

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ РЕГБИСТОВ**

Хало П. В., к.техн.н., доц., Ключев В. О., студ.

*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)*

*Ростовский государственный экономический университет*

*(РИНХ)*

*nabard@yandex.ru*

Регби - это стратегия, тактика, многоборье, здесь необходим богатый арсенал специальных знаний, тактико-технических навыков и высокий уровень развития физических и психологических качеств. Анализ специальной литературы по регби показал, что фундаментальных трудов по всему спектру актуальных проблем очень мало, а в опубликованных работах затрагиваются лишь отдельные вопросы спортивной тренировки в основном начинающих регбистов. Специфичность соревновательной деятельности регбистов не позволяет напрямую экстраполировать данные исследований в других спортивных играх [1, 2, 3]. Такое положение послужило основанием для выбора темы настоящего исследования.

Гипотеза: включение интегральной подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) наряду с традиционными компонентами тренировки позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных регбистов.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных регбистов в возрасте 14-15 лет контрольная (n=12 человек) и экспериментальная (n=12). Экспериментальная группа занималась с использованием включение интегральной подготовки. Контрольная, выполняла ту же тренировочную нагрузку не применяла воздействие на дыхательную систему. Для оценки физической подготовленности успешности интегральной подготовки служил прирост результата по среднему баллу, выставленному

каждому спортсмену тренерами по 10-балльной шкале на основании соревновательной деятельности. Для оценки достоверности различий использовался U-критерий Манна-Уитни, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, разработанная методика интегральной подготовки юных регбистов способствует достижению более высокого уровня подготовленности, минимизирует время выхода регбистов на качественно новый, более совершенный, уровень спортивного мастерства и обеспечивает устойчивое повышение эффективности игровой соревновательной деятельности.

### **Литература:**

1. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2013. – № 1с. – С. 166–171.
2. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2013. – Т. 4. – № 34. – С. 1956–1960.
3. Хало П. В. Эмоциональные компоненты в формировании расширенных состояний сознания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2009. – № 2. – С. 350–353.