

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
Тренерський факультет  
Кафедра спортивних ігор

# КУРСОВА РОБОТА

НА ТЕМУ:  
«УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ»

Новікова О. В.

**МЕТА** — ВИЗНАЧЕННЯ ШЛЯХІВ УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ.

**ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:**

1. НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ДАНИХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ВИВЧИТИ ВПЛИВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ОРГАНІЗМ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ.
2. ВИЗНАЧИТИ ВПЛИВ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ.
3. РОЗРОБИТИ ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ.

**ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ** — СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ.

**ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ** — МЕТОД УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ.

**ПРАКТИЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ** ПОЛЯГАЄ У ВИКОРИСТАННІ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОВЕДЕНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПРИ РОЗРОБЦІ МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ СПОРТСМЕНАМ ПОКРАЩИТИ СВІЙ РЕЗУЛЬТАТ. РОЗРОБКА ПРОБЛЕМИ ДОЗВОЛИТЬ ВИЯВИТИ СУТНІСТЬ ТА ДОПОМОЖЕ УНИКНУТИ НЕДОЛІКІВ ПРИ ВИКОНАННІ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ТА ДОПОМОЖЕ ДОСЯГТИ БІЛЬШ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В РЕГБІ.

# МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

- I. АНАЛІЗ ДАНИХ СПЕЦІАЛЬНОЇ НАУКОВО - МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ.
- II. ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ.

# ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

В ДОСЛІДЖЕНІ БРАЛО УЧАСТЬ 10 ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ, ЯКІ ЯВЛЯЮТЬСЯ ГРАВЦЯМИ КОМАНДИ РК «РОСОМАХИ». ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ ПРОВОДИЛОСЯ В ТРИ ЕТАПИ:

I ЕТАП (2017-2018 РР.) – РОЗГЛЯДАЛИСЯ ТЕМИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ, ВИВЧАЛИСЯ І АНАЛІЗУВАЛИСЯ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА ДЛЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ЇХ УДОСКОНАЛЕННЯ В РЕГБІ; ВИЗНАЧАЛИСЯ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ І НЕОБХІДНИЙ ДЛЯ ЦЬОГО НАУКОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ. НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ ДОСЛІДЖЕННЯ НАМИ БУЛО ПРОВЕДЕНО АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ, ЯКЕ ДОЗВОЛИЛО ВСТАНОВИТИ СТАН ПРОБЛЕМИ. ПРОВЕДЕНІ РЕФЕРУВАННЯ СТАТЕЙ, ВИВЧЕННЯ МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.

II ЕТАП (2018-2019 РР.) – РОЗРОБКА ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ПРОВЕДЕННЯ ОСНОВНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

III ЕТАП (2019 Р.) – ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (ОБРОБКА ОТРИМАНИХ ДАНИХ, ОПИС МЕТОДІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ АНАЛІЗУ ТА ОПИС ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ). НАПИСАННЯ 3-ГО РОЗДІЛУ.

# РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРШОГО КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ГРУПИ (ВПРАВА «ВІДБІР М'ЯЧА ПІСЛЯ ЗАХВАТУ»)

| П/П № | П. І. П.        | Кількість повторень | З них реалізованих |
|-------|-----------------|---------------------|--------------------|
| 1     | Глушков Є.      | 10                  | 4                  |
| 2     | Братущик Н.     | 10                  | 5                  |
| 3     | Адажиннік В.    | 10                  | 2                  |
| 4     | Дишлик В.       | 10                  | 5                  |
| 5     | Дзюбич І.       | 10                  | 7                  |
| 6     | Чередніченко В. | 10                  | 7                  |
| 7     | Міланко В.      | 10                  | 5                  |
| 8     | Баштовий Б.     | 10                  | 6                  |
| 9     | Гаєвий С.       | 10                  | 6                  |
| 10    | Лютий С.        | 10                  | 4                  |

# ПОКАЗНИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ «ВЗЯТТЯ НА ГРУДИ ГРИФ, ВАГОЮ 50КГ» (КІЛЬКІСТЬ ПОВТОРЕНЬ) ЗА 30 СЕК» ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЮ ГРУПОЮ ПРОТЯГОМ 10 ТРЕНУВАНЬ

| п/п<br>№ | П.І.П.          | Кількість повторень обраної вправи за 30 сек. на тренуваннях протягом місяця |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|----------|-----------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|          |                 | 1 тр   | 2 тр | 3 тр | 4 тр | 5 тр | 6 тр | 7 тр | 8 тр | 9 тр | 10 тр |
| 1        | Глушков Є.      | 10   | 14   | 13   | 16   | 15   | 17   | 17   | 19   | 19   | 21    |
| 2        | Братущик Н.     | 15   | 15   | 13   | 16   | 16   | 14   | 14   | 19   | 19   | 18    |
| 3        | Адажиннік В.    | 16   | 15   | 18   | 18   | 17   | 16   | 20   | 19   | 19   | 22    |
| 4        | Дишлик В.       | 9  | 10   | 11   | 13   | 12   | 15   | 14   | 14   | 13   | 17    |
| 5        | Дзюбич І.       | 18   | 19   | 13   | 18   | 20   | 19   | 18   | 20   | 22   | 20    |
| 6        | Чередніченко В. | 18   | 19   | 18   | 22   | 22   | 25   | 21   | 24   | 23   | 24    |
| 7        | Міланко В.      | 20   | 19   | 21   | 23   | 23   | 24   | 20   | 23   | 25   | 24    |
| 8        | Баштовий Б.     | 21   | 22   | 20   | 19   | 25   | 24   | 22   | 23   | 24   | 26    |
| 9        | Гаєвий С.       | 22   | 25   | 25   | 24   | 24   | 22   | 24   | 26   | 26   | 25    |
| 10       | Лютий С.        | 11   | 15   | 14   | 15   | 16   | 14   | 19   | 18   | 18   | 19    |

# РЕЗУЛЬТАТИ ОСТАННЬОГО КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ГРУПИ ПІСЛЯ 10 ТРЕНУВАНЬ (ВПРАВА «ВІДБІР М'ЯЧА ПІСЛЯ ЗАХВАТУ»)

| П/П<br>№ | П. І. П.        | Кількість повторень | З них реалізованих |          |
|----------|-----------------|---------------------|--------------------|----------|
|          |                 |                     | На початку         | На кінці |
| 1        | Глушков Є.      | 10                  | 4                  | 7        |
| 2        | Братущик Н.     | 10                  | 5                  | 6        |
| 3        | Адажиннік В.    | 10                  | 2                  | 7        |
| 4        | Дишлик В.       | 10                  | 5                  | 5        |
| 5        | Дзюбич І.       | 10                  | 7                  | 7        |
| 6        | Чередніченко В. | 10                  | 7                  | 8        |
| 7        | Міланко В.      | 10                  | 5                  | 8        |
| 8        | Баштовий Б.     | 10                  | 6                  | 8        |
| 9        | Гаєвий С.       | 10                  | 6                  | 9        |
| 10       | Лютий С.        | 10                  | 4                  | 6        |

# РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРШОГО КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ ГРУПИ (ВПРАВА «ВІДБІР М'ЯЧА ПІСЛЯ ЗАХВАТУ»)

| П/П № | П. І. П.     | Кількість повторень | З них реалізованих |
|-------|--------------|---------------------|--------------------|
| 1     | Кулик А.     | 10                  | 5                  |
| 2     | Ломаченко А. | 10                  | 3                  |
| 3     | Хоменко А.   | 10                  | 5                  |
| 4     | Топаєв О.    | 10                  | 6                  |
| 5     | Лазерний С.  | 10                  | 3                  |
| 6     | Кравчук Я.   | 10                  | 4                  |
| 7     | Рибачок Д.   | 10                  | 5                  |
| 8     | Куліш Б.     | 10                  | 4                  |
| 9     | Куртань Р.   | 10                  | 6                  |
| 10    | Новіков О.   | 10                  | 3                  |



# РЕЗУЛЬТАТИ ОСТАННЬОГО КОНТРОЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ ГРУПИ ПІСЛЯ 10 ТРЕНУВАНЬ (ВПРАВА «ВІДБІР М'ЯЧА ПІСЛЯ ЗАХВАТУ»)

| П/П<br>№ | П. І. П.     | Кількість повторень | З них реалізованих |          |
|----------|--------------|---------------------|--------------------|----------|
|          |              |                     | На початку         | На кінці |
| 1        | Кулик А.     | 10                  | 5                  | 8        |
| 2        | Ломаченко А. | 10                  | 3                  | 5        |
| 3        | Хоменко А.   | 10                  | 5                  | 6        |
| 4        | Топасєв О.   | 10                  | 6                  | 6        |
| 5        | Лазерний С.  | 10                  | 3                  | 5        |
| 6        | Кравчук Я.   | 10                  | 4                  | 7        |
| 7        | Рибачок Д.   | 10                  | 5                  | 4        |
| 8        | Куліш Б.     | 10                  | 4                  | 7        |
| 9        | Куртань Р.   | 10                  | 6                  | 8        |
| 10       | Новіков О.   | 10                  | 3                  | 5        |

# ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для удосконалення силових здібностей висококваліфікованих регбістів можна по рекомендувати наступні вправи:

- Жим штанги за головою (мінімальна вага);
- Жим штанги сидячи, перед собою (інтенсивне виконання);
- Різновиди випаді зі штангою (гриф на плечах або перед собою);
- «Бьорпі» (кількість повторень);
- Різновиди вправ з гантелями;
- Повний присід зі штангою;
- Напівприсід зі штангою (максимальна вага).

Дані вправи будуть більш ефективні, якщо їх застосовувати в перехідний та перед змагальний періоди. Кількість повторень дозується тренером та вказуватиметься в плані підготовки спортсменів.

В правильному виконання та дозуванні вище вказаних вправ, для регбістів дані вправи будуть тільки покращувати їх силові здібності. Які з часом переростуть в кращі показники на полі підчас змагальної та тренувальної діяльності.

# ВИСНОВКИ

1. Вивчення та аналіз літературних джерел та мережі Інтернет дозволив, визначити, що як в кожній спортивній грі, силові здібності відіграють важливу роль, на яких будується гра. Без даної якості під час гри не можливе здійснення навіть найпростіших тактичних завдань. Потрібно також враховувати організм спортсменів і його фізіологічну будову, від якої залежить сприйняття, вдосконалення та виконання різних силових вправ, які без посередньо впливають на організм регбістів.
2. Проведене дослідження яке ми вказали в таблицях, які виконували силову вправу «взяття на груди» (кількість повторень за 30 сек). Дане завдання складалось з десяти тренувань протягом одного місяця та двох контрольних тестів які проводилися на першому та десятому тренуваннях. Най кращий результат в даному дослідженні показав спортсмен Баштовий кількість повторень вправи 26, а останнє контрольне тестування показало вісім вдалих спроб з десяти. А най гірший результат у спортсмена Братушика вісімнадцять повторень за тридцять секунд, а контрольне останнє тестування показало шість спроб з десяти. Загалом дана вправа яку ми взяли для експерименту була досить ефективною в покращенні силових здібностей регбістів.
3. Результати досліджень дозволили розробити практичні рекомендації по підвищенню силових здібностей протягом місяця, для покращення і підвищення сили.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
Тренерський факультет  
Кафедра спортивних ігор

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

КУРСОВА РОБОТА

НА ТЕМУ:

«УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ»

Новікова О. В.