

РЕГБИ

Настольная книга детского тренера

IV ЭТАП.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

16 – 18 лет



**АКАДЕМИЯ
РЕГБИ**

Москва 2012

1. IV ЭТАП.

«ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 16-18 ЛЕТ

2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ

- 2.1. Методики исследования уровня развития физических качеств в детско-юношеском регби
- 2.2. Описание методик исследования физических качеств юных регбистов.
- 2.3. Оценка уровня технической подготовки.
- Объем технических навыков, рекомендованный для освоения и контроля в возрасте 16 -18 лет.
- 2.4. Оценка другие виды подготовки

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16-18 ЛЕТ). РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ

- 3.1. Классификация нагрузки

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

- 4.1. Общие рекомендации
- 4.2 Формирование техники игры форвардов
- 4.3 Формирование техники игры трехчетвертных

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 5.1. Позиционные требования к навыкам игроков
- 5.2. Принципы игры в атаке
- 5.3. Принципы игры в защите
- 5.4. Канальная система игры
- 5.5. Тренировка защиты и атаки

6 ОСОБЕННОСТИ СЕЗОННОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

- 6.1. Планирование нагрузки.

1. IV ЭТАП. «ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

Цель: «Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности»

Задача: «Совершенствование двигательного навыка»:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования. Контрольные измерения.

2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа.

3. Совершенствование излюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.

4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

— планирование на физическую подготовку до 30—35% учебного времени и некоторое преобладание специальной подготовки над общефизической;

— повторение «основ базовой техники», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;

— самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;

— наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТА 16-18 ЛЕТ

В 16 - 18 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма, и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14—16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращивание костей тела заканчивается только к 20—21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20—25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15—21 и 17 - 21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17—18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят в 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам — 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшаются очень медленно. Поэтому **следует систематически выполнять упражнения, направленные на совершенствование таких форм проявления быстроты, как время двигательной реакции и скорость однократного движения.**

Помимо этого необходимо выполнять много упражнений на **совершенствование реакции на движущийся объект.**

В возрасте 16—17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает

данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений. Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Высота выпрыгивания, без спец. тренировки увеличивается до 14 лет, после чего темпы роста резко снижаются, и без спец. тренировки существенных изменений в развитии этого качества после 15—17 лет не наблюдается.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15—17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16—20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку. Величина становой силы у 17—19-летних регбистов достигает соответственно 126; 136,3; 152,1 кг.

В возрастные периоды 16—17 лет и далее **прирост относительной силы замедляется**. В это же время прирост максимальной силы (до 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Показатель становой силы в 18 лет в среднем 125—130 кг.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Ежегодный прирост результатов прыжков в высоту с места в эти периоды соответственно равен 3,7 и 6,2 см; в период с 11 до 19 лет высота прыжка увеличивается на 24 см.

Заметно улучшается и **достигает своего совершенства координация движений**. Возрастает и способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Функциональное состояние аппарата кровообращения в значительной мере предопределяет спортивную работоспособность.

По уровню производительности сердца можно судить, какой ценой достигается работоспособность. Одним из показателей сердечной деятельности является частота сердечных сокращений (ЧСС).

В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к 14-15 годам 70-76 уд/мин, а к 15-17 пульс составляет 65-75 уд/мин.

В условиях выполнения тренировочной работы, ЧСС может достичь максимального потолка потребления кислорода, и составит у 14—15-летних подростков 200 уд/мин, а у 16—18-летних— 189 уд/мин. (Мах. допустимое ЧСС можно рассчитать вычитая полное количество лет от числа 220).

Величина сдвигов ЧСС служит одним из тестов для определения интенсивности мышечной работы.

Работа умеренной мощности соответствует ЧСС 130— 140 уд/мин.

Работа большой мощности соответствует ЧСС 150—160 уд/МИН.

Работа около предельной и предельной мощности соответствует ЧСС 180 ± 10 уд/мин.

Рост тренированности у юных спортсменов сопровождается менее выраженным, чем у взрослых, уменьшением ЧСС.

Жизненная емкость легких в 17—18 лет составляет 4060 мл.

В старшем возрасте **повышается работоспособность**, более экономичными становятся кислородные режимы организма при физических нагрузках, увеличивается возможность выполнять длительную работу. Наиболее заметно повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности.

Заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», т.е. повышается анаэробная производительность. Кислородный долг, при котором юноши старшего возраста прекращают работу, приближается к уровню взрослых. Кислородная стоимость работы продолжает понижаться, а коэффициент полезного действия повышается.

С 17 до 20—21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей. Необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Наибольший прирост выносливости, определяемый по длительности бега со скоростью 75% от максимальной, наблюдается в 13—14-летнем возрасте, в **15—16 лет выносливость снижается**. Это объясняется приростом максимальной скорости и увеличением вследствие этого мощности работы. **К 17 годам у юношей выносливость вновь повышается**.

В этот возрастной период наблюдается максимальный прирост выносливости. Продолжается специализированное развитие скоростной выносливости.

Тренировку в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой для 17—18-летних регбистов можно проводить не чаще двух раз в неделю.

Вообще высокий уровень выносливости достигается в 19 лет.

Костно-мышечная система у юных регбистов в 15—17 лет достаточно окрепла для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако, если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

В целом, тренировочные нагрузки ориентируются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряжённых воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются: — по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

— по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

— по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице № I, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества.

Компоненты нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
Интенсивность упражнений	75-85% от Mx	90-95% от Mx	95-100% от Mx	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-160 уд/мин, до 175-180 уд/мин.	От 20 сек. до 2-2,5 мин.	Бег на 20-70м до 6-8 сек.	Бег на 15-60м от 2,5 до 7 сек.
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3—4 мин.	Сокращаются от 4—6 до 2 мин.	До 2 мин. в зависимости от длины отрезка	До полного восстановления, чтобы не падала
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа, ходьба		Ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3—4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8- 10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30 мин.	До 8-10 мин.	До 10 мин.

В возрасте 17 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «ведущей» стороны, но **продолжают развиваться навыки игры и «не ведущей» руки и ноги.** В целом, совершенствование техники необходимо вести по пути преимущественной шлифовки индивидуальной техники и развития игровых навыков в соответствии с позиционными требованиями.

Что касается психики, то отмечается устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрации внимания. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого методы близкие к тем, которые применяют в работе со взрослыми спортсменами.

В юношеские годы **завершается развитие центральной нервной системы,** значительно совершенствуется способность к анализу и созданию воображаемых образов и моделей, нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы.

Характерным для этого возраста является стремление к творчеству и соревнованиям. Складываются основные черты личности, формируется характер. Более объективной становится самооценка, приобретает социальные черты мотивировки поступков.

2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ. ТЕСТЫ

2.1 . Методики исследования уровня развития физических качеств в детско-юношеском регби

№	Физические качества	Методики исследования	Возраст, в котором применяются (лет)
1.	Общая выносливость	Тест Купера	13 – 14 лет (1500 м) Старше 14 лет (3000 м)
		BLEEP – 1	11-13 лет
		RSA (Repeat Speed Ability)	С 14 лет
		BLEEP Test – по ступеням	С 16 лет
2.	Скоростная выносливость	BLEEP – 1	С 14 лет
		AGILITY - быстрота	Все возраста
3.	Силовая выносливость	Жим штанги лежа (кол-во раз)	С 14 лет (для каждого возраста определен свой вес отягощений)
		Тяга бицепсами (кол-во раз)	С 14 лет (для каждого возраста определен свой вес отягощений)
		Отжимание от земли (кол-во раз за 1 минуту)	Все возраста
		Подъем туловища (пресс) (кол-во раз за 2 минуты)	С 16 лет
4	Сила	Подтягивание на перекладине	Все возраста
		Пресс (подъем туловища -по ступеням)	Все возраста
		Жим штанги лежа (макс вес)	С 16 лет
		Приседание со штангой (макс вес)	С 17 лет
		Динамометрия	Все возраста
5	Скорость	Бег 30 м с места	Все возраста
		Бег 30 м с хода	Все возраста
		Бег 60 м с места	С 14 лет
6	Скоростно – силовые способности	Прыжок в длину с места (с двух ног)	Все возраста
		Прыжок вверх с места (с двух ног)	Все возраста
		Тройной прыжок с места (с двух ног)	Все возраста

2.3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контроль технической подготовки на данном этапе должен проводиться не только при помощи специально подобранных упражнений и тестов, но и при помощи экспертной оценки в игровых условиях. В этом возрасте внимание тренеров должно быть направлено на эффективность применения изученных технических приемов в игре, в соответствии с её принципами. Например, мы контролируем не качество проведенного захвата, а то, какой захват применяет игрок, в соответствии с игровой ситуацией. Говоря другими словами должна контролироваться его техническая грамотность. Техника должна оцениваться с точки зрения игрового навыка. Вместе с тем для того что бы стимулировать работу игроков над своей индивидуальной техникой, не стоит полностью отказываться от чисто технического контроля. В этом вам могут помочь тесты, с которыми игроки уже были знакомы на предыдущей стадии обучения. Но если ранее мы контролировали правильность самого выполнения, то на данном этапе подготовки, необходимо ввести дополнительные факторы оценки, по скорости, точности и дистанции.

Соревнования (Тесты) по технической подготовке

1. *Передача мяча на месте способом "swing" («средняя передача»)*. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Дополнительный фактор – ограничить время теста.
2. *Передача мяча в движении способом "swing" («средняя передача»)*. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Дополнительный фактор – учитывать время прохождения коридора.
3. *Передача мяча на месте способом "spin" («пас торпедой»)*. Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Дополнительный фактор – скорость выполнения теста.

4. **Передача мяча в движении способом "spin"** («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Дополнительный фактор – скорость прохождения коридора.

5. **Ловля мяча после удара ногой**. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей. Дополнительный фактор – ответный удар на точность.

6. **Удары ногой по мячу с рук на точность**. Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий. Дополнительный фактор – определить несколько мишеней, ограничить время.

7. **«Слалом»** (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м и ряда стоек (4 шт.), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал, и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

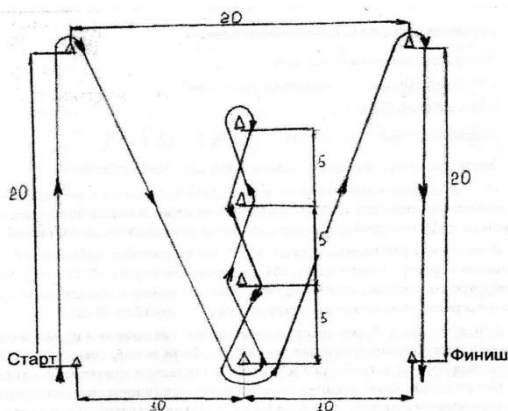


Рис. 1.

8. Захваты.

Тестируемый игрок располагается в центре размеченного квадрата 5х5 метров, лицом к игроку с мячом стоящим на границе квадрата. По сигналу тренера, игрок с мячом начинает своё движение. Игрок, выполняющий роль защитника должен сделать захват и закончить свои действия встав на ноги и забрав мяч. Оценивается техника самого захвата и быстрота перехода от захвата к борьбе за мяч. Дополнительный фактор - выполнить несколько захватов подряд, определить время пауз, или следующий игрок начинает движение по команде "готов", от игрока выполняющего захваты, фиксируется время и качество пяти захватов.

Приведенная ниже таблица по своему содержанию практически не отличается от той, с которой тренеры работали с игроками 13 – 15 лет. Изменены общие задачи разделов. Если в разделе "Игра руками" в предыдущем возрасте стояла задача "Поддержания продолжительности атаки", то теперь стоит задача "Обыграть защиту". Как уже говорилось раньше, важно изменить подход, и рассматривать данный технический прием не с точки зрения его правильного выполнения, а с точки зрения умения применять его в условиях продиктованных игрой. Важно так же обращать внимание на умения игроков определять свои роли в той или иной игровой ситуации. Например: оказавшись в зоне захвата, игроки должны моментально определить, кто и в какой последовательности будет вступать в борьбу, и какие перед ним стоят задачи.

Объем технических навыков, рекомендованный для освоения и контроля в возрасте 16 -18 лет.

1	Навыки ухода от защитника – игры по упрощенным правилам, матчевые условия
	• Смена скорости
	• Ложный шаг в сторону
	• Уход в сторону (обегание)
	• "Ручка".
2	Навыки игры руками – обыграть защиту

	<ul style="list-style-type: none"> • Ловля и передача мяча (и высоко летящего)
	<ul style="list-style-type: none"> • Обычный пас с боку и прием мяча (средняя дистанция)
	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие решения – Сохранение пространства
	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие решения – Создание пространства
	<ul style="list-style-type: none"> • Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)
	<ul style="list-style-type: none"> • Подбор мяча и фиксация мяча на земле
3	Контактные техники (в условиях матча)
	- Защита
	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча в захвате
	<ul style="list-style-type: none"> • Передний, боковой и задний захват
	- Атака
	<ul style="list-style-type: none"> • Выкладывание мяча в захвате
	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча в момент (за спиной защитника)
	<ul style="list-style-type: none"> • Передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
	<ul style="list-style-type: none"> • Подбор мяча поддержкой и продолжение атаки
4	Техника игры в моле – формирование платформы для развития атаки.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки – сохранение владения мячом и выбор лучшей возможности ведения игры.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игроки поддержки – поддержка присоединяющихся игроков
5	Техника игры в раке – Быстрое прикрытие и выход мяча после захвата
	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – выкладывание мяча
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
	Техника игры в раке – организация рака как обеспечение продолжительности атаки
	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – уход на землю \ контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча, выбор лучшего

	продолжения атаки.
6	Техника игры в схватке – Атака (8 игроков) – Основы игры третьей линии
	• Формирование
	• Вход в схватку
	• Организация давления в схватке
	• Вбрасывание мяча и отыгрыш мяча
	• Каналы выхода мяча – Канал 1 и 2.
	• Выход мяча и варианты действий
	Техника игры в схватке – Защита (8 игроков) – Затруднение получения качественного мяча соперником.
	• Формирование
	• Вход в схватку
	• Организация давления при игре в схватке в защите
7	Техника игры в коридоре – Атака – (8 игроков)
	• Формирование
	• Сигналы коды, коммуникация и варианты
	• Синхронность перестроения и реакция
	• Вбрасывание, прыжок, ловля и сцепление
	• Отыгрыш мяча и варианты игры
	Техника игры в коридоре – Защита – (8 игроков) – Затруднение получения качественного мяча соперником.
	• Формирование
	• Перестроение и реакция
	• Борьба за владение мячом
	• Борьба за свою территорию
8	Атака задней линии – Многофазовая организация атаки в условиях матча.
	• Позиции и построение линии (расширение вариантов действий)
	• Определение пространства – (выбор варианта атаки)
	• Углы движения (бега) – (сохранение пространства и создание пространства)
	• Расчет времени паса – (вытягивание и удержание защитника)
	• Проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего,

	неприкрытого игрока)
	• Поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
9	Удары ногой и ловля мяча – движение вперед и использование пространства
	• (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников в условиях матча
	• (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того что бы отобрать пространство у соперника.
	• Набегание, ловля, подбор катящегося мяча, после удара, сохранение владение или борьба за овладение мячом.
10	Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты
	• Построение линии (взаимодействие друг с другом)
	• Движение вперед (сохраняя линию)
	• Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение)
	• Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты вдвоем)
	• Поддержка в борьбе за мяч после захвата
11	Возобновление игры – Борьба за владение мячом
	Принимающая команда
	• Первоначальное построение под прием мяча
	• Ловля \ отыгрыш мяча
	• Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру
	• Создание платформы для начала атаки
	Бьющая команда
	• Удар дроп-гол
	• Варианты набегания (оказание игрового давления)
	• Борьба за мяч \ Сохранение своей территории
12	Дополнительные меры в организации атак и защиты
	• Предвидение продолжении игры
	• Выбор направления бега
	• Определения позиции – Глубина и ширина построения
	• Выбор наилучших возможностей поддержке

Тестирование техники на данном этапе подготовки должно носить больше аналитический характер, чем инспекционный. Целью технических тестов должно быть определение уровня возможности игрока применять в игре изученные ранее технические приемы. Практически любое упражнение, по практическому применению технического приема может быть использовано как тест, но с условием что это упражнение подразумевает выбор действий, то есть ситуация является открытой и максимально приближена к условиям матча. Важно что бы игрок научился выбирать продолжение своих действий, в соответствии с контекстом игровой ситуации. Определяя плотность и расположение игроков защиты или наоборот атаки, определяя их намерения и возможности.

Например, выбор неприкрытого пространства, перед ударом ногой, атака от схватки, в короткую сторону в соответствии с положением крайнего игрока соперника. Для этого рекомендуется составить краткий гид, при помощи которого игроки смогут определить основные направления своих действий и соответственно распределять в них свои роли. Оценивать действия игроков можно в реальном матче или в специально подобранных упражнениях, в которых возможно одновременно контролировать игру в атаке и в защите. Например, добавив еще несколько игроков, в описанный ранее тест "Захват", можно проконтролировать действия игроков в игре в раке. Во время проведения теста на точность удара, проверить умение других игроков ловить мяч, и действие группы игроков в набегание на ловящего. Но в любом случае оценка теста не должен носить однозначный характер: ХОРОШО или ПЛОХО. Тренер и сам игрок, должны понять и определить эффективность принятого решения, и какие предпосылки имели место для принятия именно этого решения.

1.2.4 Оценка другие виды подготовки

I. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.

В ходе состязаний регбисту приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени, и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся игроки обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за игроками в процессе подвижных игр и состязаний.

Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в регби

Вид деятельности	В атаке	Очки	В защите	Очки
Соревнования: Календарные, товарищеские, учебные игры, мини регби, регби 7.	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от защиты к атаке.	0.2	Частый выбор (в каждой игре несколько раз), позиции на пути наиболее вероятного направления атаки соперника, перехват соперника в момент приема мяча. Оказание поддержки партнерам в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне.	02

	Мгновенный выбор направления движения при появлении пространства между защитниками.	0.2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например показал что поверил в ложный шаг и немедленно , решительно, среагировал на действительное действие.	0.2
Подвижные игры типа "Охотник и утки "	Попадание в соперника мячом, после ложных движений, замахов и пауз перед броском.	0.05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения, при попытках соперника попасть мячом.	0.05
	При ложных движениях делает вид что верит обману и тут же резко реагирует на истинное движение.	0.05	Обманные движения в одну сторону и ту же уход в другую.	0.05

В результате всех испытаний каждый может набрать 1 очко. Количество набранных очков характеризует уровень этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого игрока.

2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач. (Протокол № 13)

(Метод экспертной оценки группой тренеров)

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действия, эффективность ее реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность регбистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

1. При организации и завершении атакующих действий:

- быстрый, своевременный выход на мяч, выбор направления атаки;
- своевременный и обоснованный ситуацией, вход в силовой контакт с соперником и уход на землю;
- своевременная игра в поддержке;
- пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону на фланге, или прикрываемому защитником явно медленнее его;
- не сильный, но точный удар за спину защитникам в расчете на возможность подбора мяча самим или партнером.

2. При переходе команды от атаки к обороне.

— После потери мяча — немедленная борьба с соперником, имеющим возможность быстро вывести мяч из борьбы в игру;

— В случаях, когда партнер набегает на владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, — плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

3. При осуществлении оборонительных действий:

— перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперником или проведение захвата в момент приема мяча (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);

— своевременная подстраховка игрока идущего в захват в моментах, когда необходимо вступить в борьбу за мяч или в канал может войти неприкрытый игрок;

— своевременная и обоснованная смена позиции или вход в силовую борьбу, с целью подстраховки партнера.

4. При переходе от обороны к атаке:

— после отбора мяча — немедленный вывод мяча в открытую игру;

— быстрый выход на мяч, от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем

предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 2,7 очка.

Регбисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 1,8 до 2,0 очков.

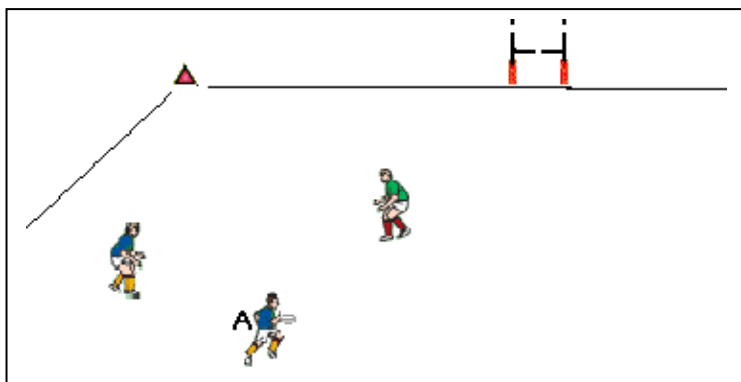
Сопоставление цифровых выражений способностей регбистов, оценивать обстановку, дает возможность тренерам не только сравнивать игроков, на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

3. Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций.

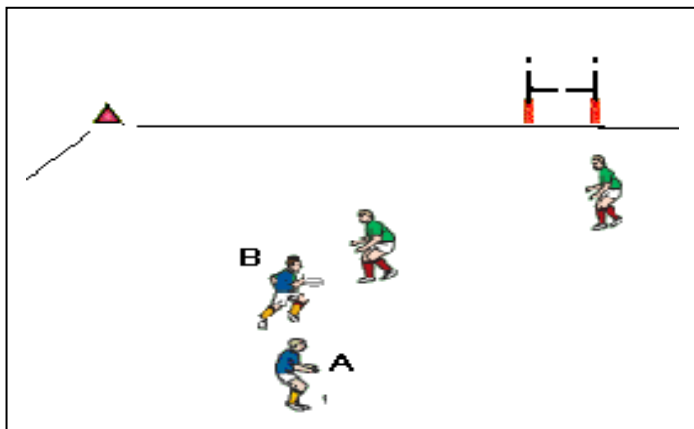
Регбисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом) а также за игрока обороняющейся команды.

В ситуации № 1 игрок должен решить задачу за игрока «А», владеющего мячом.



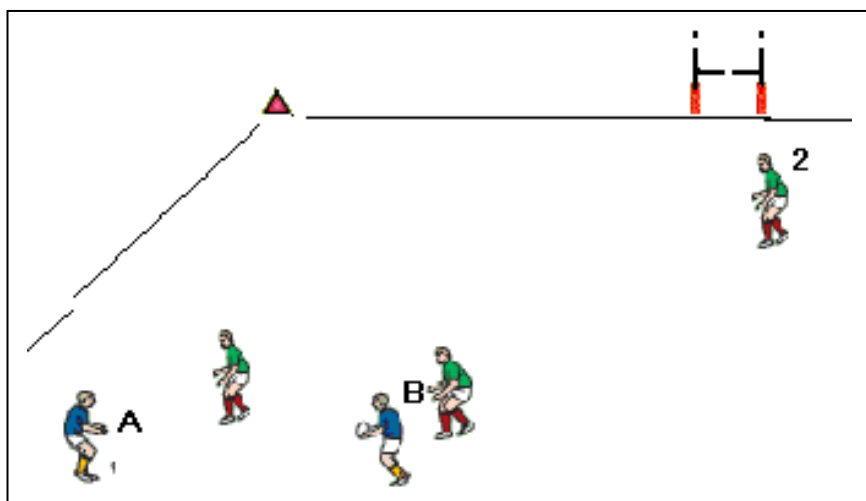
Ситуация №1

В ситуации № 2 игрок «А» должен решить, как ему действовать, если мячом владеет партнер «Б»



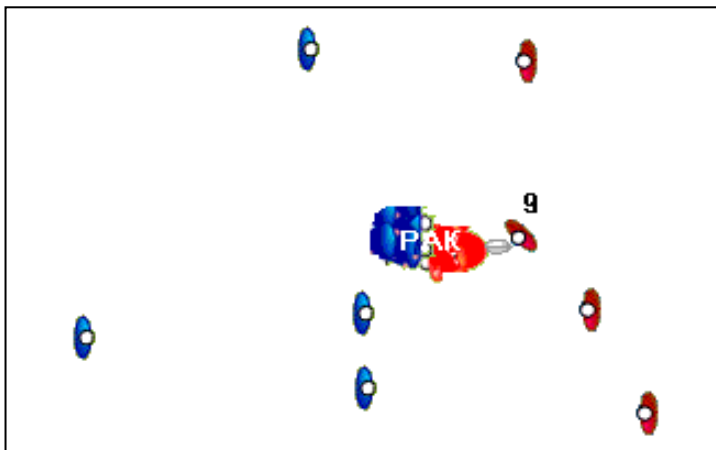
Ситуация № 2

В ситуации № 3 игрок должен найти решение за защитника «2», если мячом владеет соперник «В»



Ситуация № 3

В ситуации № 4 игрок должен найти решение за — полузащитника «9», если он получил быстрый мяч.



Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений. Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение — 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.

Для облегчения оценки оперативности решения тактического задания целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках: быстрее 3 сек. — 0,05 очка, от 3,1 до 5 сек. — 0,025 очка, от 5,1 до 7 сек — 0,01 очка, свыше 7 сек — 0 очков.

В результате испытаний каждый игрок может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (Мх за каждую задачу 0,25 очка).

Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.

Уловить способность к творчеству нелегко. И все же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть неожиданно, привлечь к этой и другим атакам партнеров; стремление применять скрытый или обманный пас, использовать короткие свечки или пробросы по земле, на ход партнеру.

4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. (Протокол № 15)

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости от уровня способности юного игрока дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движения в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач. При оценке этой способности можно использовать упражнения:

1. Ударом по неподвижному мячу послать его последовательно на расстояние 5, 10, 15 м. Мяч должен прокатиться по земле и быть доступен к подбору. Две попытки.

2. То же самое, но после «челночного бега» (4x15 м). Две попытки.

3. То же, что в упражнении 1, но после пяти глубоких приседаний и десяти подскоков подряд (каждый не ниже 20 см). Пауза до удара по мячу после приседаний и подскоков не более 5 сек. Две попытки.

Возможны варианты таких же упражнений с ударом мяча по воздуху или с рук но вдоль земли, в расчете на подбор партнером.

Сумма ошибок в трех упражнениях (шести попытках) характеризует способность различать усилия и управлять ими. Шкала оценок:

№ Упр.	Условия выполнения	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
1	Без помех	Больше 9	9,0-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	меньше 6,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,1
2	После «челночного бега»	больше 12	12,0-11,1	11,0-10,1	10-9,1	меньше 9,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,2
3	После приседаний и подскоков	больше 13	13-12,1	12-11,1	11-10,1	меньше 10,1
	Очки	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2

4. Пас наброс, с подвисянием мяча с места, в руки партнеру на расстояние 4, 8 и 12 метров. Игрок должен набросить мяч на точку в которую должен прийти партнер.

- Провести две перпендикулярные линии. Вдоль одной линии будет двигаться игрок, вдоль другой передаваться мяч. Игрок и мяч, должны встретиться в точке пересечений линий. (Используйте разметку поля).

5. То же, но в движении.

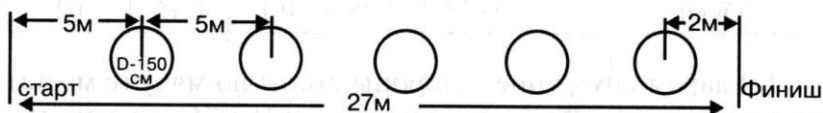
Оценивается точность попадания в цель, то есть руки партнера.

Ловящий партнер должен располагаться на дальше 3 метров от места приема мяча, перекрещивания линий.

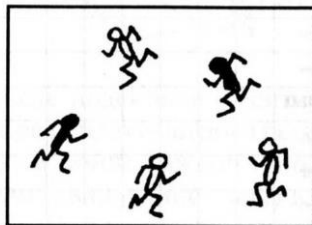
Сумма ошибок в пяти попытках и характеризует изучаемую способность каждого участника. Тренеров особо должны интересовать темпы развития данной способности, так как это характеризует перспективность юных спортсменов в овладении техники игры в регби.

5. Оценка способности распределения внимания.

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м от линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В двух метрах от последнего круга находится линия финиша.



В каждый круг кладутся картонные или фанерные листы (50x40 см), на которых в виде игровой ситуации нарисованы фигурки регбистов (8x3 см) красного и синего цветов. Общее кол-во фигурок в кругах варьируется от 5 до 12. Меняется и соотношение красных и синих фигурок.



В задании, в процессе обегания с мячом кругов, от выполняющего требуется при подходе к каждому кругу громко сообщать общее количество фигур в круге и в зависимости от того, если красных фигур больше — обойти круг с правой стороны, если синих больше, то обойти с левой стороны. Если количество фигур одинаково, то можно обойти с любой стороны. Дается две попытки.

За ошибки при подсчете фигурок начисляется по 2 сек. штрафа, а при выборе стороны обегания по 1 сек.

За показатель способности распределять и переключать внимание принимается разница между временем выполнения данного задания и временем, затраченным на обегания этих же кругов без фигурок в них.

Например, если испытуемый при обычном проходе кругов затратил 12 сек, а при задании распределять и переключать внимание — 26 сек., то разница составляющая 14 сек. характеризует уровень его способности распределять внимание.

Дети с невысокой способностью к распределению внимания обычно приостанавливаются перед каждым кругом и тратят много времени на подсчет количества и соотношения фигур, и часто допускают ошибки.

Дети с высоким уровнем развития этого качества выполняют упражнение беспрепятственно: последовательно и слитно.

6. Оценка памяти

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия, особое внимание следует уделять двигательной памяти.

Виды памяти	В ходе физич. подготовки	В ходе техн. подготовки	В ходе тактич. подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упр-е. Достаточно точно воспроизводит упр-я, детали движений (форму, характер	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упражнение (форму, амплитуду отдельных движений усилия)	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнерами при атакующих и оборонит, действиях. Помнит момент движения при различных способах развития атаки (крест,

	усилий, темп ритм)		проброс, забегания и т.д.)
Словесно-логическая или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе)	Прочно запоминает смысл деталей технического приема, тонкости техники	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия при решении тактических задач при атаке и обороне.
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуду и структуру выполнявшихся ранее приемов, движений, действий	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приемов игры отдельных движений	Хорошо запоминает и удерживает в память момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-образная	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

Поступательное движение регби немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы регбистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях игрока. Такие подростки имеют большие

потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков, каждый признак — 0,1 очко.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технич. приемов.

3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).

4. Во время разбора тренером игры — разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.

5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.

6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).

8. Посещение тренировок команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим игрокам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.

9. Изучение литературы по регби и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования. Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

8 Оценка агрессивности игрока

Под агрессивностью в регби следует понимать настойчивое стремление спортсмена занести мяч в зачетное поле соперника, посредством своих личных действий или оказания прямой поддержки партнерам, постоянного стремления двигаться с мячом вперед. В стремление оказывать на соперника постоянное игровое давление, удерживать каждый сантиметр своей территории и завоевывать территорию соперника. Бороться за каждый мяч и сохранять владение каждым полученным. Рассматривать каждый игровой эпизод как новый матч и стараться одерживать победу в каждом.

Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет ее. Но она не имеет ничего общего с жестокостью. Любое проявление жестокости должно пресекаться немедленно не только на играх но и на тренировках. Жестокость чаще всего является следствием не уверенности игрока в себе. Игровая дисциплина и уважение к правилам игры, к сопернику, должно быть основой политики любого тренера в регби.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний в 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

9. Оценка уровня игровой активности регбиста (Протокол № 19)

Технико-тактические приемы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
1	2	3	4
При обороне			
Захват и отбор мяча	Решительная игра в захвате, быстрый переход к борьбе за мяч. После отбора мяча, уверенное участие в развитии атаки.	Часто стремится лишь остановить соперника руками. Не стремится завладеть мячом. Лишь обозначает контакт с соперником.	Редко играет в захват. Нерешительно вступает в борьбу за мяч. В основном ограничивается лишь присутствием в месте борьбы.
Поддержка партнеров	Своевременно, надежно в большинстве случаев, в необходимый момент.	Не во всех случаях своевременно и надежно.	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и быстро занимает позицию, организывает линию плотной обороны. Постоянная коммуникация с партнерами.	Во многих случаях быстро, но без учета расположения соперника. Слабая коммуникация с партнерами. Опаздывает в общей линии набегания.	Часто опаздывает занять место в линии обороны. Не координирует свои действия с партнерами. Явно выпадает из общей схемы защиты.
При переходе от обороны к атаке			
Смена позиций, перемещения	Быстрый переход от позиции защиты к позиции атаки. Частые, оправданные ходом и логикой игры, индивидуальные действия. Постоянный поиск пространства, для движения мяча вперед. Постоянная коммуникация с партнерами.	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко пассивное присутствие в зоне атаки. Слабая коммуникация с партнерами.	Чрезмерная, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки. Движение с мячом назад и поперек поля. Отсутствие коммуникации с партнерами.

1	2	3	4
Передачи мяча	Своевременные, оправданные ситуациями, острые пасы. Переводы мяча на фланг в зону открытого пространства, способствующие развитию атаки.	Редкая игра в пас. Преимущественно игра до контакта и передачи мяча без видимой перспективы к развитию атаки.	Преимущественное использование малоперспективных передач. Частые неоправданные сбросы мяча, партнерам в худшей позиции.
Участие в тактических комбинациях типа взрывных атак от рака.	В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть "подъем от рака", осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки	Отсутствие выраженного стремления провести одну из атак, но успешное взаимодействие с партнерами, если они берут на себя роль лидера.	Редкое, неохотное участие в атаках. Нерешительное взаимодействие с партнерами. Отсутствие стремления ускорить атаку.
В атаке			
Выбор позиций и поддержка партнеров.	Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для продолжения атаки. Перемещения с мячом, с целью вытягивания на себя защиты и освобождения пространства для атаки партнеров. Немедленное подключение к продолжению атаки после паса. Готовность вступить в борьбу за сохранения мяча.	Невыраженное стремление выбора активной позиции для продолжения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнерами при необходимости сохранить мяч.	Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак, перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнерам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников, полузащитников

Продолжение таб.

1	2	3	4
Передачи мяча	Постоянное стремление к быстрому выводу мяча и продолжению перспективных действий для завершения атаки. Частое использование скрытых передач, создающих предпосылки для прорыва защиты.	Недостаточно выраженное стремление к быстрому выводу мяча из зоны силовой борьбы, частое использование ухода на землю, вместо поиска продолжения игры руками. Необдуманные передачи мяча партнеру в зону перекрытую защитой.	Частая игра на передачу мяча близкому партнеру (в основном в отсутствии перспективы индивидуальных действий). Отсутствие стремления взять игру на себя.
Участие в тактических комбинациях вблизи линии зачетного поля	Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки и приземления мяча в зачетном поле соперника. Разумное привлечение партнеров к комбинациям.	Слабо выраженное стремление к началу тактических комбинаций у зачетного поля соперника. Уверенное участие в комбинациях, начатых партнерами.	Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнерами. Отсутствие стремления начать комбинацию. Выбор заведомо не активной позиции.
Завершающие атаки у линии зачетного поля соперника	Активный поиск любой возможности пробиться в зачетное поле. Постоянный поиск: не прикрытого защитой пространства и возможности создания численного преимущества. Самоотверженная игра, в поддержке при сохранении мяча партнером.	Выраженное стремление к поддержке партнеров, но медленный выход из завершенной атаки и подключение к новой. Отсутствие решимости взять роль лидера атаки на себя. В отдельных случаях — стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря	Редкое и робкие участие в силовой борьбе. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки. Отсутствие стремления получить быстрый мяч и сыграть на опережении соперника, используя не прикрытое защитой пространство.

1	2	3	4
При переходе от атаки к обороне			
Борьба за мяч	Незамедлительная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить быстрый выход мяча.	Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику быстро вывести мяч из контактной зоны борьбы с целью развития атаки.	Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать быстрому выходу мяча в открытую игру с целью развития атаки.
Смена позиции, перемещения	Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для остановки и срыва атаки соперника. При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом. Активная коммуникация с партнерами.	Не всегда современный отход назад. Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий. Пассивная коммуникация с партнерами.	Частые опоздания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий. Выбор малоперспективной позиции для согласованного с партнерами отбора мяча. Полное отсутствие коммуникации с партнерами.

Подростки, проявляющие высокую полезную игровую активность, во всех стадиях игры, могут набрать 1 очко. Оценка полезной игровой активности, в процессе состязаний позволяет сравнивать их по этому показателю перспективности.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (16-17 ЛЕТ). РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ

На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку регбистов юношей к подготовке взрослых игроков, Однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70—80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Взросший уровень развития функций и систем организма позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у юных регбистов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

На этом этапе в качестве основных средств **воспитания ловкости** тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: удары "ракетой", перевод мяча ударом ноги на другой фланг, прокидка мяча по земле, увеличение расстояния и точности удара, и т.п.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата юных регбистов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а так же формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в игровой деятельности.

Таблица упражнений с отягощениями в занятиях с юношами 15—16 и 17—18 лет

№ п/п	Упражнения	Величина отягощений	Кол-во подходов	Количество повторений в одном подходе
1.	С гантелями кг	До 5 (до 10)	7-8(6-8)	10-12 (10-12)
2.	С гирей (кг)	До 24 (до 32)	3(3-4)	10-12 (10-12)
3.	Со штангой (в % к собственному весу занимающегося): -приседание со штангой на плечах; - подскоки со штангой на плечах; - выпрыгивание из приседа со штангой на плечах	 До 100 (до 120) До 50 (до 80) До 30 (до 50)	 2-3 (2-3) 2-3 (2-3) 2-3(2-3)	 4-6(2-4) 40-50(40—60) 8-10(4-6)

В занятиях с группами 17—18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

К основным методам воспитания мышечной силы для юношей этой возрастной категории относятся:

А — метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

В — метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

С — метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

Д — метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловища и рук.

Силовая подготовка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия.

В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого — упражнение отбор мяча один на один в течение 45 секунд. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость.

На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств, применяют различные упражнения и методы.

Например, овладеть приемами позволяющими резко изменить направление бега или сильным ударом ногой, весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому важной задачей является **воспитание скоростно-силовых качеств** у юных регбистов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений свойственных регби.

Следует сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;
- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств юных регбистов, может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Метод Мх усилий для развития силы

Величина нагрузки — Мх

Кол-во повторений — 1—5 раз.

Темп упражнений — медленный, скорость движения плавная.

Отдых — более 2-х минут.

Этот метод приводит преимущественно к развитию абсолютной силы и является основой для роста скоростных способностей силы (скоростно-силовых качеств).

Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;
- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;
- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;

- с нагрузкой (медицинболлы, пояса и т.п.);
- прыжки через препятствия;
- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;
- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90—100% от Мх.

Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. **Цель** — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180". **Цель** — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторений соответственно уменьшается 8—6—4—2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;
- упражнения с гантелями в движении и на месте;
- упражнения с нагрузкой в руках (15—20 кг);
- бег вверх по склону в 10—20°, 3—5';
- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами;
- подвижные игры на льду.

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

1-я серия Программа № 1

На отрезке 10—20 м. Повторение 1—2 раза. Серий 1—3, отдых между сериями 3—5 м.

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

Программа № 2. В две группы. С грузом и без груза. 6—12 скамеек, 10 матов, блины 15—20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

1 серия.

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге (без междускока), обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);
2. прыжки через скамейку на двух ногах (можно с междускоком), обратно спринт;
3. прыжки через скамейку, ноги вместе (без междускоков), обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт. 5' —отдых.

2 серия.

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт;
2. прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

3 серия. Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обрато — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;

2. то же самое, но без груза;

3. прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обрато — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;

4. прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обрато — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — Г. Станций — 5. Темп — Мх.

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;

2. прыжки ноги вместе (колени к груди);

3. бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4. обманные движения;

5. слалом.

Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами) — развитие скоростной силы.

Кол-во кругов — 3, продолжительность упражнения 15"—30", отдых между упражнениями — 30", отдых между сериями — 5', количество станций — 11. Темп выполнения упражнений — Мх.

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.

2. Акробатические упражнения на матах.

3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)

4. Попеременное приседание на одной ноге.
5. Обманные движения (финты без мяча).
6. Бег на месте с подниманием колен,
7. Бег по кругу с обманными движениями,
8. Впрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.
9. Вис на согнутых руках на перекладине.
10. Ходьба сидя на корточках.

11. Наклоны вперед из положения лежа. К моменту окончания спортивной школы регби, выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

В этом периоде значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты и на повышение скоростных возможностей.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные жилеты, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений регбиста с мячом и без мяча.

Развитие этих качеств направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании

62

технических приемов, а также при ведении силового единоборства с противником.

Упражнения самые разнообразные: удары ногой по мячу на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, и проталкиванием партнера вперед. Буксировка и проталкивание тяжести.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра, шеи. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гириями, гантелями.

Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации.

Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей — прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой, бросок из-за головы, различные виды пасов тяжелым мячом и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы.

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, **используется «сопряженный метод».**

Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с технико-тактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости движения с мячом в руках.

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор — тормозящее действие мышечных групп-антагонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения.

Прежде, чем «освоить» максимальную скорость, игрок должен как следует отработать свою технику на средней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

Секрет скорости заключается в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Надо помнить, что если хотите бегать быстрее — надо научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы.

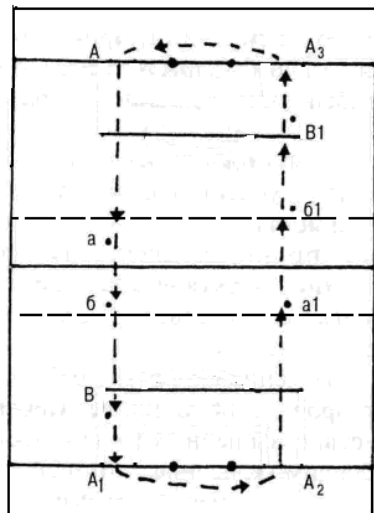
Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (См. рис.). От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение; От «б» до «в» — максимальная скорость (8"); От «в» до «А₁» — до лицевой линии сброс **скорости** и проход до «А₂»;

От «А₂» до «а₁» — медленный бег;



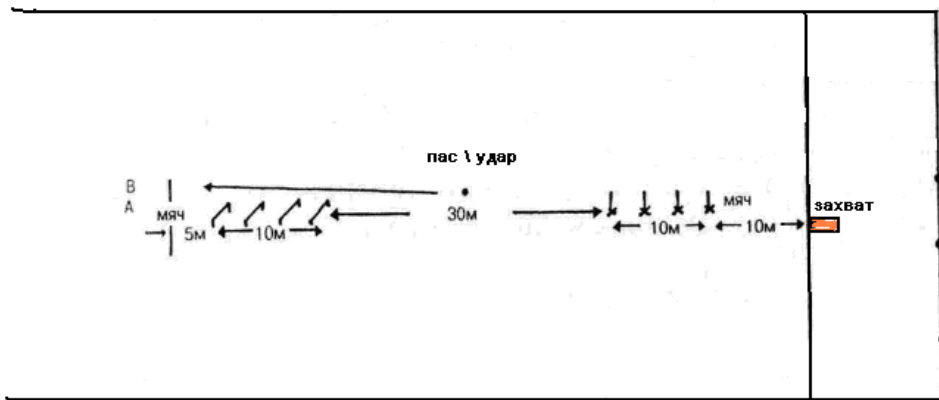
От «а₁» до «б₁» — ускорение (8");

От «б₁» до «в₁» — максимальная скорость (8");

От «в₁» до «А₃» — сброс скорости до лицевой линии, проход в точку «А».

Все упражнения длятся 3 минуты. Повторение 6—8 раз.

№ 2. Игрок «А» подбирает с земли мяч, перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки, кладет мяч на землю и после рывка проводит захват мешка. Выполнив захват, он подбирает, положенный им мяч, возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» (как вариант возможен удар ногой) и делает рывок в исходную позицию.



№ 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, игра в "Собачки", с мячом можно сделать 1 шаг. Двое пытаются отобрать мяч у четверых ;

б) на 1/4 поля, то же но 5x2;

в) на 1/2 поля поперек, игра до касания , 6x3, нельзя останавливаться с мячом и получать пас, стоя на месте.

После удачной попытки 3 защитника меняются.

Режим «большой нагрузки» — 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6', интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3—5'.

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 УД/мин.

Значительное место в программе тренировки должно быть отведено воспитанию общей и специальной выносливости.

Средства воспитания **общей выносливости** условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Однообразие, в применении средств тренировки, быстро утомляет занимающихся.

Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние игроков, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами воспитания общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, фартлек, спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п.

Главный принцип воспитания общей выносливости, заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

Методы воспитания выносливости

1. Метод равномерной длительной тренировки. Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65— 70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

Повторный — длительность 3—10 мин, ЧСС—150 уд/ мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторений 2-8 раз.

Интервальный — длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

3. Комбинированный метод, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Свообразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и фартлек.

Фартлек — игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8—10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа. При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Мх скорости.

3. ->- ->- ->- ->- , ->- 5x60 м с имитацией бега на коньках.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. ->- -* ->- ->- 5 мин, затем 4x60 м слаломный бег (между деревьями) на Мх скорости, опять ходьба, 4x60 бег финтами (ложные движения, повороты, остановки, финты и т.п.), на обратной дороге — ходьба.

6. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

7. Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба. При повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба), между повторениями — отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.

При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости, следует ориентироваться **на пять компонентов нагрузки**:

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;
3. длительность отдыха;
4. характер отдыха;
5. число повторений отрезков дистанции.

Уровень общей выносливости можно оценить, определив расстояние, которое способен преодолеть юный регбист при беге с заданной постоянной скоростью, равной 60% от максимальной (определяемой по результату бега на 30 м с ходу).

**Шкала оценки уровня общей выносливости
(12-минутный бег)**

Преодолеваемое расстояние (м)	Уровень общей выносливости
--	-----------------------------------

2000 м и более	Высокий
800 – 1900 м	Средний
700м и менее	Низкий

Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод. Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод **аэробно-анаэробный**.

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м после 200 м мало интенсивного бега, должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности регбиста).

Применяя равномерно—переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать **основные характеристики выполняемой работы**:

- **интенсивность** выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;
- **продолжительность** выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- **интервал отдыха** — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;
- **число повторений** подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма регбистов, применяют также интервальный метод тренировки.

При этом методе: интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС — до 170 уд/мин);

— продолжительность выполнения упражнений — от 1

до 3 мин;

— интервал отдыха — от 30 до 90 сек.;

— число повторений — 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5—6 повторения в каждой;

— отдых между сериями — до 6 мин. Число серий в тренировке для регбистов 15—18 лет — от 2 до 6.

По экспериментальным данным установлено: для повышения уровня аэробной производительности весьма эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9—10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «игры в квадрате», выполняемые на ограниченной площади и без ограничения в передвижении. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин, интенсивность по ЧСС — до 150—160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями — 10'.

1. Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

2. Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м — медленно) на дистанции 2—3 км.

3. Бег 60 м х 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине — сед, вытянуть руки вперед; лечь — поднять ноги вверх).

4. 6х800 м со скоростью 200 м за 45—50" с перерывом 20".

5. Повторный бег в течение 8'. Вначале бегут 100 м за 20", затем в течение 25" — ходьба и вновь бег 100 м и т.д.

6. Повторяемые заплывы на 500—800 м с интервалом для отдыха.

7. Игры — баскетбол, футбол, гандбол, теннис — проводятся с элементами соревнования, для того, чтобы достигнуть необходимой степени эмоциональности.

Специальная выносливость — способность эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в течение матча.

Методы воспитания специальной выносливости:

- переменный;
- интервальный;
- повторный;
- соревновательный.

Специальная выносливость воспитывается в процессе занятий регби, вначале путем постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки, а затем и ее интенсивности.

Существенно важным является воспитание игровой выносливости посредством различных по интенсивности и длительности пробежек, ускорений, прыжков, чередуемых с относительно коротким отдыхом.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В регби специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Разновидность спец. выносливости — скоростно-силовая, скоростная, прыжковая. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости регбист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в воспитании специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования.

Длительность выполнения неспецифических упражнений в **однократном режиме** не должна превышать 30—40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160—165 уд/мин, повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 166—170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120—130 уд/мин. Число повторений 2—3.

При интервальной тренировке длительность выполнения упражнения колеблется от 3 до 30 сек., интенсивность по ЧСС — до 170 уд/мин. Интервал отдыха 1 — 1,5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120—130 уд/мин. Число повторений в серии 3—4; число серий 2—3, отдых между сериями 3—5 мин.

Целесообразно использовать и круговую тренировку. Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с ее индивидуализацией.

Фундамент специальной выносливости у юных регбистов при круговой тренировке закладывается по переменнo-интервальному методу, с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении не должны быть сложными. Комплекс их составляют, в основном, упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Анаэробная выносливость развивается при выполнении работы высокой интенсивности в период времени, не превышающий 35 сек. Широко используется для этих целей челночный бег. Этот вид бега обычно практикуется на дистанции 150 м и включает несколько поворотов.

старт



финиш

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Будет ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости.

Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости

Транзитивные методы

1 прием — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная работа. Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности. Например - игра с применением двух мячей. Один мяч у тренера. Как только первый мяч становится не доступным, для продолжения игры, тренер на любом участке вводит в игру второй мяч.

2 прием — применение заведомо длительной работы, чем соревновательная (2 тайма по 35 мин. и + 20мин.). Работа должна проводиться в зоне соревновательной интенсивности даже в дополнительной работе.

Методы целостно-приближенного моделирования.

1 прием — минимизация пауз — интенсивность должна быть постоянной. Работа не более 90 мин. Паузы такие,

после которых можно начать работу на большой интенсивности. Пример:

— 20 мин. работа — пауза 5'

— 15' работа — 3' пауза

— 10' работа — 10' пауза

— 30' работа — 10' пауза

— 10' работа — 5' пауза

— 5' работа....

2 прием — моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными замещениями сложных технических действий.

3 прием — по фазная интенсификация на фоне целостного выполнения соревновательного действия — интенсификация на отдельных участках игры — снижение темпа, повышение темпа.

4 прием — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;

б) расширение соревновательной нагрузки;

в) затрудненные условия.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением ± 10 уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).
6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.
7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин.
8. Кол-во серий = 3.

Совершенствование скоростной дистанционной выносливости.

Основная задача: повышение функциональных возможностей связанных с освобождением энергии за счет глико-летических реакций.

В основе повышения дистанционной выносливости лежит способность поддерживать высокую скорость во время выполнения длительного повторения (бег 400, 600, 800 м), либо в способности поддерживать высокую интенсивность в течение длительного времени в каких-либо двигательных действиях (прыжки с ускорениями, прыжки с отбором мяча и т.п.).

Целесообразно применять **повторный и интервальный метод тренировки**. Характеристики и требования к методам:

1. Интенсивность — определяется скоростью передвижения, которая должна быть близка к Мх (либо единоборство = 95%, ЧСС при этом 180-190 уд/мин).

2. Длина отрезков — работа должна выполняться от 20 сек. до 2 минут (соответственно подбираем длину отрезков). Длина отрезков от 200 м до 600—700 м. Тестом служит бег на 400 м.

3. Паузы отдыха — между повторениями при беге на 400—600 м. Паузы целесообразно проводить с сокращающимися интервалами отдыха (600 м = 5—8 мин, 600 м = 4—6 мин, 600 м = 3—5 мин и т.д.)

4. В паузе отдыха целесообразна мало интенсивная работа.

5. Кол-во повторений — в одной серии может быть от 3—4 до 7—8 в зависимости от длины дистанции или интенсивности работы, уровня тренирован.

6. Кол-во серий — в тренировке от 3 до 6 (но зависит от уровня подготовленности, дня тренировки и т.п.).

7. Время отдыха между сериями должно быть таким, чтобы ликвидировать часть лактатного долга = 10—15 мин (заполнить работой).

Работа	над	повышением	скоростной	дистанционной
выносливостью	должна	проводиться	в основном	на 5—7—
8	неделях	подготовительного	но все	зависит от
уровня общей выносливости.				