

Підситков І.В.

ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РЕГБІСТІВ

В роботі представлені матеріали використання функціональних тестів для корекції та індивідуалізації програм спортивної підготовки гравців регбійних команд.

Функціональна підготовка регбістів включає в себе ряд компонентів, спрямованих на розвиток усіх складових тренуваності гравців.

Високі вимоги виду спорту до функціональними показниками має на увазі початок спеціалізованої підготовки практично з перших років тренування.

Ключові слова: регбі, підготовка регбістів, фізична підготовка. Підбір інформативних тестових завдань для оцінки рівня розвитку спеціальних здібностей регбістів може бути перспективним і дозволить тренерам-практикам диференційовано підходити до планування спортивної підготовки в регбі.

У практиці підготовки регбістів часто використовують комплекс тестових завдань «Yo-Yo-тест».

У програму тестування входять бігові відрізки по 15-30 метрів на оцінку рівня стартовою швидкості, дистанційної швидкості, максимальної швидкості, завдань на витривалість. Всі показники оцінюються за нормативною шкалою.

Запропонована програма тестування використовувалася при підготовці команди регбі-7. Результати, отримані при аналізі цифрового матеріалу, виявили позитивну динаміку поліпшення всіх спеціальних здібностей регбістів.

Тільки показники тестів на оцінку швидкісних здібностей не виявили тенденції до поліпшення, можливо, це обумовлено індивідуальними і віковими особливостями спортсменів.

Результати, отримані при аналізі цифрового матеріалу, виявили позитивну динаміку поліпшення всіх спеціальних здібностей регбістів.

Тільки показники тестів на оцінку швидкісних здібностей не виявили тенденції до поліпшення, можливо, це обумовлено індивідуальними і віковими особливостями спортсменів.

Література:

1. Золотарьов А.П. Оцінка рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих спортсменок, які займаються футболом / А.П. Золотарьов, Т.В. Зайцева, Н.В. Сазонова, Н.Б. Гасанова // *Актуальні проблеми розвитку сучасного футболу: теорія і методика спортивних тренувань, менеджмент і маркетинг (Матеріали спільної конференції кафедри «Менеджменту та економіки спорту ім. В.В. Кузіна» і кафедри Теорії та методики футболу)*. 2019. С. 89-96.

2. Коробов М.Ю. Актуальні проблеми науково-методичного забезпечення регбі-7 / М.Ю. Коробов, Ф.В. Мусатов, Г.П. Шиянов // *Тези доповідей XXXVIII наукової конференції студентів та молодих вчених вищих навчальних закладів*. 2010. С. 84-85.

3. Погрібний А.І. Сучасні світові тенденції спортивної підготовки в регбі (огляд зарубіжної літератури). *Фізична культура, спорт – наука і практика*. 2019. № 3. С. 84-91.