

Коковкин Андрей Викторович

канд. пед. наук, старший преподаватель

Воронов Александр Андреевич

курсант

Володин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГК ВОУ ВО «Тюменское высшее военно-инженерное

командное училище имени маршала

инженерных войск А.И. Прошлякова»

г. Тюмень, Тюменская область

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА РЕГБИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

***Аннотация:** современное развитие науки в спорте не всегда охватывает все стороны спортивной подготовки. Цель исследования – определить эффективность тренировочного микроцикла регбистов. Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент.*

***Ключевые слова:** тренировочный микроцикл, регби, подготовительный период, соревнование, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.*

На сегодняшний день в мире получили свое признание и дальнейшее развитие многие, ранее не известные, виды спорта, как летние, так и зимние. Научные исследования направлены на решение многих актуальных проблем, связанных с их развитием.

Тем не менее следует уделить внимание традиционным видам спорта, зарекомендовавшим себя во времени, в которых ещё сохраняются нерешенными основополагающие проблемы. Одним из таких видов спорта является – регби. Регби – это командный контактный вид спорта, зародившийся в XXI веке в Англии, который популярен во всем мире по сей день и входит в программу летних

олимпийских игр. Регби один из доступных видов спорта, прививающий навыки работы в команде [3, с. 255; 4, с. 84].

Проведенный теоретический поиск и анализ научных работ позволил выявить следующее. Среди материалов, с 2004 года, представленных в диссертационных работах, близких исследуемой проблеме, нами было обнаружено только 5 работ. Из них 2 работы актуальны нашей теме. Это работы В.А. Иванова (2004) и Ю.Ю. Жукова (2006).

Также были проанализированы работы, посвященные различным вопросам спортивной подготовки, Власенко Р.Я. (2015); Мазуренко Е.А. (2016); Матвиенко Р.А. (2018); Зайцева Т.В. (2019) и видам подготовки высококвалифицированных регбистов, Созонова Н.В. (2018); Иорданская Ф.А. (2018) и др. Но работ, посвященных особенностям или анализу тренировочного микроцикла регбистов (курсантов), в подготовительном периоде, выявлено не было.

Учитывая вышесказанное, считаем тему исследования актуальной.

Следует учесть, что развитие регби в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из приоритетных направлений и, на наш взгляд, данная работа является своевременной и востребованной.

Цель исследования – определить эффективность тренировочного микроцикла регбистов в подготовительном периоде.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; педагогический эксперимент.

Исследование проводилось с августа 2018 года (в этот период была создана сборная команда училища по регби) по декабрь 2019 годы. В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды Тюменского высшего военно-инженерного командного училища (училище), в количестве 20 человек, не имеющие спортивный разряд.

Тренировочный микроцикл первого семестра 2018 года в основном состоял из тренировочных занятий игровой направленности, с целью отработки технико-тактических задач, в ущерб общей и специальной физической подготовленности

команды регбистов училища. Сборная команда не смогла участвовать в соревнованиях Вооруженных Сил Российской Федерации.

С февраля 2019 тренировочный микроцикл подготовительного периода был дополнен и разнообразен по содержанию тренировочной программы, что представлено в таблице. В программу спортивной подготовки были включены, специальная физическая подготовка и тактическая подготовка, что наряду с совершенствованием технических умений и навыков, позволило повысить уровень специальной физической подготовленности.

Таблица

Содержание и направленность тренировочного микроцикла подготовительного периода команды по регби

День недели	Направленность тренировочного занятия	Содержание
Понедельник	Специальная физическая подготовка (тренажерный зал)	Длительность – 1 час 20 мин: 1) разминка – 10 мин 2) армейский жим (3 подхода по 12 повторений, отдых – 3 мин) – 15 мин; 3) жим штанги лежа (3 x 10, отдых – 4 мин) – 20 мин; 4) подъем штанги на бицепс (3 x 10, отдых 4 мин) – 20 мин; 5) подтягивание на перекладине (4 x 10, последний подход – максимальное количество повторений) – 10 мин; 6) заминка (растяжка) – 5 мин
Вторник	Специальная физическая подготовка (тренажерный зал)	Длительность – 1 час 20 мин: 1) разминка – 10 мин; 2) приседания со штангой (5 x 12, отдых – 4 мин) – 30 мин; 3) жим ногами на тренажере (3 x 10, отдых – 4 мин) – 20 мин; 4) выпады с гантелями (5 x 15м, отдых – 30 с) – 15 мин; 5) заминка (растяжка, бег) – 5 мин
Среда	Технико-тактическая подготовка (спортивный зал)	Длительность – 1 час 40 мин: 1) разминка – 10 мин; 2) техника игры руками (пас с земли, длинный пас, прием передачи, ловля мяча, выход в поддержку к игроку с мячом); 3) розыгрыш стандартных положений: 4) штрафной; схватка; коридор; 5) многофазовая игра в атаке;

Среда	Технико-тактическая подготовка (спортивный зал)	б) тактика игры в защите: – командное построение в защите от рака, – многофазовая игра в защите, – чужая назначаемая схватка, – чужой штрафной, – организация командной защиты после удара ноги.
Четверг	Технико-тактическая подготовка (борцовский зал)	Длительность – 1 час 30 мин: 1) разминка 10 мин; 2) отбор мяча у противника в «раке»; 3) отработка захватов противника: захват фронтальный, захват боковой, захват сзади; 4) отражение захватов (контакт, ручка); 5) коридор (техника игры в коридоре); 6) построение назначаемой схватки; 7) заминка – 5 мин
Пятница – суббота	Отдых	Отдых
Воскресение	Тактическая подготовка (спортивный зал)	Длительность – 1 час 30 мин: 1) техника игры руками; 2) отработка тактики в атаке; 3) подвижные игры (для улучшения командной работы на поле); 4) заминка

Целенаправленные дополнения, внесенные в тренировочный микроцикл, за счет специальной физической (силовой) и тактической подготовки, позволили сборной команде училища по регби, не имея спортивных разрядов, достойно выступить на масштабных соревнованиях Вооруженных Сил Российской Федерации, в сентябре 2019 года, заняв 4 место из 15 команд.

Спортивная подготовка стала носить комплексный характер, оказывая влияние на развитие и совершенствование всех сторон процесса специальной физической тренировки. Увеличение специальной силовой подготовки регбистов в подготовительный период позволило игрокам надежнее и увереннее выступать в соревнованиях, и в целом, добиться возможности выступать в соревнованиях подобного уровня – Кубке Вооруженных Сил Российской Федерации по регби – 7.

В заключение отметим, что поставленная цель исследования достигнута. Проведенное исследование подтверждает эффективность содержания и направленность предложенного тренировочного микроцикла подготовительного периода регбистов.

Список литературы

1. Жуков Ю.Ю. Структура, средства и методы тренировки регбистов в соревновательном макроцикле: автореф. ... канд. пед. наук: специальность 13.00.04. – М., 2006. – 20 с.
2. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: автореф. ... канд. пед. наук: специальность 13.00.04. – М., 2004. – 23 с.
3. Погребной А.И. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в регби (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2019. – №3. – С. 84–91.
4. Силкин Н.Н. Развитие вида спорта регби в силовых структурах / Н.Н. Силкин, И.П. Наумов, В.И. Лапкин // Материалы XVIII МНПК «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств» (16–17 июня 2016, г. Иркутск). – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – С. 255–259.