

Министерство физической культуры и спорта Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва»

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РЕГБИ дипломная работа

Руководитель:
Поскотинова М.В.,
преподаватель



Выполнил:

Соловьев И.А.

студент



Ф – 9 – 18 (1)

Новокузнецк, 2022

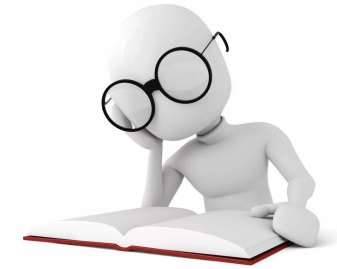


Актуальность темы

Изучение морфофункциональных особенностей спортсменов представляет практический интерес для тренеров в отношении отбора, так как морфофункциональные особенности накладывают свой отпечаток на уровень функциональных возможностей спортсмена.



Научный аппарат



Цель исследования: анализ морфофункционального профиля спортсменов различного игрового амплуа в регби.

Объект исследования: регби как избранный вид спорта.

Предмет исследования: морфофункциональные основы отбора для занятий регби.

Гипотеза исследования: исследование морфофункциональных особенностей регбистов позволит оптимизировать процесс тренировочного воздействия.

Задачи исследования:

- 1. Описать теоретические основы отбора для занятий регби.*
- 2. Проанализировать морфофункциональные показатели регбистов.*
- 3. Создать рекомендации для тренеров.*

Понятие спортивного отбора

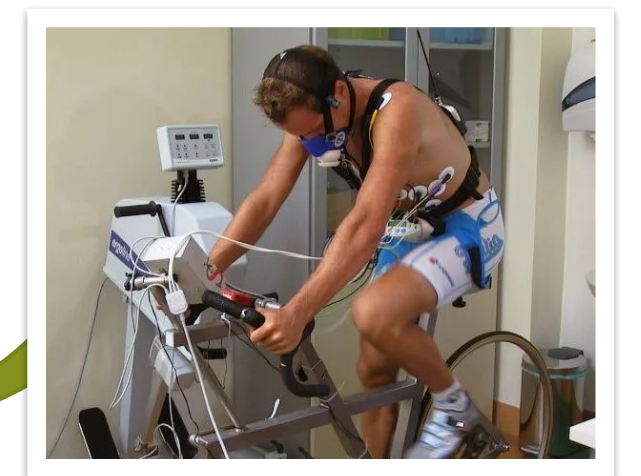
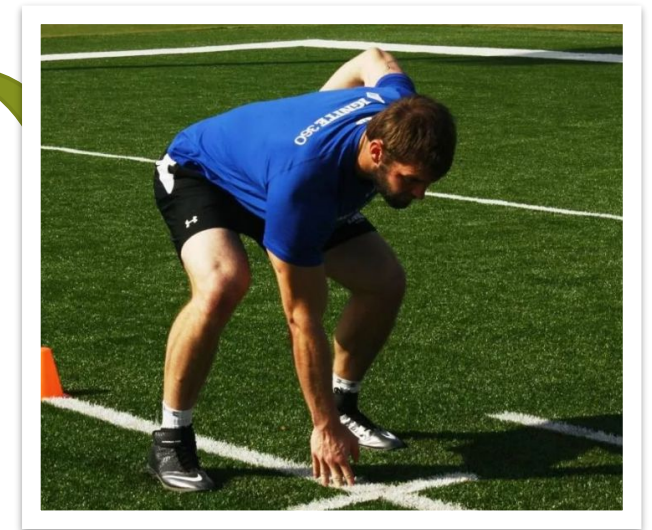
многоэтапная система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-биологические (в т.ч. и морфофункциональные) методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта



Морфофункциональные показатели спортивного отбора



Морфологические показатели	Функциональные показатели	Показатели физического развития
Рост	ЖЕЛ	Относительная мышечная сила рук.
Вес тела	ЧСС	Гибкость
Относительная длина рук (ОДР)	PWC 170	Быстрога
Относительная длина ног (ОДН)	МПК	Вестибулярная устойчивость
Активная масса тела (АМТ)	и т.д.	и т.д.
Соотношение «быстрых» и «медленных» мышечных волокон		
и т.д.		



Модельные характеристики морфофункционального профиля спортсменов, предоставленные Тимофеевым Романом, специалистом Академии регби «Центр» Федерации регби России.

Игровое амплуа	Рост	Вес	Жим лежа	Подтягивания	Бег 10 метров
Столбы	177.5	95.5	97.5	7	2.0
Хукары	173.4	79.5	83.0	9	1.9
2 линия	187.2	87.1	80.6	7	1.9
3 линия	180.8	80.5	82.7	10	1.9
9 номера	165.9	60.8	63.0	12	1.9
10 номера	173	69.6	73.0	12	1.9
Вингеры	171.7	68.4	69.6	11	1.8
Центры	173.4	71.9	72.2	13	1.8
15 номера	178.1	75.5	72.5	10	1.8

Потребление кислорода около 49 мл/(кг*мин.)

Исследование морфофункционального профиля регбистов различных игровых амплуа команды «Металлург» г. Новокузнецк



План - график

Дата	Наименование вида работ
04.04.2022	Измерение роста-весовых показателей
11.04.2022	Написание запроса в Клинический врачебно-физкультурный диспансер г. Новокузнецка о результатах МПК исследуемых регбистов с приложением их согласий на обработку персональных данных.
18.04.2022	Контрольное тестирование «Жим лежа»
19.04.2022	Расчет максимальной силы при выполнении жима лежа за 3 повторения и предельного максимума
25.04.2022	Контрольное тестирование «Подтягивание»
12.05.2022	Контрольное тестирование «Бег 10 метров»
19.05.2022	Создание морфофункционального профиля регбистов различных игровых амплуа
22.05.2022	Сравнение полученных данных с модельными характеристиками
26.05.2022	Разработка предложений по корректировке тренировочных воздействий



Результаты исследования росто-весовых показателей регбистов

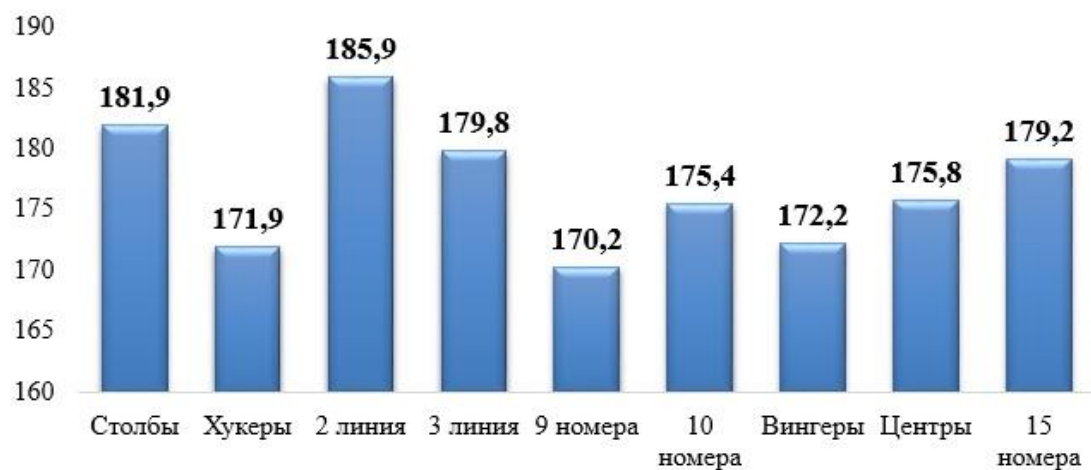


Рисунок 1 – рост регбистов различных игровых амшлуа
команды «Металлург» г. Новокузнецк, см

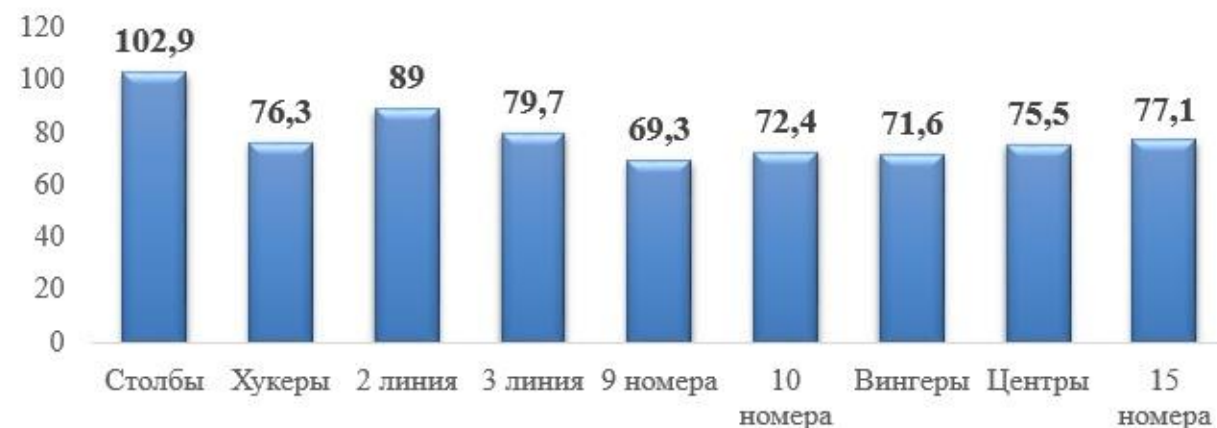


Рисунок 2 – вес регбистов различных игровых амшлуа
команды «Металлург» г. Новокузнецк, кг

Результаты исследования МПК и 1 ПМ жима лежа как показателей регбистов

Таблица 1 – МПК (максимальное потребление кислорода) регбистов различных игровых амплу команды «Металлург»

№ исследуемого	Игровое амплу	МПК, мл/(кг*мин.)	Значение (методика В.Л. Карпмана, 1988)
1	№1 - левый «столб» первой линии	41	низкое
2	№3 - правый «столб» первой линии	46	низкое
3	№2 - хукер (центральный игрок первой линии)	42	низкое
4	№4 - левый стягивающий второй линии	45	низкое
5	№5 - правый стягивающий второй линии	57	высокое
6	№6 - левый фланговый третьей линии	50	среднее
7	№7 - правый фланговый третьей линии	49	среднее
8	№8 – замыкающий игрок схватки	52	среднее
9	№9 – скрам-хав (полузащитник схватки)	48	среднее
10	№10 – флай-хав (полузащитник веера)	53	среднее
11	№ 11 – вингер (крайний левый трехчетвертной)	52	среднее
12	№14 – вингер (крайний правый трехчетвертной)	56	высокое
13	№12 – центральный левый трехчетвертной	51	среднее
14	№13 – центральный правый трехчетвертной	46	низкое
15	№15 – фулл-бэк (защитник)	52	среднее
Среднее значение исследуемых		49	среднее

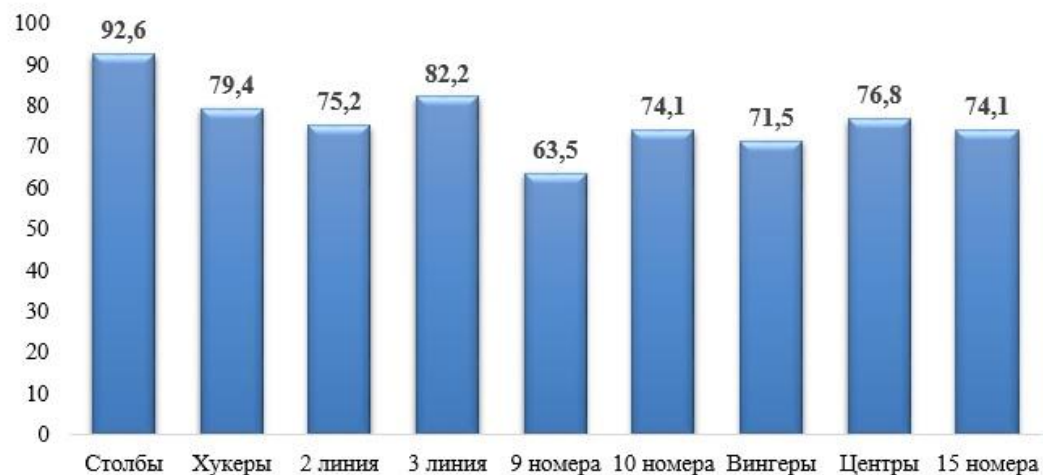


Рисунок 3 – 1 предполагаемый максимум (усредненный) жима лежа регбистов различных игровых амплу команды «Металлург» г. Новокузнецк, кг

Результаты исследования подтягивания и бега на 10 м с ускорением как показателей регбистов

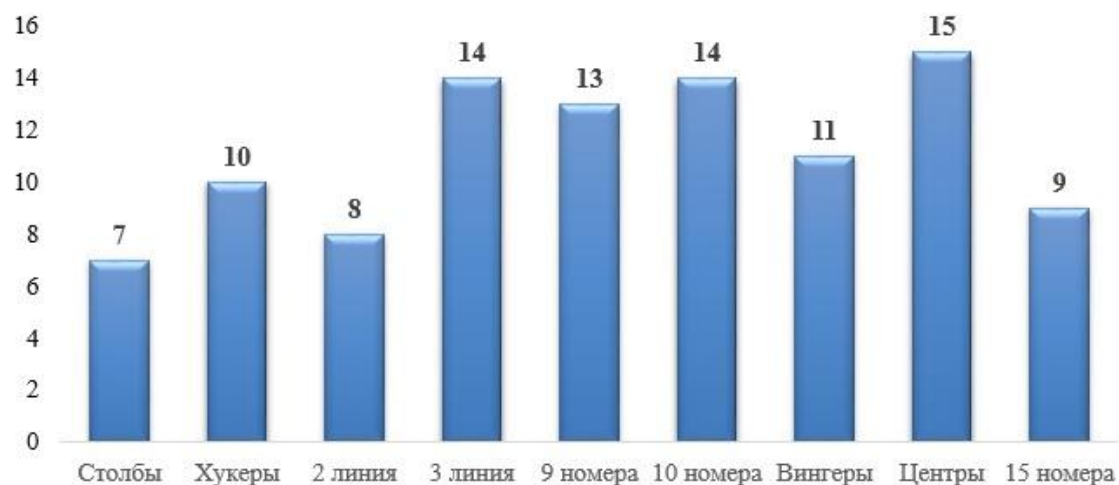


Рисунок 4 – Результаты подтягиваний регбистов различных игровых амшлуа команды «Металлург» г. Новокузнецк, раз

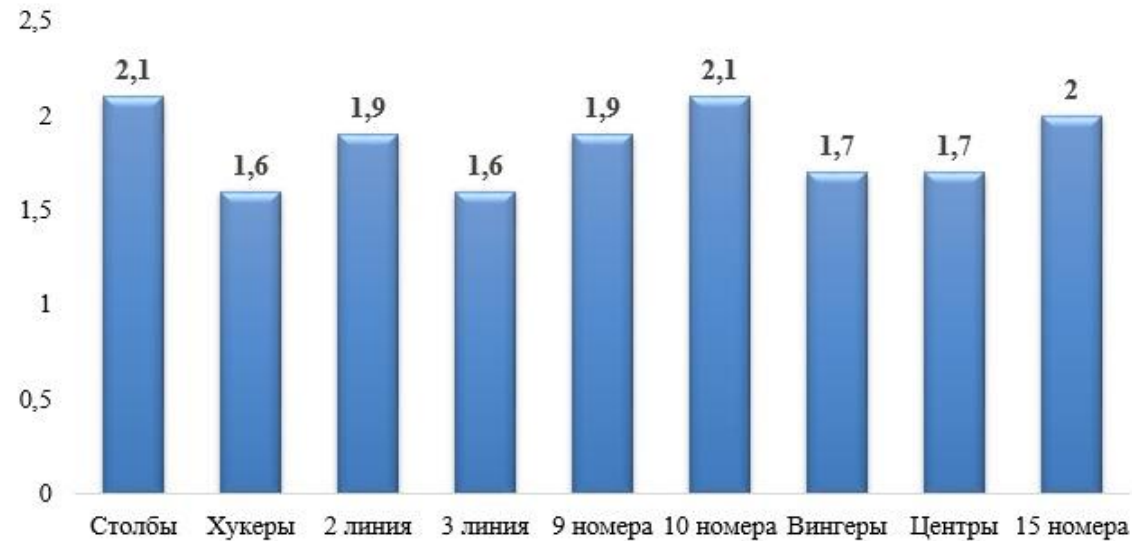


Рисунок 5 – Результаты спринтерского бега на 10 м регбистов различных игровых амшлуа команды «Металлург» г. Новокузнецк, сек

Морфофункциональный профиль регбистов различных игровых амплуа команды «Металлург» г. Новокузнецк

Игровое амплуа	Рост, см	Вес, кг	МПК, мл/(кг*мин.)	Жим лежа, кг	Подтягивания, раз	Бег на 10 метров, сек
Столбы	181,9	102,9	49	92,6	7	2,1
Хукары	171,9	76,3		79,4	10	1,6
2 линия	185,9	89,0		75,2	8	1,9
3 линия	179,8	79,7		82,2	14	1,6
9 номера	170,2	69,3		63,5	13	1,9
10 номера	175,4	72,4		74,1	14	2,1
Вингеры	172,2	71,6		71,5	11	1,7
Центры	175,8	75,5		76,8	15	1,7
15 номера	179,2	77,1		74,1	9	2

Сравнительный анализ морфофункциональных профилей регбистов различных игровых амплуа команды «Металлург» г. Новокузнецк и усредненной моделью игрока на каждую позицию

Игровое амплуа	Рост, см		Вес, кг		МПК, мл/(кг*мин.)		Жим лежа, кг		Подтягивания, раз		Бег на 10 метров, сек	
	Металлург	Модель	Металлург	Модель	Металлург	Модель	Металлург	Модель	Металлург	Модель	Металлург	Модель
Столбы	181,9	177,5	102,9	95,5	49	49	92,6	97,5	7	7	2,1	2,0
Хукары	171,9	173,4	76,3	79,5			79,4	83,0	10	9	1,6	1,9
2 линия	185,9	187,2	89,0	87,1			75,2	80,6	8	7	1,9	1,9
3 линия	179,8	180,8	79,7	80,5			82,2	82,7	14	10	1,6	1,9
9 номера	170,2	165,9	69,3	60,8			63,5	63,0	13	12	1,9	1,9
10 номера	175,4	173	72,4	69,6			74,1	73,0	14	12	2,1	1,9
Вингеры	172,2	171,7	71,6	68,4			71,5	69,6	11	11	1,7	1,8
Центры	175,8	173,4	75,5	71,9			76,8	72,2	15	13	1,7	1,8
15 номера	179,2	178,1	77,1	75,5			74,1	72,5	9	10	2	1,8

Практические рекомендации для тренеров по отбору для занятий регби

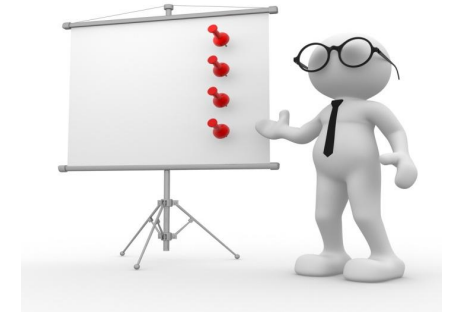


Необходимо своевременно выявлять предрасположенность юного регбиста к той или иной игровой функции.

Это даст возможность наиболее полно самореализоваться ему как спортсмену, развить и проявить наилучшим образом свои задатки, выявленные на основе медико-биологических методов (в т.ч. морфофункциональных показателей).

В свою очередь выполнение деятельности, к которой игрок предрасположен, убережет его от стрессов, а значит сохранит для спорта высших достижений.

Заключение



Для спортивного отбора в регби необходим учет значительного комплекса факторов, поэтому важно своевременно выявлять предрасположенность регбиста к той или иной игровой функции.

Однако амплуа в регби не является постоянной ролью, которую невозможно в процессе спортивной карьеры изменить, поэтому морфофункциональные исследования необходимо проводить на всех этапах спортивной подготовки, чтобы своевременно переставлять игроков в рамках возможных амплуа.

