

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/371102>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1 Годовой план спортивной подготовки 6

1.1 Тренировочный процесс 6

1.2 Построение тренировочного процесса в течение года 8

2 Структура годичного цикла 12

2.1 Годичные макроциклы 12

2.2 Типы и задачи мезоциклов 14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 22

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 24

ВВЕДЕНИЕ

Обоснование выбора темы. Для достижения высоких соревновательных результатов в любом виде спорта необходимо тренировочную деятельность реализовывать как управляемый процесс. Этот вопрос всегда являлся проблемой, и современный спорт не является исключением.

В России, регби – один из самых популярных видов спорта, который привлекает зрителей своей динамичностью и яркостью впечатлений. Однако, это не только зрелищный вид спорта, но и настоящая школа мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Регби – командный вид спорта, который требует специфических условий. Особенность регби заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта.

Для игры в регби необходимы недюжинная сила и большая мышечная масса, особенно при агрессивных столкновениях со соперником. Однако, чтобы быть эффективным, регбист должен быть ловким, быстро двигаться и способным на взрывные усилия, что не требует лишней массы тела. Кроме того, важно постоянно контролировать перемещение мяча на поле, быстро реагировать на изменения игровой ситуации, справляться с силовой борьбой и частыми стартами и остановками во время игры, а также менять направление движения.

Периодизация имеет два основных компонента, которые затрагивают различные аспекты тренировок. Первый компонент – это периодизация годового плана, который разбивается на более короткие управляемые этапы тренировок. Благодаря этому улучшается организация тренировочного процесса, и тренер имеет возможность систематически тренировать спортсменов. Приблизительный годовой план тренировок регбийной команды включает 4 основных этапа. Второй компонент – это периодизация биомоторных способностей, которая направлена на развитие биомоторных способностей и повышение биомоторного потенциала спортсмена.

В период межсезонья, который обычно длится около 12 недель, проводится подготовительный этап. Он может быть разделен на два этапа: первые 6 недель направлены на развитие силы, а последующие 6 недель – на развитие мощности. Эти этапы можно отделить друг от друга товарищеским матчем. Затем наступает соревновательный этап. После него наступает переходный период или период активного восстановления, длительность которого составляет около 2-4 недель.

Длительность тренировочных этапов зависит от нескольких факторов, включая расписание соревнований, необходимое время для улучшения навыков и развития биомоторных способностей спортсменов. В данном конкретном плане предусмотрен только один соревновательный период, поэтому команда должна достичь пика формы только один раз в год. Такой план называется моноциклическим или годовым планом с одним пиком формы. Однако, если команда планирует участвовать в двух важных соревнованиях, программа тренировок должна включать два соревновательных этапа, на которых спортсмены должны достичь пика

формы. Этот тип плана называется двучикличным или годовым планом с двумя пиками формы. Для определения спортивного результата в видах спорта, таких как волейбол, регби, баскетбол, хоккей, футбол и другие спортивные игры необходимо анализировать и учитывать большое количество составляющих. Это и технико-тактические характеристики, состояние спортсменов по показателям физической подготовленности, психологическое состояние, что зависит от выполнения программы предшествующей подготовки. В регби построение тренировочного процесса базируется на закономерностях развития спортивной формы и спортивного мастерства и это обуславливает определения факторов, которые определяют эффективность соревновательной деятельности. Так же не стоит забывать о правильном составлении планирования тренировочного процесса как команды в целом, так и отдельных игроков.

Цель исследования – изучить и проанализировать структуру и содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса регбистов на различных этапах многолетней подготовки.

Гипотеза исследования.

Объект исследования - регбисты на различных этапах многолетней подготовки.

Предмет исследования - структура и содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Изучить построение тренировочного процесса в течение года.
2. Проанализировать структуру и содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса регбистов на различных этапах многолетней подготовки.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Структура работы: введение, две главы, заключение и библиографический список.

1 Годовой план спортивной подготовки

1.1 Тренировочный процесс

Регби как игра и вид спорта относится к числу командных игровых видов спорта. С 1995 года, решением международного союза регби (World Rugby), регби является профессиональным видом спорта. Решением Высшего совета Федерации (союз) регби России, с 1 января 2019 года, в России регби, также является профессиональным видом спорта. Регби входит в число шести глобальных профессиональных командных игровых видов спорта на планете, вместе с футболом, баскетболом, американским футболом, бейсболом и хоккеем. В регби выделяют следующие спортивные дисциплины: Регби 15 (Rugby Union) – наиболее популярная и развитая дисциплина во всем мире, с главным турниром – Чемпионат мира (Кубок мира) проходящим раз в четыре года, Регби 7 (Rugby Seven,s) – олимпийская дисциплина, главные турниры – Олимпийские игры, проходящими раз в четыре года и Мировая серия по Регби 7, проходящая каждый год и состоящая из 10 этапов.

Существуют, также такие дисциплины, как: Снежное и Пляжное регби, а также Регби 13 (Rugby League). Цифры в названии дисциплин означают количество игроков в команде. Регби зародился в Англии, в городе Регби во второй половине 19-го века. В то время игра была смесью борьбы и футбола с минимальными ограничениями. Главным органом управления является Международный союз Регби (World Rugby) основанный в 1886 году. Сегодня он объединяет более 500 миллионов болельщиков и 10 миллионов игроков из 128 стран, входящих в шесть региональных (континентальных) ассоциаций.

В России регби начало своего развития еще в начале 20 века. Однако в период СССР, регби было запрещено, и только в 80-х годах прошлого века этот вид спорта начал возвращаться в страну. Главным управляющим органом в России является Федерация (союз) Регби России, которая была создана в 1992 году и является правопреемницей Союза регбистов СССР, основанного в 1936 году [11].

Сегодня регби в России только начинает набирать популярность среди других видов спорта. Одной из особенностей регби, которая отличает его от других командных игровых видов спорта, является неизбежность контакта между игроками.

Для того чтобы перехватить мяч в регби, необходимо захватить игрока, у которого находится мяч, в отличие от других видов спорта, где мяч или шайбу можно перехватить во время передачи от игрока к игроку. Это требует от игроков самых высоких физических кондиций, так как тело игрока является главной защитой при возникающих контактах. В отличие от Американского футбола или Хоккея, где игроки используют специальную защиту, которая принимает на себя основную энергию удара при столкновениях,

в регби игроки полагаются только на свою физическую форму и силу.

Широкий спектр игровых навыков является неотъемлемой частью уникальной игры в регби. Вместе с высокой технической, психологической и интеллектуальной подготовкой, физическая готовность игроков также имеет важное значение. Более того, благодаря множеству игровых событий и позиций, игроки с разными габаритами и телосложением, а также разными игровыми навыками могут принимать участие в игре. Микроструктура, включающая в себя отдельные тренировочные занятия и малые циклы, состоящие из нескольких занятий, также играет важную роль в подготовке спортсменов [10].

Строительство спортивной тренировки - это сложный процесс, который требует рационального проектирования различных структурных образований тренировочного процесса, поиска оптимального соотношения различных аспектов подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными стимулировать структурные и функциональные перестройки в организме спортсменов, а также условий для их реализации. Макроструктуру можно определить как структуру больших тренировочных циклов, таких как полугодовые, годовые и многолетние. С другой стороны, мезоструктура - это

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анализ учебно-тренировочного процесса регбистов в предсоревновательном этапе / А. В. Коковкин, В. Н. Володин, Д. С. Яковлев, И. А. Гаврилин // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 2. – С. 10-15.
2. Жигайлов, П. Ю. Структура тренировочного процесса квалифицированных регбистов / П. Ю. Жигайлов, А. В. Захарчук, А. С. Чернявская // Символ науки: международный научный журнал. – 2022. – № 11-2. – С. 39-41.
3. Коковкин, А.В. Эффективность тренировочного микроцикла регбистов в подготовительном периоде / А.В. Коковкин, А.А. Воронов, В.Н. Володин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Педагогика, психология, общество: теория и практика» (3 декабря 2019 г.). – Чебоксары: Среда, 2019. – С. 200-203.
4. Коробов, М.Ю. Актуальные проблемы научнометодического обеспечения регби-7 / М.Ю. Коробов, Ф.В. Мусатов, Г.П. Шиянов // Тезисы докладов XXXVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (декабрь 2010 – март 2011), часть 1. – Краснодар, 2010. – С. 84.
5. Николаев, А.А. Содержание и направленность методики проведения учебно-тренировочных занятий с курсантами военно-инженерного вуза с использованием средств комплексных единоборств (самбо, дзюдо, рукопашный бой) и системы функционального тренинга «Кроссфит» / А.А. Николаев, Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 43-49.
6. Новое в системе спортивной подготовки в регби: зарубежный опыт. Выпуск 17: научно-методическое пособие / сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 74 с.
7. Погребной, А.И. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в регби (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 3. – С. 84-91.
8. Программа предсоревновательной подготовки по виду спорта «регби» / авт.-разр. О.М. Назарова. – СПб, 2018. – 35 с.
9. Программа спортивной подготовки по виду спорта «регби». – Симферополь, 2018. – 90 с.
9. ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА РЕГБИ (Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби, утвержденного приказом Минспорта России от 01 декабря 2021 г. № 937)
10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Регби» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Нечувилин С.Б., Назаркина Н.И., Ватошкин Н.А., Тимофеев Р.Ю., Шейн Е.А., Лемешева Ю.С., Минисламов М.И. – М.: ФГБУ ФЦПСП 2022. – 124 с.
11. Годовой тренировочный план регбиста. - URL: <https://rugger.info/news/26574>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/371102>