачи должны сводиться к систематическому развитию у юных регбистов быстроты, силы, выносливости, ловкости и совершенствованию двигательных навыков.

В начале каждого занятия проводится разминка, целью которой является общий «разогрев» организма занимающихся и подготовка к выполнению основных упражнений. Вслед за разминкой проводятся упражнения по технике, требующие тонкой координации движений, или на развитие быстроты. Затем даются упражнения для совершенствования в технике, тактике игры или упражнения на развитие силы. Во второй половине основной части урока проводятся игровые упражнения, двусторонняя игра или упражнения на развитие выносливости. В заключительную часть занятия включаются упражнения, которые способствуют приведению организма спортсменов в состояние, близкое к норме, кратко подводятся итоги занятия.

Обучению юных спортсменов технике владения мячом уделяется особенно большое внимание. Это наиболее сложный и трудный процесс, поэтому на обучение и совершенствование в технике для всех возрастных групп отводится программой большая часть времени.

В регби преимущественно играют руками. Следовательно, как и во всех играх с мячом, основой успеха в этом виде спорта является точность передачи мяча руками. В первую очередь обучают техническим приемам и их сочетаниям, которые наиболее часто и надежно применяются в процессе игры.

Во время занятий по технике необходимо уделять внимание ловле мяча; при этом следует занять правильную позицию, встать точно под мячом, руки к мячу, положение ног должно быть устойчивым, а тело, руки,ноги – должны быть расслабленными. Следует совершенствоваться в технике подбора мяча. Сложным элементом игры в регби являются захваты, и на них необходимо обратить внимание в процессе всего периода занятий: боковой, задний, передний и высокий сковывающий захват. Необходимо обратить внимание на овладение мячом на земле после захвата. Большое внимание уделяется также технике игры ногами: дриблинг, удары по мячу с рук, с земли, с отскока.

Спортсмены всех групп совершенствуются в беге с мячом: быстрый старт и ускорение, скорость на дистанции, изменение направления бега, шаг в сторону, скрестный шаг. Показана целесообразность такого порядка выполнения скоростных упражнений в занятии:

1. скоростные упражнения в затрудненных условиях: 3-4 ускорения в гору, или по лестнице, или по опилочной дорожке, специальные регбийные упражнения на поле.
2. повторный бег с «контролируемой» около предельной скоростью по гаревой дорожке, специальные регбийные упражнения на поле.
3. кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке), специальные регбийные упражнения на поле.

В заключении, важно отметить, что эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

* + 1. **Значение комплексного педагогического контроля в подготовке юных спортсменов**

Важное место в системе управления подготовкой юных спортсменов отводится научно-обоснованному педагогическому контролю, от совершенствования которого зависит эффективность тренировочного процесса. В связи с этим значительно повысилось внимание специалистов организации контроля, который рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой юного спортсмена.

Под контролем понимают не просто сбор интересующей информации, но и сопоставление ее с уже имеющимися планами, контрольными показателями и нормами, с последующим анализом, который завершается принятием решения. Очевидно, что чем больше разнообразных полезных сведений о состоянии спортсмена поступит к лицу, принимающему решение, тем точнее и правильнее будет это решение.

В свою очередь, педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок, технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом-исследователем. Задачи педагогического контроля:

* учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
* определение физической подготовки спортсменов.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Педагогический контроль в системе управления подготовкой спортсменов рассматривается многими специалистами как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса для оценки его эффективности.

Методологическую основу педагогического контроля составляют:

* правильный выбор тестов и их соответствие статистическим критериям надежности, объективности и информативности;
* определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов;
* соответствие методов контроля задачам тестирования.

Таким образом, создание адекватных систем контроля подготовленности спортсменов не мыслится без учета особенностей специализаций, квалификаций, полом и возрастом изучаемого контингента. Игнорирование хотя бы некоторых из особенностей ведет к существенному снижению эффективности контроля, а то и вовсе к потере ведущей роли в управлении тренировочным процессом.

Таким образом, на основании проведенного обзора литературы можно сделать вывод, что тренировочный процесс способствует повышению скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов- регбистов. Поэтому скоростно-силовая подготовка становится все более целенаправленной.

С целью развития скоростно-силовых качеств используются самые разнообразные упражнения общей и специальной подготовки, потому что развитие скорости может быть очень длительным процессом. Не менее важной в тренировке скорости и силы у юных спортсменов-регбистов является работа с отягощением, которая ведет не только к увеличению силы, но и к уменьшению опасности потенциальных спортивных травм, развитию нервно-мышечной системы и общей быстроты.

В настоящее время в педагогической практике находят широкое распространение и нетрадиционные средства развития скоростно-силовых качеств спортсменов. К ним можно отнести различные тренажерные устройства и приспособления, условия среднегорья, которые действуют не изолированно, а комплексно, дополняя друг друга.

Существенное значение для оценки эффективности скоростно-­силовой подготовки и достижения высоких спортивных результатов в современном спорте отводится комплексному педагогическому контролю за различными сторонами подготовленности юных спортсменов, а также контролю за тренировочной и соревновательной нагрузкой.