

На правах рукописи

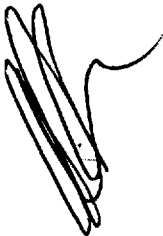
ЖУКОВ ЮРИЙ ЮРЬЕВИЧ

**СТРУКТУРА, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ
РЕГБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**



МОСКВА 2006

Работа выполнена в Центре спортивных единоборств Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

Научный руководитель – кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник Акопян А.О.

Официальные оппоненты – доктор педагогических наук, профессор
Иванков Чингиз Тагирович
доктор педагогических наук, профессор
Тучашвили Игорь Шотович

Ведущая организация – Санкт-Петербургский государственный университет
физической культуры имени П.Ф. Лесгафта

Защита состоится « 5 » октября 2006 г. в « 14 » часов на заседании диссертационного совета Д.311.002.02. при Всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 105005, Москва, Елизаветинский пер., 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ВНИИФК по адресу:
105005, Москва, Елизаветинский пер., 10.

Автореферат разослан « 5 » сентября 2006 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Л.В. Тарасова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Российская федерация регбола была создана в 1999 г., а официальный статус вида спорта регбол получил в 2004 году. По своей сути регбол представляет собой синтез таких видов спорта как регби, баскетбол и спортивная борьба, поэтому этот зрелищный, силовой вид спорта быстро нашел признание не только в России, но и за рубежом. В настоящее время регбольные клубы созданы в Чехии, Голландии, Украине, Казахстане, Молдавии, Приднестровье, Эстонии и др.

Органичное сочетание требований игровых видов спорта и спортивных единоборств потребовало в целом новой организации спортивной деятельности в этом виде спорта. В настоящее время есть только два исследования, в которых регбол рассматривается как средство развития специальной физической подготовленности в спортивной борьбе (Раднагуруев Б.Б., 2002, Чивчи-Баши С.В., 2004).

Опыт подготовки, накопленный в традиционных олимпийских видах спорта, не всегда может быть перенесен в систему спортивной деятельности регболистов. Это связано с противоречиями в организации календаря соревнований, который с одной стороны не соответствует практике соревновательной деятельности в игровых видах спорта, с ярко выраженным длительным соревновательным периодом, с другой – не подходит к 2-х цикловой практике соревновательной подготовки в годичном цикле, принятой в видах спортивной борьбы. В то же время постоянное увеличение спортивных клубов регбола, его стремительное развитие в России и за рубежом, обуславливает необходимость увеличения календаря игр, как внутреннего, так и международного. Увеличение календаря годичного цикла до 5-7 главных соревнований, в которых необходимо провести 4-6 игр, в каждом, требует специальной организации макроциклов подготовки к крупнейшим соревнованиям. Это вызвано тем, что при таком количестве основных стартов клубной команде приходится изменять традиционную периодизацию тренировки в годичном цикле, приспособливая ее под ка-

лендарь соревнований. Отсутствие полноценного подготовительного периода подготовки не способствует целевому совершенствованию физической и функциональной подготовленности спортсменов, а, следовательно, и результативности соревновательной деятельности.

В связи с этим, разработка структуры соревновательной подготовки, которая обеспечит эффективность тренировочного процесса и успешность выступления команды во всех соревнованиях годичного тренировочного цикла, является актуальной проблемой теории и практики подготовки профессиональных клубных команд в регболе.

Цель исследования. Разработать модель соревновательного макроцикла подготовки регбольной команды высокого класса.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности соревновательной деятельности в регболе.
2. Определить уровень подготовленности регболистов высокого класса.
3. Разработать и экспериментально обосновать рациональную структуру, средства и методы подготовки высококвалифицированных регболистов в соревновательном макроцикле.

Объект исследования – система подготовки регбольных команд высокого класса в годичном цикле.

Предмет исследования – структура, средства и методы подготовки регболистов высокого класса.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка рациональной структуры соревновательного макроцикла, тренировочных средств и методов подготовки регболистов высокого класса, с учетом специфики их предшествующей спортивной специализации, повысит результативность их соревновательной деятельности.

Методы исследования:

- анализ литературных источников и обобщение передового опыта подготовки в единоборных и игровых видах спорта;

- методы обследования соревновательной деятельности (видеоанализ, протоколирование и хронометраж игр сильнейших клубных команд);
- лабораторные исследования (тестирование уровня физической и функциональной подготовленности);
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- выявлены основные параметры структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных регболистов;
- установлены главные факторы подготовки, определяющие эффективность совершенствования мастерства регболистов и команды, в частности;
- определены и экспериментально обоснованы средства и методы подготовки клубной команды высокого класса в соревновательном макроцикле;
- определена структура макроцикла подготовки сборной клубной команды высокого класса к соревнованиям в годичном цикле и разработана методика построения этапов соревновательного макроцикла подготовки клубной команды к ответственным соревнованиям.

Теоретическая значимость. Результаты исследования, впервые в теории и методике регбола, представляют новые знания о структуре соревновательной деятельности и средствах тренировочного процесса в соревновательных макроциклах подготовки. Определение рациональных средств и методов тренировки в соревновательном макроцикле, на основе требований соревновательной деятельности, вносит новый вклад в методику построения тренировочного процесса и способствует эффективности выступления профессиональной регбольной команды в соревнованиях годичного цикла.

Практическая значимость исследования определяется его направленностью на развитие нового вида спорта и могут быть использованы для:

- формирования программ многолетней подготовки регболистов в детско-юношеских спортивных школах и клубах на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

- индивидуального управления тренировочным процессом регболистов высокого класса на основе их предшествующей спортивной специализации и контроля за динамикой характеристик функционально-физических сторон подготовленности;
- продолжения активной спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов в клубе регбола после завершения выступлений в ранее избранном виде спорта.

На основе личного практического опыта и анализа системы подготовки в игровых и единоборных видах спорта впервые разработаны программа и правила соревнований нового вида спорта «регбол»

Положения, выносимые на защиту.

1. Календарь соревнований и структура соревновательной деятельности регболистов высокого класса формируют требования к средствам и методам тренировки и построения трехэтапного соревновательного макроцикла подготовки к 5 – 7 турнирам годичного цикла.
2. Построение тренировочного процесса на этапах макроцикла подготовки регболистов высокого класса должно учитывать особенности функциональной и физической подготовленности, в зависимости от предшествующей спортивной специализации.
3. Экспериментально обоснованная рациональная структура соревновательного макроцикла подготовки регболистов высокого класса отражает требования этого нового вида спорта и позволяет при этом обеспечить высокий спортивный результат команды в годичном тренировочном цикле.

Организация исследования. Исследование проводилось в период 2000 – 2005 года и осуществлялось в три этапа.

На первом этапе (2000-2001 г.г.) проводилось изучение и анализ литературных источников по теме исследования. В результате изучения системы подготовки и организации соревнований в спортивных единоборствах и игровых ви-

дах спорта были доработаны и утверждены правила и организация соревнований по регболу, определены цель, гипотеза и задачи настоящего исследования.

На втором этапе работы (2001-2002 г.г.) были разработаны протоколы и формы видеоанализа соревновательных игр, на основании которых проводилось обследование соревновательной деятельности регболистов ведущих клубов России. Были проведены лабораторные исследования, целью которых было тестирование уровня подготовленности кандидатов в сборную команду клуба. На этом этапе работы разрабатывались средства физической, специальной физической и технико-тактической подготовки, апробировались рациональные алгоритмы их сопряженности и индивидуальной адаптации к ним спортсменов клубной команды.

На третьем этапе (2003-2006 г.г.), на модели соревновательного макроцикла подготовки, проводился основной педагогический эксперимент. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной структуры средств и методов подготовки осуществлялось по данным динамики характеристик сторон подготовленности и результатам выступления команды. Завершением этого этапа работы было обобщение и математико-статистическая обработка полученных данных и окончательное оформление диссертационной работы.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, практических рекомендаций, выводов, библиографии и двух актов внедрения. Диссертация изложена на 152 страницах, содержит 8 рисунков и 16 таблиц. Библиография включает 165 работ, из них 11 на иностранном языке.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

1. Структура соревновательной деятельности в регболе

Игра в регбол представляет собой сложный скоростно-силовой вид спорта, в котором игрок, владеющий мячом и стремящийся забросить его в баскетбольное кольцо, может быть атакован соперником силовыми приемами из арсенала техники спортивной борьбы. Кроме этого силовыми приемами разрешено бло-

кировать противника, освобождая тем самым игровое пространство для свободного игрока с мячом. В тоже время, как отмечалось выше, годичный тренировочно-соревновательный цикл в регболе содержит 5-7 основных стартов, в которых команда должна провести 4-6 игр, а в соревновательном дне возможно проведение 2-х игр. Естественно, что такая форма соревновательной деятельности требует тщательного изучения ее структуры и содержания, с целью рациональной организации тренировочного процесса.

Педагогические наблюдения и видеозапись игр на турнирах регбольных команд позволили выделить основные элементы структуры игровой деятельности, которые могут быть представлены как:

1. Передвижения и броски мяча без силового контакта с соперником;
2. Выполнение силовых технических действий с соперником в атаке и защите в статике (силовой блок);
3. Выполнение силовых технических действий с соперником в атаке и защите в динамике;
4. Выполнение технических действий, связанных с отбором мяча без силового контакта с соперником (перехват, выбивание, вырывание и накрывание мяча).

Анализ структуры соревновательной деятельности по выделенным элементам позволил определить их процентное распределение в соревновательной игре и составить представление о физиологической нагрузке на организм спортсменов в процессе соревнований, в которых в течение одного дня может быть два игровых поединка.

В табл. 1 представлены усредненные результаты количества и длительности выделенных элементов структуры соревновательной деятельности в играх сильнейших команд России.

Таблица 1

Статистический анализ элементов структуры СД в регболе (n=28)

Время (с)		$\pm \sigma$
1	Передвижения, передача и броски мяча без силового контакта с соперником в атаке	3,94
2	Технические действия с соперником в атаке и защите в статике (силовой блок)	43,3
3	Технические действия с соперником в атаке и защите в динамике	9,24
Количество (n)		$\pm \sigma$
1	Передвижения и броски мяча без силового контакта с соперником в атаке	24,16
2	Технические действия с соперником в атаке и защите в статике (силовой блок)	35,33
3	Технические действия с соперником в атаке и защите в динамике	28,46
4	Технические действия, связанные с отбором мяча без силового контакта с соперником (перехват, выбивание, вырывание и накрывание мяча)	215,4

Анализ количественных и временных характеристик игровой деятельности регболистов позволил определить, что за 40 минут игрового времени ситуации без контакта с соперником составляет 4%, с силовым динамичным контактом – 11%, а с жестким противоборством в контакте – 63%. Таким образом можно отметить, что за игру спортсмены более 70% времени проводят в скоростно-силовом противоборстве. На рис. 1 представлено процентное распределение элементов структуры соревновательной деятельности приведенное к одной игре.

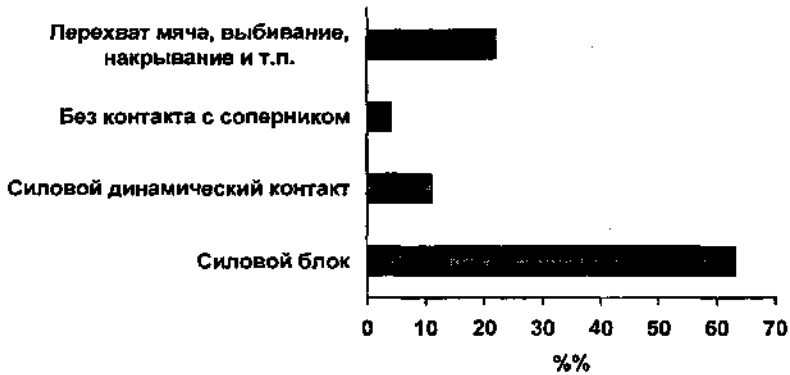


Рис.1 Процентное распределение элементов соревновательной деятельности

При внимательном рассмотрении элементов структуры соревновательной деятельности в регболе можно отметить, что только такие элементы структуры как передвижение, передача и броски мяча по кольцу имеют отработанную методику обучения и совершенствования в баскетболе (А.Я. Гомельский, 1994). Технические действия с динамическим скоростно-силовым контактом, но с ограниченным арсеналом приемов применяются в регби (Ж.К. Холодов, 1984). Остальные элементы структуры соревновательной деятельности регболистов мало изучены и содержательно не описаны. Из выполненного анализа видно, что результат соревновательной деятельности во многом обеспечивается эффективностью технических действий силового противоборства. Базовая техника силовой борьбы, разрешенная правилами в регболе, заимствована из различных видов спортивной борьбы, но ее реализация в соревновательных условиях значительно отличается от реализации приемов в спортивном поединке борцов. В первую очередь это относится к высокому уровню динамичности стартовых ситуаций при выполнении силовых приемов для остановки атаки соперника, для отражения защитных действий, при перемещении в атаке и т.д.

Поэтому, при исследовании соревновательной деятельности регболистов, существенный интерес представляло определение применяемой и наиболее эффективной техники спортивной борьбы, которая составляет базовую технику силового противоборства в регболе. В результате анализа игр ведущих клубов России был изучен арсенал эффективных технических действий в силовом контакте, классифицированный в спортивной борьбе и разрешенный правилами в регболе. Арсенал техники силового контакта в регболе представлен на рис. 2.

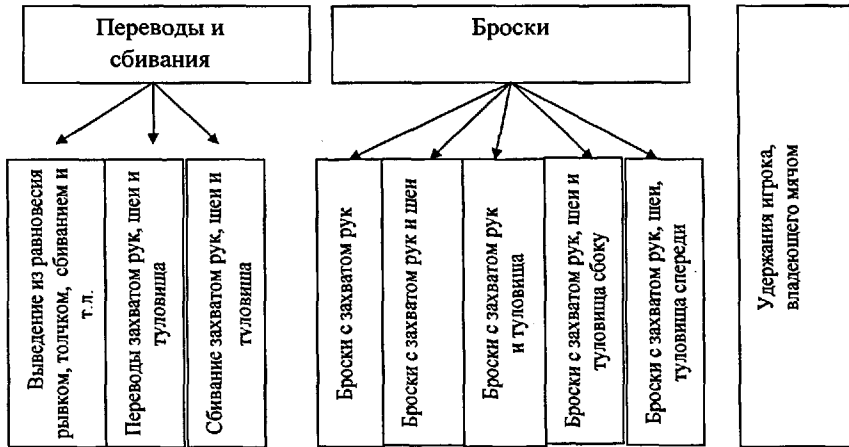


Рис. 2 Технический арсенал силового противоборства в регболе

По результатам анализа соревновательной деятельности следует отметить, что дополненные техникой спортивной борьбы соревнования по регболу требуют достаточно высокого уровня развития скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости, необходимых для сохранения координации и точности владения мячом на протяжении всего игрового времени. В этом свете аспекты построения тренировочного процесса в настоящее время не имеют аналогов и требуют разработки специальной научно-обоснованной технологии подготовки регболистов. Причем в свете требований соревновательной деятельности, необходимо, на наш взгляд, отработать такое построение соревновательных макроциклов, при котором совершенствование тактико-технических

игровых и скоростно-силовых действий осуществляется сопряженным методом с функциональной и скоростно-силовой подготовкой на протяжении всего макроцикла, включая и этап непосредственной подготовки к соревнованиям.

2. Исследование уровня подготовленности регболистов сборной клуба

Для разработки и экспериментальной отработки модели построения соревновательного макроцикла необходимо было в лабораторных условиях исследовать исходный уровень подготовленности спортсменов, входящих в состав сборной команды клуба.

Тестирование уровня подготовленности регболистов было построено на исследовании функционально-физических возможностей спортсменов, реализуемых в скоростно-силовых режимах. Скоростно-силовой режим выполнения тестовых упражнений определялся тем обстоятельством, что в регболе, как было показано анализом соревновательной деятельности, одним из ведущих факторов успеха является скорость и сила выполнения действий в атаке и защите. Программа тестирования позволяла оценить возможности основных мышечных групп и функциональный потенциал спортсменов. По результатам тестирования количественных характеристик 13 упражнений, выполняемых в режиме: 15 секунд (нагрузка) + 15 секунд (отдых), посредством программного обеспечения оценивались возможности передней и задней поверхностей туловища, мышц бедра, мышц верхнего плечевого пояса и обобщенная характеристика их взрывных проявлений (Акопян А.О., Жбанков О.В., 2003). Анализ результатов тестирования скоростно-силовых возможностей спортсменов на этапе формирования экспериментальной команды клуба позволил оценить уровень скоростно-силовых возможностей основных мышечных групп, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности в регболе. Так например средний по команде уровень развития мышц передней поверхности туловища составил $2,35 \pm 0,47$ отн. ед., мышц задней поверхности туловища – $2,52 \pm 0,45$ отн. ед., мышц нижних конечностей – $2,51 \pm 0,49$ отн. ед., мышцы плечевого пояса – $2,38 \pm 0,58$ отн. ед.

Оценивая «взрывные» способности исследуемых мышечных групп следует отметить, что средние значения по команде составили $2,79 \pm 0,75$ отн. ед.

Полученные результаты тестирования команды были сопоставлены с модельными характеристиками скоростно-силовых возможностей сильнейших борцов греко-римского и вольного стиля, разработанными в Центре спортивных единоборств ВНИИФК. Сравнительный анализ модельных характеристик борцов и возможностей НМА команды выявил достоверное отставание от модели по всем мышечным группам и их взрывным возможностям

Программой теста скоростно-силовых возможностей предусмотрена оценка функциональной подготовленности спортсменов по методу Р.М. Баевского (1997). Перед началом тестирования (заранее, до разминки) и через 1 минуту после окончания проводится измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС_{покоя} и ЧСС_{восстан}). Оценка анаэробного компонента энергообеспечения производится по показателю среднего темпа выполнения тестовых упражнений. Поскольку интервалы отдыха недостаточны для восстановления ЧСС, то его значения не успевают опуститься ниже 146-148 уд/мин. Максимальных значений величина ЧСС достигает во второй части каждого упражнения. Существенная часть нагрузки при этом приходится на диапазон 150–170 уд/мин. Поэтому полное время тестирования можно рассматривать, как интервал смешанной нагрузки со значительной аэробной составляющей, что позволяет оценить аэробный компонент энергообеспечения.

Результаты тестирования спортсменов и расчет средних значений компонентов энергообеспечения по команде, в целом, позволил оценить уровень функциональной подготовленности как средний (аэробный компонент энергообеспечения $183,76 \pm$ отн. ед., анаэробный - $129,7 \pm 25$ отн. ед.).

Сравнение компонентов энергообеспечения у спортсменов регболистов, входящих в состав команды клуба и борцов высокого класса, при выполнении теста также выявили достоверное отставание ($p < 0,01$).

Результаты оценки уровня функциональной подготовленности показали, что механизмы энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов являются

одним из ведущих лимитирующих факторов скоростно-силовых возможностей спортсменов клуба. Именно этот аспект подготовки был выделен как перво-степенный при разработке структуры средств и методов соревновательного макроцикла подготовки клубной команды.

3. Экспериментальное обоснование соревновательного макроцикла подготовки сборной команды

Как показали лабораторные исследования и сравнительный анализ сторон подготовленности спортсменов высокого класса в видах спортивных единоборств, спортсмены клуба значительно отстают от оптимального уровня подготовленности спортсменов высокого класса. Поэтому организация соревновательного макроцикла должна последовательно обеспечить решение следующих целевых задач: повышение функциональной подготовленности, специальной скоростно-силовой подготовленности, специальной технической подготовленности и выведение на реализацию максимальных возможностей (игровая подготовленность). Длительность соревновательного макроцикла в регболе не превышает 60 дней, поэтому была принята следующая схема модельного соревновательного макроцикла и логика управленческих решений (рис. 3).

С целью рационального формирования индивидуальных задач подготовки, была создана матрица «слабых» сторон подготовленности для каждого спортсмена, которые затем были сгруппированы по уровню подготовленности в 3 группы. Для каждой группы были составлены программы тренировочного процесса на этапы базовой и специальной подготовки.

При формировании целевых задач каждого этапа учитывались не только индивидуальные уровни развития физических и функциональных возможностей, но опыт предшествующей спортивной специализации.

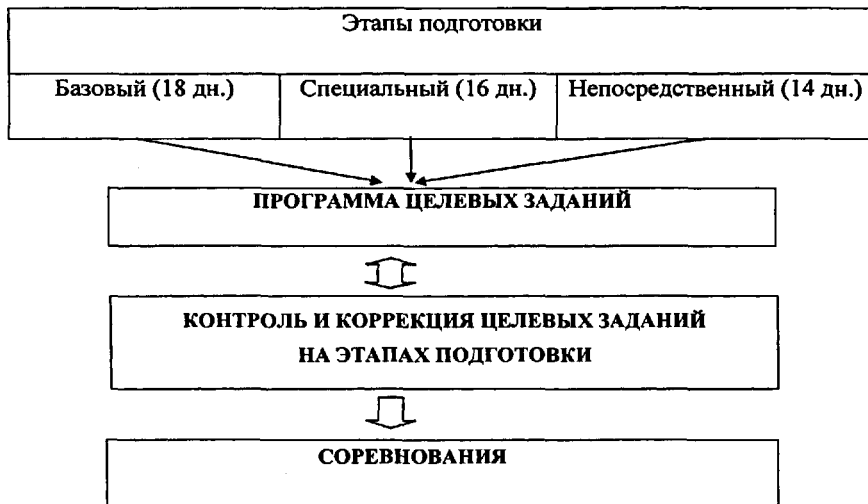


Рис. 3 Схема организации педагогического эксперимента

В основе целевых заданий было определено последовательное повышение следующих сторон подготовленности: повышение уровня функциональной подготовленности; повышение уровня скоростно-силовых возможностей; совершенствование силовых технико-тактических действий; совершенствование игровых действий; совершенствование тактических игровых комбинаций. Средства и методы этапов базовой и специальной подготовки были сформированы в зависимости от принадлежности спортсменов к конкретной группе. В табл. 4 представлено процентное распределение средств подготовки для каждой группы спортсменов.

Как видно из представленного распределения объемов средств подготовки, этапы базовой и специальной подготовки имеют выраженную тенденцию к общему и внутригрупповому увеличению средств общей физической и специальной физической подготовки. Так например, на базовом этапе объем целевых средств функционально-физической подготовки для I, II и III групп составил 70%, 75% и 80%, соответственно. Для этапа специальной подготовки динамика

соотношения объемов средств функционально-физической подготовки по группам спортсменов составил – 65%, 70% и 73%.

Таблица 4

Индивидуально-групповое распределение средств подготовки

Показатели	Этап базовой подготовки			Этап специальной подготовки		
	I гр.	II гр.	III гр.	I гр.	II гр.	III гр.
Кол-во тр. дней	16	16	16	14	14	14
Кол-во тр. занятий	43	43	43	38	38	38
Общее время (мин)	3870	3870	3870	3420	3420	3420
Объем средств ОФП (мин)	580,5	774	967,5	684	855	1028
Объем средств СФП (мин)	1161	1161	967,5	684	855	786
Объем средств ТПБ (мин)	967,5	967,5	1161	855	684	684
Объем средств ТПБ/б (мин)	967,5	774	580,5	957	786	684
Объем Сор. подготовки (мин)	193,5	193,5	193,5	240	240	240

На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям все спортсмены готовились по общей программе, но состав средств СФП был сохранен и составил 15% от общего времени тренировочной работы. Общее распределение средств на этапе непосредственной подготовки представлен в табл. 5

Таблица 5

Распределение средств на этапе непосредственной подготовки

Показатели	Этап непосредственной подготовки
Кол-во тр. дней	12
Кол-во тр. занятий	28
Общее время (мин)	1820
Объем средств ОФП (мин / %)	546 / 30
Объем средств СФП (мин / %)	273 / 15
Объем средств ТПБ (мин / %)	273 / 15
Объем средств ТПБ/б (мин / %)	418 / 23
Объем Сор. подготовки (мин / %)	310 / 17

Представленный объем средств ОФП (30%) обусловлен необходимостью увеличения средств, стимулирующих восстановительные процессы после интенсивных нагрузок соревновательной подготовки.

Контроль за эффективностью разработанных программ тренировочного процесса на каждом этапе соревновательного макроцикла осуществлялся посредством повторного тестирования уровня функциональных и физических возможностей спортсменов, который применялся в предварительном исследовании. По всем исследуемым мышечным группам был получен не однозначный, но достоверный прирост результатов. Так минимальное улучшение результатов было получено по скоростно-силовым возможностям мышц нижних конечностей (Δ 0,18 отн. ед), максимальный прирост возможностей отмечен по группе мышц передней поверхности туловища (Δ 0,6 отн. ед.). Следует отметить, что прирост возможностей нервно-мышечного аппарата по команде в среднем составил 18,3% ($p < 0,01$), что позволило достоверно увеличить взрывные способности основных мышечных групп, в среднем по команде, на 0,9 отн. ед. ($p < 0,01$).

По результатам контроля функциональной готовности спортсменов было также отмечено повышение уровня общей функциональной подготовленности спортсменов. Динамика прироста уровня функциональной подготовленности по индексу функциональной готовности спортсменов по этапам макроцикла составила 0,75 – 0,79 – 0,97 отн. ед., соответственно ($p < 0,01$).

Динамика показателя работоспособности сердечной мышцы по индексу Руффье в среднем по команде также имела положительную и достоверную тенденцию по этапам подготовки: 10,0 – 8,0 и 3,5 отн. ед. ($p < 0,01$).

В результате педагогического эксперимента, как отмечено выше, были получены достоверные положительные изменения уровня функциональной и скоростно-силовой подготовленности спортсменов, что позволило им успешно выступить на чемпионате России 2003 г. (I место), а разработанный макроцикл соревновательной подготовки подтвердил свою эффективность и в последующих стартах клуба.

ВЫВОДЫ

1. Новый вид спорта «регбол», вошедший в Единую Всероссийскую спортивную классификацию с 2004 г., представляет собой органическое сочетание таких видов спорта как баскетбол и спортивная борьба. В структуре соревновательной деятельности, на данном этапе развития регбола выделяются следующие элементы: передвижения, передача и броски мяча без контакта с соперником; силовые технические приемы с соперником в атаке и защите в статике (силовой блок); технические приемы с соперником в атаке и защите в динамике; технические действия, связанные с отбором мяча без контакта с соперником (перехват, выбивание, вырывание и накрывание мяча). Количественные и временные характеристики, выделенных элементов структуры игровой деятельности позволили определить, что элементы игры без силового контакта составляют 4%, с силовым динамическим контактом – 11% и со статическим силовым противоборством в контакте – 63% от общего времени игры.

2. Анализ уровня подготовленности спортсменов профессионального клуба по регболу выявил достоверное различие как в уровне подготовленности спортсменов команды клуба, так и достоверное отставание от уровня подготовленности сильнейших единоборцев сборных команд России: по уровню скоростно-силовых возможностей основных мышечных групп (в среднем) на 26,42% ($p < 0,01$), по уровню функциональных возможностей (в среднем) на 27% ($p < 0,01$).

4. В связи с особенностями годового соревновательного календаря в регболе (5 – 7 турниров), подготовка к соревнованиям строится на основе макроциклов соревновательной подготовки, длительность которых составляет не менее 48 дней и включает 3 этапа подготовки (базовый – 18 дней, специальный – 16 дней и непосредственный – 14 дней).

5. В связи с индивидуальными особенностями уровня подготовленности спортсменов и их предшествующей спортивной специализации рациональное распределение средств индивидуальной целевой функциональной, физической и специальной физической для этапа базовой подготовки составля-

ет 70 – 80%, для этапа специальной подготовки составляет 65 – 73% от общего объема времени тренировочной работы.

6. Структура средств этапа непосредственной подготовки к соревнованиям длительностью 14 дней содержит: средства общей физической подготовки – 30%; средства специальной физической подготовки – 15%, средства техники спортивной борьбы – 15%; средства техники владения мячом – 23% и средства игровой соревновательной подготовки – 17% от общего объема времени тренировочной работы.

7. Эффективность структуры средств экспериментального соревновательного макроцикла подготовки регболистов сборной команды клуба подтверждается приростом уровня функционально-физической подготовленности сборной команды клуба: в среднем по команде прирост скоростно-силовых возможностей нервно-мышечного аппарата основных мышечных групп составил 17,42% ($p < 0,01$); по уровню функциональной подготовленности – 27,7% ($p < 0,01$) и результатом выступления команды на чемпионате России 2003 г. (1 место).

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Жуков Ю.Ю., Кузнецов А.В., Назаров Э.П., Анализ системы предсоревновательной подготовки в ударных видах спортивных единоборств // Материалы V Международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды» посвященной 55-летию факультета физической культуры. – Гомель, ГГУ, 2003. – С. 143-145.
2. Жуков Ю.Ю. Регбол – универсальный вид спорта // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». – М.: ВНИИФК, 2003. С. 127-128.
3. Жуков Ю.Ю., Зареченов В.С. Регбол. Программа для спортивных школ. М.: 2004. – 60 с.
4. Жуков Ю.Ю. Структура соревновательной деятельности в регболе // Материалы XV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» – Коломна, 2005. – С. 208-209.
5. Жуков Ю.Ю., Заречнев В.С., Титов В.В., Герчогло Д.М., Нечепорук А.В., Гаутман Я.И., Конев А.А., Уткин В.Д., Гвоздецкий С.С., Шамсутдинов Н.А. Регбол. Правила соревнований – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 32 с.
6. Жуков Ю.Ю. Основные требования по построению соревновательной подготовки в регболе // Альманах Санкт-Петербургской федерации регбола «Мир регбола». – 2006. - №3. – С. 16-17.
7. Жуков Ю.Ю. Исследование спортивной деятельности в регболе // Вестник спортивной науки . – 2006. - № 2. – С. 43-45.

