

ИЗУЧЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ РАБОТЫ С РОССИЙСКИМИ РЕГБИЙНЫМИ КОМАНДАМИ

Губайдуллина Г.М., студент 20101М гр.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Научный руководитель – д.п.н., доцент Коновалов И.Е.*

Актуальность. Регби как контактный командный вид спорта, зародившийся в Англии во второй половине 19 века, с каждым годом набирает все большую популярность не только за рубежом, но и в России. На сегодняшний день мужская национальная сборная по регби занимает 20 позицию в рейтинге WorldRugby, где в течение нескольких лет лидируют сборные команды Южной Африки, Новой Зеландии, Франции и Англии. С каждым годом в российских регбийных клубах растет количество приглашенных игроков-легионеров из данных стран, а вместе с ними увеличивается и приток зарубежных специалистов. Для повышения уровня физической подготовки регбистов практически в каждом клубе Российской Премьер-лиги работают зарубежные тренеры по общей и специальной физической подготовке, что положительно складывается не только на отдельных игроках, но и на результативности команды в целом.

Целью исследования является изучение опыта привлечения зарубежных специалистов для работы с Российскими регбийными командами.

Результаты исследования и их обсуждение. Современное регби предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Особое внимание уделяется скоростно-силовой подготовке регбистов, так как она является одним из ключевых факторов, влияющих на результативность игровых действий спортсменов. Около 70% движений регбиста во время матча носят скоростно-силовой характер, поэтому грамотный подбор средств и методов совершенствования скоростно-силовых способностей регбистов является важной задачей для тренерского штаба [3].

Как в свое время отмечал валлийский тренер мужской сборной России по регби Энтони Марк Беннет: «Первое впечатление, что российские игроки – сильные, но нужно работать над выносливостью и уметь поддерживать интенсивность на протяжении всей игры. Если мы сможем улучшить мастерство и физические способности всех российских игроков, то через обучение тренеров и вспомогательный персонал мы поднимем возможности регби по всей стране...» [1].

В России на протяжении нескольких лет актуальной проблемой является не только недостаток финансирования в регби, но и отсутствие квалифицированных тренеров, поэтому прослеживается яркая тенденция привлечения тренеров по физической подготовке из-за рубежа, где регби является гордостью страны. Во многих регбийных клубах России тренерами по общей и специальной физической подготовке являются тренеры или бывшие спортсмены из других видов спорта, таких, как легкая и тяжелая атлетика, борьба или игровые виды спорта. Также многие специалисты из фитнес-индустрии, бодибилдинга, пауэрлифтинга или кроссфита работают с регбийными командами.

Средства и методы совершенствования скоростно-силовых способностей у данных специалистов часто подобраны для спортсменов определенной направленности и не могут полностью быть экстраполированы для подготовки регбистов. Например, в бодибилдинге работа идет над отдельными группами мышц, а мышцы в регби работают в синергии, а не изолировано, поэтому и нужно тренировать как единое целое, а это значит, что необходимо концентрироваться на функциональных движениях, а не на тренировке отдельных мышц. Движения из тяжелой атлетики пойдут на пользу регбиету, но не всегда в классическом исполнении, ведь для некоторых упражнений необходима хорошая мобильность суставов, для развития которой необходим не один год. Для игроков, тренеров и тех, кто разрабатывает программы физической подготовки для игроков регби, необходимо иметь не

только общее понимание ключевых компонентов физической подготовки спортсмена, а также специфических физиологических требований игры в регби [2].

Большим плюсом привлечения зарубежных специалистов по физической подготовке является то, что большинство из них являются бывшими регбистами и имеют опыт работы с командами различного уровня. Они, как правило, знакомы со всеми тонкостями данного вида спорта, вследствие чего тренировочные программы грамотно составлены и подобраны для определенного уровня игроков. В командах высокого уровня с игроками линии нападения и линии защиты работают отдельные специалисты, поэтому и методика подбирается с учетом возможностей и игрового амплуа игрока: в рамках совершенствования скоростно-силовых способностей для нападающих важнее силовой компонент, а для защитников – скоростной.

Учитывая высокую популярность регби в Новой Зеландии и Англии, проводится большое количество исследований с целью поиска факторов прогнозирования способности к взрывной силе, на которые опираются зарубежные тренеры. Работающие в данном научном направлении английские исследователи установили, что регбисты, обладающие более высоким импульсом силы при концентрическом сокращении мышц во время прыжка вверх с места, более эффективно перемещают центр масс и преодолевают инерцию во время начальной фазы ускорения при выполнении спринтерского рывка. Поэтому, применяя прыжок вверх с места в качестве тренировочного инструмента для повышения скорости бега регбистов, авторы предлагают следующие сочетания: «boxsquat» – приседание на ящик, затем из этого положения запрыгивание на другой ящик, находящийся перед регбистом, и «finsquat» – приседания со штангой с прыжком при подъеме штанги из упоров с целью сокращения мышечного ослабления [4].

Не только зарубежные, но и российские тренеры для совершенствования скоростно-силовых способностей используют прыжковые упражнения. Игрок регбийного клуба ЦСКА и тренер по силовому экстриму Имант Бальчитис отметил: «Не столько важен вес на штанге, сколько высота «box» (ящика), на который Вы прыгаете. После многих упражнений со штангой, например, становой тяги, очень сильно забиваются ноги, поэтому высота прыжка даст намного больше прироста взрывной силы, чем вес, который Вы можете поднять» [3].

Но многие тренеры все же редко используют спортивные снаряды и инвентарь для прыжковых упражнений. Кандидат педагогических наук В.А. Иванов в своей работе предложил в структуру тренировочного процесса регбистов включить интегральную подготовку, где в одном из упражнений можно совместить тактическую подготовку и совершенствование скоростно-силовых способностей: в парах, перемещение по траектории тактических схем игры, чередуя перемещения различной интенсивности с выполнением скоростно-силовых упражнений (пять прыжков вперед толчком двух ног – рывок 20 м – пять выпрыгиваний из положения полуприседа с партнером на плечах – ускорение 40 м – пять передач набивного мяча партнеру на расстояние 10 м – рывок 20 м. Цикл повторить 4-6 раз) [1].

Знаменитая сборная Новой Зеландии по регби с устоявшимся названием «AllBlacks» в свою тренировочную программу для совершенствования скоростно-силовых способностей также включают запрыгивания на «box» определенной высоты, подтягивания различным хватом и всевозможные вариации отжиманий: с прыжками, разной постановкой рук и ног, с продвижением вперед и др.

Среди преимуществ работы зарубежных специалистов также можно отметить высокий уровень ответственности и организации тренировочных занятий: тренеры всегда заранее подготавливаются к тренировке, составляя конспект занятия и грамотно подбирая инвентарь для упражнений. Иностранцы, исходя из своего менталитета, задают эмоциональный настрой и способны сохранять позитивную атмосферу на протяжении всего тренировочного занятия, что также положительно складывается на результативности игроков: тренировка приносит удовольствие и не превращается в рутину.

Регби, как отмечалось ранее, очень энергичный вид спорта, вследствие чего зарубежные тренеры по физической подготовке проводят тренировки с высокой

интенсивностью. Некоторые приглашенные из-за рубежа тренеры, ссылаясь на многократные сочетания статических и динамических силовых взаимодействий между спортсменами с высокой интенсивностью, специалисты сильно нагружают игроков, вследствие чего регбисты не успевают восстанавливаться и к соревнованиям подходят не в лучшей форме. Скорость игры в российском регби отличается от регби в ведущих странах мира, поэтому методика совершенствования скоростно-силовых способностей должна составляться с учетом уровня подготовки спортсменов.

Выводы. В российском регби с каждым годом возрастает количество зарубежных тренеров по физической подготовке спортсменов. Нами выявлено, что работа с иностранными специалистами имеет свои особенности. Так, они имеют хорошие знания о тренировочном процессе в Регби. Они знают тонкости регби и игровых моментов, где проявляется скоростно-силовые способности. Они активно для составления методики тренировки используют современные результаты научных исследований. Специалисты обладают высоким уровнем ответственности и организации тренировочных занятий, а также умением поддерживать позитивную атмосферу на протяжении всего тренировочного процесса.

Список литературы

1. Иванов, В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Иванов Вячеслав Анатольевич – Москва; Московский государственный областной университет, 2004. – 24 с.
2. Мартиросян, А. А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков : Харьковская государственная академия физической культуры, 2002. – № 5. – С.84-87.
3. Новое в системе спортивной подготовки в регби : научно-методическое пособие / А. И. Погребной, И. О. Комлев, Е. В. Литвишко. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 74 с.
4. Countermovement Jump Predictors of Linear Speed in Elite Rugby Sevens Players / J. Wild, D. Howells, J. Moran, C. Meleoud, B. Drury // United Kingdom Strength and Conditioning Association 2018 Annual Conference. Poster session. Milton Keynes, United Kingdom, 2018. – P. 1. – URL: https://www.research-gate.net/publication/326847746_Countermovement_Jump_Predictors_of_Linear_Speed_in_Elite_Rugby_Sevens_Players (дата обращения: 12.03.2021).