УДК 796.333 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-89-93**

Методика совершенствования технической подготовки игроков студенческой команды по регби-7

Усманова Е.Н.*, Щинов Н.А.
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия
*ORCID: 0000-0002-4633-2006, evgeniya-usmanova@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-1487-1566, shchinov_nikita@mail.ru

Аннотация: Развитие регби-7 в структуре современного студенческого спорта характеризуется ростом конкуренции как игроков на поле, так и тренеров-методистов, обеспечивающих в тренировочном процессе рост спортивного мастерства в целом и технического мастерства в частности. Решению этой проблемы отводится значительное место в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов, однако внимание уделяется преимущественно исследованиям в области физической подготовки [1,2,3], а количество научных трудов, раскрывающих методику целенаправленных воздействий на интеграцию отдельных сторон технической подготовки, пока остается незначительным. Для решения этих задач требуется проведение специального исследования, призванного повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности ***Научная новизна.*** Предложенная методика совершенствования технической подготовки студенческой команды по регби-7 основана на целенаправленном повышении количественных и качественных показателей по 10 основным техническим элементам и их результативности при игровом взаимодействии. ***Практическая значимость.*** Результаты исследования могут применяться в тренировочном процессе студенческих команд по регби-7, а также при подготовке курсов повышения квалификации для тренеров-методистов. ***Материалы.*** Протоколы тестирования технической подготовленности студенческой команды по регби-7, протоколы видеоанализа турнирных игр. Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, видеоанализ, методы математической статистики. ***Результат.*** В ходе экспериментального обоснования методики был установлен прирост показателей по всем исследуемым техническим элементам регбистов от 5 до14%; по пяти показателям определена статистическая значимость, $p \leq 0,05$: обыгрышу 1 в 1 (10%), передаче мяча способом spin на месте и в движении (14% и 13% соответственно), ловле высоколетящего мяча «свечка» (13%), захвату игрока 1 в 1 (9%); по остальным пяти показателям – обыгрышу 2 в 2 (6%), удару по мячу с рук и по воротам (7% и 7%), захвату игрока 1 в 2 (5%), отбору мяча после захвата (9%) – статистически значимый прирост не выявлен, $p \geq 0,05$, однако обнаружена тенденция к увеличению показателя среднего значения у всех игроков команды, согласно значениям коэффициента асимметрии (As). ***Заключение.*** Эффективность экспериментальной методики совершенствования технической подготовки студенческой команды по регби-7 подтвердилась изменением контрольных показателей, преимущественно на уровне значимости $P \leq 0,05$.
Ключевые слова: техническая подготовка, регби-7, студенческий спорт.

Для цитирования: Усманова Е.Н., Щинов Н.А. Методика совершенствования технической подготовки игроков студенческой команды по регби-7. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(4): 89-93. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-89-93.

Methodology of technical training improvement among the players of student rugby-7 team

Evgeniya N. Usmanova*, Nikita A. Shchinov
Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia

*ORCID: 0000-0002-4633-2006, evgeniya-usmanova@mail.ru**
ORCID: 0000-0002-1487-1566, shchinov_nikita@mail.ru

Abstract: Rugby-7 development in the structure of modern student sport is characterized by competition increase both among the players on the field and among coaches-methodists. They provide sportsmanship improvement in the training process in general and technical mastery in particular. This problem is discussed in the research works of native and foreign specialists. However, attention is mainly paid to the research works in the sphere of physical training [1,2,3]. There are not so many scientific works, which consider the methodology of the directed influence on the separate sides of technical training integration. In order to solve these problems we need special research work. It will increase the effectiveness of the training and competitive activity. ***Scientific novelty.*** The offered methodology of technical training improvement among student rugby-7 teams is based on a directed increase of quantitative and qualitative indices according to 10 main technical elements and their effectiveness during interaction in a game. ***Practical significance.*** The research results can be used in the training process of student rugby-7 teams and in case of qualification improvement courses organization for coaches-methodists. ***Materials.*** The protocols of technical readiness testing in a student rugby-7 team, the protocols of tournament games video analysis. Research methods. Scientific-methodical information sources analysis, pedagogical testing, pedagogical experiment, video analysis, methods of mathematical statistics. ***Results.*** During the experimental substantiation of the methodology we revealed the indices increase according to all studied technical elements of rugby player from 5 to14%; according to 5 indices we defined statistical significance, p≤0,05: defeat 1in1(10%), ball passing using spin method standing and moving (14% and 13%), catching high flying ball "candle" (13%), holding the player 1 in 1 (9%); according to the rest 5 indices– defeat 2 in 2 (6%), punt and a goal attempt (7% and 7%), holding the player 1 in 2 (5%), tackling a ball after the hold (9%) – statistically valid increase wasn't revealed, p≥0,05. However, we revealed the tendency to the average value index increase among all players of the team, according to the values of asymmetry coefficient (As). ***Conclusion.*** The effectiveness of the experimental methodology of technical training improvement of a student rugby-7 team was proved by the control indices change, predominantly at the significance level P≤0,05.
Keywords: technical training, rugby-7, student sport.

For citation: Evgeniya N. Usmanova*, Nikita A. Shchinov. Methodology of technical training improvement among the players of student rugby-7 team. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(4): 89-93. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-89-93.

Актуальность

Специфическая особенность соревновательной деятельности в игровых видах спорта сегодня состоит в структурной и содержательной сложности, характеризующейся разнообразной полифункциональной деятельностью спортсменов различных игровых амплуа. Часто возникающие игровые ситуации в вероятностных и неожиданных обстоятельствах требуют от них проявления высокой техничности и пространственной, временной, динамической точности движений, биомеханической рациональности в условиях как открытого поля, так и спортивного зала [4]. Эти признаки свойственны и игре в регби-7.

Современный регбист является стратегом, тактиком, многоборцем и обязан иметь богатый арсенал тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств и специальных игровых навыков. Специфичность соревновательной деятельности регбистов не позволяет напрямую экстраполировать данные исследований в других видах спортивных игр. Техническая ошибка на поле часто чревата упущенной победой над соперником, овладение же техническим мастерством состоит в точном понимании того, что чем меньше создано стандартных положений для соперника, тем меньше ошибок и потерь мяча в игре.

Анализ научно-методической литературы по технической подготовке в регби-7 показал, что фундаментальных трудов по всему спектру актуальных вопросов подготовки студенческих команд крайне мало [1], а в немногочисленных опубликованных работах затрагиваются лишь отдельные вопросы спортивной тренировки в основном начинающих регбистов и физической подготовке спортсменов [2,3].

Вышесказанное обусловило постановку цели настоящего исследования – разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования технической подготовки игроков студенческой команды в регби-7.

Материалы и методы

В исследования приняли участие 12 игроков сборной команды ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань (ПовГУФКСиТ) в возрасте

18-23 лет, из числа которых была сформирована экспериментальная группа.

Формирующий эксперимент осуществлялся с целью определения эффективности экспериментальной методики совершенствования технической подготовки регбистов данной выборки.

Экспериментальная методика основана на базовых элементах технической подготовки в регби-7 с использованием дополнительных комплексов специальных упражнений и методов их выполнения, с регламентацией нагрузки (в средней зоне интенсивности) и отдыха (от 30 секунд до 2 минут). Применялась данная методика в специально-подготовительном и предсоревновательном периодах годичного цикла регбистов на протяжении

10 недель.

Разработка методики осуществлялась с опорой на общие принципы дидактики: сознательности, активности, наглядности, доступности, постепенности, последовательности и индивидуализации.

Занятия продолжительностью 90 минут проводились 6 раз в неделю, комплексы упражнений применялись в подготовительной части и второй половине основной части занятия. Количество учебных часов в неделю составило 9 часов. Общая продолжительность эксперимента составила 3 месяца (с октября по декабрь). Распределение комплексов упражнений методики по дням микроцикла осуществлялось следующим образом: комплекс № 1 (среда), № 2 (понедельник), № 3 (пятница), № 4 (четверг), № 5 (вторник), № 6 (воскресенье).

Цель методики: повышение показателей технической подготовленности игроков студенческой команды по регби-7.

Ожидаемый результат: снижение числа технических ошибок при игровом взаимодействии регбистов, повышение результативности основных технических элементов индивидуальной и командной игры.

Представляемая экспериментальная методика состоит из тестирующей и развивающей частей. Педагогическое тестирование показателей технической подготовленности регбистов включило в себя 10 контрольных упражнений:

1) обыгрыш 1 в 1; 2) обыгрыш 2 в 2; 3) передача мяча на месте способом spin;

4) передача мяча в движении способом spin; 5) ловля высоколетящего мяча «Свечка»; 6) удар по мячу с рук; 7) удар мяча с земли по воротам; 8) захват игрока 1 в 1; 9) захват игрока 1 в 2; 10) отбор мяча после захвата. Развивающая часть методики включила 6 комплексов средств и методов для их совершенствования в тренировочном процессе.

В комплексе № 1 для совершенствования индивидуальной техники обыгрыша применялись следующие виды упражнений: 1) подвижная игра

«10 передач» в подготовительной части занятия, направленная на динамическую разминку, на поиск пространства для эффективного обыгрыша соперника финтом, ведение и точную передачу на партнера; 2) упражнения на координационной лестнице; 3) упражнения для совершенствования передвижения игрока в атаке, переступания, обманные движения ногами, резкие уходы в сторону во время движения в различных игровых ситуациях.

Применяемые методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения. Упражнения выполнялись как в группах, так и индивидуально с поточной формой организации с применением специального инвентаря: манишек, координационной лестницы (6 м), регбийного мяча, секундомера.

В комплексе № 2 для совершенствования индивидуальной техники передачи мяча применялись следующие виды упражнений: 1) подвижная игра «10 передач»; 2) упражнения с инвентарем для совершенствования передачи; 3) упражнения для совершенствования техники передачи мяча в различных игровых ситуациях. Применяемые методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, метод сопряженного воздействия. Применяемый инвентарь: манишки, эластичный эспандер (жесткость 5-15 кг), теннисный мяч, регбийный мяч, набивной мяч для регби, секундомер.

В комплексе № 3 для совершенствования техники ловли мяча применялись следующие виды упражнений: 1) подвижная игра «Мини-футбол с регбийным мячом» в подготовительной части занятия, направленная на динамичную разминку, на совершенствование техники удара по мячу, ловли мяча; 2) упражнения на ловлю мяча в различных игровых ситуациях; 3) упражнение на развитие прыгучести. Упражнения выполнялись как в парах, так и индивидуально с применением специального инвентаря: манишки, регбийного мяча, тумбы (h=1м.), секундомера. Применяемые методы: метод стандартного и метод переменного упражнения.

В комплексе №4 для совершенствования техники удара по мячу, применялись следующие

виды специальных упражнений: 1) подвижная игра «Мини-футбол с регбийным мячом»; 2) упражнения на удар по мячу с места и в движении. Применяемые методы: метод стандартного упражнения и метод переменного упражнения.

В комплексе № 5 для совершенствования техники захвата применялись следующие виды упражнений: 1) Игра «Тег-регби», направленная на динамичную разминку, на совершенствование действий при построении и перемещении в защите; 2) упражнения на совершенствование техники захвата; 3) упражнения на совершенствование захвата в игровых ситуациях. Применяемые методы: методы стандартного и переменного упражнения.

В комплексе № 6 для совершенствования техники отбора мяча применялись следующие виды упражнений: 1) игра в подготовительной части занятия, направленная на динамичную разминку, на развитие реакции; 2) упражнения на совершенствование техники быстрого подъема с земли; 3) упражнения на совершенствование техники отбора мяча в игровых ситуациях. Применяемые методы: метод стандартного и метод переменного упражнения.

Результаты и обсуждение

Прирост средних выборочных показателей после педагогического эксперимента представлен в таблице.

Таблица

Показатели технической подготовленности игроков студенческой команды по регби-7 после эксперимента

№	Контрольные упражнения	ЭГ	Хср±σ	Результативность, %	Т-критерий Стьюдента	Т-критерий Стьюдент критичность	Уровень стат. значимости (p)	Прирост, %	A
1	Обыгрыш 1 в 1	До	3,08±0,79	44%	2,5	2,2	p≤0,05	10%	-0,41
		После	3,83±0,94	54%					
2	Обыгрыш 2 в 2	До	2,75±0,75	39%	1,9	2,2	p≥0,05	6%	-0,3
		После	3,17±0,83	45%					
3	Передача мяча на месте способом spin	До	6,66±1,07	66%	3,8	2,2	p≤0,05	14%	-0,1
		После	8,08±0,99	87%					
4	Передача мяча в движенииспособом spin	До	6,33±1,15	63%	2,4	2,2	p≤0,05	11%	-0,1
		После	7,42±0,9	74%					
5	Ловля высоколетящего мяча «свечка»	До	4,5±0,9	64%	3,7	2,2	p≤0,05	13%	0,27
		После	5,42±0,99	77%					
6	Удар по мячус рук	До	3,16±1,11	45%	1,8	2,2	p≥0,05	7%	-0,2
		После	3,67±1,07	52%					
7	Удар мяча с земли поворотам	До	3±1,12	43%	1,4	2,2	p≥0,05	7%	-0,2
		После	3,5±1,09	50%					
8	Захват игрока1 в 1	До	3,58±0,79	51%	2,4	2,2	p≤0,05	9%	-0,4
		После	4,25±0,75	60%					
9	Захват игрока1 в 2	До	2,08±0,9	30%	1,3	2,2	p≥0,05	5%	-0,6
		После	2,5±1	35%					
10	Отбор мячапосле захвата	До	2,41±0,99	35%	1,4	2,2	p≥0,05	9%	-0,1
		После	3,08±1,16	44%					

После эксперимента статистически значимые изменения выявлены по следующим техническим показателям: передаче мяча на месте способом spin (14%) и ловле высоколетящего мяча «свечка» (13%). В зоне статистической неопределенности – обыгрыш 1 в 1(10%), передача мяча в движении способом spin (11%), захват игрока 1 в 1 (9%); обыгрыш 2 в 2 (6%), удар по мячу с рук (7%), удар мяча с земли по воротам (7%), захват игрока 1 в 2 (5%), отбор мяча после захвата (9%).

Для оценки результативности технических элементов игры был проведен видеоанализ трех игр мужской студенческой сборной по регби-7 на всероссийском турнире. Был установлен процент результативности каждого игрока по 10 техническим показателям и результативность команды в целом. Общий процент результатив-

ности команды составил 76%, самый высокий показатель (87%) был отмечен при передаче мяча в движении способом spin, самый низкий (40%) – при захвате игрока 1 в 2.

Заключение

В ходе экспериментального обоснования методики был установлен прирост показателей по всем исследуемым техническим элементам регбистов от 5 до 14%, по пяти показателям определена статистическая значимость, $p \leq 0,05$: обыгрышу 1 в 1 (10%), передаче мяча способом spin на месте и в движении (14% и 13%), ловле высоколетящего мяча «свечка» (13%), захвату игрока 1 в 1 (9%); по остальным пяти показателям – обыгрышу 2 в 2 (6%), удару по мячу с рук и по воротам (7% и 7%), захвату игрока 1 в 2 (5%), отбору мяча после захвата (9%) – статистически значимый прирост не выявлен, $p \geq 0,05$, однако обнаружена тенденция к увеличению показателя среднего значения у всех игроков команды, согласно значениям коэффициента асимметрии (As) по всем техническим показателям регбистов. Таким образом, можно констатировать, что в целом эффективность экспериментальной методики совершенствования технической подготовки студенческой команды по регби-7 подтвердилась изменением контрольных показателей, преимущественно на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Список литературы

1. Арансон М.В., Озолин Э.С., Овчаренко Л.Н. Методика тренировки в регби (анализ зарубежной литературы). *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2022; 6(208): 21-27.

2. Лубышев Е.А., Иванов В.А., Кокоулина О.П., Шакирова Ю.В. Повышение эффективности процесса подготовки регбистов средствами интегральной направленности. *Теория и практика физической культуры*. 2022; 5: 72-74.

3. Петренко Я.С., Мазуренко Е.А., Федорова Н.П., Ворошилова И.С., Питкин В.А., Лыткин А.В. Статистика показателей уровня развития силовых возможностей в процессе годового цикла технической подготовки регбистов. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2020; 1(203): 300-304.

4. Усманова Е.Н., Талипов Р.Р. Методика развития координационных способностей у спортсменов 10-12 лет, занимающихся мини-футболом. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2021; 16(4): 39-44. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-4-39-44.

Статья поступила в редакцию: 20.11.2022

Усманова Евгения Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420138, Россия, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, дом 35, e-mail: evgeniya-usmanova@mail.ru*

Щинов Никита Андреевич *– магистрант, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420138, Россия, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, дом 35, e-mail: shchinov_nikita@mail.ru*