

Неврит малогомілкового нерва проявляється звисанням стопи (рис. 1.29 б) і опущенням її зовнішнього краю, обмеженням тильного згинання стопи і пальців, відведення і приведення. Хода хворого змінюється і стає "півнячою" або "кінською", тому що для уникнення зіткнення носка звислої стопи з підлогою він вимушений різко піднімати ногу догори вище звичайного.

При ураженнях великогомілкового і малогомілкового нервів накладають гіпсову лонгету, яку знімають під час масажу, лікувальної гімнастики, вправ у воді, фізіотерапевтичних процедур.

Післялікварний період реабілітації проводиться у реабілітаційному центрі, спеціалізованому санаторії, поліклініці, лікування в яких періодично повторюється. Застосовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію.

Авторами запропоновані комплекси спеціальних вправ з обтяженнями і без них, комплекси вправ на МТТА, комплекси вправ гідрокінезотерапії [використання болюсотерапії та рекомендації ФР спортсменів при різних випадках травм нижніх кінцівок.

Висновки. Використані у комплексній фізичній реабілітації травмованих спортсменів - ігровиків методи та засоби, а також розроблені авторами методики ФР допомогли скоротити терміни реабілітації наслідків травм нижніх кінцівок на 1-3 тижні проти стандартних рекомендованих термінів, 77,4% досліджених спортсменів відновили функції нижньої кінцівки і 72,5% з них повернулися до тренувального процесу.

Подальші дослідження полягають у використанні комплексних методів у програмі ФР травмованих спортсменів ігрових видів спорту різних ігрових амплуа, різної фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації.

Література

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. / В.Ф. Башкиров.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-240с.
2. Вейнберг Р.С. Психология спорта/ Р.С.Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001.- 334с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посібник/ О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
4. Дубровський В.І. Реабілітація в спорті. / В.І. Дубровський – М.: Физкультура и спорт, 1991, – 202 с.
5. Железний О.Д. Фізична реабілітація спортсменів з ігрових видів спорту із наслідками травм нижніх кінцівок: посібник / О.Д. Железний, Г.Б.Засік, В.М.Мухін.–Житомир:“Євенок О.О.”, 2015.–302с.
6. Каптелин А.Ф.Реабілітація больных после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата; вопросы организации. /А.Ф.Каптелин.// Сов. здравоохр. - 1989. - № 12. - С. 45 – 49.
7. Мурза В.П. Психолого – фізична реабілітація: [підручник] / В.П.Мурза. – К.: Олан, – 2005. – 608 с.
8. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізкультури масажу/[за ред.проф. В.В. Клапчука, проф.О.С. Полянської.]–Чернівці:Прут, 2006.–208 с.
9. Педагогічна майстерність/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
10. Сетяева Н.Н Психолого-педагогические и медико-биологические методы в процессе подготовки специалистов по физической реабилитации // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 60-62
11. Фізична реабілітація: підручник / під ред. В.М.Мухіна.–К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
12. Cameron M. Physical Agents in Rehabilitation: From Research to Practice. / M. Cameron - Philadelphia, W.B.Saunders, 1999.
13. Flatto E. Pictorial encyclopedia of exercise for health and therapy. / E. Flatto – New York, 1989. – 255p.
14. Olexiy Zhelezniy Physical rehabilitation of the residual phenomena after traumas of the lower extremities in the regenerative period / O.Zhelezniy // Journal of the University of Applied Sciences Mittweida Wissenschaftliche Zeitschrift der Hochschule Mittweida (FH), 2006.-P.60-64.
15. Rehabilitation Techniques in sports medicine / [edited by] William E. Prentice.- [2 ed].- USA: RR. Donntley and Sons Company, 1993.- P. 439-449.
16. Reid D . C. Sports Injury Assessment and Rehabilitation.- New York: Churchill Livingstone, 1992.- P. 340.
17. Shelton G.L. Principles of musculoskeletal rehabilitation / G.L. Shelton // Mellion MB [ed]: Office Sports Medicine. – [2 ed.]. – Philadelphia; Hanley and Belfus, 1996. – P. 189 – 211.
18. Spring H. et al. Stretching and strengthening exercises, Thieme Flexibook.– B. G. Thieme, 1991.
19. Standards in physical rehabilitation // European Sourball in Travmatology. – 1997. – № 4. – P. 1-7.
20. Wade D.N. Measurement in travmatological rehabilitation./ D.N.Wade – Oxford University Press. 1992. – P. 132-137.

Квасниця О.М.

Хмельницький національний університет

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У РЕГБІ-7

У науковій роботі обґрунтована та розроблена програма вдосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей. Завданням дослідження було розробити експериментальну програму, яка дасть змогу підвищити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.

Головною особливістю програми занять був диференційований підхід до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів рівня фізичної підготовленості гравців. Зокрема, гравці першої експериментальної групи працювали над провідними фізичними якостями, в той же час спортсмени другої експериментальної групи працювали над якостями, які у них недостатньо розвинуті (відстаючими).

В цілому програма орієнтувала навчально-тренувальний процес на підготовку функціональних систем організму

регбістів для успішної тренувальної та змагальної діяльності упродовж змагального періоду.

Ключові слова: фізична підготовленість, програма підготовки, кваліфіковані гравці, регбі-7.

Квасница О. М. Программа физической подготовки квалифицированных игроков в регби-7. В научной работе обоснована и разработана программа совершенствования физической подготовленности квалифицированных игроков в регби-7 с учетом уровня развития физических качеств. Задачей исследования было разработать экспериментальную программу, которая позволит повысить уровень физической подготовленности квалифицированных регбистов.

Главной особенностью программы был дифференцированный подход к развитию физических качеств с учетом индивидуальных профилей уровня физической подготовленности игроков. В частности, игроки первой экспериментальной группы работали над ведущими физическими качествами, в то же время спортсмены второй экспериментальной группы работали над качествами, которые у них недостаточно развиты (отстающими).

В целом программа ориентировала учебно-тренировочный процесс на подготовку функциональных систем организма регбистов для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в течение соревновательного периода.

Ключевые слова: физическая подготовленность, программа подготовки, квалифицированные игроки, регби-7.

Kvasnytsya O. M. The program of physical training of qualified players in rugby-7. The program for improving the physical fitness of qualified players in rugby-7 is substantiated and developed with the account of physical levels. The task of the study was to develop an experimental program that would improve the level of physical fitness of qualified rugby players.

We identified relevant indicators (factors) and their total informative structure with aim to develop the program content of physical training of qualified rugby. In order to generalize the results indicators used methods of mathematical statistics, correlation and factor analysis.

Analysis of the structure and content of physical fitness skilled players specializing in rugby-7 indicates that the attackers leading are power quality, strength endurance and power-speed, and the defenders are preferred - speed and special speed-endurance.

The main feature of the program was a differentiated approach to the development of physical qualities, taking into account individual profiles of the level of physical fitness of players. In particular, the players of the first experimental group worked on the leading physical qualities, while the athletes of the second experimental group worked on qualities that they lacked.

The program is designed for the run that included four periods. Overall program designed for 76 training days in the preparatory period for the championship of Ukraine Super League rugby-7.

In general, the program focused the training process on the preparation of functional systems of the body of rugby players for successful training and competitive activities during the competitive period. System training (selected tools and methods) corresponds to the requirements of today's competitive activity of qualified rugby players.

Key words: physical fitness, training, skilled players, rugby-7.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Високий рівень сучасного спорту вимагає поглибленого індивідуального підходу, який базується на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і якостей розвитку яких у найбільшій мірі сприяє досягненню високих спортивних результатів (Верхошанський Ю. В., 1988; Матвеев Л. П., 2005; Платонов В. Н 2004, 2015; Козіна Ж. Л. 2010).

Проведені дослідження у сучасному вітчизняному регбі спрямовані на удосконалення окремих фізичних якостей кваліфікованих регбістів (Подолька О. Б. 2005, Мартіросян А. А. 2006, Пасько В. В. 2014). Проте, фахівцями недостатньо приділяється уваги комплексному вивченню методики розвитку фізичних якостей кваліфікованих регбістів з урахуванням специфіки різновидів цієї гри (регбі-7 та регбі-15).

У зв'язку зі зміною у правилах гри у 2012 році, значно підвищилась її інтенсивність, що у свою чергу вимагає від гравців належного рівня фізичної підготовленості. Окрім цього, з 2012 року регбі-7 включено до програми Олімпійських ігор, що значно підвищило статус самого виду спорту та конкуренцію на міжнародній арені. Проте, на сьогодні відсутні дані щодо методики комплексного розвитку фізичних якостей кваліфікованих регбістів у регбі-7 (Платонов В. Н 2004, 2015, Gabbett T. J. 2005, Михнов А. П. 2014, Пітин М. П 2015).

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити авторську програму фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів рівня фізичної підготовленості гравців.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних психолого-педагогічної, спеціальної літератури та досвіду.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. за темою 2.7. «Удосконалення системи фізичної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних та технічних профілів їх підготовленості» (номер державної реєстрації – №0111U006472).

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням дослідження було розробити експериментальну програму, яка дасть змогу підвищити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.

Головною особливістю програми занять був диференційований підхід до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів рівня фізичної підготовленості гравців. При розробці програми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 ми враховували особливості побудови календаря суперліги чемпіонату України з регбі-7 та міжнародних змагань (чемпіонату Європи, світу тощо) [5, с. 17-18; 6, с. 22-23].

Програма розрахована на підготовчий період, який включав чотири мезоцикли (МЗЦ): перший мезоцикл складався з чотирьох мікроциклів (втягуючий, два розвивальних та одного відновлювального), другий мезоцикл також з чотирьох мікроциклів (три розвивальних та відновлювального), третій мезоцикл складався з п'яти мікроциклів (трьох розвивальних, одного ударного та одного відновлювального), а четвертий – з шести (двох розвивальних, двох ударних, відновлювального та підвідного до 1 туру змагань). Загалом програма розрахована на 76 тренувальних днів у підготовчому періоді до чемпіонату суперліги України з регбі-7.

Основні завдання, які вирішувалися на загально-підготовчому етапі: підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення опорно-рухового апарату, розширення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем спортсменів [1, 7, 9].

Спеціально-підготовчий етап був спрямований на вдосконалення спеціальних фізичних якостей регбістів і техніко-тактичної майстерності. Зазвичай для гравців, що спеціалізуються у регбі-7 він триває від 4 до 6 тижнів. Тренувальний процес характеризується більш спеціалізованою підготовкою за рахунок зниження обсягу навантажень, спрямованих на розвиток загальної витривалості. [7, 9].

Суть дослідження полягала в тому, що у підготовчому періоді, регбісти кожної експериментальної групи працювали за програмами диференційованого удосконалення рівня фізичної підготовленості. Зокрема, гравці першої експериментальної групи (ЕГ1) працювали над провідними фізичними якість, в той же час спортсмени другої експериментальної групи (ЕГ2) працювала над якість, які у них недостатньо розвинуті (відстаючими). Регбісти контрольної групи (КГ) тренувалися за звичайною для них програмою підготовчого періоду. Участь у педагогічному експерименті брали шість команд суперліги Чемпіонату України з регбі-7 сезону 2015 року. Усі групи рівнозначні (за рівнем фізичної підготовленості) по дві команди у кожній з них.

Для розробки змісту програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів були визначені найбільш значущі показники (фактори), їх інформативність в загальній структурі. А також аналізувалася сучасна змагальна діяльність та виявлялися взаємозв'язки показників фізичної підготовленості та змагальної діяльності. З метою узагальнення результатів показників використовувалися методи математичної статистики, кореляційний та факторний аналізи [2, 7, 8, с. 253–255].

Аналізуючи попередні наші дослідження, ми можемо спостерігати достовірний вплив на результат змагальної дальності певних фізичних якостей та перевагу у рівні загальної та спеціальної фізичної підготовленості більш кваліфікованих регбістів над менш кваліфікованими. Це нами враховано при розробці програми підготовки.

На Рис. 1 зображена схема комплексу вправ авторської програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів.

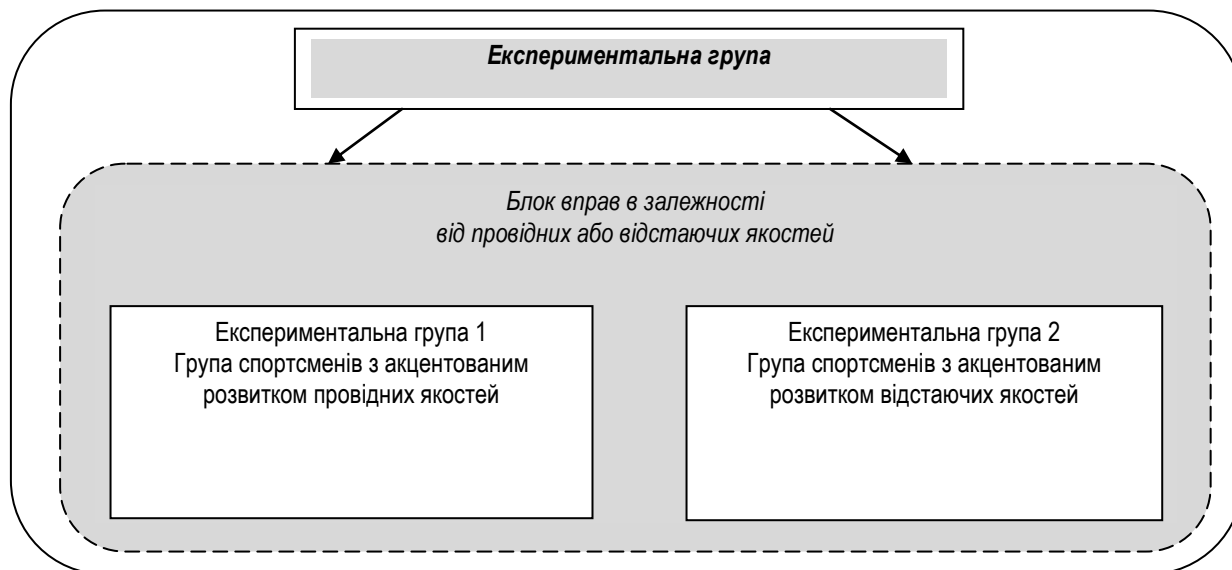


Рис. 1. Схема комплексу вправ авторської програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів в залежності від амплуа для експериментальних групи.

Аналіз структури та змісту фізичної підготовленості кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7 [3, с. 98–102; 4, с. 102–103], свідчить, що для нападників провідними є: силові якості, силова витривалість та швидко-силові якості, а у захисників перевагу мають – швидкість та спеціальна швидко-силова витривалість. Для захисників вправи спрямовані на розвиток перш за все швидкості, а саме біг на короткі дистанції, швидко-силові якості – різноманітні стрибки, перестрибування через бар'єри тощо. Також необхідно розвивати спеціальну швидко-силову витривалість за рахунок прискорень на короткі дистанції з великою кількістю повторень з обмеженим часом на відновлення після кожного прискорення.

Програмою експерименту передбачено диференціювання фізичної підготовки кваліфікованих регбістів залежно від рівня розвитку фізичних якостей, а саме акцентований розвиток провідних або недостатньо розвинених фізичних якостей. Упродовж підготовчого періоду спортсмени ЕГ1 акцентовано розвивали провідні, а спортсмени ЕГ2 – недостатньо розвинені фізичні якості. Згідно проведеного аналізу змісту та структури фізичних якостей кваліфікованих регбістів, а також кореляційного і

факторного аналізу нами виділено дві групи показників. Ці групи показників об'єднують силові якості та спеціальну швидкісну витривалість регбістів, як провідні фактори. Тому у різні групи увійшли спортсмени з провідними та недостатньо розвинутими фізичними якостями, відповідно до виділених тестів. Розподіл на групи виконувався за допомогою σ (дисперсії) показників фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів. За такою методикою усі гравці були розподілені на групи з провідними та недостатньо розвинутими фізичними якостями.

На основі проведеного експерименту зроблено такі **висновки**:

Сформовано загальні вимоги до авторської програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів. Програма підготовки ґрунтується на такій організації навчально-тренувального процесу, коли на кожному етапі, в кожному циклі і періоді тренування передбачається відповідність адаптаційним можливостям та цілям підготовки. При цьому система тренування (обрані засоби і методи) відповідає вимогам і умовам сучасної змагальної діяльності кваліфікованих регбістів. Складено комплекси вправ різної спрямованості для гравців в залежності від рівня їх підготовленості.

Програма орієнтувала навчально-тренувальний процес на підготовку функціональних систем організму регбістів для успішної тренувальної та змагальної діяльності упродовж змагального періоду.

Перспективами подальших досліджень є перевірка ефективності розробленої програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів та наукове обґрунтування та впровадження програми для інших етапів підготовки.

Література

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка спортсменов / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ им. Драгоманова, 1999. – 408 с.
2. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Квасниця О. М. Проблеми контролю фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з регбі-7 / О. М. Квасниця // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – Випуск 19. – Т. 1. – С. 98 – 102.
4. Квасниця О. М. Стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. / О. М. Квасниця // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Випуск 18. – Т. 1. – С. 100 – 105.
5. Мартиросян, А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді : Автореферат ...к. наук з фіз. вихов. і спорту спец.: 24.00.01 - олімпійський і професійний спорт / А. А. Мартиросян– Х.: Харківська держ. академія фізичної культури, 2006. – 20 с.
6. Пасько В. В. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціальної базової підготовки : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Пасько. – Дніпропетровськ, 2016. – 26 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.
8. Тищенко В. О. Функціональний стан кваліфікованих гандболістів у підготовчому періоді річного макроциклу. / В. О. Тищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 252 – 256.
9. Argus C. Essentials of Strength Training and Conditioning / Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. – Illinois : Human Kinetics. – 2008. – 656 p.
10. Arziutov H. N. Mnoholetniaia podgotovka sportsmenov / H. N. Arziutov. – K. : NPU im. Drahomanova, 1999. – 408 s.
11. Hodyk M. A. Sportyvnaia metrologhiia : uchebnyk dlia ynstytutov fizycheskoi kultury / M. A. Hodyk. – Moskva : Fyzkultura y sport, 1988. – 192 s.
12. Kvasnytsia O. M. Problemy kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv z rehbi-7 / O. M. Kvasnytsia // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv : LDUFK, 2015. – Vypusk 19. – T. 1. – S. 98 – 102.
13. Kvasnytsia O. M. Stan problemy fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh hravtsiv u rehbi-7. / O. M. Kvasnytsia // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – Lviv : LDUFK, 2014. – Vypusk 18. – T. 1. – S. 100 – 105.
14. Martyrosian, A. A. Shvydkisno-sylova pidhotovka kvalifikatsiinykh rehbiativ u pidhotovchomu periodi : Avtoreferat ...k. nauk z fiz. vykhov. i sportu spets.: 24.00.01 - olimpiiskyi i profesiynyi sport / A. A. Martyrosian– Kh.: Kharkivska derzh. akademiia fizychnoi kultury, 2006. – 20 s.
15. Pasko V. V. Innovatsiini tekhnolohii udoskonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti rehbiativ na etapi spetsialnoi bazovoi pidhotovky : avtoref. dys. na zdobuttia stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.01 «Olimpiiskyi i profesiynyi sport» / V. V. Pasko. – Dnipropetrovsk, 2016. – 26 s.
16. Platonov V. N. Systema podgotovky sportsmenov v olymпыiskom sporте. Obshchaia teoriia y eё praktycheskye prylozheniia : uchebnyk dlia trenerov : v 2 kn. / V. N. Platonov. – Kyev : Olymпыiskaia literatura, 2015. – T. 1. – 680 s.
17. Tyshchenko V. O. Funktsionalnyi stan kvalifikovanykh handbolistiv u pidhotovchomu periodi richnoho makrotsyклу. / V. O. Tyshchenko // Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk. – 2013. – # 5. – S. 252 – 256.
18. Argus C. Essentials of Strength Training and Conditioning / Thomas R. Baechle, Roger W. Earle. – Illinois : Human Kinetics. – 2008. – 656 p.