

РЕГБИ

Настольная книга детского тренера

II ЭТАП

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

10 - 12 лет



Москва
2012

Под редакцией заслуженного тренера РФ

Е.И. Антонова.



2

Ксенофонтова Е.А.

Тюрин В.Д.

РЕГБИ. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА

II ЭТАП

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

10 – 12 лет



**КНИГА ИЗДАНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА "СТАНОВЛЕНИЕ РЕГБИ"**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Общий раздел

1.1. Основы спортивной подготовки

1.1.1. Виды подготовки в спорте

1.1.2. Дидактические принципы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств

2. Особенности подготовки игрока в регби

2.1. Периодизация многолетней подготовки игрока в регби

2.2. Особенности регби и варианты игры на этапе начальной базовой подготовки

3. Этап начальной специализации игроков в регби

3.1. Возрастные особенности детей 10-12 лет и их учет при построении учебно-тренировочного процесса

3.2. Направленность работы тренеров на этапе начальной базовой подготовки

3.3. Техническая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

3.3.1. Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной базовой подготовки и рекомендации по обучению

3.3.2. Рекомендуемые средства технической подготовки игроков в регби на начальном этапе

3.4. Тактическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

3.5. Физическая подготовка регбиста на этапе начальной базовой подготовки

3.5.1. Развитие скоростных качеств игроков

3.5.2. Развитие силовых качеств игроков

3.5.3. Развитие ловкости игроков

3.5.4. Развитие гибкости игроков

3.5.5. Развитие выносливости игроков

3.5.6. Основные средства физической подготовки регбиста в 10-12 лет

3.6. Психологическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

3.7. Теоретическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной базовой подготовки

4.1. Планирование процесса подготовки

4.2. Организация тренировочных занятий с юными регбистами

5. Контроль состояния и уровня подготовленности юных игроков в регби

5.1. Динамика антропометрических показателей юных игроков

5.2. Текущий контроль состояния игроков

5.3. Тесты подготовленности

5.3.1. Техническая подготовка

5.3.2. Физическая подготовка

5.4. Определение темпов прироста результатов игроков в регби

5.5. Форма протокола тестирования юных регбистов (возраст до 14 лет)

6. Основные правила проведения турниров для юных регбистов

7. Практические рекомендации по организации тренировочных занятий

8. Примерные Планы тренировочных занятий для игроков 10-12 лет

9. Программа Game Sense «Понимание игры»

Введение

Регби – это динамичный, командный, игровой вид спорта.

Цель игры заключается в следующем: две команды, согласно правилам и спортивному духу, соблюдая положения о честной игре, должны, передвигаясь с мячом в руках, передавая мяч, отбивая мяч ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

В регби играют взрослые и дети, не зависимо от пола и комплекции. Более трех миллионов людей по всему миру от 6 до 60 лет регулярно принимают участие в этой игре. И популярность ее только растет. С 2009 года одна из дисциплин регби (регби-7) была включена в олимпийскую семью; в 2016 году состоится ее дебют на Олимпийских Играх (г. Рио-де-Жанейро, Бразилия).

Повышенный интерес к регби подчеркивает необходимость совершенствования системы подготовки регбистов на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса и более активной его научно-методической поддержки.

Фундамент для наиболее полной самореализации в спорте высших достижений закладывается еще в детских школах, клубах и секциях регби. Весь период занятий в них должен ориентироваться на закономерности спортивной подготовки, характерные именно для детско-юношеского спорта, с существенными отличиями не только в содержании, но и структуре тренировочного процесса, в методических подходах к обучению и воспитанию юных спортсменов.

1. Общий раздел

Установлено, что игровые средства являются наиболее эффективными в процессе физического воспитания детей 7-12 лет в силу соответствия их анатомо-физиологическим и психологическим особенностям этого возраста. Регби не исключение. Занятия им обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма, способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий занимающихся, развивает навыки общения. Также в игре воспитываются необходимые для успеха в жизни и в спорте морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, воля к победе, дисциплинированность и коллективизма. Этому, в первую очередь, способствует достаточно сложная игровая деятельность с совместным решением сложнокоординационных двигательных задач.

Так что, наиболее важными задачами, которые ставят перед собой регбийные спортивные школы, секции и детские клубы выступают:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

К сожалению, одной из наиболее распространенных тенденций современного детско-юношеского спорта является форсирование подготовки. В работе с юными игроками тренеры слишком рано начинают использовать специальные упражнения и специфические нагрузки, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка. Результат такого подхода – быстрое достижение высоких результатов, победы над сверстниками и даже над более взрослыми соперниками. **Но какой ценой?...**

Форсирование тренировок, и это было доказано уже многократно, отрицательно сказывается на будущем юных спортсменов. Этот процесс подобен попытке возведения высотного здания на непрочном фундаменте. Весьма очевидно, что эта конструктивная ошибка приведет к обрушению строения. То же самое происходит, когда игроки в целях совершенствования достижений в каком-либо виде спорта узко специализируются на одном варианте тренинга. Это часто приводит к возникновению различных проблем из-за того, что они не готовы к таким тренировкам физически и физиологически.

- Узкоспециализированный тренинг может привести к дисбалансу в развитии отдельных групп мышц и отклонениям в функционировании ряда органов.
- Могут произойти нарушения в гармонии развития здорового человеческого организма – физического роста и биологического равновесия, которые являются необходимыми условиями для повышения физической подготовки и атлетического мастерства.
- Ранняя специализация в тренинге со временем может повлечь за собой истощение организма, его «перетренированность» и даже травматизм.
- Она может оказать негативное воздействие на психическое здоровье детей вследствие сильнейших стрессов, испытываемых во время таких тренировок и участия во многих соревнованиях.
- Интенсивные многочасовые тренировки способны отрицательно влиять на социальное развитие ребенка, а также на уровень его взаимоотношений с другими детьми и лишают его возможности заводить друзей вне спортивной среды.
- Интенсивная, однообразная и скучная тренировочная программа может «свести на нет» весь интерес к спортивным занятиям.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Зачастую дети прекращают заниматься спортом прежде, чем они достигают полного физиологического и психологического развития. В результате этого юное дарование может никогда не узнать, каким талантливым спортсменом (или спортсменкой) ему суждено было стать.

Тренер должен постоянно помнить:

Дети — это НЕ просто «маленькие взрослые»!

Поэтому, составляя программы тренировок для начинающих, необходимо учитывать совокупность индивидуальных физиологических особенностей организма каждого ребенка.

У детей младшего возраста очень важно сформировать основы разнообразных спортивных навыков, которые помогут им стать хорошими спортсменами еще до начала этапа специализации в избранном виде спорта.

Разностороннее развитие – важнейший принцип организации подготовки в детско-юношеском спорте!

Это же положение мы приняли как базовое при составлении данного методического пособия.

1.1. Основы спортивной подготовки

1.1.1. Виды подготовки в спорте

Система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых ученики осваивают технику и тактику, развивают различные физические качества, воспитывают морально-волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. Словом, повышают свои спортивные возможности. И все это на протяжении ряда лет.

Спортсмены максимально полно включены в этот процесс, активно действуют в нем при постоянном контроле и оценке со стороны тренера.

При этом выделяют такие **виды спортивной подготовки**:

1. физическая
2. техническая
3. тактическая
4. психологическая
5. теоретическая

Тренер должен учитывать, что наибольший эффект при подготовке игроков будет достигнут, только если все указанные компоненты будут находиться в гармонии и взаимодействии друг с другом. Этому должны способствовать следующие условия: надежная научно-методическая поддержка, соответствующее медико-биологическое и материально-техническое обеспечение.

1.1.2. Дидактические принципы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств

При организации и проведении спортивных тренировок каждый тренер обязан учитывать основополагающие педагогические принципы обучения и воспитания. Причем, они не теряют

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

своей актуальности в процессе всего многолетнего обучения игроков, вплоть до их перехода в ряды профессионалов и призыва в Национальную борную.

Табл.1.

Принципы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств

№	Принцип	Разъяснение
1	Принцип сознательности и активности	- сознательное отношение занимающихся к своим действиям - стимулирование активности игроков СОЗНАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ!
2	Принцип наглядности	- вовлечение всех органов чувств в процесс познания - успешность управления движениями определяется полнотой и точностью их анализа посредством органов чувств.
3	Принцип доступности и индивидуализации	- оптимальное соответствие подбора задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся
4	Принцип систематичности	- оптимальная система, последовательность и сочетание воздействий, методов и приемов обучения на различных этапах формирования двигательных умений и навыков; - формирование правильных представлений об изучаемом действии по ключевым факторам (именно на них должно быть направлено внимание игроков в процессе освоения элементов техники).
5	Принцип постепенного повышения требований	В процессе спортивной тренировки наблюдается общая тенденция к росту сложности заданий и нагрузок.

7

Опыт работы зарубежных тренеров показывает, что первична кропотливая техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и их двигательных возможностей. И речь не идет только технике избранного вида спорта. На начальных этапах стоит задача получения спортсменами максимально широкого двигательного багажа (элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики, борьбы, футбола, волейбола, гандбола и пр.). Лишь затем, совершенствуя полученную хорошую техническую оснащенность, по мере естественного развития организма плавно наращивают и физические нагрузки. Так уровень сложности изучаемых технических приемов и скорость, на которой они выполняются, растут параллельно, что практически исключает форсирование подготовки.

Сотрудничество тренеров и спортсменов в процессе обучения и воспитания позволит избежать неконтролируемого наращивания нагрузок и максимально полно раскрыть игровой потенциал последних.

2. Особенности подготовки игрока в регби

В основе организации подготовки спортсменов лежит учет, в первую очередь, возрастных особенностей занимающихся и специфики вида спорта.

2.1. Периодизация многолетней подготовки игрока в регби

Процесс многолетней подготовки регбистов предполагает прохождение занимающимися ряда этапов. Выделение в тренировочном процессе таких периодов обусловлено динамикой возрастных особенностей игроков и соответствующим увеличением соревновательных требований.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Табл.2

Режимы учебно-тренировочной работы и примерный возраст для зачисления в спортивно-тренировочные группы

Этапы подготовки	Возраст игроков в группах (лет)	Периоды обучения (лет)	Максимальное количество учебных часов в неделю
Предварительная подготовка (ПП)*	8-10 мальчики девочки	Весь период	6
Начальная подготовка (НП) (начальная базовая)	10-12 мальчики девочки	до года	6
		свыше года	9
Учебно-тренировочные группы (УТГ)**	12-17 юноши девушки	до 2-х лет	12
		свыше 2-х лет	18
Спортивного совершенствования (СС)	17-18 лет и старше юноши, девушки	до года	24
		свыше года	28

Примечания: * - этап предварительной подготовки часто именуют спортивно-оздоровительным (в связи с основной направленностью работы тренера с игроками); ** - этап занятия юных регбистов в УТ группах делится на два периода: тренировки в группах начальной специализации (12-14 лет) и в группах углубленной специализации (14-16 лет).

2.2. Особенности регби и варианты игры на этапе начальной базовой подготовки

Смысл регби сводится к следующему:

Регби – это атакующая игра, и успеха в ней добивается та команда, которая все свои действия строит от атаки.

Тренировки детей на данных этапах тренировочного процесса в целом не привязаны к календарю соревнований. Здесь нет целенаправленной подготовки к конкретному турниру или матчу. В то же время игроки должны обладать необходимым багажом знаний, умений и навыков, позволяющим выполнять игровые действия соответственно особенностям организации и проведения соревнований.

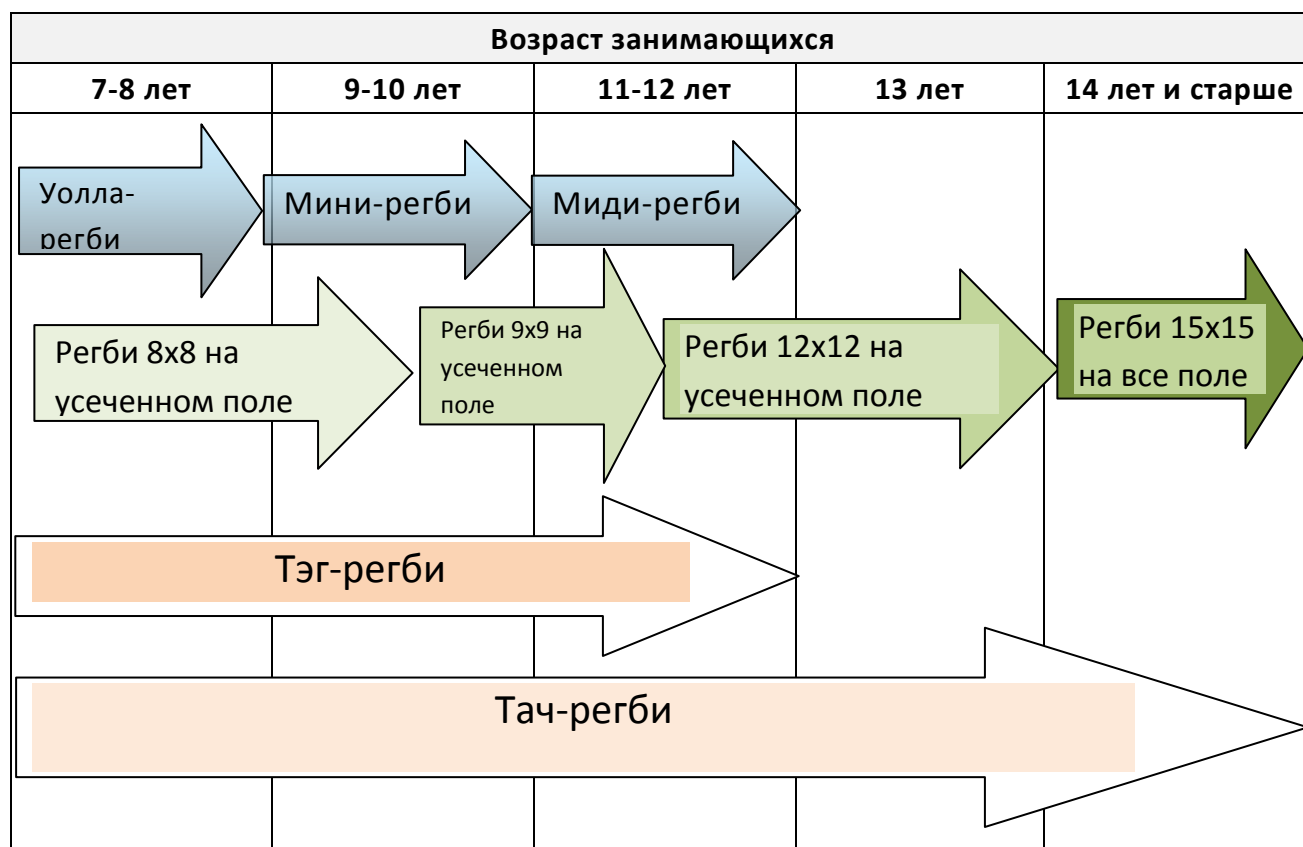
Порядок организации и проведения соревнований по регби среди детей разных возрастов определяется Правилами регби и «Регламентом детско-юношеских соревнований по регби и регби-7». Правила соревнований по мере взросления детей усложняются, включаются все новые пункты и статьи, постепенно приближая игровые условия к классическому регби (так игроки 11 лет уже играют с коридорами и назначаемыми схватками, но еще без давления). При этом организаторы турниров имеют право по своему усмотрению вносить некоторые поправки в местные регламентирующие документы, если этого требуют особенности условий проведения матчей, уровень подготовленности игроков и пр.

Основные правила соревнований игроков 10-12 лет будут представлены в Приложениях.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Рисунок ниже отображает применимость того или иного вида регби при работе с игроками разных возрастных групп.

Виды регби, применяемые в процесс подготовки игроков разного возраста



3. Этап начальной базовой подготовки игроков в регби

Краткая характеристика этапа.

Возраст 10-12 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в группах начальной подготовки (ГНП) ДЮСШ и СДЮШОР.

Данный этап посвящен освоению и закреплению основных элементов техники регби, совершенствованию полученных на предыдущем этапе умений и навыков, овладению базовыми тактическими знаниями. Физическая подготовка так же носит базовый, общеподготовительный характер. Акцента на конкретную игровую специализацию нет. В то же время, в связи с началом активной соревновательной практики, на данном этапе начинают раскрываться психоэмоциональные качества и способности, необходимые в регби.

3.1. Возрастные особенности детей 10-12 лет и их учет при построении учебно-тренировочного процесса

По достижении детьми возраста 11 лет рекомендуется проводить тренировки мальчиков и девочек в отдельных группах. В связи с более ранним наступлением пубертата, девочки начинают опережать мальчиков по темпам роста тела в длину и увеличения его массы.

Основные особенности физического развития детей 10-12 лет и их влияние на процесс подготовки в регби

Особенности физического развития	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Развитие систем организма, участвующих в координации движений. Интенсивный рост темпа движений, уменьшение времени реакции.	Начало освоения сложных технических действий, совершенствование уже имеющегося двигательного багажа (в усложненных условиях, приближенных к игровым). Начало направленной технико-тактической подготовки.	Направленная работа по развитию координационных способностей, равновесия и быстроты. Использование элементов техники регби при развитии того или иного физического качества.
С 11-12 лет - начало ускоренного роста длинных трубчатых костей конечностей, а также роста позвонков в длину. Грудная клетка и таз отстают; это приводит к долговязости, угловатости; на выполнение действий затрачивается лишняя энергия.	В этот период начинают ярко проявляться индивидуальные особенности телосложения и, как следствие, различия в технике действий. При подборе средств и методов обучения и тренировки необходимо учитывать индивидуальные особенности физического развития. Чем большим объемом движений уже владеет игрок, тем легче ему будут даваться тонкие технические элементы.	Исключить по возможности значительные статические напряжения, упражнения с большими весами, а также ударные нагрузки на позвоночник и конечности (пример: «прыжки в глубину» с большой высоты). Учитывать индивидуальные особенности физического развития игроков при выборе упражнений.
Высокая подвижность позвоночного столба.	Обязательное соблюдение последовательности при обучении и совершенствовании элементов техники (особенно связанных с нагрузкой на спину).	Укрепление мышц спины; особое внимание на формирование правильной осанки.
Прирост массы тела, увеличение мышечной массы игроков. Но мышцы пока не способны к длительному напряжению (особенно мышцы спины и брюшного пресса).	Начало целенаправленного изучения «силовых» элементов регби (назначаемой схватки, рака и мола с давлением, коридора). Не приступать к выполнению указанных элементов без достаточной готовности игроков (обязательно: знание спортсменами правил личной безопасности, разогревающая интенсивная разминка перед упр. и пр.)	Средства: упражнения на стабилизацию мышц туловища и на равновесие. Задания статического характера и работу с натуживанием выполнять только с небольшими весами или весом собственного тела. Метод «до отказа» исключен!
Асинхронность в развитии сердечно-сосудистой системы (сердце растёт быстрее, чем сосуды). (это может стать причиной возникновения у подростков потемнений в глазах и головных болей).	Обязателен контроль текущего состояния спортсменов в ходе тренировок, чтобы не возникло переутомление. Избегать длительной работы с высокой интенсивностью и частой сменой темпа и ритма движений. Предлагать больше упражнений на общую выносливость (из легкой атлетики и других видов спорта).	

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Это один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психо-эмоциональной сферы юных игроков.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость
- вспыльчивость
- раздражительность
- склонность к аффектам
- частая и резкая смена настроения

Одновременно с этим у детей возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Естественно, это отражается и на работе тренеров. Чтобы нивелировать отрицательные проявления переходного возраста ребенка, педагоги и родители должны понимать:

этот, казалось бы, невесть откуда взявшийся негативизм и является **началом поиска подростком собственной уникальности**, осознания себя как личности, познания собственного Я.

Подросток – это **уже** не ребёнок и **ещё** не взрослый.

11

Табл.4.

Основные особенности психо-эмоциональной сферы детей 10-12 лет и их влияние на организацию процесса подготовки

Особенности психо-эмоциональной сферы детей	Особенности организации процесса подготовки
Нервная система достигает высокой степени развития. Ускоренное развитие внутреннего торможения.	Усложнять задания на выполнение освоенных ранее двигательных действий (применять отягощения, увеличивать время работы, изменять условия исполнения, добавлять элементы соревновательности), комбинировать изученные действия с новыми, необычными упражнениями. Увеличить объем
Формирование внутреннего плана действий и рефлексия	Предлагать больше упражнений с ситуациями выбора действий и решений; Проявлять активный интерес к тому, как спортсмены переносят нагрузки и находят выходы из затруднительных ситуаций. Формировать навыки самоконтроля и оценки качества выполнения движений
Формирование умения самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения	
Развитие концентрации и объема внимания	Увеличивать объем упражнений на технику и тактику игры, требующих большего количества повторений. Акцентировать внимание занимающихся на тонких технических элементах.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

<p>Развитие двигательной памяти и пространственной чувствительности Запоминание носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении действий.</p>	<p>Наглядный метод обучения так же является основным в этом возрасте. Объяснение должно быть просто по своему содержанию и лаконично. Четко выделять нужные части и основные элементы, понятия. В ходе объяснений использовать яркие, запоминающиеся образы. Отработка тонких технических элементов – через большое количество повторений.</p>
<p>Быстрая потеря интереса к работе, требующей длительной концентрации внимания, к монотонной работе, а также той, которая не очень хорошо получается.</p>	<p>Профилактика монотонии и потери интереса к занятиям – за счет включения в тренировки игровых элементов, эстафет и соревнований (с задачей продемонстрировать уже изученные элементы). Профилактика возникновения негатива при исправлении недочетов в технике: самостоятельный (сам игрок) и коллективный поиск ошибок и путей их исправления без давления со стороны тренера; предлагать такие условия выполнения, при которых занимающиеся не смогут применить ошибочную технику.</p>
<p>Появление и развитие «чувства взрослости» (рост самостоятельности, инициатива, критическая проверка чужих суждений; часто – стремление противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых, завышенная самооценка).</p>	<p>Обращения к подросткам (просьбы, требования, критика) должны предъявляться в тактической форме, быть обоснованными, не задевать их самолюбия. Необходимо подчеркивать взрослость подростка, его ответственность за себя и свою деятельность, учить сопереживать и терпимо относиться к людям чем-то отличающимся от него самого, приучать работать в группе, выполнять ОПРЕДЕЛЕННУЮ ВАЖНУЮ функцию, предупреждая эгоистичность, формируя адекватную самооценку.</p>
<p>Один из ведущих мотивов подростков – «потребность в самоуважении» (высокая чувствительность к оценке себя и своего поведения со стороны окружающих (особенно в группе сверстников).</p>	<p>Важно правильно подбирать поручения в группе с учетом интересов самого ребенка и всего коллектива.</p>

3.2. Направленность работы тренеров на этапе начальной базовой подготовки

Условия соревнований по виду спорта определяют требования, предъявляемые к спортсменам. Требования, в свою очередь, устанавливают «факторы успешности» (качества, умения и навыки, которыми должны обладать занимающиеся, чтобы добиться максимально высоких результатов).

Факторы успешности в регби:

1. техническое мастерство
2. наличие необходимых знаний по тактике и умение их своевременно применять
3. высокий уровень развития специальных физических качеств (скоростные, силовые, координационные, скоростно-силовые способности, специальная выносливость (скоростная и силовая), гибкость)
4. необходимые психические качества и свойства (смелость, умение противостоять боли, мужество, коммуникабельность, умение работать в команде, целеустремленность, упорство, сила воли и пр.)
5. знание правил игры и современных тенденций ее развития (теоретическая подготовка)

Данные факторы влияют на успешность в регби на всем протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса (УТП). Меняется лишь вклад каждого из них в конечный результат. На начальных этапах УТП успешность в большей степени зависит от общей физической подготовки и от общего двигательного запаса. Данное положение определяет направленность работы и распределение объемов видов подготовки.

Направленность работы тренеров на этапе начальной базовой подготовки

Вид подготовки	Направленность обучения и воспитания
<p>Техническая</p>	<p>Наиболее благоприятный период для начала специальной технической подготовки в регби</p> <p>Элементы техники игры в регби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - противостояние защитникам (финты, «ручка») - различные виды перемещений - элементы техники игры руками (пас, прием, подбор и отбор мяча) - элементы техники игры ногами (удар с рук – закрепление, удар с дроба – освоение) - элементы техники игры в контакте (захваты – боковой, задний; вход в контакт нападающего) - отвлекающие действия - элементы коллективной техники (рак и мол с минимальным давлением, схватка без давления, коридор без лифта) <p>Элементы техники других видов спорта:</p> <p>Игровые виды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбол - баскетбол - гандбол <p>(в основном касаются техники перемещений, работы с мячом)</p> <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные движения (бег, прыжки, метания) <p>Гимнастика и акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные двигательные действия (висы, лазание, сохранение равновесия, прыжки со скакалкой, перекаты, кувырки, упражнения с предметами) <p>Борьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника падений - техника действий при контакте
<p>Физическая</p>	<p>Наибольшее внимание к следующим качествам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость - быстрота - гибкость - общая выносливость <p>Основная задача физической подготовки – содействие гармоничному развитию органов и систем, профилактика заболеваний.</p>
<p>Тактическая</p>	<p>Амплуа игроков (общие знания о функциях игроков, расположении их на поле)</p> <p>Игра от стандартных положений (получение базовых знаний по атакующим и защитным действиям)</p>
<p>Психологическая</p>	<p>Развитие качеств личности, необходимых для достижения успешности в регби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие о настрое на игру - умение проявлять волевые качества - умение противостоять негативным эмоциям - коммуникативные навыки, доброжелательность - осознание важности своей роли в коллективе
<p>Соревновательная</p>	<p>Получение игрового опыта в соревнованиях разного масштаба; игры по правилам 8x8, 9x9, 12x12, тэг- и тач-регби</p>
<p>Теоретическая</p>	<p>Получение знаний по следующим разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и спорт в России - Характеристика регби - Сведения о строении и функциях организма человека - Влияние физических упражнений на организм человека - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

- Места занятий и инвентарь

Возрастные особенности детей и требования, предъявляемые к ним видом спорта на определенном этапе подготовки, определяют время начала обучения тому или иному элементу.

3.3. Техническая подготовка регбиста на этапе начальной базовой подготовки

Техническая подготовка – представляет собой процесс овладения рациональными способами ведения спортивной борьбы.

Техника должна формироваться от индивидуальных действий каждого игрока (индивидуальная техника) к технике коллективных действий в звеньях, линиях (коллективная техника) и, наконец, к организованным действиям всей команды.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знаний о сущности **двигательной задачи** (Что делать и Зачем?) и путях ее решения (Как делать?).

Знания эти игрок получает на основании наблюдений (за показом тренера, других игроков и пр.) и тех комментариев, которые сопровождают показ. Главное здесь – выделить те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения, то есть его **«ключевые факторы»** (основные опорные точки). Это прямая обязанность тренера.

Процесс освоения техники двигательных действий

Формирование представлений, знаний, усвоение смысла действия

Решение двигательной задачи (успешное выполнение технического приема) невозможно до тех пор, пока непонятное решение не станет понятным, а неизвестное – известным, то есть пока не сформируются представления о действиях, необходимых в каждой детали целостного движения. Для этого юный регбист должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия (получить мышечные, тактильные ощущения). С этой целью ему предлагают выполнять изучаемое действие, если оно доступно, или подводящее упражнение, в котором нужное ощущение можно наглядно почувствовать и хорошо запомнить.

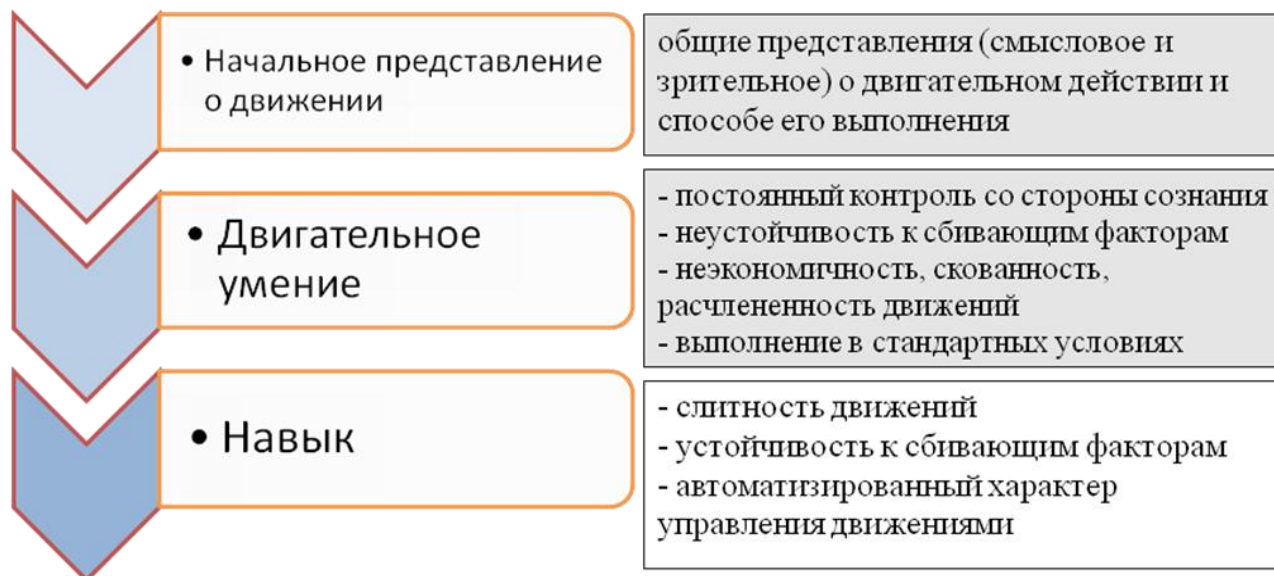
Показ в сочетании с **объяснением** вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии.

Когда по каждой детали двигательного действия сформированы необходимые знания и полноценные представления, становится возможным выполнение действия в целом.

Первичное выполнение действия замедленно, а его результат, хотя и удовлетворительный, нестабилен из-за недостаточной точности отдельных операций. Игроку необходим подробный сознательный контроль всех деталей изучаемого двигательного действия и их сознательная коррекция. Так у занимающегося формируется **двигательное умение**.

Большое количество повторений изучаемого действия, постепенное усложнение условий его выполнения и повышения предъявляемых к спортсмену требований приводит к переходу умения в **навык**.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет



Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательный навык – это **оптимальная** степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (с минимальным контролем сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Навык – это высшая степень владения игроком техникой двигательных действий.

Значит, итогом технической подготовки должно стать освоение игроками значимых для регби технических приемов до уровня навыка.

Акцент в технической подготовке игроков 10-12 лет постепенно смещается на овладение элементами регби. И чем больше имеющийся двигательный багаж спортсмена, тем успешнее будет проходить обучение. В то же время, общая двигательная подготовка все еще должна занимать большой объем. Освоение техники регби идет без акцента на специализацию по игровым функциям. Психологические особенности контингента и нюансы правил игры для регбистов данного возраста определяют набор технических элементов, изучаемых на начальном этапе подготовки.

Важно, чтобы процесс освоения техникой проходил в большей степени в условиях, приближенных к игровым, и в ходе решения определенных задач, возникающих по ходу игры. Благодаря этому спортсмены приходят к пониманию игры, их действия становятся более осмысленными и уверенными, а само обучение – более организованным и интересным.

Вне зависимости от вида регби, применяемого на тренировке, в нем выделяются 4 фазы, каждая из которых имеет конкретную цель и определенный набор средств ее решения (технических элементов).

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Фазы игры:



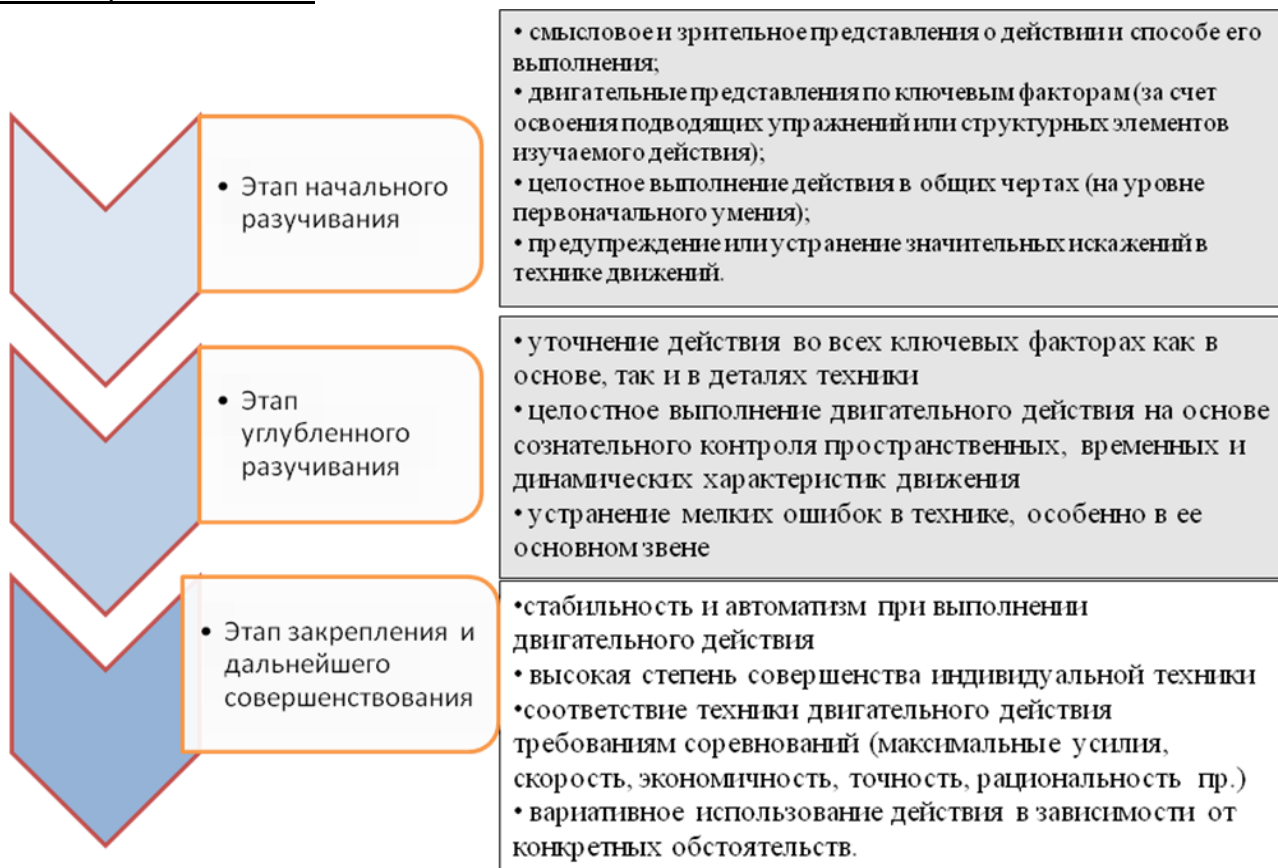
- На этих фазах построена игра.
- Это задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь успеха в игре.
- Они позволяют участникам четко определить, что отличает регби как вид спорта.
- Они являются фундаментом для организации работы тренера с командой. Эффективность действий в каждой из фаз определяется степенью освоенности игроками соответствующих технических элементов.

Три из четырех основных фаз игры, указанных выше, относятся к **атаке**. Но даже фаза защиты имеет целью перевод команды к атакующим действиям. Эффективность индивидуальных и коллективных действий в них обеспечивает максимальную реализацию общекомандного потенциала и **ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШЕГО РЕЗУЛЬТАТА**.

Этапы обучения технике действий в регби

16

Этапы обучения и итоги:



Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

На этапе разучивания наиболее типичны следующие группы ошибок:

- ✓ появляются лишние, попутные движения
- ✓ движения искажаются по амплитуде и направлению
- ✓ нарушается ритм двигательного действия

закрепощенность движений (из-за включения в работу лишних мышечных групп)

3.3.1. Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной базовой подготовки и рекомендации по обучению

Табл.6.

Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной базовой подготовки

Разделы техники регби	Элементы техники, знания
Индивидуальная техника	
Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание) - Совершенствование техники бега по прямой. - Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма. - Умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. - Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.
Техника игры руками	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи). - Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу). - Вбрасывание мяча из-за боковой линии. - Вбрасывание мяча в схватку. - Совершенствование приема мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу). - Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками. - Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли. - Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)
Техника игры ногами	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле) - Ознакомление с ударом с дроба
Захваты, вход в контакт	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование бокового и заднего захватов. Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.
Отвлекающие действия	<ul style="list-style-type: none"> Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону. Имитация паса с последующим рывком.
Групповая и командная техника	
Свободная игра	
Рак	<ul style="list-style-type: none"> - положение звеньев тела игроков - обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению - «снос» (только после освоения правил безопасности)
Мол	<ul style="list-style-type: none"> - положение звеньев тела игроков - присоединение и прикрытие мяча - давление
Стандартные положения	
Начальный удар	Положение игроков атаки и защиты

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Свободный удар	Набегание атакующих
Штрафной удар	Поддержка ловящего
Схватка	Формирование схватки, сцепление (построение 3 игрока в линию – с 11 лет, построение 2+1 – с 12 лет). Ввод мяча в схватку. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.
Коридор	Расстановка игроков (2 игрока в коридоре + 1 вбрасывающий). Вброс мяча в коридор. Прыжок за мячом, прикрытие ловящего. Действия атакующих и защитников после выхода мяча из коридора.

В каждом техническом действии можно выделить ряд элементов, четкое выполнение которых в нужной последовательности определяет успешность выполнения всего приема. Это «**ключевые факторы**». Концентрируя на них внимание игрока в процессе обучения, тренер создает у спортсмена правильное представление о движении и повышает вероятность успешного итога процесса обучения. При этом, как указывалось выше, спортсмену необходимо еще и почувствовать особенности изучаемого действия. То есть в итоге он должен обладать знаниями не только о внешней (форме), но и о внутренней (чувства, ощущения) сторонах движения.

Мышечное чувство совершенствуется особенно успешно, когда ученик, выполняя задание, сосредотачивает внимание на восприятии усилий. Для создания ощущений бывает достаточно 10-12 повторений.

Дети 10-12 лет имеют предрасположенность к освоению сложных технических элементов, они могут дольше сохранять концентрацию на работе и противостоять сбивающим факторам. Поэтому в процессе обучения таких игроков тренер может заострять их внимание на более тонких компонентах техники, на «ключевых факторах».

Одним из важнейших положений, справедливым для всего процесса обучения, является **соответствие условий и характера упражнений требованиям, предъявляемым в игре, и возрасту занимающихся**.

- ✓ Отработку элементов техники регби лучше проводить в ситуациях, подобных игровым, насколько это **позволяют навыки игроков**. При этом сложность заданий должна повышаться постепенно. Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч разными способами; главное – быть готовым сразу после приема выполнить любое другое действие (смена позиции, ускорение, бросок на скорость или точность и прочее; определяется тренером перед упражнением). Применение таких заданий «с выбором» воспитывает скорость реакции и внимательность регбистов, учит их адаптироваться к игровым условиям и импровизировать.
- ✓ Не следует сразу требовать от воспитанников идеального выполнения элементов сразу на начальной стадии обучения. Обучение должно быть игрой, а не «зубрежкой». На начальных этапах обучения следует исправлять только самые значительные огрехи, не требуя от юных спортсменов идеального выполнения. Пусть сперва ловят так, как им удобно, разными способами; главное – после приема быть готовым сразу выполнить любое другое действие.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Передача мяча

Передача мяча – основной способ, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки. В игре передачи в основном выполняются двумя руками с места или в движении.

Более подробно о технике выполнения.

Короткая передача влево выполняется следующим образом. Кисти не меняют позицию на мяче; мяч уводится вправо, за счет разворота плеч, но не очень далеко. Руки немного согнуты в локтях, чтобы мяч при замахе не опускался ниже таза. Далее руки выпрямляются, мяч проносится вдоль тела справа – налево, при этом плечи разворачиваются в направлении паса. Бросок завершается хлестообразным движением кистей; руки прямые и направлены в место, куда была выполнена передача.

Длинная передача влево. Кисть правой руки немного смещается к задней части мяча и уходит под мяч (мяч лежит на ладони правой руки). При замахе он отводится вправо как можно дальше. Руки согнуты, мяч не опускается ниже таза. Далее – передача (руки выпрямляются, одновременно плечи разворачиваются в направлении паса). Непосредственно пас выполняется правой рукой. Ее кисть резко проворачивается внутрь (большой палец опускается вниз), закручивая мяч. Кисть левой руки при этом поддерживает мяч, определяя направление выхода мяча (задает траекторию полета).

Момент	Ключевые факторы
До паса	<ul style="list-style-type: none"> бежать прямо (или стоять на полусогнутых ногах, если предполагается выполнение передачи с места) держат мяч обеими руками за середину увести на себя игрока защиты (заставить защитника начать движение в вашу сторону)
Перед пасом	<ul style="list-style-type: none"> опора на ногу разноименную направлению броска развернуть плечи и туловище так, чтобы «убрать» мяч от защитника и оставаться лицом к партнеру, получающему мяч убедиться в том, что партнер игрок готов к приему мяча
В момент паса	<ul style="list-style-type: none"> вынести руки в направлении передачи; выпрямить руки, кисти направить в место приема передачи (область от живота до груди получающего мяч игрока) <p>Скорость и дальность передачи зависит от резкости и скорости разгибания рук при броске и силы хлестообразного движения кистей.</p> <ul style="list-style-type: none"> продолжить движение руками за мячом после того, как тот вылетел из рук
После паса	<p>Двигаться за мячом, поддерживая игрока, принимающего мяч, как только передача паса была завершена (двигаться «в спину» получившему мяч игроку)</p>

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Ключевые факторы одинаковы для всех видов передач. Различные ситуации требуют различных типов паса. Тем не менее, ключевые факторы, приведенные выше, представляют собой опробованный и проверенный метод передачи паса. Даже если он может не совсем подходить к ситуации, он предоставит игроку, передающему мяч, основу для соответствующего паса.

Обучение передаче следует начинать в статике и при небольшом расстоянии между партнерами.

Эффективное выполнение передачи возможно только при соблюдении следующих **требований**:

✓ **Передача мяча должна быть удобной.**

Пас следует передавать таким образом, чтобы мяч было легко поймать, он должен быть «сочувствующим», т.е. не создавать проблему для игрока, получающего мяч.

✓ **Пас должен продолжать атаку.**

Пас следует передавать только тому игроку, который находится в лучшей позиции для продолжения атакующих действий, чем игрок с мячом.

Прием мяча

Прием мяча – это технический элемент, обеспечивающий возможность овладения мячом для выполнения с ним дальнейших действий.

Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории движения мяча.

Основные факторы, на которые необходимо концентрироваться в процессе приема мяча, указаны ниже.



Момент	Ключевые факторы
До приема	<ul style="list-style-type: none"> двигаться позади игрока, владеющего мячом следить за перемещениями партнера с мячом и защитниками, чтобы вовремя заметить созданное партнером пространство и, вбежав в него, выполнить прием сохранять достаточную глубину, чтобы иметь возможность ускориться и получить мяч от партнера на скорости
В момент приема	<ul style="list-style-type: none"> показать игроку с мячом свою готовность к ловле (вытянуть руки к мячу, подать сигнал голосом) развернуть ладони к мячу, указательные и большие пальцы рук при этом должны образовывать треугольник следить за мячом во время ловли

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

	<ul style="list-style-type: none"> • после касания мяча согнуть руки в локтях, продолжая траекторию полета мяча (амортизация удара)
После приема	как только мяч был пойман, выбрать наилучший вариант действий на основании информации о расположении защитников, партнеров по команде и близости зачетного поля соперника

Обучение технике приема мяча

При обучении любому способу приема мяча необходимо соблюдать следующую **последовательность**:

1. принять правильное исходное положение (И.П.) для выполнения приема;
2. сосредоточить внимание на полете мяча;
3. выполнить амортизирующие движения;
4. закончить ловлю, приняв устойчивое положение.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд **подводящих упражнений**, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча:

- броски мяча вверх перед собой и ловля двумя руками;
- броски мяча вверх перед собой и ловля одной рукой;
- ловля мяча после подбрасывания над головой, под ногой, между ногами (ходьба выпадами вперед с передачей мяча из руки в руку под ногами) и пр.

Далее можно приступить к изучению ловли мяча в паре с партнером. Один набрасывает мяч, другой ловит сбоку, снизу, сверху. Для этого мяч должен лететь по различным траекториям: по прямой, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы и т.д.

Мяч ловить двумя руками и одной, сперва стоя на месте, затем в ходьбе, на бегу.

Подбор мяча с земли

Это один из трудных технических приемов, который постоянно встречается в процессе игры в самых различных формах.

Момент	Ключевые факторы
До подъема	При приближении к мячу согнуть ноги, сделать длинный шаг за мяч.
В момент подъема	<ul style="list-style-type: none"> • Расположиться над мячом боком, широко расставив ноги так, чтобы одна нога была перед мячом, а другая за ним. • Согнуть ноги, присесть. • Спина прямая, смотреть прямо.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

После подъема

- Держать мяч двумя руками.
- Прижать мяч к груди во время оценки ситуации и принятия решения о дальнейших действиях.



Ловля высокого мяча

Данный элемент техники используют игроки при приеме мяча после удара по нему ногой. Ловля высоких мячей чаще всего вызывает затруднения у начинающих спортсменов. Однако, сформировав правильное представление об этом техническом элементе, тренер может существенно снизить страхи и закрепощения, мешающие его выполнению.

Первое, на что обращается внимание, это стремление получить мяч прямо от удара ногой, без отскока его от земли (т.к. очень сложно предугадать направление отскока).

Момент	Ключевые факторы
До ловли	<ul style="list-style-type: none"> • Расположиться на точке, куда ориентировочно должен приземлиться мяч. • Оценить, можно ли поймать мяч с земли или для этого нужно выпрыгнуть вверх. • Одна нога впереди (лучше – ближняя к боковой линии) • Выкрикнуть: «Мой мяч!»
В момент ловли	<ul style="list-style-type: none"> • Вытянуть руки в направлении мяча для ориентира, локти свести. • Следить за мячом во время его приема. • Руки при ловле образуют «корзиночку» (сгибаются в локтях, кисти накрывают пойманный мяч сверху) • После касания мяча амортизировать* его удар • Закрыть мяч от соперника плечом, развернувшись боком к противоположной команде.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

После ловли	Принять устойчивое положение, сгруппироваться, быть готовым к жесткому контакту с соперником.
-------------	---

- - Для амортизации приземления мяча необходимо после касания его пальцами продолжить движение руками вниз вместе с мячом. При этом руки максимально расслабляются.



Наиболее часто встречающиеся ошибки при освоении ловли высоких мячей:

1. Не вытянуты вверх руки и пальцы для приема мяча; это приводит к отсутствию фазы амортизации мяча приземления и отскока его от рук.
2. Слишком широкое расположение рук, локти не сведены; при этом мяч легко проскальзывает между руками.
3. При приеме руки излишне напряжены; следствие – мяч легко отбивается от жесткой поверхности рук, нет амортизации.
4. Игрок выбирает неправильное место для осуществления ловли мяча (не добегает или перебегает место приема).
5. Ловля пальцами; это чревато травмами и возникновением у игрока страхов и закрепощений.
6. Отсутствие прижатия мяча к груди («корзиночка» не закрывается) (особенно часто встречается эта ошибка у девушек); незафиксированный мяч чаще всего выпадает и становится добычей соперника.
7. Нет группировки и разворота к своей команде; следствие – неготовность к контакту с соперником и плохая защита мяча от него.
8. Расслабление тела при приеме мяча; неготовность к жесткому контакту с соперником – основная причина травм в регби.

Перемещения игрока в регби:

В современной теории и методике регби выделяют следующие основные виды передвижений игрока на поле:

- Различные виды бега
- Различные виды прыжков
- Ходьба
- Остановки

Бег регбиста

Специфическими для регби являются резкие ускорения с изменением ритма и направления, с мячом и без него. Они выполняются в тот момент, когда игрок получает мяч и должен обыграть соперника, продвинуться вперед и успешно атаковать.

Однако основой для овладения ими является бег по прямой. От правильности его техники зависит скорость спортсмена в игре.

Вот некоторые характерные ошибки, которые допускают юные регбисты при пробегании отрезков различной длины и скорости:

1. неправильный угол наклона туловища; оно должно быть несколько наклонено вперед;
2. бедро маховой ноги недостаточно выносится вверх, что препятствует оптимальной длине шага;
3. опорная (толчковая) нога недостаточно резко выполняет отталкивание от земли (не выпрямляется в коленном суставе); эффект сидения на стуле во время бега;
4. голова откидывается назад или наоборот излишне наклоняется вперед;
5. недостаточно активная работа рук или их раскоординированность с работой ног.

В регби скорость пробегания коротких отрезков более важна, чем длинных. Для успешного развития стремительной атаки большинство игроков команды должны обладать способностями к резким стартовым ускорениям. Это качество при действиях в защите не менее важно для создания эффективного давления на противника.

Изменение ритма бега достигается за счет укорочения длины шагов и умения маневрировать. Последнее включает в себя изменение направления движения регбиста – отклонение («скрестный шаг») и «шаг в сторону». Умение выполнять эти элементы – необходимое условие для достижения результата в ситуации ухода от защиты, особенно при игре «один в один».

Приемы ухода от контакта

Находясь перед соперниками, игрок с мячом должен принять решение: атаковать самому или отдать передачу партнеру. При выборе первого варианта ценность действий атакующего будет определяться расстоянием, которое он пройдет в направлении зачетного поля противника. А это, в свою очередь, зависит от уровня владения игроком приемами ухода от контакта.

Сюда относятся обманные действия игрока с мячом (финты).

Финты: отклонение или «скрестный шаг», шаг в сторону, смена ноги.

Финт

Момент	Ключевые факторы
До финта	«Вытащить» на себя защитника за счет движения вперед и выполнения обманных движений руками, головой, плечами, туловищем (показывать свое намерение двигаться в определенном направлении, желание отдать передачу или ударить ногой)

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

<p>В момент финта</p>	<p>Изменить направление движения перед соперником, готовящимся к захвату, используя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг в сторону • отклонение в сторону • и (или) смену темпа движения. <p>Переложить мяч в дальнюю от соперника руку.</p>
<p>После финта</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Двигаться в пространство, образованное в линии защиты, благодаря смещению одного из защитников. • Ускориться, пользуясь замешательством игрока (игроков) защиты.

Отклонение или «скрестный шаг». При приеме изменение направления бега достигается за счет поворота таза в сочетании со скрестным шагом. Он используется для обыгрыша противника с любой стороны, но более эффективен на проходе во внешнюю сторону (например, при атаке линии защиты от статических положений).

Отклонение влево: когда левая нога станет опорной, таз необходимо развернуть влево, правая нога с высокоподнятым коленом, развернувшись влево, делает как бы скрестное движение перед левой ногой и опускается перед ней.

Шаг в сторону. Данный прием эффективен, когда игрок с мячом находится очень близко от защитника, когда для выполнения отклонения нет места. При его использовании потери скорости минимальные.

Этот элемент техники более сложен, чем отклонение, из-за жесткого лимита времени, отведенного на его выполнение. Следовательно, его освоение требует более тщательной работы.



Смена ноги. Это шаг в сторону, которому предшествует смена опорной ноги.

Перед выполнением финта выполняется «напрыжка» на одну ногу и перенос на нее веса тела, голова так же поворачивается в сторону опорной ноги. Далее, как только соперник начинает движение в эту же сторону на перехват, делается длинный шаг неопорной ногой в противоположную сторону, куда и продолжается движение игрока с мячом.

Практические советы для эффективного ухода от защиты:

- **Не бежать поперек поля.** Движение поперек приводит к смещению партнеров, уменьшению дистанции между ними и, как следствие, к путанице в организации поддержки игроку с мячом. Также при таком движении нападающего практически не происходит продвижения команды вперед, скорость ее снижена.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

- **Точно подбирать расстояние до игроков защиты при выполнении финта.** После «вытаскивания» на себя защитника нападающий должен выполнить движение со сменой направления и/или темпа так близко от соперника, чтобы тот не успел среагировать на них, и так далеко от него, чтобы не дать ему возможности выполнить захват.
- **Поощряйте действия игроков.** Уклонение от противника, выполняющего захват, - естественный инстинкт, и вам необходимо поощрять следование этому инстинкту игроками. Вы как тренер должны стимулировать развитие и совершенствование этого навыка на основе тех действий, которые выполняются естественно.



Обманные движения выполняются также при выполнении передач и при подготовке к удару ногой. Здесь они заключаются в том, что игрок сперва показывает одно направление броска (удара), а затем либо резко изменяет его или вообще не выполняет передачу (удар).

26

Чаще всего при выполнении финтов в регби используется так называемая «ручка». Этот технический элемент начинает изучаться с 10-11 лет, когда суставо-связочный аппарат юных спортсменов окрепнет.

«Ручка» - это отталкивание противника. Игрок с мячом свободной рукой с усилием упирается в плечо (или грудь) соперника, предварительно вытянув руку, и одновременно отклоняется от него. При этом защита от захвата должна осуществляться широко открытой ладонью сильным толчком, а не ударом сжатым кулаком.



Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Навыки игры в контакте

Контакт – одна из характерных особенностей регби как вида спорта. Вне зависимости от того, какую позицию игрок занимает на поле, ему приходится входить в жесткий контакт с соперником.

Вход в контакт нападающего имеет целью сохранить мяч для продолжения атаки.

Защитник, входящий в контакт (выполняющий захват), стремится прервать атаку соперника и, по возможности, завладеть мячом для последующей организации атаки своей команды.

Соблюдение установленной последовательности при обучении и постоянное внимание к ключевым факторам позволит снизить возможный травматизм и избежать возникновения страхов и закрепощений. Все это закладывается на начальных этапах обучения.



Вход в контакт нападающего*

Цель: сохранить мяч для продолжения атаки

Момент	Ключевые факторы
До контакта	<ul style="list-style-type: none"> • Туловище наклонено вперед, спина прямая, голова смотрит вперед • Мяч в двух руках. <p>При таком положении мяча игрок имеет возможность выполнить розыгрыш в любую из сторон и поставить «ручку» любой рукой; соответственно, мяч может быть убран в ту руку, которая находится наиболее далеко от соперника.</p>
В момент контакта	<ul style="list-style-type: none"> • Предупредить контакт и повернуться к защитнику боком, сгруппироваться. • Переложить мяч в дальнюю от защитника руку. • Вход в контакт – плечом, движение – снизу-вверх; одновременно несколько повернуть голову и плечи к своей команде (движение – в сторону, с которой выполнен захват). • Двигаться вперед с мячом, толкая защитников вперед-вверх, до момента, когда от партнеров прозвучит команда «на землю» или не возникнет возможность выполнить передачу партнеру, находящемуся в положении более выгодном для продолжения атаки.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Действия после контакта

- Сделать мяч доступным для партнеров по команде (передать из захвата или положить мяч на землю после падения).

Примечание: *- вход в контакт защитника будет рассмотрен в разделе «захват».

Падающий на землю игрок с мячом, должен следовать таким рекомендациям:

- Крепко держать мяч обеими руками.
- Сгруппировавшись, напрячь мышцы туловища.
- Передать мяч игроку поддержки, если пас может быть выполнен успешно.
- В случае падения, приземляться на бок и лопатку.
- Лежать в положении буква «Г» (туловище находится параллельно линии ворот и между соперниками и мячом).
- Передать мяч пасом или положить мяч так, чтобы товарищи по команде могли им овладеть

Захват

Захват происходит, когда игрок, владеющий мячом, удерживается одним или несколькими игроками соперника таким образом, что, будучи удерживаемым, падает на землю.

Соперники, которые удерживают игрока с мячом и в захвате **падают** на землю вместе с игроком, известны как игроки, выполняющие захват.

Цель захвата – остановить атакующего игрока, владеющего мячом, уронить его на землю и завладеть мячом для дальнейшей организации атаки своей команды.



Виды захватов:

1. боковой
2. задний
3. передний.

Изучаются захваты в этой же последовательности.

Ознакомление и отработка различных видов захватов проводится поэтапно.

Этапы отработки захватов



Контакт – прием, сопряженный с риском для здоровья игроков. Неправильное его выполнение может привести к травме как защитника, так и атакующего. Поэтому при изучении захвата тренеру и занимающимся необходимо соблюдать следующие положения:

1. организм должен быть готов к отработке контакта (обязательные подводящие упражнения, подготовка мышечного корсета за счет общеразвивающих и специальных укрепляющих упражнений)

2. обучение захвату проходит ряд этапов; без достаточной освоенности предыдущего нельзя переходить к следующему (см. Последовательность отработки); не рекомендуется пытаться отработать все эти этапы во время одной тренировки.

Только так можно выработать у занимающихся уверенность при выполнении.

Боковой захват

Момент	Ключевые факторы
До захвата	<ul style="list-style-type: none"> Исходное положение – сбоку от игрока с мячом; лучше, если при этом нападающий находится ближе к бровке, а защитник закрывает ему путь к центру. Ноги согнуты; впереди – ближайшая к атакующему нога. Глова смотрит вперед, спина прямая. Видеть цель (место контакта) – верхняя треть бедер игрока с мячом, чуть ниже ягодиц.

В момент захвата	<ul style="list-style-type: none"> • Захват осуществляется на плечо, ближайшее к сопернику (одноименное выставленной впереди ноге) • Резкое выпрямление ног, плечо, на которое выполняется захват выносится вперед, голова поворачивается к другому плечу; общее движение защитника – вверх-вперед. • Плотно обхватить ноги игрока. • Плотно прижать голову ухом к бедру игрока с мячом (ближе к ягодице). • Проталкиваться вперед (необходимо пройти через стоящую впереди ногу). • Упасть так, чтобы оказаться сверху игрока с мячом. • Крепко держать игрока, пока он не окажется на земле.
После захвата	<ul style="list-style-type: none"> • Отпустить игрока с мячом после падения. • Как можно быстрее встать на ноги и подобрать мяч.

Передний захват

В целом, ключевые факторы те же, что и при боковом захвате.

Но есть и различия:

- перед захватом располагаться перед нападающим;
- точкой приложения усилий защитника (местом входа в контакт) является участок от солнечного сплетения до середины бедер;
- обхватив руками игрока с мячом, защитник должен немного повернуться на опорной ноге вокруг плеча, на которое выполняется захват (за счет этого движения немного амортизируется удар, а атакующий лишается опоры).

Задний захват

Этот вид захватов выполняется, когда атакующий игрок уже оказался за спинами защитников, и они догоняют его.

В техническом отношении захват сзади от захвата спереди отличается лишь тем, что толчок защитника получается не против соперника, а имеет то же направление и как бы добавляется к нему. Отсюда необходимость как можно плотнее производить захват. Затем, после обхвата бедер, допускается некоторое сползание до уровня колен игрока с мячом для полной его остановки и падения.

А)

- двигаться к игроку с мячом,
- определить точку приложения усилий (под ягодицами)

Б)

- при подбегании сгруппироваться
- плечо, на которое будет выполняться захват выставить вперед
- загибающее движение одноименной руки

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет



В)

- обхватить бедра игрока с мячом
- плотно прижать голову к бедру
- немного сползти руками до уровня коленей нападающего и сжать их



Г)

- удерживать игрока с мячом до его падения на землю
- захват правильный, если защитник находится сверху игрока с мячом
- после падения сразу отпустить атакующего, подняться на ноги и завладеть мячом



Практические советы:

- Занимающиеся должны понимать важность контактных тренировок. Захват – наиболее важный элемент защитных действий в регби. Поэтому нужно убедить игроков в необходимости его отработки.

- Особое внимание к проблемам безопасности, проявлениям грубой и опасной игры.

Для снижения уровня риска при выполнении захватов тренеру и спортсменам нужно следовать таким указаниям:

1. Соблюдать последовательность отработки видов захватов и их отдельных элементов.
2. Захваты не должны выполняться выше плеч.
3. Для удержания игрока с мячом в захвате должны использоваться только руки.
4. Только игрок с мячом может быть захвачен.
5. Захват считается завершенным, когда игрок, выполнивший захват, удержал игрока с мячом, и они оба оказались на земле.
6. Игрок, выполняющий захват, должен позволить захваченному игроку немедленно сыграть мячом.

По окончании захвата, игрок с мячом и игрок, выполнивший захват, должны снова встать на ноги, до того как снова войти в игру.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Игроки всех позиций должны понимать, что захват – это не только прерывание атаки соперника, это еще и возможность овладеть мячом. Поэтому при отработке захватов необходимо сразу приучать спортсменов быстро подниматься и отбирать мяч (если команда в защите), а также поддерживать игрока с мячом до захвата и после (если команда атакует).

Удар ногой

В регби существует несколько видов ударов ногой по мячу:

1. с рук (по воздуху, по земле)
2. с отскока
3. с земли

Каждый из них, в свою очередь, может быть коротким и длинным, высоким и низким.

Любой удар служит для достижения одной из **2 задач**: отыграть территорию или снова получить мяч (сохранить мяч).

Первая задача решается при помощи дальних ударов, когда команда намеренно идет на риск потерять мяч, отдав его сопернику. Но потеря компенсируется пройденной при набегании территорией.

Короткие удары служат для сохранения мяча. Бьющие посылают мяч в конкретную точку – себе или партнеру, на ход или в руки.

На начальном этапе подготовки игроки должны познакомиться с разными видами ударов. А к концу данного этапа уметь выполнять Это удар с земли и с рук из статического положения и в движении. Удар с отскока тоже изучается. Но в связи с его технической сложностью, не следует слишком сильно заострять на нем внимание.



Удар по мячу с рук

Удар по мячу с рук выполняется в открытой игре (как с целью отыграть территорию, так и для передачи себе на ход или партнеру), так и в стандартах (штрафной удар).

В данном элементе техники можно выделить несколько фаз с соответствующими ключевыми факторами:

Фаза	Ключевые факторы
Подготовка к удару. Разбег	<ul style="list-style-type: none"> • Последний шаг перед постановкой опорной ноги удлинен. • Держать мяч обеими руками вертикально; руки вынесены вперед. • Отпустить мяч так, чтобы он падал вниз, продолжая сохранять вертикальное положение.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

<p>Первая фаза. Замах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вес тела полностью переносится на опорную ногу. • Опорная нога немного согнута, ставится с пятки и по мере движения тела вперед переносится на всю стопу. • Бьющая нога отводится назад и несколько внутрь.
<p>Вторая фаза. Удар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Туловище немного наклонено (влево – при ударе правой ногой и наоборот). • Все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены. • Таз несколько вывернут наружу (благодаря этому в ударе участвует все тело). • Носок стопы вытянут. • Хлестообразный мах бьющей ноги через среднюю линию мяча. • Удар производится по центру мяча (вдоль длинной оси или под его основание).
<p>После удара</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Нога и туловище после удара продолжают движение за мячом. • Вытянуть руку с противоположной стороны для равновесия. • Все время держать голову опущенной, не отрывая взгляда от мяча.

В таблице выше представлено описание простого удара «Свечки». Именно с этого и нужно начинать обучение ударам ногой в регби.

Методические указания:

1. Разбег и подготовка к удару:

- он не должен быть слишком длинным (если это не реализация или штрафной удар по воротам); оптимально – около 2-3 шагов

- наиболее важен последний шаг перед постановкой опорной ноги; он служит подготовительной фазой удара и во многом определяет успешность его выполнения

- длина последнего шага превышает длину остальных на 30-50% (это позволяет избавиться от существенного недостатка – преждевременного (до замаха) проявления усилий).

2. Замах. Чем сильнее предполагаемый удар, тем больше должна быть амплитуда движения бьющей ноги.

3. Момент удара:

- удар по мячу в регби чаще всего наносят той частью стопы, которая прилегает к большому пальцу и несколько выше (т.е. внутренняя часть подъема стопы)

- удар под основание мяча называется «Свеча»

- удар вдоль длинной оси мяча называется «Торпеда»

Удар с рук выполняется до касания мяча земли (удар с лёта), «дроп» с полулета, после отскока мяча от земли.

Удара вдоль длинной оси придаст мячу вращение вправо или влево.

Удар по мячу после отскока («дроп»)

Этот удар по технике выполнения схож с предыдущим.

Основная его сложность – координация работы рук и ног, то есть сочетание выпуска мяча из рук и выполнение удара по нему. И отличительные особенности удара с дроба проявляются именно на стадии подготовки к удару.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

- Мяч держать двумя руками вертикально; руки вынести вперед.
- Сделать шаг вперед небыющей ногой так, чтобы ее подъем был на одной линии с мячом.
- Выполнить замах бьющей ногой.
- Немного наклонится вперед, вынести мяч вперед и отпустить его; мяч должен упасть вертикально вниз.
- Выполнить удар по мячу подъемом стопы бьющей ноги, одновременно выпрямляясь и поднимаясь на носок опорной ноги.

Удар должен произойти в момент, когда мяч окажется в высшей точке после отскока.

Практические советы:

- Более эффективны упражнения по освоению ударов ногой, выполняемые игроками друг с другом (в парах, тройках, совместно бьющим и принимающими (крайним, ловящими игроками линии схватки и пр.)).
- **Помните о цели удара.** Существуют два основных вида удара: сохранение мяча или отыгрыш территории.
- Воспользуйтесь возможностью **отрабатывать удары менее привычной к этому ногой.**
- Начинать отрабатывать удар ногой следует с **простейших ударов**, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.
- Высота полета и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара.

Схватка

Существуют 2 типа схватки:

1. назначаемая
2. произвольная («рак» и «мол»)

Назначаемая схватка.

Формируется на игровом поле для возобновления игры быстро и безопасно, после незначительного нарушения или остановки игры.

Начинать обучение работе в назначаемой схватке нужно с учетом возраста и степени готовности спортсменов.

Положениями Регламента соревнований по регби для команд того или иного возраста устанавливается количество, формирующих схватку игроков, и степень давления в ней.

Назначаемая схватка как стандартное положение начинает применяться в играх команд 11-летних. В схватке участвуют 3 игрока, построение выполняется в 1 линию (3х3) или в две линии (2+1). В играх регбистов 12-13 лет количество участников схватки возрастает до 6 чел с каждой стороны. Здесь схватка имеет уже 3 линии с расстановкой 3+2+1.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Схватка 3х3	Схватка 6х6

Дабы исключить риск возникновения травм, необходимо сперва добиться от спортсменов правильного выполнения исходного положения. Условия при этом должны быть упрощенными, давление минимальное.

Спина параллельна земле, напряжена, голова смотрит вперед, ноги шире плеч, согнуты в коленях, опора – на переднюю часть стопы, таз впереди опоры.

На фото справа – одно из подготовительных упражнений для освоения стойки игрока в схватке.



35

Методические рекомендации:

В связи с риском возникновения травм при выполнении действий в схватке, необходимо особое внимание уделить качеству обучения юных регбистов.

После того, как занимающиеся освоят исходное положение, можно постепенно перейти к усложнению заданий.

Тренировку толчка начинают в парах. Игроков подбирают равными по весу и следят за правильным положением их туловища.

Основное внимание следует обратить на следующие моменты:

- позицию ног для хорошего равновесия и толчка
- положение спины (она прямая, закреплена, что повышает эффективность толчка ногами)
- положение головы (приподнята вверх для сохранения прямого положения спины)

Помня это и зная, с какими ошибками чаще всего сталкиваются тренеры при обучении юных регбистов, можно существенно снизить риски и повысить КПД своей команды.

Наиболее характерные ошибки, допускаемые игроками во время обучения работе в схватке:

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

- 1) Слабое сцепление игроков между собой.
- 2) Толкающие плечи упрутся не в ягодицы передних игроков.
- 3) Недостаточное или избыточное сгибание ног во время выполнения толчка.
- 4) Неправильная позиция ног перед толчком.
- 5) Опущенная голова (это приводит к тому, что спина становится круглой; следовательно – усилия игрока направлены не вперед, а вниз, к тому же повышена вероятность его травмирования).
- 6) Нет согласованности между работой разных линий во время давления.
- 7) Нет согласованности между первоначальным толчком и вбрасыванием мяча в схватку.
- 8) Отсутствие стремления со стороны первой линии поднять своих противников шеей и плечами, когда схватка получила преимущество в толчке.
- 9) Нежелание продвигать мяч назад стопой, когда он останавливается.

В отличие от назначаемой схватки и коридора, которые служат методами возобновления игры, «раки» и «молы» возникают в ходе самой игры в виде временных пауз в продвижении мяча вперед. Паузы возникают тогда, когда у владеющего мячом игрока отбирают мяч или его задерживают один или более соперников. В такие моменты каждой команде необходимо сохранить (или вернуть) владение мячом для продолжения атаки. «Рак» и «мол» являются одними из основных элементов в поддержании непрерывности игры.

Понимание роли и важности данных элементов коллективной техники – необходимое условие эффективного их освоения.

Игроков перед изучением действий в схватке, раке и моле обязательно информируют о равной важности сильного толчка и крепкого сцепления.

Рак

Рак – это фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними. Открытая игра заканчивается.





Игроки, участвующие в раке, пытаются отыграть или сохранить мяч, используя свои ноги, не нарушая правил о грубой игре.

Мол

Мол образуется, когда игрок, несущий мяч, удерживается одним или несколькими соперниками, и один или несколько его товарищей по команде обхватывают его.

Таким образом при формировании мол состоит как минимум из трех игроков, стоящих на ногах: игрок с мячом и минимум по 1 игроку от каждой команды.

Все игроки, участвующие в раке должны быть **обхваченными** или связанными в моле, должны **стоять** на ногах и **двигаться** по направлению к линии ворот. Открытая игра заканчивается.



Действия игроков при формировании «мола»

Игрок с мячом жестко входит в контакт с соперником (или в специальный щит – при обучении). Действия при подготовке к контакту и непосредственно во время входа были описаны ранее (раздел «Навыки игры в контакте»).

После контакта следует **разворот** к игрокам своей команды. Мяч держится двумя руками, стойка низкая, ноги согнуты, спина прямая, напряжена.

Ближайшие **игроки поддержки** занимают классическую позицию игроков первой линии схватки (столбов). Ближайшей рукой каждый из них обхватывает партнера, владеющего мячом,

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

за поясницу (не мешая при этом действиям последнего), они повернуты лицом к сопернику, внутренняя нога выставляется вперед.

Нападающие, которые располагаются на 3, 4, 5 и 6 позициях, распределяются по бокам и толкают снаружи, так же выставляя внутреннюю ногу вперед.

Коридор

Данное стандартное положение также относится к коллективным техническим элементам. Его **цель** – быстро и безопасно вернуть мяч в игру после его выхода в аут.

В процессе розыгрыша коридора производится вбрасывание мяча между двумя линиями игроков.

На детских турнирах данный элемент начинает применяться по достижении игроками 12-летнего возраста.

Розыгрыш коридора	
детско-юношеские команды (возраст – не старше 12 лет)	взрослые команды
	

Формирование коридоров в детско-юношеских турнирах начинается по достижении участниками возраста 11 лет. Коридор здесь состоит из 3 игроков (1 вбрасывающий и 2 ловящих). При этом мяч ловится без использования «лифта».

В играх 12-летних регбистов уже применяется коридор с 5 игроками и так же без «лифта».

Упражнения для разучивания и совершенствования действий игроков, участвующих в коридоре, и порядок их применения:

1. По одному. Толчок с двух ног с доставанием подвешенного предмета (или ветки дерева).
2. В парах. Один игрок подбрасывает мяч вверх, второй ловит двумя руками.
3. В тройках. Один вбрасывает мяч, два других стараются овладеть им.
4. По одному. Разучивание различных способов передачи мяча ловящего в коридоре полузащитнику схватки. После приема в коридоре:

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

- а) разворот и бросок двумя руками в одно касание из верхней точки
- б) разворот и приземление спиной к противнику для короткого паса полузащитнику
- с) то же, что и в б), но после приема игрок в коридоре кладет мяча

5. В тройках: 1-вбрасывающий, 2-ловящий, 3-полузащитник.

Прыгающий передает мяч полузащитнику различными способами. Через определенные промежутки времени игроки меняются местами.

Сперва эти упражнения выполняются без сопротивления. Затем в коридор добавляется еще 1 ловящий – отрабатывается взаимодействие как в самом коридоре, так и между игроками коридора и полузащитником. При достижении относительной стабильности и синхронности действий всех участников можно вводить сопротивление (сначала пассивное и полупассивное, в количестве 1-2 чел).

Одно из наиболее эффективных средств закрепления и совершенствования элементов техники – это соревнования.

Общие рекомендации по обучению технике в регби

Естественно, подход к организации обучения в каждом конкретном случае, с каждым конкретным игроком, имеет некоторые особенности. Но тренеры всегда должны помнить, что чем выше степень соответствия условий и характера упражнений требованиям, предъявляемым в игре, и возрасту занимающихся, тем успешнее проходит закрепление материала и развитию психологической сферы спортсменов. Данное положение справедливо в отношении всех технических элементов. То есть:

✓ Отработку элементов техники регби лучше проводить в ситуациях, подобных игровым, насколько это позволяют навыки игроков. При этом сложность заданий должна повышаться постепенно. Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч разными способами; главное – быть готовым сразу после приема выполнить любое другое действие (смена позиции, ускорение, бросок на скорость или точность и прочее; определяется тренером перед упражнением). Применение таких заданий «с выбором» воспитывает скорость реакции и внимательность регбистов, учит их адаптироваться к игровым условиям и импровизировать.

Не следует сразу требовать от воспитанников идеального выполнения элементов сразу на начальной стадии обучения. Обучение должно быть игрой, а не «зубрежкой». На начальных этапах обучения следует исправлять только самые значительные огрехи, не требуя от юных спортсменов идеального выполнения. Пусть сперва ловят так, как им удобно, разными способами; главное – после приема быть готовым сразу выполнить любое другое действие.

3.3.2. Рекомендуемые средства технической подготовки игроков в регби на этапе начальной базовой подготовки

Табл. 7.

Рекомендуемые средства технической подготовки игроков

№	Название, цель	Описание
1.	«Карусель»	На поле размечены 2 круга рядом друг с другом. Внутри каждого круга – 1 игрок с мячом.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

	Цель: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении (выход к мячу, положение тела и его звеньев, меткость броска)	Игроки с мячами отдают передачи следующим друг за другом игрокам, те принимают и сразу отдают. После выполнения приема-передачи в одном кругу участники перемещаются к другому. Они двигаются без остановок «по восьмерке», обегая сперва 1 круг, затем 2. Внимание: пас только назад!
2.	«Забегание за всех» Цели: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера	Игроки (5-6 чел) веером двигаются вперед, мяч – у первого. Он выполняет пас следующему и забегает «по спинам» за всех. Его задача как можно быстрее занять место с краю веера и получить там мяч от крайнего. В то время как «первый» перебегает «по спинам», остальные игроки двигаются вперед, прогоняя мяч до противоположного конца веера, перестраиваясь «под мяч». Так же работает каждый следующий, получивший мяч. Можно проводить данное упражнение в виде эстафеты.
3.	«Расческа» Цели: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).	Игроки выстроены в 2 шеренги по 5-6 чел. Параллельно друг другу. Стоящие сзади игроки занимают позиции между впереди стоящими (шахматный порядок). Тренер (или один из игроков) с мячами - чуть впереди и сбоку. По команде обе шеренги начинают движение вперед. Тренер пасует в первую шеренгу. Ее игроки сразу должны перестроиться в веер, прогнать мяч до края. В момент выполнения передачи на крайнего первой шеренги игроки второй шеренги резко ускоряются, пробегают в промежутки между игроками веера и получают от них пас. Затем все повторяется. Игрок задней шеренги, бегущий на прием мяча от первого веера, должен голосом обозначить свое положение (где он будет получать мяч, внутри или снаружи (справа или слева)).
4.	«Качели» Цели: Развитие навыков приема-передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).	Игроки 5-7 чел. выстроены в шеренгу. Впереди на расстоянии 15-20 м лежат мячи (напротив первого игрока 2 мяча, напротив последнего – 1). По команде тренера первый выбегает вперед и поднимает 1 мяч. В это время остальные игроки, продвигаясь вперед, перестраиваются в веер. Первый выполняет передачу второму, тот – третьему и т.д. Мяч гонится до конца веера. Отдавшие мяч игроки, отбегают назад, перестраиваются и готовятся к прогону мяча в обратную сторону. Крайний игрок, получивший мяч, добегают до лежащего напротив него второго мяча. Там он кладет свой мяч, поднимает лежащий и выполняет передачу следующему игроку. И т.д. В момент, когда крайний с одной или с другой стороны получает мяч, остальные игроки уже должны успеть перестроиться.
5.	Подъем мяча + пас с земли Цель: Совершенствование техники подбора мяча и передачи с земли.	На расстоянии 10 м друг от друга по полю разложены 2 ряда фишек (по 5-7 шт.). Расстояние между лежащими рядом фишками в одном ряду – 5 м. Около фишек одного ряда лежат мячи. Напротив рядов фишек с двух сторон в 4 колонны стоят игроки (расстояние до фишек – 5-7 м). По команде тренера по 1 игроку из 2 двух соседних колонн начинают движение вперед. Первый игрок бежит вдоль фишек с мячами, второй – вдоль свободных фишек.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

		<p>Задание: первый поднимает мяч и выполняет передачу партнеру с земли; второй ловит мяч и кладет его у первой фишки своего ряда. Далее пасующий добегает до второго мяча и т.д. После передачи и приема последнего мяча игроки пробегают вперед и встают в конец колонн, стоящих напротив. Направляющие этих колонн игроки выбегают вперед и выполняют то же задание. И т.д.</p>
6.	<p>«Попади в цель»</p> <p>Цель: Закрепление и совершенствование техники вбрасывания мяча в коридор.</p>	<p>По площадке в хаотичном порядке расположены 5-6 игроков; они стоят с вытянутыми вверх руками, ладони раскрыты и готовы к приему мяча. Напротив каждого из них в 5-10 м лежит мяч (или несколько мячей). Остальные участники стоят в колонне. По команде первый из колонны бежит к ближайшему мячу и бросает его стоящему напротив игроку. Задача – попасть в ладони поднятых рук. Сразу после броска он перемещается к следующему игроку с мячами и выполняет передачу ему и т.д.</p> <p>За каждое попадание в руки – 1 очко. Выигрывает тот игрок, который наберет наибольшее количество очков.</p> <p>По мере освоения задания можно вводить усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличивать расстояние между вбрасывающим и ловящим - вбрасывать прыгающему игроку, а не стоящему на месте - добавлять еще одного-двух-трех ловящих и перед броском устанавливать, на кого выполнять передачу.
7.	<p>Веер + рак</p> <p>Цель: Развитие и закрепление навыков взаимодействия игроков веера</p>	<p>Игроки (5-7 чел) выстроены в шеренгу, у первого мяч. По команде тренера игроки начинают выполнять передачи до противоположного края и обратно. В любой момент времени тренер командует «Захват!». При этом игрок, владеющий мячом, ложится на землю и выкладывает мяч, игрок, выполнивший ему передачу, идет на «якорь» (формирует рак), №9 поднимает мяч и пасует дальше.</p> <p>Необходимо делать акцент на том, чтобы после выполнения паса игроки перестраивались под игрока с мячом и двигались за ним, готовясь поддержать его.</p> <p>Важно, чтобы игроки общались, показывали свою готовность к приему и поддержке.</p> <p>В качестве усложнения задачи можно добавить игроков защиты (3-4 чел), которые должны двигаться по мячу, выполнять захват и пытаться овладеть мячом после захвата.</p>
8.	<p>«Вбрасывание из-за боковой линии»</p> <p>Цель: Развитие и закрепление навыков борьбы за мяч в коридоре, отработка взаимодействия игроков команды в случае выигрыша или проигрыша коридора.</p>	<p>Один игрок вбрасывает мяч в коридор. Игроки обеих команд стараются захватить мяч в прыжке и передать его партнерам, стоящим на расстоянии 5 м от середины коридора. Игроку с мячом можно мешать играть. Очко выигрывает команда, игрок которой передал мяч тренеру. Мяч вбрасывают в коридор игроки обеих команд по очереди.</p> <p>Тренеру мяч может передать только игрок, не стоящий в коридоре.</p> <p>Тренер располагается на противоположной коридору стороне поля.</p>
9.	<p>«Два острова»</p> <p>Цель: Совершенствование удара ногой с рук и приема высокого мяча.</p>	<p>На поле размечается 2 квадрата 3х3 м. Между квадратами – 5-7 м. В каждом из квадратов по 1 игроку.</p> <p>Остальные участники выстраиваются в 2 колонны напротив квадратов, на расстоянии 10-12 м от них. У каждого в руках мяч. Первый из колонны бьет ногой на игрока в квадрате. Тот принимает удар, передает мяч обратно. Одновременно с ним</p>

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

		работает игрок во втором квадрате. После приема-передачи игроки в квадратах меняются местами. И т.д. После 10 ударов смена. Считается количество потерь.
10.	Игра «Рука-нога» Цель: Совершенствование удара ногой с рук, приема и передачи обычного паса и удара с лету, развитие навыков общения игроков.	Игроки поделены на 2 команды. Команда, владеющая мячом, должна занести попытку в зачетную зону соперника. Пас можно отдавать в любую сторону. При этом передачи друг другу игроки могут делать, только чередуя игру руками и ногой. То есть если игрок принимает мяч после передачи руками, он может отдать пас только ногой. Повторное выполнение паса ногой (или рукой) – потеря. В случае потери мяч передается сопернику. Величина игрового поля определяется по количеству участников. Для усложнения задания можно заменить зачетную зону воротами. В этом случае очки начисляются за забитые мячи. Также можно запретить отдавать пас игроку, от которого его партнер только что получил мяч.

3.4. Тактическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

А. Амплуа игроков (закрепление знаний):

1. функции игроков
2. расположение игроков на поле

В. Игра от стандартных положений (получение базовых знаний по атакующим и защитным действиям):

1. начальный удар (позиции игроков, перемещения игроков после удара (атака и защита), контратака «веером» после неудачного удара противника)
2. штрафной удар (позиции игроков, перемещения игроков после удара, использование штрафного удара для организации атаки, действия игроков защищающейся команды)
3. назначаемая схватка (построение схватки по системе 3x3 и 2X1, отыгрыш мяча, выход мяча из схватки, организация атаки от схватки, действия игроков при проигрыше мяча в схватке)
4. коридор (совершенствование отыгрыша мяча в коридоре, поддержка прыгающего за мячом игрока, организация атаки от коридора, совершенствование защитных действий после проигрыша мяча в коридоре)
5. удар с линии свободного удара (действия и позиции игроков, защищающейся команды)

В ходе тактической подготовки дети должны иметь возможность попробовать себя на разных позициях. Это расширит их кругозор, знание об игре и дополнит двигательный багаж.

Знания по тактике нужно давать ненавязчиво, в процессе совместного поиска решения игровых задач. Детям необходимо сознание того, что они понимают игру и могут самостоятельно находить и принимать решения.

Далее мы более подробно осветим **функции игроков**.

Нападающие (№1-8) (в играх регбистов 10-12 лет это 1. 2 и 3 номера).

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Эти игроки составляют передовую часть команды. Во время игры они несут на себе основную силовую нагрузку. Они борются за отбор мяча у противника, а также организуют и развивают атаку. Их роль в схватке состоит в том, чтобы отыграть мяч ногой назад ожидающему полузащитнику. Во время открытой игры они должны сохранять мяч, продвигать его как можно ближе к зачетке соперника, и стремиться заносить попытки. В случае отсутствия возможности дальше продолжать атаку нападающий должен освободиться от мяча в пользу игроков задних линий (полузащитников и защитников). Они, благодаря своим высоким скоростным качествам, продолжают атаку до лицевой линии.

Линия нападающих – это основное ядро регбийной команды. Поэтому первая забота тренера – иметь активную линию нападения.

Вес игрока – это большое преимущество в схватке, но рост имеет не меньшее значение. Еще одно важное качество нападающих – быть всегда у мяча, «сидеть на мяче», успевать перестроиться, постоянно находиться в состоянии готовности к атаке. Это определяет направленность подбора игроков для нападения.

Полузащитники (№9-10)

Эти игроки связывают между собой нападающих и защитников (трехчетвертных). Поэтому полузащитников также называют диспетчерами игры.

№9 – полузащитник схватки. Он вводит мяч в схватку и принимает его из схватки.

Его основная задача – как можно быстрее и точнее передать мяч, полученный от нападающих, трехчетвертным игрокам для завершения атаки. То есть в открытой игре он постоянно двигается за мячом, доставая его из раков, запуская нападающих или передавая мяч на веер 10-му. И только при защите или чередовании атак и контратак, когда нарушаются тактические связи, ему приходится на короткое время брать на себя выполнение других обязанностей.

№10 – «блуждающий» полузащитник. Он выполняет роль связующего между №9 и трехчетвертными. «Десятый» организует действия трехчетвертных в соответствии с расположением игроков противоположной команды (широко или узко) и с учетом готовности своих нападающих оказывать поддержку вееру. Он расставляет трехчетвертных своей команды, оценивает их готовность к тем или иным действиям. В атаке, ведущейся за назначаемой схваткой или после введения мяча из-за боковой линии, №10 является первым наступающим, и поэтому организатором атаки. Речь идет о быстром доведении мяча до крайнего трехчетвертного «открытой» стороны схватки. При этом роль «десятого» не заканчивается только передачей мяча партнеру. Поле паса он должен двигаться за мячом, чтобы в случае необходимости оказать поддержку своему крайнему игроку.

Обычно игроки полузащиты обладают невысоким ростом и имеют сравнительно небольшой вес (особенно №9). Но это с лихвой компенсируется высокой скоростью и маневренностью, ловкостью, отличным владением техническими элементами и высоким уровнем тактической подготовки. «Девятые» и «десятые» должны очень хорошо владеть не только техникой передачи, но и различными видами удара ногой. Оба полузащитника с равной активностью участвуют как в нападении, так и в защите. В последнем случае они должны наблюдать за действиями и перемещениями полузащиты соперника, дабы иметь возможность остановить атаку противника еще в самом начале.

Роль диспетчера чрезвычайно сложна и ответственна. Чтобы добиться успеха на позиции полузащитника игрок должен прекрасно видеть поле (расположение своих партнеров и соперников, оценивать близость зачетного поля своего и чужого и т.п.), ориентироваться в

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

игровой обстановке (видеть и предугадывать направление развития атаки, просчитывать варианты действий своей команды и соперника), видеть слабые места противоположной команды и т.д. Важное качество полузащитника – умение нестандартно мыслить, импровизировать, быстро перестраиваться в соответствии с изменившимися условиями игры. №9 и №10 должны быть смелыми, решительными; такие игроки хладнокровны и могут вести команду за собой.

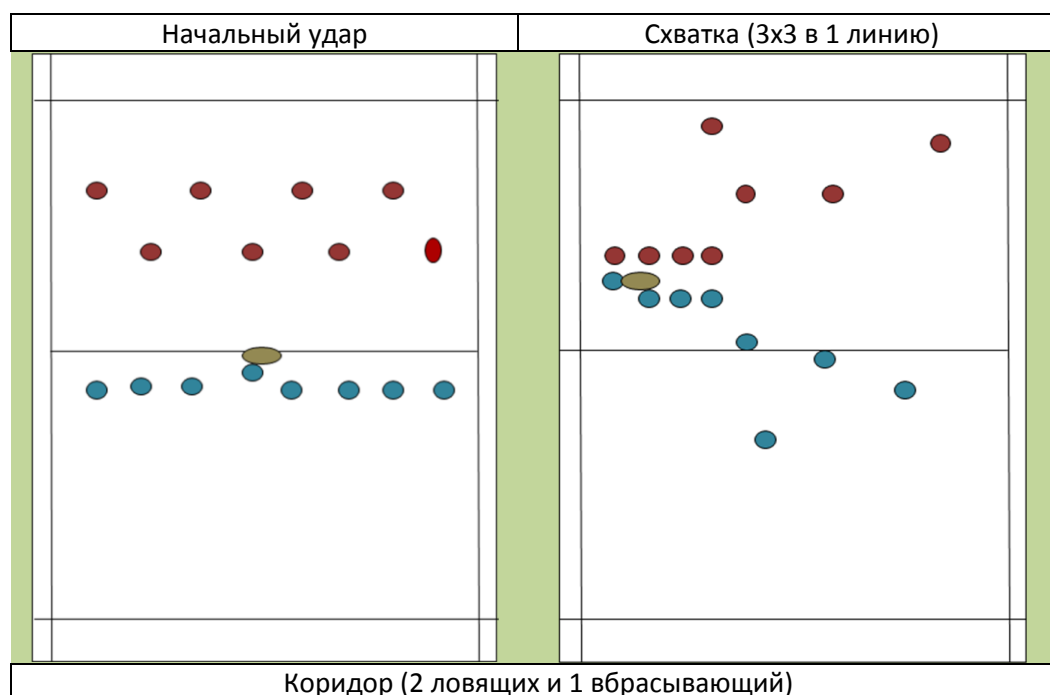
На начальных этапах подготовки регбисты разделяются только на нападающих и защитников. Но уже тогда в тренировочной группе можно выделить 1-2 спортсменов, по своим качествам (личностным и физическим) наиболее соответствующих требованиям, предъявляемым к игрокам полузащиты.

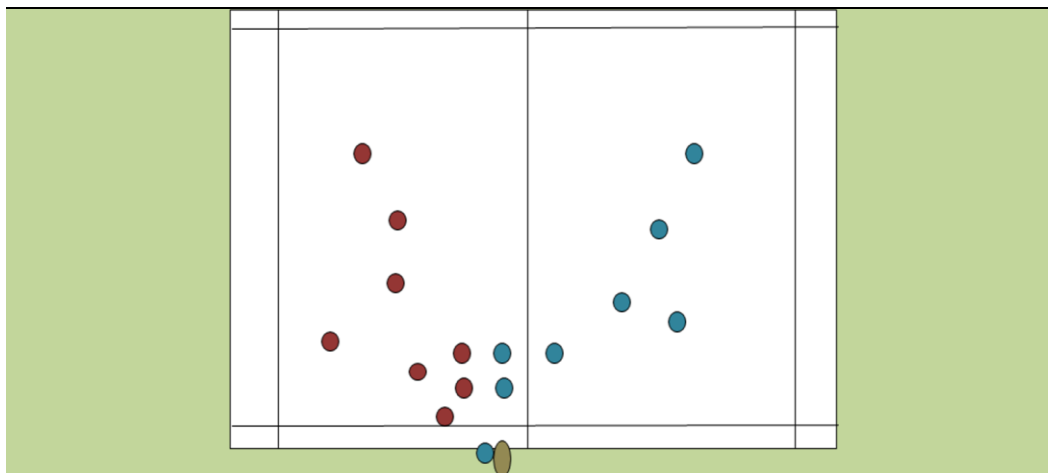
Защитники (трехчетвертные) (№11-15)

Они представляют собой третью и последнюю линию атаки. Их функции состоят в том, чтобы закончить атаку, начатую нападающими и продолженную полузащитниками.

Трехчетвертные – наиболее легкие игроки. Но по скоростным данным они превосходят остальную команду. Основное средство их атаки – быстрый бег с финтами. Крайние трехчетвертные (11, 14) более быстрые, чем центральные (12, 13). Однако хорошая скорость в беге еще не определяет полностью успешность действий линии защиты. Особую важность имеет способность трехчетвертных внезапно менять скорость и направление бега. Они должны уметь ловить мячи на большой скорости и своевременно отдавать пас партнеру. Также, чем более согласованы действия между защитниками, тем выше их результативность. И именно этому на тренировках необходимо уделять пристальное внимание.

Позиции игроков в стандартных положениях (для игр 8x8)





3.5. Физическая подготовка регбиста на этапе начальной базовой подготовки

Процесс физической подготовки игроков на данном этапе во многом определяется чувствительными периодами развития физических качеств.

Чувствительные периоды – это наиболее благоприятное время для воздействия на определенные физические качества, время наибольшей восприимчивости организма к определенным нагрузкам. На протяжении данных временных отрезков применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта.

Табл. 8.

Чувствительные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Возраст 10-12 лет является **наиболее благоприятным** для развития:

1. скоростных способностей (особенно быстроты реакции)
2. ловкости
3. выносливости (аэробной и силовой)

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

4. гибкости

Важным представляется так же развитие способности детей к расслаблению. Данный фактор создает благоприятные условия для освоения сложных технических элементов.



Табл.9.

Содержание подготовки спортсменов 8-12 лет

46

№	Основной материал	7-8 лет
1	Различные виды ходьбы	+
2	Упражнения в равновесии	++
3	Беговые упражнения	+++
4	Лазанье и перелезания	++
5	Висы и упоры	++
6	Прыжковые упражнения	+++
7	Метания	+++
8	Упражнения комплексного типа (полоса препятствий)	+++
9	ОРУ без предметов	+
10	ОРУ с предметами	++
11	Ориентирование в пространстве	++
12	Акробатические упражнения	+++
13	Игры и упражнения на лыжах	++
14	Подвижные игры в зале	+++
15	Подвижные игры на воздухе	+++
16	Имитационные упражнения	++
17	Игровая подготовка	
	регби	+++
	баскетболу	++
	футболу	++
	хоккею	++
	Гандболу	++
	Теннису	++

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Принцип всестороннего гармоничного развития без акцента на спортивную специализацию, наиболее важный на данном этапе, оказывает влияние на построение все компоненты подготовки. В физическом воспитании юных регбистов это предполагает комплексную направленность занятий, т.е. применение таких средств тренировки, которые воздействуют сразу на несколько физических качеств. Это игровые средства, соревнования, эстафеты, полосы препятствий, простейшие формы круговых тренировок.

3.5.1. Развитие скоростных качеств игроков

Быстрота – это способность выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

Она связана с умением быстро передвигаться, молниеносно реагировать на что-либо и изменять направление своих движений. В игре очень важно уметь вовремя делать обманные движения, например, применять против соперника различные финты с мячом.

Таким образом, для регби наиболее важными являются такие виды быстроты:

- быстрота перемещений
- быстрота двигательной реакции
- быстрота отдельных движений
- способность в короткие сроки увеличивать темп движений

Программа тренировки быстроты для детей препубертатного возраста направлена на раннюю адаптацию их нервной системы к разнообразным движениям. Чем более разнообразна и увлекательна программа скоростных упражнений, тем активнее идет рост двигательного опыта занимающихся. Игры и эстафеты помогают детям быстрее освоить технику бега, научиться координировать движения рук, ног, туловища в различных ситуациях, резко менять направление и темп перемещений, а также увеличивать быстроту и частоту этих движений. Следовательно, при работе с юными регбистами предпочтение отдается игровому и соревновательному методам.

У детей 10-12 лет активно совершенствуется двигательная координация. Следовательно, одним из главных средств подготовки для них являются упражнения, сочетающие в себе работу на скорость и выполнение специфических для регби технических приемов (с мячом). При этом тренер должен помнить, что наибольший эффект от тренировочных воздействий достигается только при правильной дозировке нагрузки и отдыха.

Табл.10.

Дозировка применяемых средств развития скоростных способностей

№	Средства тренировки	Длительность выполнения/ дистанция	Количество повторений	Интервалы отдыха
1	Игра	20-30 мин	1-2	
2	Эстафеты	10-15 м (до 6 сек)	3-5	2-3 (мин)
3	Ускорения	10-15 м (до 6 сек)	4-6	30 сек между повторами, 3-4 мин между сериями

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

4	Беговые упражнения с выполнением поворотов, изменением направления и темпа движения	5-15 м (до 6 сек)	4-8	30-60 сек между повторами, до 3 мин между сериями
---	---	-------------------	-----	---

Табл.11

Примерный план занятия по развитию скоростных способностей для игроков 10-12 лет

№	Части тренировочного занятия	Средства тренировки (упражнения)	Длительность/ Количество повторений
1	Вводная (разминка)	специально-подготовительные (ловля, броски мяча, дриблинг)	10 мин; 6 x 25 сек
		упр. на простое балансирование (ходьба по линии, запрыгивание "на" и спрыгивание "с" невысоких предметов)	
		упр. на развитие чувства ритма и быстроты реакции (метание и ловля мяча, кувьрки)	
		упр. на развитие пространственной ориентации и контроль положения частей тела (пас-прием, дриблинг)	
2	Развитие быстроты с помощью специфических игровых движений	резкие быстрые технико-тактические упр. с внезапным изменением направления движения	8x25 сек
		игровые упражнения / борьба за мяч / решение технико-тактических задач	20-30 мин
		эстафеты / игра	3-5 повторов / 8-10 мин
3	Заключительная (снижение температуры тела до нормальной, расслабление)	медленный бег трусцой	3-5 мин

3.5.2. Развитие силовых качеств игроков

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Развитие силы мышц способствует более высокому качеству выполнения многих элементов спортивной техники. Силовой тренинг играет важную роль в подготовке атлетов, выступающих в большинстве видов спорта. Для регби это особенно актуально, т.к. в игре спортсменам постоянно приходится преодолевать сопротивление соперника.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

При этом важно понимать, что в период, предшествующий пубертатному, развитие силовых способностей происходит не в результате интенсивного наращивания мышечной массы (гипертрофии), а вследствие определенных свойств центральной нервной системы (ЦНС). То есть мышцы «привыкают» к взаимодействию за счет синхронизации их действий и сокращения передаточной цепочки мышц, задействованных в силовом тренинге.

Результат: совершенствование двигательных навыков, что позволяет детям наиболее эффективно выполнять технические элементы, требующие определенных сил и значительных энергозатрат.

Роль силовых упражнений в подготовке юных спортсменов:

1. совершенствование техники выполнения упражнений (за счет снижения напряжения, испытываемого на занятиях и во время соревнований)
2. профилактика травматизма (за счет укрепления связок и сухожилий игроков)
3. профилактика остеопороза (за счет повышения содержания минеральных веществ в костной ткани)
4. развитие личностных качеств (самодисциплина, сила воли, целеустремленность и настойчивость)
5. развитие других физических качеств (скоростных, скоростно-силовых способностей)

Таким образом, включать в тренировку начинающих регбистов упражнения силовой направленности не только можно, но и нужно. Однако, делать это необходимо с большой осторожностью, принимая во внимание возрастные особенности детей, без рывков и скачков нагрузки. На начальном этапе многолетнего УТП тренер **готовит** организм своих спортсменов к последующим специально-силовым тренингам, следуя трем важнейшим законам.

Табл. 12.

Законы развития силовых способностей

№	Закон	Объяснение	Роль
1	развивайте подвижность суставов	Выполнение большинства силовых упражнений требует полной амплитуды движения в основных суставах	- увеличение амплитуды движений - профилактика травм
2	прежде чем развивать силу мышц, укрепите сухожилия	Способность сухожилий выдерживать напряжение и прочность связок, укрепляющих суставы, отстают в своем развитии от скорости роста силы мышц. Энергичная силовая тренировка мышц без надлежащей адаптации связочно-суставной системы опорно-двигательного аппарата может привести к повреждению эластичных элементов мышц (сухожилий) и суставов (связок).	Силовые упражнения способствуют укреплению связок и сухожилий, приводя к увеличению их в диаметре. В результате этого повышается их прочность и возрастает способность выдерживать напряжение.
3	сначала развивайте силу мышц туловища, затем силу мышц	Многие тренеры концентрируют все усилия на силовой подготовке мышц рук и ног, т.к., как они полагают, именно эти мышцы являются ведущими при выполнении	Высокий уровень тренированности мышц туловища – значительная поддержка рукам и ногам. Все мышцы туловища могут работать как единое подразделение для

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

	конечностей	соревновательных упражнений. Но туловище играет роль посредника между мышцами рук и ног.	стабилизации и поддержания необходимой позы тела во время движений руками и ногами, особенно при выполнении передач мяча.
--	-------------	--	---

Эти законы применимы к каждому ребенку, занимающемуся силовой тренировкой в период взросления и физического развития. Но особо важны они для юных атлетов, которые находятся только в самом начале пути, ведущего к высотам спортивного мастерства.

Есть еще одно правило, справедливое для всех видов подготовки в спорте:

В целях увеличения нагрузки и снижения вероятности переутомления сперва, повышают объем работы, а затем уже интенсивность!

Повышение объема нагрузки достигается за счет увеличения количества повторений и внешнего сопротивления (веса снаряд); интенсивность растет за счет повышения темпа работы и уменьшения пауз отдыха.

Табл.13.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий на развитие силовых способностей спортсменов 10-12 лет

Дозировка	частота проведения тренировочных занятий силовой направленности: не чаще 2-3 раз в неделю по 20-30 мин
	количество упражнений на развитие силовых способностей в одном занятии – до 6-7
	- количество повторений упражнений в одном подходе - 6-15 - количество подходов в серии - 1-3.
	повышать сопротивление (величину отягощения) можно только после правильного выполнения упражнения
	увеличение массы отягощения или сопротивления производится постепенно (в среднем, на 400-500 грамм) только после того, как ребенок правильно выполнит 15 повторений.

В интервалах между выполнением подходов обязательно следует устраивать перерыв на отдых (ПО), чтобы атлеты могли восстановить силы и расслабить мышцы перед началом следующего упражнения. В предлагаемых тренировочных программах всегда предусматривается перерыв на отдых в течение 2—3 минут.

Требования к организации и оснащению тренировочных занятий силовой направленности для детей

Раздел	Рекомендации
Оснащение	должно быть подобрано в зависимости от размеров тела и степени развития занимающихся
	должно быть эффективным с точки зрения вложения средств (экономной)
	должно быть абсолютно безопасным для занимающихся; его следует постоянно проверять
	должно размещаться в свободном, достаточно освещенном и проветриваемом месте
Организация силовой подготовки	предварительное тестирование с целью определения исходного уровня готовности
	достаточная эмоциональная зрелость ребенка для выполнения заданий тренера
	постоянный контроль со стороны тренера (он должен быть достаточно компетентным в вопросах силовой подготовки и знать о проблемах, которые могут возникнуть у детей препубертатного периода)
	силовая подготовка должна представлять лишь одну из частей общей программы физической подготовки этой возрастной категории
	проведение разминки до и после собственно тренировочного занятия
	основной акцент - на выполнение динамических действий концентрического характера
	упражнения должны выполняться в полном диапазоне движений
	НЕЛЬЗЯ: проводить соревнования по силовой подготовке среди детей препубертатного периода и требовать от детей данной возрастной категории выполнять упражнения с максимальными весами

3.5.3. Развитие ловкости игроков

Эффективность технико-тактических элементов в игре обуславливается прочностью двигательных навыков, что, в свою очередь, связано со способностью строить и координировать движения.

Координация движений — это комплекс двигательных навыков, необходимых для высокого качества выполнения того или иного движения.

Высшим проявлением этой способности является **ловкость**.

Данное понятие можно определить как совокупность всех полезных движений, которые встречаются в игре, выполняемые с мячом и без него. При этом должны учитываться:

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движения к требованиям текущей ситуации

- способность игрока овладевать новыми формами и видами движений.

Основной **целью** развития ловкости является достижение способности выполнять все более сложные движения и упражнения при совершенствовании спортивной техники.

Возраст 10-12 лет – прекрасное время для начала работы над «специальной ловкостью». Она предполагает способность быстро осваивать специальные технические навыки, сюда относится и их вариативность. Дело в том, что восприятия детей этого возраста становятся более организованными и направленными, и, как следствие, возникают условия для формирования и развития специализированных восприятий («чувства мяча», «чувства поля», «чувства партнера»).

Однако объемы специфических упражнений все еще сильно уступают заданиям общеподготовительной направленности.

К 11-12 годам у детей уже отчетливо можно наблюдать гетерохронность в развитии органов и систем. Резкое изменение пропорционального соотношения между частями тела обычно сопровождается нарушениями в координации движений. Намечаются и изменения, обусловленные половой принадлежностью. Так девочки более приспособлены к улучшению зрительной ориентировки и ритмики движений, чем мальчики.

Также наблюдаются различия в совершенствовании координации движений при сравнении детей-акселератов с их ровесниками, развивающимися гораздо медленнее. При быстром половом созревании дети проходят через легкий «координационный» кризис, который может временно привести к ухудшению координации движений (см. раздел «Библиография» — Sharma and Hirtz, 1991). По этой причине юным атлетам, достигшим ранней половой зрелости, необходимо дополнять больше упражнений на тренировку координационных качеств.

Предлагая задания на развитие координации и ловкости, важно соблюдать следующие рекомендации:

- От простых упражнений переходить к более сложным.
- От знакомых упражнений переходить к выполнению новых.
- Предлагаемые упражнения должны быть посильны игрокам.
- При выполнении более сложных упражнений, таких как кувырок, переворот «колесом» или прыжки, детям необходима помощь и страховка, во избежание ощущения дискомфорта или травматизма.

Табл.15.

Средства развития координационных способностей регбистов 10-12 лет

Виды упражнений, направленность воздействия	Средства тренировки
специально-подготовительные	ловля, броски мяча, дриблинг, удары по мячу
простое балансирование	ходьба по линии, запрыгивание "на" и спрыгивание "с" невысоких предметов
развитие чувства ритма и быстроты реакции	метание и ловля мяча, ползание, кувырки
развитие пространственной ориентации и контроль положения частей тела	пас-прием, дриблинг

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Все возрастные группы атлетов на каждом учебно-тренировочном занятии обязательно должны заниматься упражнениями на развитие координационных качеств, ловкости и равновесия не менее 10—15 минут. Эти упражнения следует выполнять в начале тренировки, сразу же после разминки, когда дети еще полны сил и лучше обучаются.

Табл.16.

Примерный план занятия по развитию координационных способностей игроков 10-12 лет

№	Части тренировочного занятия	Средства тренировки (упражнения)	Длительность/ Количество повторений
1	Вводная (разминка)	бег трусцой	5 мин
		легкий стретчинг	5 мин
2	Основная (решение главной цели тренировки)	специально-подготовительные	5 мин
		упражнения на развитие пространственной, двигательной чувствительности и двигательной реакции	5 мин
		упражнения на развитие пространственной ориентации и контроля положения частей тела	5 мин
		упражнения на равновесие	5 мин
		Игры на отработку специальных для регби двигательных навыков	20-30 мин
		эстафеты	3-4 эстафеты (общая продолжительность - до 15 мин)
3	Заключительная	легкий стретчинг	5 мин

53

3.5.4. Развитие гибкости игроков

Гибкость — это подвижность в суставах, способность совершать движения с большой амплитудой.

Хорошая гибкость позволяет спортсмену легко выполнять различные упражнения и технические элементы, а также предохраняет от травм (за счет увеличения оптимальной амплитуды выполняемых движений и создания «запаса гибкости»). Поэтому развитие гибкости является одним из важных элементов тренировочной программы юных регбистов.

При работе с детьми 10-12 лет особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

Препубертатный возраст – лучшее время для развития гибкости, что связано с повышенной эластичностью суставно-связочного аппарата детей и неполным окостенением скелета.

Рекомендации тренерам:

1. особое значение придайте развитию общей гибкости, обеспечивающей подвижность во всех суставах тела (это позволит создать надежную основу для дальнейшего совершенствования этого физического качества на последующих этапах УТП)

2. амплитуду движений повышайте постепенно и осторожно

Вначале спортсмены могут выполнять упражнения с комфортной амплитудой движения, затем ее следует постепенно увеличить, доведя до предельно возможного уровня. Начиная с этого момента и далее, выполняя каждый повтор упражнения, они должны стремиться достичь этого максимума и даже превзойти его.

3. лучшее время для применения в тренировке упражнений на гибкость – непосредственно после окончания разминки (бега трусцой или ритмической гимнастики), в перерывах на отдых между упражнениями, между играми в турнирах, в конце учебно-тренировочного занятия и после игр.

4. для повышения эмоционального фона занятия по развитию гибкости можно сочетать упражнения на это качество с разнообразными игровыми моментами; но не следует создавать атмосферу соревновательного соперничества, поскольку это может привести к растяжению мышц и случайным травмам.

Табл.17

Дозировка упражнений для развития гибкости (при использовании стрейчинга)

Время выполнения в одном повторении	Количество подходов для разработки одного типа суставов	Интервалы отдыха между подходами
4-5 сек	2-3	до 1 мин

Примечание: * - время выполнения – это длительность фиксации в статическом положении

3.5.5. Развитие выносливости игроков

Выносливость – способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени.

Высокий уровень развития этого качества необходим и в регби – как способность противостоять утомлению, возникающему в процессе интенсивных тренировок и напряженных соревнований.

Хотя в работе с регбистами 10-12 лет круг специальных средств тренировки расширяется, тренер не должен форсировать подготовку. Работа с игроками младше 12 лет – это создание общего фундамента готовности спортсменов к дальнейшим специфическим, узконаправленным нагрузкам.

Основной закон тренировки выносливости с юными спортсменами гласит:

«Прежде чем приступать к тренировке специальной выносливости, заложите физиологическую основу общей выносливости (соответствующую возрастным особенностям сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных спортсменов)».

Основная цель тренировки заключается в том, чтобы дети смогли выполнять физические упражнения в течение более продолжительного тренировочного занятия, время проведения которого следует увеличивать постепенно и осторожно. В то же время, следует помнить, что среди игроков 11-12 лет уже разыгрываются крупные региональные и даже Всероссийские

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

соревнования. Подготовка к ним предполагает выработку у юных регбистов стойкости, умения противостоять утомлению в течение одного матча, игрового дня и на протяжении всего турнира.

Средства развития выносливости:

1. средства подготовки из других видов спорта, для которых необходима выносливость (например: легкая атлетика, плавание, велоспорт или лыжные гонки)

2. спортивные и подвижные игры (больше давать игр с мячом и позиционных игр)

Повышение нагрузки достигается за счет:

1. сочетания разных упражнений на выносливость

2. чередование упражнений на выносливость с играми и специальными упражнениями

3. дополнения упражнений на выносливость работой над техникой (при достаточно высоком качестве владения предлагаемыми техническими элементами)

В целях профилактики перетренированности игроков и возникновения у них монотонии тренер должен учитывать в работе следующие положения:

- в ходе занятий и соревнований дети не должны испытывать ощущения сильного дискомфорта

- максимальные и субмаксимальные нагрузки спортсменам данного возраста противопоказаны.

Табл.18.

Дозировка применяемых средств развития выносливости игроков 10-12 лет

55

№	Средства тренировки	Длительность выполнения/ дистанция	Скорость	Количество повторений	Интервалы отдыха (мин)
1	Игровые упражнения, подвижные и спортивные игры	-	средняя-высокая (для непродолжительных игр)	3-4	варьируется
2	Длительные эстафеты	40-200 м	средняя	3-5	2
3	Низкоинтенсивные аэробные упражнения (бег, плавание, гребля, лыжные гонки)	20-40 мин и более (до 60 мин)	низкая и постоянная	1-2 (в зависимости от длины дистанции и продолжительности)	-

3.5.6. Основные средства физической подготовки регбиста в 10-12 лет


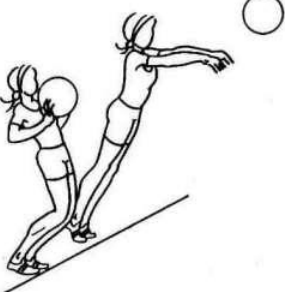
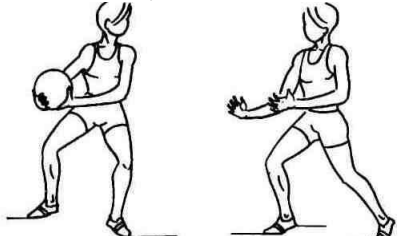
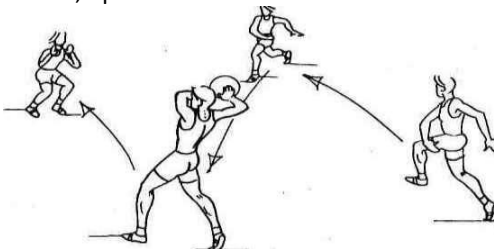
Реализация принципа всестороннего физического развития юных игроков достигается за счет включения в программу подготовки разнообразных форм физической активности, элементов из других видов спорта и т.д.

Табл.19.

Средства физической подготовки юных регбистов

№	Название, цель	Графическое изображение, описание
Упражнения с «медицинболом» (тяжелым мячом) (вес мяча – до 2 кг)		

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

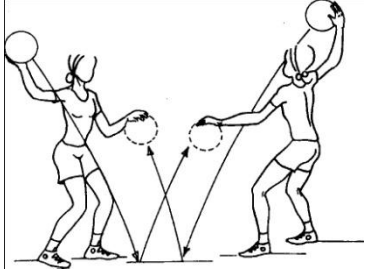
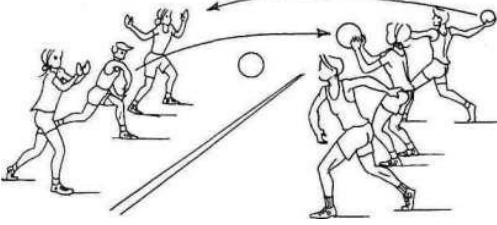
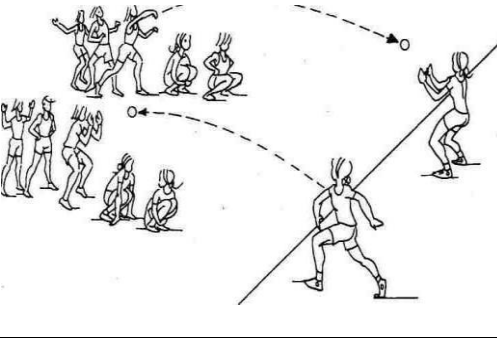
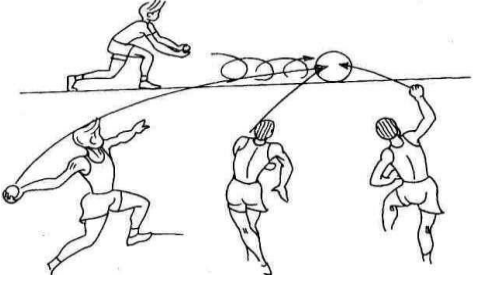
1.	<p>«Нарисуй круг» Зона воздействия: мышцы плеч, паха, бедер и подколенные сухожилия</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В положении «сидя» широко разведите ноги и держите набивной мяч в руках, вытянутых вперед. 2. Выполните полное круговое движение туловищем по часовой стрелке (справа налево). 3. Повторите вращательное движение против часовой стрелки.
2.	<p>Броски двумя руками от груди Зона воздействия: мышцы плеча и мышцы-разгибатели рук (трицепсы)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расстояние между партнерами – 2-3 м. 2. При броске движение начинается с ног (выпрямляются в коленях); спина прямая; в конечной фазе броска стопы бросающего максимально согнуты (он стоит на носках), кисти направлены в точку, куда должен прилететь мяч (руки партнера).
3.	<p>Броски двумя руками из положения стоя боком к партнеру Зона воздействия: мышцы рук, туловища и косые мышцы живота</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Принимающий выводит руки вперед, раскрывает кисти, показывая свою готовность ловить; в момент приема – руки сгибаются, продолжая движение мяча, ноги так же немного сгибаются в коленях (это необходимо для амортизации броска).
4.	<p>Броски партнеру по диагонали (эстафета) Зона воздействия: мышцы рук и плеч, спины, пресса</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Две команды с одинаковым количеством участников выстраиваются в шахматном порядке напротив друг друга на расстоянии 4 метров. 2. В первой линии игрок одной из команд держит в руках «медицинский» мяч. 3. Броски мяча выполняются двумя руками (от игрока к игроку) по диагонали. 4. Победившей считается команда, которая первой закончила выполнение упражнения.
5.	<p>Передача мяча партнеру назад в положении сидя (эстафета) Зона воздействия: косые мышцы живота и мышцы плеч</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одинаковое количество игроков каждой из двух команд усаживается на пол друг за другом с широко разведенными ногами. 2. Первые игроки обеих команд держат в руках «медицинские» мячи. 3. Рассчитайте расстояние, на котором должны находиться игроки друг от друга, чтобы им было удобно осуществлять передачу мяча. 4. Первый игрок поворачивается назад-вправо, передавая

		<p>мяч следующему игроку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Это движение с максимально возможной скоростью повторяется всеми членами команды. 6. Последний игрок встает и как можно быстрее бежит с мячом вперед, садится на пол и начинает выполнять новую серию передач. 7. Эстафета считается законченной, когда члены команд вернутся в исходное положение. 8. Победившей считается та команда, которая первой завершит выполнение эстафеты. <p>Альтернативные варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Передавайте мяч, чередуя повороты вправо и влево. • Передавайте мяч обратно над головами игроков. • Удерживая мяч между стоп, выполните кувырок назад (перекат от ягодиц к лопаткам) и передайте мяч к ногам следующего игрока
Упражнения со скакалкой		
6.	<p>Прыжки через скакалку на двух ногах с партнерами Зона воздействия: мышцы голени и мышцы-разгибатели коленных суставов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двое вращают скакалку за концы, а третий выполняет прыжки, стараясь избежать удара скакалкой. 2. Продолжительность работы – 15-20 секунд, затем – смена. <p>Альтернативные варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на месте на одной ноге. • Прыжки вперед на двух ногах. • Прыжки вперед на одной ноге. • Прыжки назад на двух ногах. • Прыжки назад на одной ноге. • Попеременные прыжки вперед-назад на одной или двух ногах.
7.	<p>Прыжки через скакалку в движении (эстафета) Зона воздействия: мышцы голени и мышцы-разгибатели коленных суставов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки двух команд выстраиваются друг за другом у стартовой черты. 2. На расстоянии 15 метров (или ярдов) перед каждой командой установлен конус. 3. По сигналу два первых игрока команд начинают продвигаться вперед, прыгая через скакалку. 4. Затем они огибают конус и возвращаются обратно на старт. 5. Скакалка передается следующим игрокам команды, а закончившие выступление на своем этапе отправляются в конец шеренги. 6. Каждый игрок старается прыгать через скакалку как можно быстрее. 7. Выигрывает та команда, у которой все участники закончат выполнение эстафетного упражнения раньше своих соперников. <p>Альтернативный вариант: можно учитывать индивидуальное время выполнения упражнения каждым участником (скорость прохождения этапа от старта до финиша).</p>
8.	<p>Игра «Попрыгунчики» Зона воздействия: мышцы голени и мышцы-разгибатели коленных суставов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Группа игроков образует круг. 2. В центре круга находится игрок, который держит в руке один конец скакалки. 3. Расстояние между игроком в центре и участниками игры, образовавшими круг, равно длине скакалки.

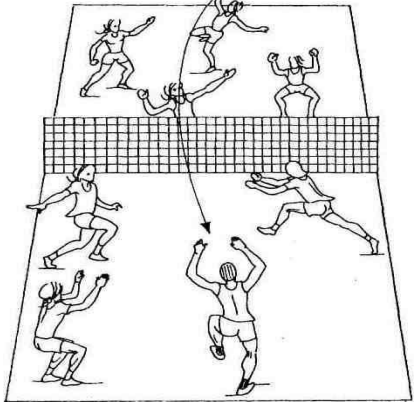
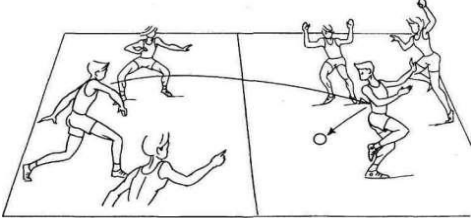
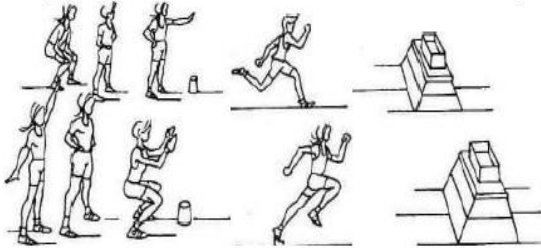
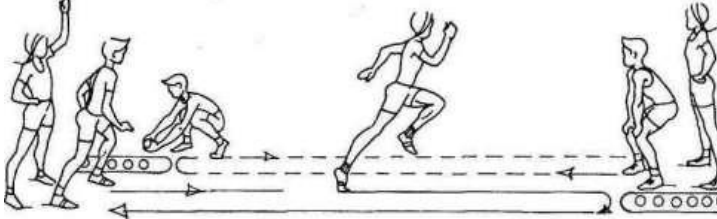
Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

		<ol style="list-style-type: none"> Игрок в центре вращает скакалку по кругу на уровне лодыжек. Каждый участник (или участница) игры с приближением скакалки перепрыгивает через нее. Если скакалка задевает не успевшего увернуться игрока, то он (или она) выходит в центр круга.
Упражнения с различными мячами		
9.	<p>С мячом: бросок-кувырок-ловля <i>Цель: тренировка пространственной ориентации, координации движений, быстроты реакции и ловли мяча</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Исходное положение «стоя». Сделайте бросок мяча вперед-вверх. Выполняйте кувырок вперед. Поймайте летящий мяч.
10.	<p>Дриблинг (отработка ударов мяча в пол) <i>Цель: тренировка зрительной ориентации, ритма движения</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Упражнение можно выполнять из положений «стоя», «упор на колено» или «сидя». Сначала отрабатываете дриблинг двумя руками, затем поочередно каждой рукой. <p>Альтернативный вариант: Отработка дриблинга с дальнейшей передачей мяча партнеру.</p>
11.	<p>Броски мяча партнеру из-за спины между ног <i>Цель: тренировка техники выполнения броска, развитие глазомера и двигательной реакции</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Партнеры стоят лицом друг к другу. Партнер «А» выполняет бросок мяча в положении «из-за спины между ногами», который, отскакивая от пола, летит в сторону партнера «Б». Партнер «Б» ловит мяч и повторяет действие партнера «А».
12.	<p>Одновременная работа с двумя мячами – броски партнеру из-за головы <i>Цель: развитие глазомера и двигательной реакции</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Партнеры стоят на расстоянии 2-4 футов (1 фут = 0,3 м) лицом друг к другу. Каждый из них в одной руке держит мяч. Оба тренирующихся одновременно выполняют бросок мяча сверху из-за головы в сторону другого партнера.

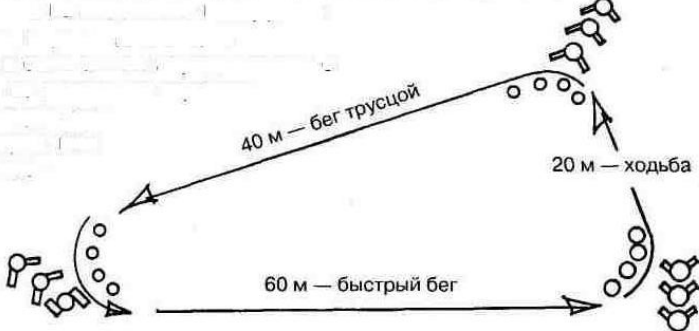
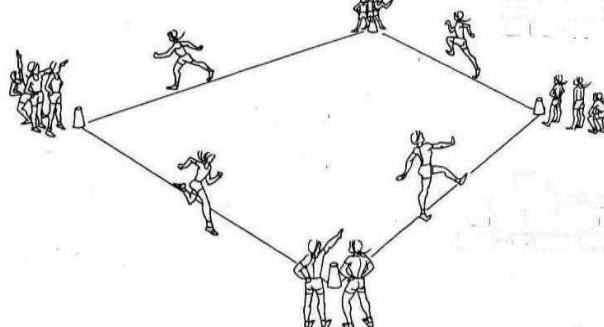
Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

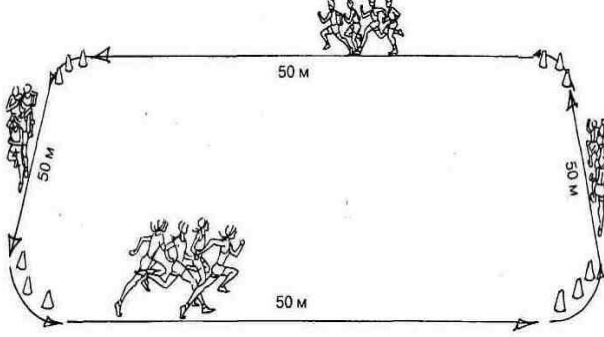
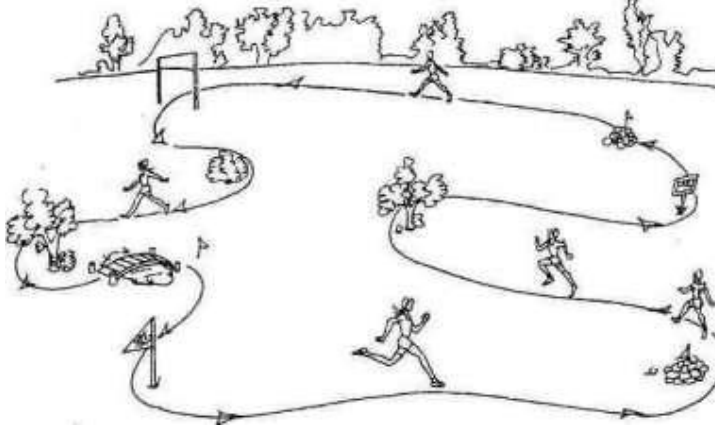
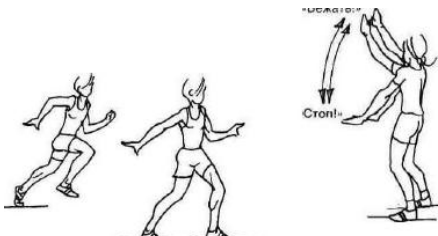
		<ol style="list-style-type: none"> 3. Мяч, посланный партнером и отскочивший от пола, каждый ловит разноименной рукой. 4. При повторе упражнения бросок выполняется рукой, которой был пойман мяч.
13.	<p>Броски в цель</p> <p><i>Цель: развитие глазомера и двигательной реакции, тренировка меткости</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки стоят в две шеренги друг против друга на расстоянии 3-5 метров. Один из игроков держит в руках мяч (теннисный, регбийный (малый) или бейсбольный). 2. Броски мяча выполняются одной рукой сверху из-за головы четко в руки игроку, стоящему напротив, или по цели. 3. Выполняйте броски поочередно правой или левой рукой.
14.	<p>Эстафетная игра с возвратом мяча</p> <p><i>Цель: развитие глазомера и двигательной реакции, тренировка точности выполнения передач</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите группу детей на две команды. Игроки команды выстраиваются в колонну, один за другим. Один из членов команды становится напротив своей команды. 2. Он бросает мяч первому игроку своей команды, который, поймав мяч, бросает его обратно. 3. После выполнения передачи мяча игроку, стоящему напротив, первый игрок опускается на корточки. 4. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки команды не будут сидеть на корточках. Победившей считается та команда, которая первой закончит выполнять упражнение. <p>Примечание: периодически меняйте состав команды так, чтобы ее члены были приблизительно равны по уровню своей физической подготовленности.</p>
15.	<p>Броски мяча на поражение движущейся цели</p> <p><i>Цель: тренировка глазомера и двигательной реакции, техники выполнения броска и меткости</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите класс на небольшие команды. Каждая из команд поочередно выполняет броски резиновым мячом по медицинскому мячу, который катится по полу спортивного зала. Учащиеся должны стоять за обозначенной линией. 2. Ведите счет, регистрируя количество точных бросков, выполненных игроками каждой команды. 3. Броски мяча выполняются как левой, так и правой рукой.
16.	<p>Игра «Пионербол»</p> <p><i>Цель: тренировка глазомера и двигательной реакции, точности выполнения бросков и ловли мяча</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игроки одной команды посылают мяч (обычный резиновый или «медицинский») через сетку на сторону соперника. Мяч необходимо поймать. 2. Как в волейболе, игроки могут передавать мяч своим товарищам по команде не более двух раз подряд, перед тем

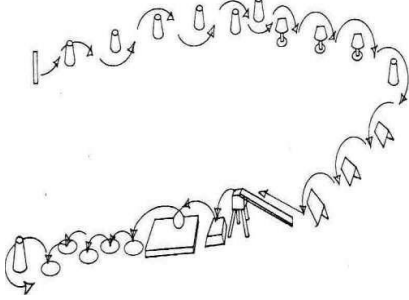
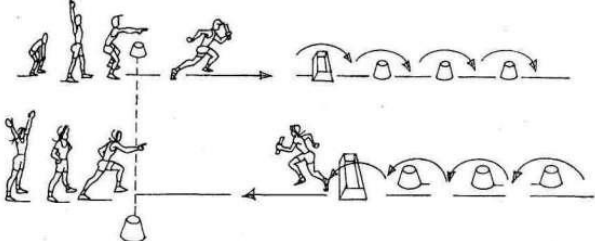
Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

		<p>как они отправят его назад через сетку.</p>
<p>17.</p>	<p>Игра «Перестрелка» (Салки мячом) <i>Цель: тренировка глазомера, двигательной реакции, меткости броска</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каждая из двух команд начинает игру у своей стены. 2. В центре спортзала положите три мяча. 3. После сигнала «общий старт» игроки обеих команд быстро бегут за мячами. Те из них, кто первым завладел мячами, должны выполнить броски со своей стороны поля, стараясь попасть в игроков команды соперника. 4. Участник, в которого попали мячом, должен отойти к противоположной стене спортзала. 5. В то же время, если мяч случайно оказался в пределах досягаемости для «пораженного» игрока, стоящего у чужой стены, то он может воспользоваться этим мячом для броска по противнику, несмотря на свое пребывание «в плену». «Удары» можно наносить только «ниже талии». 6. Игра считается законченной, когда одна из команд в полном составе будет «захвачена в плен».
<p>18.</p>	<p>Челночный бег с теннисным мячом <i>Цель: отработка быстрого ускорения</i></p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра заключается в беге с чередованием помещения в коробку и дальнейшего извлечения из нее теннисного мяча. 1. Первый бегун берет мяч и, пробежав дистанцию, помещает его в коробку. Следующий игрок старается как можно быстрее добежать до коробки и, забрав мяч, возвращает его команде, передавая на старте очередному участнику. 2. Игра заканчивается тогда, когда последний член команды возвращается на старт с мячом в руках.
<p>19.</p>	<p>«Добытки и Хранители» <i>Цель: отработка ускорения-торможения, развитие силы ног</i></p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите игроков на две команды по 4—5 человек.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

		<p>Команды выстраиваются в линии, лицом друг к другу, на расстоянии 15 метров. Занимаемая позиция — справа от своего обода, внутри которого находятся четыре мяча.</p> <p>2. Цель игры состоит в том, чтобы в ободке оказалось шесть мячей.</p> <p>3. По сигналу тренера первый игрок бежит к ободу команды соперника и хватает любой попавшийся под руку мяч. Затем он возвращается к своему ободу и бросает в него «добычу».</p> <p>4. Как только мяч падает на пол, второй игрок команды бежит за следующим мячом к ободу другой команды.</p> <p>5. Раунд считается законченным, как только у одной из команд наберется шесть мячей.</p>
Упражнения для развития выносливости		
<p>20.</p>	<p>«Треугольник» - чередование видов перемещений и темпа работы Цель: тренировка общей выносливости</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Обозначьте многоугольную площадку произвольной формы (или попросите сделать это атлетов). 2. Максимальное время бега на каждом отрезке дистанции составляет 15 секунд. 3. Группа спортсменов поделена на небольшие подгруппы; они занимают место у каждого отрезка дистанции. 4. Упражнение заключается в смешанном передвижении с чередованием бега и ходьбы на различных отрезках дистанции (например: 40 метров или ярдов бега трусцой, 60 метров или ярдов быстрого бега; затем восстановительная ходьба — 20 метров или ярдов, и повторное передвижение по многоугольнику).
<p>21.</p>	<p>«Квадрат» Цель: тренировка общей выносливости</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Сторона квадрата равна 50 метрам или ярдам: каждая команда начинает выполнять упражнение от своего угла (углы квадрата прямые). 2. Бег трусцой по двум сторонам квадрата (18-20 секунд) и ходьба по двум сторонам (40-50 секунд). 3. Альтернативный вариант: чередование ходьбы (50 метров) и бега трусцой (50 метров) — по двум сторонам; ходьбы (50 метров) и бега трусцой (50 метров) - по двум

<p>22.</p>	<p>«Четырехугольник» Цель: тренировка общей выносливости</p>	<p>другим сторонам.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Разделите атлетов на четыре группы и разместите их в четырех углах площадки для выполнения упражнения на смешанное передвижение. 2. Дети выполняют смешанное передвижение по сторонам четырехугольника со скоростью, выбранной по собственному усмотрению (группой или индивидуально), чередуя ходьбу с быстрым бегом; бег трусцой с быстрой ходьбой. 3. Они повторяют упражнение «по кругу» от двух до четырех раз непрерывно.
<p>23.</p>	<p>«Пересечёнка» - чередование видов перемещений по пересеченной местности и темпа работы Цель: тренировка общей выносливости</p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Обозначьте дистанцию длиной от 300 до 500 метров на участке открытой местности. 2. Разделите дистанцию, чередуя отрезки длиной 100 метров и 50 метров, с помощью естественных ориентиров. 3. Отрезки дистанции длиной 50 метров предназначены для ходьбы, а отрезки длиной 100 метров — для бега трусцой. Каждый атлет должен повторить это упражнение 2-4 раза.
<p>Другие игры и эстафеты</p>		
<p>24.</p>	<p>«Бежать! Бежать! Бежать! Стоп!» Цель: отработка быстроты реакции, ускорения и торможения</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Один атлет становится на расстоянии 10 метров (или ярдов) перед группой участников игры и поворачивается к ним спиной. 2. Этот игрок отдает команду «Бежать!» столько раз, сколько ему захочется, а затем командует резко «Стоп!» 3. По команде «Бежать!» участники бегут в направлении игрока, стоящего впереди, а услышав команду «Стоп!» — замирают на месте. 4. Игрок-командир оборачивается, чтобы проверить, все ли прекратили движение. 5. Тот, кто замрет последним, будет командовать в следующем раунде игры.

25.	<p>Бег с препятствиями</p> <p><i>Цель: развитие силы ног, тренировка бега с выполнением поворотов и преодолением препятствий</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расположите на полосе препятствий несколько конусов, скамейки — в качестве барьеров, обручи — для выполнения удлиненных шагов, маты — для кувырков вперед. Поставьте гимнастических коней — чтобы «нырять» под них, взбегать или спрыгивать с них. 2. Для начала полосу препятствий следует проходить шагом, постепенно увеличивая скорость по мере ее освоения. Атлеты должны тренироваться на достаточном расстоянии друг от друга (особенно при выполнении кувырков вперед).
26.	<p>Эстафета «Слалом»</p> <p><i>Цель: тренировка быстрого бега с выполнением поворотов вокруг конусов.</i></p>	<p>Игроки выполняют повороты, обегая несколько фишек или конусов, установленных на определенном расстоянии перед каждой командой.</p> <p>При этом рекомендуется использовать мячи, чтобы дети могли катить их, нести в руках или выполнять дриблинг. Такой тип эстафет способствует развитию навыков быстрого бега с выполнением поворотов, что является необходимым качеством в регби.</p>
27.	<p>Эстафета с преодолением низких препятствий</p> <p><i>Цель: развитие быстроты перемещений и силы ног</i></p>	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Установите на одной (можно на нескольких) прямых дистанциях конусы. Чем меньше атлетов выполняют упражнение на одной дистанции, тем лучше! 2. Препятствия на дистанции должны быть такими низкими, чтобы атлеты могли пробегать над ними, а не перескакивать или перепрыгивать через них. 3. Размещая препятствия на небольшом расстоянии друг от друга, вы способствуете выполнению атлетами коротких шагов с большей частотой. Увеличение расстояния между препятствиями — удлинение шагов! 4. Сначала бег выполняется на дистанции с препятствиями, установленными на расстоянии, равном двум шагам атлетов. Затем упражнение повторяется при расстановке препятствий на расстоянии, равном 3—4 шагам. Ритм преодоления полосы препятствий состоит из «приземления» плюс «три шага между конусами», словно в азбуке Морзе: точка-тире-тире. <p>Примечание: Цель этих упражнений заключается в увеличении частоты движений ног, необходимой для многих командных видов спорта.</p>
28.	<p>Игра с салки «Осьминог»</p> <p><i>Цель: тренировка быстроты реакции и скорости бега с изменением</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организуйте группу из 20—30 игроков. Назначьте одного или двух участников игры «осьминогами». Остальные выстраиваются в линию вдоль стены. 2. После того как водящий, назначенный «осьминогом»,

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

	<p><i>направления движения</i></p> 	<p>прокричит: «Осьминог!», все участники игры бегут к противоположной стене.</p> <p>3. Если «осьминог» коснется бегущего игрока, тот начинает помогать водящему осаливать других.</p> <p>Несколько изменить данную игру можно, ограничив передвижения «помощников осьминога», запретив им отрывать от опоры одну ногу.</p>
29.	<p>«Волки и овцы»</p> <p><i>Цель: отработка ускорения при быстром изменении направления бега</i></p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Две команды выстраиваются вдоль противоположных стен спортзала на расстоянии четырех метров (или ярдов) друг от друга. «Домик» команд находятся на расстоянии трех метров от стены каждой команды. 2. Назовите одну команду «Волки», а другую — «Овцы». 3. По команде «Волки!» игроки «Волки» начинают преследовать игроков-« Овец», которые пытаются добежать до своего «домика». 4. Осаленные «Овцы» присоединяются к команде «Волков».

Указанные упражнения на более поздних этапах многолетнего УТП могут использоваться в качестве средств общей физической подготовки (с соответствующим изменением параметров нагрузки: объема, интенсивности, пауз отдыха).

3.6. Психологическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

Начиная с данного этапа, к психологической подготовке предъявляются особые требования, связанных с началом активной соревновательной деятельности и с вхождением игроков в подростковый период развития. Как было сказано выше, это один из самых сложных этапов формирования личности юного спортсмена, его взаимодействия с самим собой и окружающим миром.

Потребность в приятии группой – одна из центральных для детей 10-12 лет. И именно в этот период закладывается основной фундамент будущей команды. Тренер только на первых парах берет на себя все функции лидера. Но в конечном счете основным фактором формирования самосознания игроков становится сам коллектив (команда). По мере становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером, но и самостоятельно ставить задачи, т.е. искать оптимальные пути продвижения к цели. Тренер лишь аккуратно направляет его, постоянно подчеркивая высокое значение товарищеской поддержки при решении сложных задач и индивидуальную ответственность за результаты совместной деятельности (вклад каждого игрока в достижении командной цели).

Большое значение в воспитании юных регбистов имеет метод стимулирования деятельности. С этой целью используются такие педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнование и т.д. Применение стимулов необходимо и в случае с дисциплинированными детьми, и с недисциплинированными. При этом, последним нужна переориентация отрицательных направлений. Стоит чаще применять поощрение даже при малейшем улучшении их поведения, положительном поступке. Наказание, конечно, тоже

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

должно иметь место. Однако, слишком частое его использование в работе с недисциплинированными игроками может иметь отрицательные последствия: дети теряют контакт с тренером и товарищами, замыкаются в себе.

Общие рекомендации тренерам по организации общения с детьми подросткового возраста

1. Видеть в каждом игроке уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее.

2. Создавать в ходе учебно-тренировочного процесса такую обстановку, в которой каждый занимающийся чувствовал бы себя личностью, ощущал бы внимание лично к нему.

3. Исключить принуждение, а также всякое выделение недостатков ребенка. При этом нужно понимающе относиться к причинам детского незнания и неправильного поведения и устранять их, не нанося ущерба личному достоинству ребенка.

То есть ребенок должен сам захотеть выполнять задания.

4. Создать атмосферу «успеха», помогать детям учиться «победно», обретать уверенность в своих силах и способностях.

5. Учить занимающихся видеть личность как в самом себе, так и в каждом из окружающих; развивать сознание в причастности к своему коллективу и к социальному целому.

В основе перечисленных рекомендаций – гуманитарно-личностный подход, разработанный в трудах ведущих психологов мира: Амонашвили Ш.А., Корчака Я., Сухомлинского В.А., Роджерса и др. То есть, не смотря на то, что регби является командным видом спорта, огромную важность представляет индивидуальный подход к обучению и воспитанию.

65

3.7. Теоретическая подготовка регбиста на начальном базовом этапе

В процессе теоретической подготовки на данном этапе дети получают знания по следующим разделам.

Табл.20.

Основные разделы теоретической подготовки регбистов на начальном базовом этапе

№	Раздел знаний	Содержание
1	Физическая культура и спорт в России	- Задачи физической культуры и спорта - Оздоровительное и воспитательное значение ФКиС
2	Характеристика регби	- Принципы игры - Правила игры - Состав команды - Амплуа игроков - Расстановка и переход игроков - Костюм игроков - Начало игры и подача - Перемена подачи - Удары по мячу. Выход мяча из игры - Счет и результат игры - Права и обязанности игроков - Состав команды, замена игроков - Упрощенные правила игры - Судейская терминология

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

3	Сведения о строении и функциях организма человека	<ul style="list-style-type: none"> - Костная и мышечная системы - Связочный аппарат - Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека
	Влияние физических упражнений на организм человека	<ul style="list-style-type: none"> - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы - Работоспособность мышц и подвижность суставов - Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<ul style="list-style-type: none"> - Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. - Понятие о травмах и их предупреждении. - Первая помощь при ушибах, растяжении связок. - Общие гигиенические требования к занимающимся регби. - Общий режим дня. - Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви
6	Места занятий и инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. - Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. - Сетка и мяч. - Уход за инвентарем.

4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной базовой подготовки в регби

4.1. Планирование процесса подготовки

Построение процесса обучения юных регбистов определяется возрастными особенностями занимающихся, а также постепенным ростом требований, предъявляемых к игрокам видом спорта (усложнение правил игры, расширение календаря соревнований, рост напряженности соревновательной борьбы, увеличение и постепенное усложнение необходимых спортсменам технико-тактических навыков и пр.). Каждый новый этап отмечается изменением основной цели и решаемых для ее достижения задач, что, в свою очередь, приводит к коррекции набора средств и методов, применяемого педагогом для наиболее эффективного воздействия на занимающихся.

Табл.21 .

Основная цель и задачи на этапе начальной базовой подготовки в регби

Цель этапа	Задачи этапа
Овладение основами всего арсенала техники регби и закрепление основных из них в соревновательных условиях.	<p>Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно-тренировочных группах.</p> <p>Продолжение содействия гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с «сенситивными периодами».</p> <p>Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.</p>

На этапе начальной базовой подготовки периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры. Ведущий принцип работы с игроками на начальном этапе – универсальность подготовки учащихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и общекомандные учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия, мероприятия восстановительной направленности, сдача контрольных нормативов, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Табл.22 .

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (ГНП) ДЮСШ и СДЮШОР (часов в год)

Виды подготовки (часы)	Год обучения	
	до 1 года	свыше 1 года
Теоретическая	10	14
Общефизическая	74	126
Специально-физическая	40	66
Техническая	65	104
Тактическая	30	57
Интегральная	30	40
Игровая и соревновательная	51	49
Инструкторская и судейская практика	-	-
Контрольные испытания	12	12
Восстановительные мероприятия	-	-
ВСЕГО часов за 52 недели	312	468

На основании учебного плана идет построение годичного цикла. Ниже представлено распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапе начальной подготовки, а также примерные сроки проведения контрольных испытаний и проведения восстановительных мероприятий.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Табл.23.

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в этапе начальной базовой подготовки первого года (в часах)

Вид подготовки	Кол-во часов в год (ч)	Недели																													
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26				
Теоретическая	10	1						2				1				1															
Общефизическая	74	2	1	1	1		3	1	1		3	1	1	2	2	1			1	3	3	2			4	4	3				
Специально-физическая	40		1	1	1		1	1	1	1	1	1	2	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Техническая	65	1	2	1	1	2	2	2	1	1			2	1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1					
Тактическая	30			1		1				1	1	1		1	1	1	1	1		1	1		1	1							
Интегральная	30				1	1			1	1	1					1	1	2					1	1		1					
Игровая и соревнования	51			2	2	2			2	2						2	2	2					2	2							
Контрольные испытания	12	2	2										2	2																	
Всего часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						

Продолжение табл.23

Вид подготовки	Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	Недели																													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
Теоретическая	1										2					1	1													

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

Общефизическая	4	2		3	3			1		2		1	1			2			2	2		2	4	1	1	3
Специально-физическая	1	1	1	1	1	1				1	1		1		1	1			2			1		1	1	1
Техническая		1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1		1		2	1	2	2	2			2	1	1	2
Тактическая						1	2	1	1			1		1	1		1			1	2	2		1	1	
Интегральная			2			1		1	1	1	1	1	1	2	2			1		1	2	1				
Игровая и соревнования						2	3	2	3			2	3	2	2		3	3			2			2	2	
Контрольные испытания		2	2																							
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Табл.24.

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам в этапе начальной базовой подготовки второго года (в часах)

Вид подготовки	Кол-во часов в год (ч)	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
		Недели																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретическая	14							2					2				2										
Общефизическая	126	4	3	3	2		4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2
Специально-физическая	66			1	2		1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Техническая	104	1	2	1	1	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	
Тактическая	57			1					1	2	1	1		1	1	2	1	2	2	1	2	2		1	3	2	2
Интегральная	40			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	2			1		1	1		1	1
Игровая и	49			2	3	6																2	2				

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

соревнования																									
Контрольные испытания	12	4	4																						
Всего часов	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Продолжение табл. 24

Вид подготовки	Март				Апрель							Май					Июнь					Июль				Август			
	Недели																												
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Теоретическая	2	2													2	2													
Общефизическая	2	2		3	4		3	2	3	3	2	1	1	1		2	2	2	2	2	2	4	2	3	3				
Специально-физическая	1	2	1	1	1	4		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2		1	1	2	1					
Техническая	2	2	2	3	4	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1		2	2	2				
Тактическая	2	1	2				1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			1	2	1	2	1	1	2				
Интегральная			2			1		1	1	1		1	1	1	2	1		1	2	1	2	1			2				
Игровая и соревновательная						3	3	2				2	3	3	2		3	3			3	3		2	2				
Контрольные испытания			2	2																									
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9				

4.2. Организация тренировочных занятий с юными регбистами

Основные требования к проведению тренировки:

1. При планировании и организации тренировок необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков.
2. Всестороннее тренирующее воздействие (оздоровительное, воспитательное, образовательное).
3. Конкретные, четкие задачи тренировки.
4. В ходе одного занятия решать не более 3 задач.
5. Решение задач обучения или совершенствования должно осуществляться с первых минут занятия.
6. Распределение времени между частями тренировки:
 - подготовительная часть – 10-20%
 - основная часть – 70-80%
 - заключительная часть – 5-10%

Важным условием освоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие. Если на прошлом этапе и в начале этого подавляющее количество занятий носит **комплексный** характер, то во второй половине этапа начальной базовой подготовки все чаще в тренировочный процесс вводятся **специализированные** занятия.

В ходе комплексных тренировок задачи физической, технической и тактической подготовки решаются одновременно. Специализированные тренировки отличаются узким содержанием и большей целенаправленностью. Их применяют в случаях методической нецелесообразности объединения в одном занятии разных видов подготовки и в случаях, когда необходимо целенаправленное воздействие на отдельные функциональные системы.

Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть

Цель: Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности.

Задачи:

1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоционального состояния игроков (**Настрой** на предстоящую работу).
2. Подготовка органов и систем к интенсивной двигательной деятельности (**Разогревание**).

Средства:

Построение, различные виды ходьбы в сочетании с движениями руками и туловища, бег (гладкий, с изменениями направления и скорости), беговые упражнения, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Продолжительность – 10-20% общего времени занятия (10-20 мин).

Чем выше уровень мастерства занимающихся, тем продолжительнее первая часть занятия.

Методические указания:

1. В начале – краткая и четкая постановка задач на тренировку.
2. Подбор упражнений для подготовительной части занятия определяется основной целью тренировки (то есть разминка готовит игроков к конкретной работе, выполняемой в основной части).
3. Простой и паузы отдыха свести к минимуму за счет невысокой нагрузки, чередования воздействий на разные группы мышц и разные физические качества (сочетание упражнений на

силу с растяжкой, медленных упражнений с заданиями на ускорения и т.п.), изменения амплитуды движений.

4. Начинать с упражнений на мелкие группы мышц и выполнять их сперва в невысоком темпе. Затем – увеличение темпа и переход к более крупным мышечным группам.

Основная часть

Цель: Обучение специальным знаниям, освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.
2. Воспитание морально-волевых качеств, подготовка организма к повышенным нагрузкам.
3. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства:

Упражнения по технике, тактике игры, на развитие физических качеств.

Продолжительность: 70-80% общего времени занятия (до 70 мин).

В целом она зависит от подготовленности игроков, поставленных задач и внешних условий.

Методические указания:

Основная часть может состоять из 2 разделов:

1. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.
2. Закрепление изучаемого материала в двусторонних играх. Сюда также относятся эстафеты и подвижные игры, ориентированные на демонстрацию полученных знаний и освоенных навыков.

Но отдельные занятия можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть

Цель: Завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях утомления.
2. Подготовка к последующей деятельности (после занятия).
3. Подведение итогов тренировки.

Главная задача данной части – восстановление.

Нельзя резко останавливаться после высокоинтенсивной нагрузки (т.к. капилляры резко закрываются, что препятствует доставке кислорода к работавшим и закислившимся мышцам).

Пульс должен быть не выше 130 уд/мин.

В «заминке» можно проводить и «подчистку» какого-либо элемента.

Средства:

Медленная ходьба, бег, строевые упражнения и упражнения на внимание, упражнения на расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечаний по занятию.

Назначение упражнений – плавно снизить нагрузку, привести организм в относительно спокойное состояние (особенно важно снять эмоциональное напряжение).

Продолжительность: 5-10% общего времени занятия (до 15 мин).

Методические указания:

1. Низкая интенсивность, плавность и координационная простота применяемых упражнений.
2. Обязательно подвести итог тренировки, указать, чего удалось достичь, подчеркнуть, над чем еще предстоит работать (действия, вызывающие сложности), и что получается хорошо.

3. Необходимо приучить игроков после занятия собрать инвентарь и аккуратно разложить его по местам.

Если в течение дня проводится несколько занятий, то одно из них называется основным. Его отличает большая продолжительность и большая плотность, а восстановление после него протекает более длительно.

5. Контроль состояния и уровня подготовленности юных игроков в регби

5.1. Динамика антропометрических показателей юных игроков

В регби могут играть ребята любой комплекции. Однако рано или поздно тренер детской команды сталкивается с проблемой поиска высоких игроков.

В Регламенте проведения детских соревнований по регби есть пункты, ограничивающие права команд. Среди таких лимитирующих факторов необходимо отметить обязательное наличие в команде рослых игроков.

Установлена большая наследственная обусловленность роста тела по сравнению с его массой. Доказано, что дети, обладающие преимуществом в росте, сохраняют его и в последующие годы. Дети высоких родителей обычно выше детей, родители которых имеют сравнительно низкий рост. При этом дети высоких матерей и низкого отца чаще всего ниже, чем дети высокого отца и низкой матери.

С определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей (см. таблицу).

Табл.25.

Зависимость динамики длины тела юных игроков от роста их родителей

Возраст	Мальчики		
	Средняя длина тела родителей		
	163	169	175
9	126,9	131,9	136
10	132,5	137,4	141,5
11	138,5	143	146,8
12	144,7	148,4	152,4
13	151	154,9	159,6
14	158,8	161,6	167,8

5.2. Текущий контроль состояния игроков

Неэкономная работа сердца и происходящие в организме изменения, связанные с возрастными особенностями, становятся причиной быстрой утомляемости подростков. Тренеру необходимо это учитывать и пристально следить за тем, как его подопечные переносят нагрузку.

Для командных видов спорта наиболее оптимальным является отслеживание внешних признаков утомления. Если у большинства детей они отчетливо выражены, нужно задуматься о соответствии предлагаемой физической нагрузки уровню физической и функциональной подготовленности игроков.

Схема оценки степени утомления (С.Н.Кучкин и В.М.Ченегин, 1981)

Симптомы	Степень утомления			Признаки недовосстановления после предельных нагрузок
	Легкая	Средняя	Сильная	
Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычная бледность	Бледность сохраняется в течение нескольких дней
Потоотделение	Легкое или среднее в зависимости от температуры среды	Сильное выше пояса	Очень сильное покраснение или необычная бледность в том числе и ниже пояса	Потение ночью
Движения	Уверенные	Увеличение количества ошибок, появление неуверенности	Дискоординация, вялость, стабильная неточность, явные ошибки, «шатающиеся» движения	Нарушение в движениях и бессилие в занятиях через 24-48 ч. отдыха, сниженная точность
Внимание	Нормальное полное внимание, безошибочно выполняет указания	Невнимательность, не точно выполняет указания	Сильно сниженная сосредоточенность и замедленная реактивность, нервозность, воспринимает лишь громкие команды	Невнимательность, неспособность к исправлению ошибок, неспособность сосредоточиться при умственной работе через 24-48 ч.
Общее самочувствие	Нет жалоб, выполнение всех заданий на тренировке	Мышечная слабость, затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, «жжение» в груди, «кислое» состояние	Расстройство засыпания боль в мышцах и суставах, бессилие понижение физической и умственной работоспособности и сна, учащение ЧСС через 24 ч.
Готовность к движениям	Стойкое желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление затягивать отдых, но готовность продолжать тренировку	Желание полного покоя и прекращения тренировки, «капитуляция»	Нежелание возобновлять тренировку на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера
Настроение	Приподнятое, радостное	«Приглушенное», радостное при успехе, радость по поводу предстоящей тренировки	Сомнения в ценности и смысле занятий перед новой тренировкой	Подавленность, сомнение в ценности тренировок, поиск причин для пропуска тренировки

Для индивидуального контроля за состоянием спортсмена измеряют частоту сердечных сокращений.

Пульсометрия также позволяет сделать заключение о интенсивности мышечной нагрузки, правильности построения занятия и распределения физической нагрузки. Для этого проводят измерение ЧСС за 10 с. до занятия, после подготовительной части, после общеразвивающих

упражнений, основных движений, подвижной игры, заключительной части и восстановительного периода.

На основании эти измерений строят физиологическую кривую занятия графическое изображение динамики ЧСС. При правильном построении занятия максимум ЧСС должно приходиться на основную часть.

В целом динамика ЧСС должна быть такой:

- подготовительная часть – увеличение ЧСС на 15-20% относительно стартовых значений
- основная часть – увеличение на 50-60% (при подвижной игре – до 70-90%)
- заключительная часть – снижение на 5-10%
- через 2-5 минут после занятия ЧСС должна вернуться к исходному уровню.

5.3. Тесты подготовленности

Потенциальный спортивный результат зависит не столько от первоначального (исходного) уровня развития физических качеств, сколько от темпа прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста, по мнению специалистов, свидетельствуют о способности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В процессе деятельности они (способности) и проявляются. Поэтому, чтобы отобрать действительно спортивно-одаренных детей, необходимо сперва обучить их основам спортивной техники, обеспечить функциональную подготовку. Это позволит способностям, не выявленным в начале процесса подготовки, раскрыться в полной мере. Возможность отследить динамику этих сдвигов и своевременно откорректировать учебный процесс появляется в результате проведения текущих контрольных измерений.

5.2.1. Техническая подготовка

Одной из основных целей учебно-тренировочного процесса на данных этапах является максимальное расширение «двигательного багажа» игроков. То есть подготовка спортсменов 8-10 лет носит многоборный характер.

Данное положение накладывает свой отпечаток и на систему оценки технической подготовки юных регбистов. Она должна содержать не только элементы регбийной техники, но и техники других видов спорта (легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, акробатики и пр.).

Тесты технической подготовленности:

1. Передача мяча на месте способом «swing» («средняя передача»).

Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом «swing» («средняя передача»).

Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом «spin» («пас торпедой»).

Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом «spin» («пас торпедой»).

Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой.

Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20×20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность.

Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10×10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

5.2.2. Физическая подготовка

Табл.27.

Методики определения уровня физической подготовки игроков 10-12 лет:

№	Физические качества	Методики исследования
1.	Общая выносливость	BLEEP – 1
2.	Скоростная выносливость	AGILTY - быстрота
3.	Силовая выносливость	Отжимание от земли (кол-во раз за 1 минуту)
	Сила	Подтягивание на перекладине Пресс (подъем туловища – по ступеням) Динамометрия
6.	Скоростно-силовые способности	Бег 30 м с места и с хода Прыжок в длину с места (с двух ног) Прыжок вверх с места (с двух ног) Тройной прыжок с места (с двух ног)

Описание тестов, определяющих уровень физической подготовки юных регбистов

1.Тест Bleep-1

Количество пробегаемых отрезков по 20 метров за 1 минуту.

2. AGILTY - быстрота

Игрок поднимает мяч, лежащий на точке «Start» и бежит по команде до отметки «Finish», где приземляет мяч.

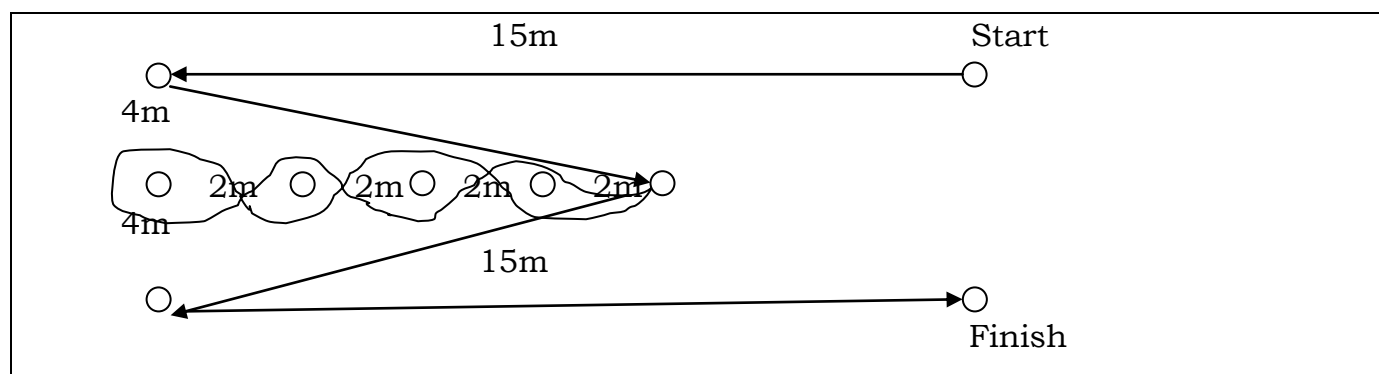


Рис. Трасса для проведения данного контрольного мероприятия и направления движения спортсмена по ней.

Время фиксируется от подъема мяча до приземления.

3. Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)

И.П. – упор на руках, руки чуть шире уровня плеч. Испытуемый выполняет сгибание рук до угла на более 90 град. в локтевых суставах. В процессе выполнения упражнения ноги и спина выпрямлены.

Задача для испытуемого – выполнить данное упражнение максимальное количество раз.

4. Подтягивание на перекладине

Выполняется на перекладине из положения виса с выпрямленными руками. Фиксируется количество подтягиваний, выполненных до касания перекладины подбородком. Хват любой.

5. Подъем туловища (пресс) по ступеням

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу.

1 – я ступень: ладонями достать колен.

2 – я ступень: локтями достать колен.

3 – я ступень: достать колен скрещенными руками на груди.

4 – я ступень: руки сцеплены на затылке. Достать локтями колен.

5 – я ступень: кисти рук на спине между лопаток. Достать локтями колен.

Тест выполняется до отрыва ступней ног от пола.



Рис.. Положение игрока при тестировании силы мышц живота (пресса).

6. Динамометрия кисти

Данная методика позволяет определить силу кисти.

Выполняется на стандартном динамометре правой рукой (для правшей) и левой (для левшей). Задача для испытуемого – сжать динамометр с максимальным усилием.

Каждому спортсмену дается 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

7. Бег 30 м с высокого старта

Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

8. Бег 30 м с хода

Испытуемый по команде тренера начинает ускоряться за 10-15 м до линии старта 30-метровой дистанции. Задача для испытуемого – при пробегании отметки старта уже набрать максимальный темп.

Каждому спортсмену дается 1-2 попытки: 1 – пробная, 1 – контрольная.

Фиксируется время контрольной попытки.

9. Прыжок вверх с места (с двух ног)

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями – 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м.

Ход исследования: спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2).

Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

10. Прыжок в длину с места толчком с двух ног

Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше.

Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется «лучшая» из контрольных попыток.

11. Тройной прыжок в длину с места толчком с двух ног

Задача – прыгнуть как можно дальше.

Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке.

Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 – пробная, 2 – контрольных. Фиксируется «лучшая» из контрольных попыток.

До 11 лет включительно девочки и мальчики в целом схожи по своим функциональным параметрам. При этом характер нагрузки, ее объем и направленность в тренировках по регби с данным контингентом в целом идентичен для обоих полов. Это дает возможность тренеру проводить занятия и выступать на соревнованиях со смешенными группами.

Такая особенность нашла свое отражение и в разработке нормативов по физической подготовке. Для мальчиков и девочек, не достигших 12 лет, они одинаковы.

Табл.28.

Нормативы по ОФП для занимающихся регби детей 9 – 10 лет.

Возраст тесты	Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места/см	Прыжок вверх/см	Подтягивание, (раз)	Пресс
9 лет	5,9-6,2	160-170	18	3-5	3
10 лет	5,7-5,9	170-175	18	3-5	3

Табл.29 .

Нормативы по ОФП для занимающихся регби детей 11 лет

№	Название теста	Нормативы		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	BLEEP – Test 20 м	> 11	11-10,8	10,7-10,5

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

2	AGILTY (сек)	< 16.0	16.1-16.6	16.61-17.0
3	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	> 22	22-21	20-19
4	Подтягивания на перекладине	> 4	4-3	2
5	Подъем туловища (по ступеням)	4	3	2
6	Динамометрия кисти	> 12	12-10	9-6
7	Бег 30 м с высокого старта	< 5,3	5,3-5,6	5,6-6,0
8	Бег 30 м с хода	< 4,7	4,7-5,2	5,21-5,6
9	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	> 23	22-20	19
10	Прыжок в длину с места (с двух ног)	> 185	178-184	173-177
11	Тройной прыжок в длину с места	> 570	570-550	549-530

Табл.30.

Нормативы по ОФП для регбистов 12 лет

№	Название теста	Нормативы		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
1	BLEEP – Test 20 м	> 11,5	11,5-11,0	10,9-10,5
2	AGILTY (сек)	< 15.0	15.1-15.6	15.61-16.0
3	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	> 27	27-25	24-22
4	Подтягивания на перекладине	> 5	5-4	3-2
5	Подъем туловища (по ступеням)	4	3	2
6	Динамометрия кисти	> 15	15-12	11-9
7	Бег 30 м с высокого старта	< 4,9	4,9-5,3	5,31-5,7
8	Бег 30 м с хода	< 4,3	4,3-4,8	4,81-5,3
9	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	> 30	30-25	25-20
10	Прыжок в длину с места (с двух ног)	> 190	190-185	184-180
11	Тройной прыжок в длину с места	> 585	585-575	574-555

5.3. Определение темпов прироста результатов игроков в регби

Используя указанную ниже формулу, тренер может оценивать темпы прироста результатов своих воспитанников, а через них контролировать себя.

$$T = \frac{100 \times (P1 - P2)}{0,5 \times (P1 + P2)\%}$$

T – темпы прироста, P1 и P2 – исходные результаты и результаты, показанные через определенный отрезок времени (2 года).



5.4. Форма протокола тестирования юных регбистов (возраст до 14 лет)

№	ФИО спортсмена	Физические качества									
		Общая выносливость	Скоростная выносливость	Силовая выносливость	Сила			Скорость		Скоростно-силовые способности	
		ВЛЕЕР – Test 20 м	AGILITY - быстрая (сек)	Отжимания от земли (кол-во за 1 мин)	Подтягивания на перекладине (кол-во)	Подъем туловища (по ступеням)	Динамометрия	30 м с места	30 м с хода	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места
1											
2											
3											

6. Основные правила проведения турниров для юных регбистов

Процесс подведения юных спортсменов к участию в соревнованиях по всем правилам регби достаточно продолжителен. На протяжении ряда лет постепенно возрастает количество игроков на поле, а также число игроков, участвующих в назначаемых схватках и коридорах.

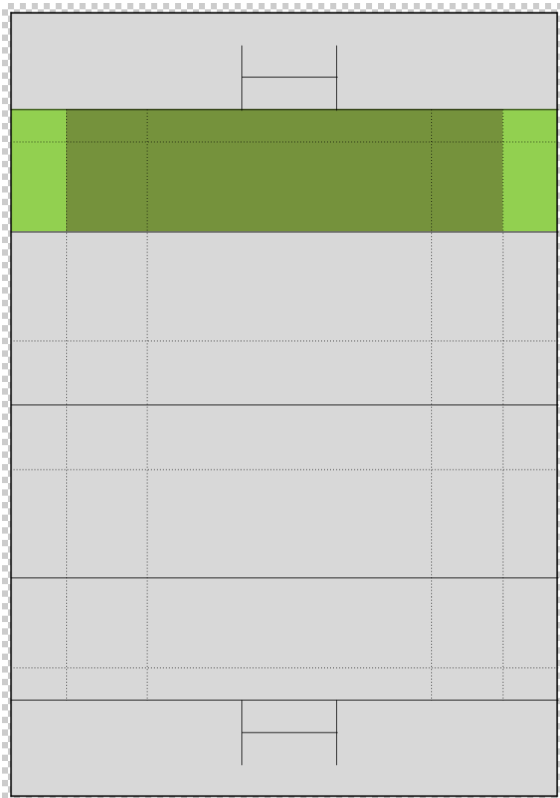
Табл.31 .

Количество игроков в поле и участников розыгрыша стандартов в соревнованиях по регби для детей разного возраста

Возраст игроков (лет)	Количество игроков		
	в поле	в назначаемой схватке	в коридоре
10	8	-	-
11	9	3	3 (2 отыгрывают, 1 вбрасывает)
12	12	6	3 (2+1) 6 (5+1)
14 и старше	15	8	8

Малое регби (мини-регби) для игроков 10 лет (8x8):

Соотношение размеров игрового поля для игр 8x8 и стандартного игрового поля для регби:



Примечания:

Серым цветом отмечено стандартное поле для регби.

Игровое поле для игры 8x8 ограничивается линиями 5 метров, 22 метров и линией зачетного поля.

Зачетное поле с каждой стороны располагается между линией 5 метров и боковой линией.

1. Продолжительность игры – 2 тайма по 7 минут, перерыв – 1 минута.

2. Поле:

- игровое поле: длина не более 50 м, ширина – не более 40 м

- зачетное поле: ширина – 5 м

- линия «22 метров» располагается в 10 м от зачетного поля

- линия «10 метров» располагается в 5 м от центральной линии

3. Количество игроков, замены:

- команда должна состоять не более чем из 8 игроков на игровом пространстве

- количество замен не ограничено, допускаются обратные замены

- допускается присутствие тренера на поле

4. Стандартные положения:

4.1. Начальный удар с центра поля и удар с 10-метровой линии может быть выполнен ногой любым способом (с отскока, с рук, с земли)

4.2. Назначаемые схватки заменяются свободными ударами с места назначения схватки, но не ближе 3 метров от боковой линии и 5 метров от линии зачетного поля

4.3. Розыгрыш коридора заменяется ударом с места, где он должен был быть сформирован, но не ближе 3 метров от боковой линии и 5 метров от линии зачетного поля

5. Удары ногой разрешаются только со своей половины поля, кроме удара со штрафного.

Наказание: свободный удар с места нарушения.

6. Удаления:

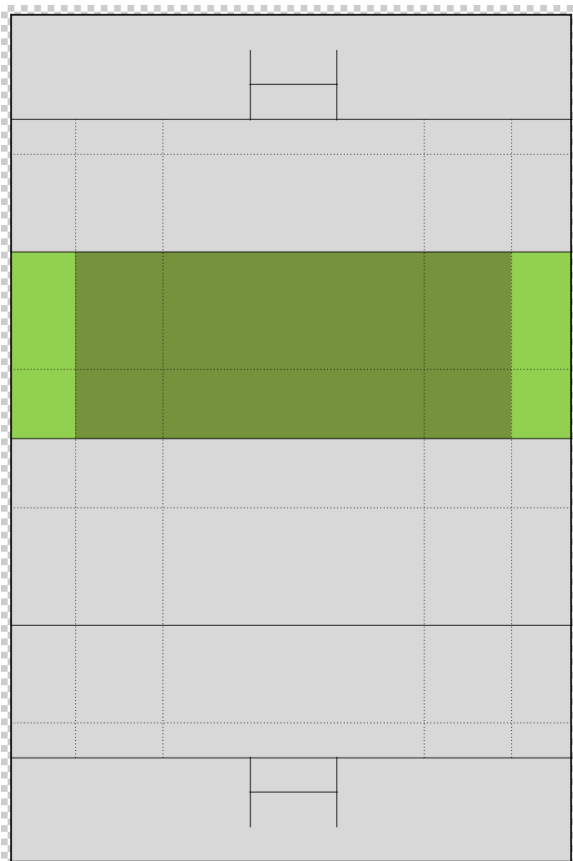
- если игрок получает предупреждение, он удаляется на 5 минут с правом замены

- за неоднократное нарушение одного и того же правила игрок удаляется на 2 минуты с правом замены

- при удалении игрока с поля до конца игры допускается замена.

Малое регби (мини-регби) для игроков 11 лет (9x9):

Соотношение размеров игрового поля для игр 9x9 и стандартного игрового поля для регби:



Примечания:

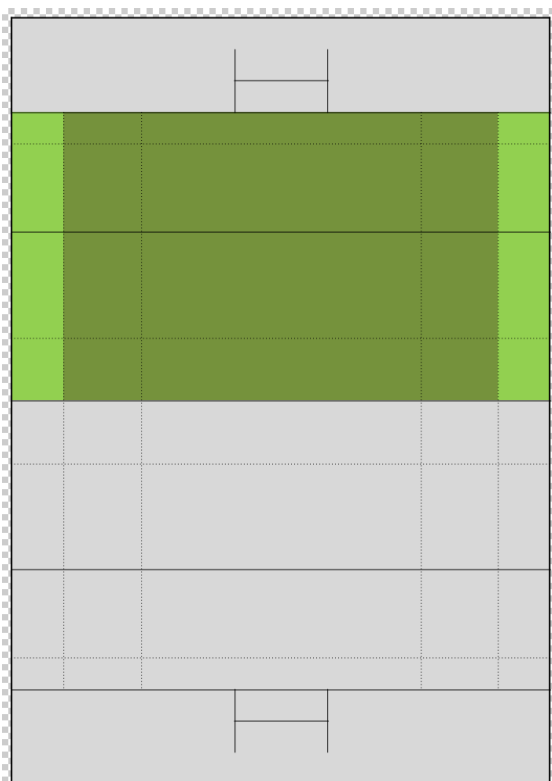
Серым цветом отмечено стандартное поле для регби.

Игровое поле для игры 9x9 ограничивается линиями 5 метров, 22 метров и центральной линией. Зачетное поле с каждой стороны располагается между линией 5 метров и боковой линией.

1. Продолжительность игры – 2 тайма по 7 минут, перерыв – 1 минута.
2. Поле:
 - игровое поле: длина не более 50 м, ширина – не более 40 м
 - зачетное поле: ширина – 5 м
 - линия «22 метров» располагается в 10 м от зачетного поля
 - линия «10 метров» располагается в 5 м от центральной линии
3. Количество игроков, замены:
 - команда должна состоять не более чем из 9 игроков на игровом пространстве
 - количество замен не ограничено, допускаются обратные замены
 - допускается присутствие тренера на поле
4. Стандартные положения:
 - 4.1. Начальный удар с центра поля и удар с 10-метровой линии может быть выполнен ногой любым способом (с отскока, с рук, с земли)
 - 4.2. Назначаемая схватка:
 - формируются из 3 игроков от каждой команды, построение в линию
 - розыгрыш осуществляется без толчка и давления, мяч выигрывает вбрасывающая команда
 - наказание: свободный удар
 - при входе мяча в схватку защитник (№9), не вводящий мяч, не имеет права пересекать линию схватки до тех пор, пока мячом не завладеет вбрасывающий игрок, или мяч не выйдет из схватки более чем на 1 метр
 - 4.3. Коридор формируется из 3 игроков на расстоянии от 3 до 10 метров от боковой линии и не ближе 5 метров от линии зачетного поля
5. Удары ногой разрешаются только со своей половины поля, кроме удара со штрафного. Наказание: свободный удар с места нарушения.
6. Удаления:
 - если игрок получает предупреждение, он удаляется на 5 минут с правом замены
 - за неоднократное нарушение одного и того же правила игрок удаляется на 2 минуты с правом замены
 - при удалении игрока с поля до конца игры допускается замена.

Малое регби (мини-регби) для игроков 12 лет (12x12):

Соотношение размеров игрового поля для игр 12x12 и стандартного игрового поля для регби:



Примечания:

Серым цветом отмечено стандартное поле для регби.

Игровое поле для игры 12x12 ограничивается линиями 5 метров, центральной линией и линией зачетного поля.

Зачетное поле с каждой стороны располагается между линией 5 метров и боковой линией.

1. Продолжительность игры – 2 тайма по 10 минут, перерыв – 1 минута.

2. Поле:

- игровое поле: длина не более 50 м, ширина – не более 40 м

- зачетное поле: ширина – 5 м

- линия «22 метров» располагается в 10 м от зачетного поля

- линия «10 метров» располагается в 5 м от центральной линии

3. Количество игроков, замены:

- команда должна состоять не более чем из 12 игроков на игровом пространстве

- количество замен не ограничено, допускаются обратные замены

- допускается присутствие тренера на поле

4. Стандартные положения:

4.1. Начальный удар с центра поля и удар с 10-метровой линии должен быть выполнен ногой с отскока.

4.2. Назначаемая схватка формируются из 6 игроков от каждой команды, построение 3-2-1.

4.3. Коридор формируется из 3 игроков на расстоянии от 3 до 10 метров от боковой линии и не ближе 5 метров от линии зачетного поля

5. Удары ногой разрешаются только со своей половины поля, кроме удара со штрафного.

Наказание: свободный удар с места нарушения.

6. Удаления:

- если игрок получает предупреждение, он удаляется на 5 минут без замены

- за неоднократное нарушение одного и того же правила игрок удаляется на 2 минуты без замены

- игрок удаляется с поля до конца игры без права замены

7. Практические рекомендации по организации тренировочных занятий с юными регбистами

А. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППЫ

Начало занятия:

- Убедитесь, что игровая площадь безопасна и имеет разметку.
- Убедитесь что всё необходимое оборудование готово для тренировки.
- Активная позиция тренера, во время тренировки, мотивирует и стимулирует игроков.

Объяснение заданий:

- Располагайте игроков, спиной к солнцу, так чтобы каждый мог Вас видеть.
- Пользуйтесь обычными построениями, в полукруг или в линию.
- Сначала объясните игрокам полностью упражнение.
- Убедитесь, что демонстрация и объяснения понятны игрокам (задавайте вопросы игрокам, ищите ответ вместе)



Обеспечение дисциплины:

- Убедитесь, что игроки немедленно выполняют ваше требования. Используйте свисток, например: один свисток все начинают работать, два свистка все должны остановиться и замолчать.
- Каждый раз, деля игроков на группы, меняйте состав и назначайте другого лидера.
- Уделите внимание каждому.

Системы организации работы группы

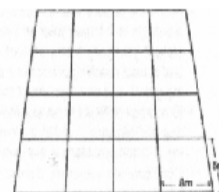
Для поддержания порядка и дисциплины тренеру необходимо использовать в работе различные приемы. Такие как системы организации работы группы:

- Система квадратов
- Канальная система
- Круговая система
- Линейная система

Система квадратов:

Преимущества:

- Делает более простым организацию работы и поддержание дисциплины, когда тренировка проходит с большим числом игроков.
- Дает возможность тренеру держать всех под контролем.
- Поддерживает соревновательность.
- Физическая и техническая подготовки могут быть совмещены.
- Игроки могут работать с большой интенсивностью, не теряется контакт с партнерами, когда игроки работают на ограниченном пространстве поля.
- Игроки учатся работать под игровым давлением.



Упражнения:

- Пять игроков в квадрате (5m x 6m)
- Четверо игроков передают свободно мяч друг другу.
- Пятый игрок пытается перехватить мяч.
- Игроки меняют друг друга в роли перехватывающего по очереди.

2. Канальная система.

Преимущества:

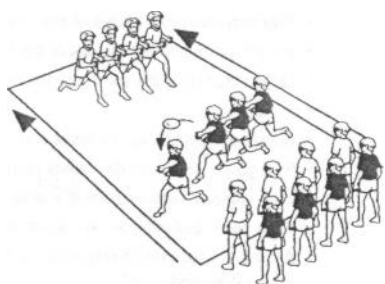
- Большое количество игроков может быть разделено на небольшие группы.
- Эта система позволяет контролировать тренеру всю группу и исправлять ошибки.
- Физическая и техническая подготовка могут развиваться одновременно.
- Каждая группа выполняет одно и тоже упражнение и по той же методике, что позволяет тренеру определять и исправлять ошибки.
- Канальная система позволяет игрокам двигаться на полной скорости.

Организация:

- Группы могут работать поперек поля.
- Ширина канала может быть различна в соответствии с уровнем техники, числа игроков и размера площадки.

Рекомендации для тренеров:

- Канал, в котором происходят действия, не должен быть слишком длинным.
- Для джонных игроков используйте короткие каналы.



Упражнения:

- Игроки в группах по три располагаются напротив друг друга.
- Одна группа напротив другой.
- Первая группа бежит вдоль канала передовая мяч, пока не дойдет до конца канала и передает мяч другой группе, которая повторяет упражнение
- Все игроки должны получить возможность поработать с мячом в середине группы.
- Группы могут пробегать одна сквозь другую.

3. Круговая система:

Преимущества:

1. Идеально подходит для разминки и для отработки индивидуальной техники.
2. Тренер имеет хорошую позицию, для контроля, так все игроки одинаково удалены от него, в круге.

Рекомендации тренерам:

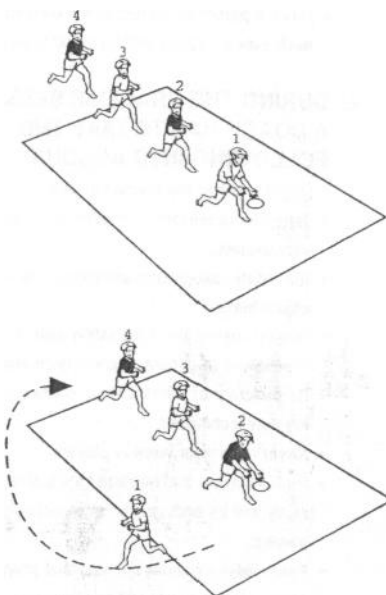
Круги могут быть статические или подвижные.

При организации круга может быть использован, но одновременно один или два мяча.

Примеры использования круговой системы:

- Игроки, располагаясь в круг, передают мяч по часовой стрелке и против неё.
- Игроки, двигаясь по кругу, передают мяч с внутренней или с внешней стороны.
- Игроки, двигаясь по кругу, кладут мяч на землю для того, что бы следующий партнер поднимал мяч.

4. Линейная система.



Преимущества:

- Игроки в линию друг за другом или один против другого.
- Подходит для разминки или для ранней стадии отработки техники.
- Группы также могут работать статично или двигаться.

Примеры использования линейной системы:

1. Игроки, стоя в линию, передают мяч вдоль линии и обратно.
2. Разделите группу на две 3-3. Игроки отрабатывают подбор мяча посредством соревнования в эстафете. Первый игрок подбирает мяч и кладет его снова на землю, затем касается партнера, который повторяет упражнение. После подбора и приземления мяча игрок забегает в конец колонны. Упражнение выполняется непрерывно.

Б. ПОСТЕПЕННОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ЮНЫХ ИГРОКОВ К РЕАЛЬНОМУ РЕГБИ

Начинающие спортсмены должны постепенно подводиться к реальному регби. Это достигается за счет включения в тренировки подводящих игр (игры для разминки) и игр, имитирующих регби.

Игры для разминки

Цель:

- Подготовить организм к работе, предстоящей в основной части тренировки, разогреть, укрепление мышц и повышение эластичности связок.

Принципы подбора упражнений:

- Яркий эмоциональный фон.
- Высокий уровень активности в игре каждого участника.
- Невысокая напряженность работы.

Игры, имитирующие регби

Цель:

- Получить навыки деятельности в реальных игровых ситуациях.

Рекомендации:

- Уровень подготовленности регбиста определяется его умением применять технические приемы в условиях игрового противоборства, а также знанием правил игры
- На ранней стадии обучения нужно избегать использование игр с контактом.

В. СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

Необходимы:

- Высокий эмоциональный уровень проведения занятий
- Большое количество различных подвижных игр (игровой метод тренировки – наиболее эффективный при работе с данным контингентом игроков)
- Использование занимательных и интересных двигательных-координационных упражнений

- Предоставление каждому спортсмену возможностей проявить себя
- Оценка деятельности с акцентом на похвалу (указания на те элементы и упражнения, при выполнении которых игроки проявили себя с лучшей стороны)
- Постоянный контакт с родителями
- Развивать способности к самооценке, самоконтролю
- Развивать необходимые личностные качества игроков для формирования настоящей команды (сопереживание, чувство ответственности, коллективизм и пр.)

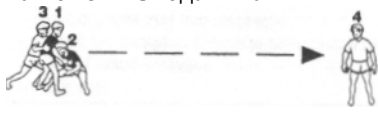
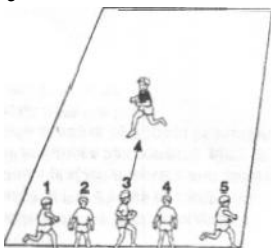
Дети будут получать удовольствие от тренировок при соблюдении тренером следующих рекомендаций:

- Заранее планируйте тренировку.
- Приходите на тренировку заранее, чтобы убедиться, что всё необходимое оборудование готово к тренировке.
- Проявляйте интерес к ученикам, к их чувствам и ощущениям, и личную заинтересованность в развитии игры и индивидуальной техники каждого ученика.
- Всегда помните имена Ваших игроков.
- **Проявляйте энтузиазм, и настрой на работу.**
- Будьте терпеливы и терпимы при обучении спортсменов новым техническим приемам.
- Никогда не повышайте голос на своих учеников. Хвалите игроков, которые правильно освоили технику и старайтесь делать это естественно и восторженно.
- Используйте эффективные приемы демонстрации техники.
- Постепенное усложнение поможет игрокам освоить и развить свою технику.
- Игрокам нужно давать возможность понять и освоить приемы техники самостоятельно.
- Детям должно быть предоставлено достаточно времени, чтобы поиграть.

8. Примерные Планы тренировочных занятий для игроков 10-12 лет

ИГРОКИ U10	ПЛАН ТРЕНИРОВКИ		
	ТРЕНИРОВКА 1	ТРЕНИРОВКА 2	ТРЕНИРОВКА 3
РАЗМИНКА	<p>САЛОЧКИ</p> <p>Один игрок с мячом старается осалить им как можно больше игроков за 10 секунд. Каждый игрок получает возможность быть с мячом. Работа в ограниченном квадрате небольшой группой.</p>	<p>ОХОТА</p> <p>Один игрок с мячом пытается осалить мячом как можно больше игроков. Как только игрок осален, он останавливается, широко расставив ноги. Как только его партнер проползет под его ногами, он может снова присоединиться к игре.</p>	<p>ОБЫГРАТЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 защитника, 4 атакующих, 1 мяч. • Атакующие двигаются с мячом. • Когда игрок с мячом захвачен защитником, он должен отдать пас.
<p>ТЕХНИКА</p> <p>ИГРА РУКАМИ (Контроль над мячом)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игроки стоят в круг. • Вращение мяча вокруг пояса. • Вращение мяча вокруг бедер по восьмерке. • Взять мяч в одну руку, подбросить вверх, хлопнуть два раза в ладоши и поймать мяч. • Взять мяч в одну руку, подбросить мяч вверх и поймать другой игрой. • Проводить в соревновательной форме. <p>КОНТАКТ</p> <p>КОНТАКТ (Упасть и зафиксировать)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игроки выстраиваются в колонну, первый игрок бежит вперед, падает и фиксирует мяч. • Другой игрок подбирает мяч, падает, фиксирует мяч и т.д. • Шаги прогрессии: шагом, бегом, быстрым бегом. • Объяснить и показать правильную технику падения и фиксации мяча. <p>БОРЬБА ЗА МЯЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Две команды на небольшом пространстве, сидя на корточках. • Игроки стараются занести мяч за линию зачетного поля соперника. <p>КОНТАКТ</p> <p>ИГРА РУКАМИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игроки стоят в круг. • Лицом в середину круга и передают мяч по часовой стрелке и против неё. • Один мяч передается по кругу, вторым мячом они стараются догнать первый. • Тернер берет два мяча. • По сигналу, игроки начинают передавать мячи в разные стороны, пока мяч не дойдет до последнего игрока, который начал упражнение. Повторите снова. • Игроки должны соревноваться. <p>КОНТАКТ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захват с боку. - Прогрессия • На коленях, на корточках, в полный рост. • Демонстрация должна быть правильной. • Исправляйте ошибки. <p>ПРИМЕНЕНИЕ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Три атакующих, один за другим и три защитника, на корточках. • Атакующий с мячом проходит первого защитника, его захватывают и он, падая, фиксирует мяч. • Второй атакующий подбирает мяч, и повторяет упражнение со вторым защитником и т.д. 	<p>ИГРА РУКАМИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • В ряд один против другого. • Первый игрок с мячом, бежит к противоположному игроку передает мяч и встает последним в ряд. Соберите в группы друзей. <p>КОНТАКТ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захват спереди прогрессия. • Тренер демонстрирует и объясняет технику захвата. • Группы по три атакующих и по три защитника. • Упасть и фиксировать мяч правильно, после захвата. • То же упражнение что и в тренировке 2. • Захват спереди. • Исправить ошибки. 		
ИГРА	<p>ЗАНЕСТИ ПОПЫТКУ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разделите игроков на группы. Небольшие группы на небольшой площадке. • Без правил. • Команды пытаются занести мяч в зачетное поле соперника. • Можно играть вперед. • Покажите игрокам, где проходит линия зачетного поля. 	<p>ОТОБРАТЬ МЯЧ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Небольшие группы игроков в квадрате. • Первая группа состоит из пяти игроков вторая их четырех. Большая группа пытается перехватить мяч. • Нельзя отнимать мяч и делать захваты. • Можно передавать пас вперед, но нельзя бегать с мячом. <p>ЗАНЕСТИ ПОПЫТКУ</p> <ul style="list-style-type: none"> • См. игру в тренировке 1. 	<p>ЗАНЕСТИ МЯЧ (Небольшие группы)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объясните правила. • Можно отдавать пас вперед. • Игрок, владеющий мячом должен стоять на месте, нельзя отнимать мяч и делать захваты. • Игроки пытаются занести мяч за линию зачетного поля соперника. <p>ЗАНЕСТИ ПОПЫТКУ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Регби с захватами.

Особенности подготовки в регби детей 10-12 лет

ИГРОКИ U/10	ПЛАН ТРЕНИРОВКИ		
	ТРЕНИРОВКА 4	ТРЕНИРОВКА 5	ТРЕНИРОВКА 6
РАЗМИНКА	ЗАНЕСТИ МЯЧ С ПРИХВАТАМИ <ul style="list-style-type: none"> См. правила игры в тренировке 3. Защитники прихватывают атакующих игроков, но не трогают мяч. 	РЕГБИ С ПРИХВАТАМИ <ul style="list-style-type: none"> Та же игра что и в тренировке 4 (Регби с прихватами) 	РЕГБИ С ПРИХВАТАМИ <p>Когда игрок с мячом остановлен, он должен развернуться и его партнер должен забрать мяч.</p>
ТЕХНИКА КОНТАКТ ПРИМЕНЕНИЕ	ИГРА РУКАМИ <ul style="list-style-type: none"> Пас в движение. Прогрессия: шаг, бег, быстрый бег. Сформируйте группы от 2 до 4. Не допускайте паса вперед. Организируйте соревнование. NB: Объясните и покажите. КОНТАКТ <ul style="list-style-type: none"> Борьба за мяч, стоя на ногах. Не большие группы. Не большая площадка. Борьба за мяч. Пытаться занести мяч за линию зачетного поля соперника. 	ИГРА РУКАМИ <ul style="list-style-type: none"> Пас в движение. Сначала рядом. Затем шире. Скорость передаче мяча. Группы по 2 или по 6. Следить за техникой передачи мяча. КОНТАКТ <ul style="list-style-type: none"> Забрать мяч. Сохранение и выведение мяча. (Продемонстрируйте). Поэтапное освоение: после объяснения и демонстрации. Работа в группах по 4, 2 игрока передают пас и 2 защитника. Игрок с мячом идет в контакт с защитниками второй игрок помогает сохранить и вывести мяч. Меняйте игрока поддержки и защитников. В борьбе за мяч, обращайтесь внимание на момент вывода мяча. 	ИГРА РУКАМИ <p>Тренер показывает, как правильно держать мяч.</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 против 1 5 игроков в линию, с одним мячом. Двигаются вдоль канала. 1 защитник. Пятеро передают мяч и стараются обыграть защитника. Защитник должен захватить игрока с мячом.  <p>мячом.</p> КОНТАКТ <ul style="list-style-type: none"> 2 команды, по 7 игроков. Команда с мячом атакует. Защитники защищаются как одна команда. Без борьбы за мяч. Атакующие должны иметь возможность успешно совершить попытку, даже если они совершили ошибку. Меняйте защитников. Передача мяча и его сохранение.
ИГРА	ЗАНЕСТИ ПОПЫТКУ (РЕГБИ С ПРИХВАТАМИ) <ul style="list-style-type: none"> Маленькие группы на маленькой площадке. Не допускайте пас вперед. Защитники могут прихватывать мяч. Нельзя бороться за мяч и делать захваты. 	ИГРА В РЕГБИ <ul style="list-style-type: none"> 7 на 7. Объясните правила. Начните с начального удара. Короткий розыгрыш ногой при ошибках. Останавливайте игру, чтобы исправить ошибки. 	ИГРА В РЕГБИ <ul style="list-style-type: none"> Команды играют в Регби. Обычные правила. Дайте название командам.

9. Программа Game Sense «Понимание игры»



1. Что такое Game Sense?

"Понимание игры" это подход к тренировкам и обучению, с использованием игр, как обучающего инструмента.

Данный подход ставит в центр саму игру в тренировочном процессе, а не голую технику. Подразумевается, что техника – это только составляющая часть игры, хотя и очень важная, но не сама игра.

Этот подход практически **вынуждает игроков учиться понимать** важность и необходимость выполняемых действий. **Игроки приучаются сознательно относиться ко всему, что они делают на поле.** То есть техника следует за **пониманием** того **когда и зачем** она должна применяться.

Такой тренерский подход, в работе и обучении, берет за основу игру, не считая технические вопросы первостепенными. Традиционно техника всегда стоит в центре тренировочного процесса – но часто, технические приемы изучаются в отрыве от игровых ситуаций, игроки не учатся мыслить, какую технику и когда требуется применять по ходу матча. Давайте взглянем, как игроки изучают технику.

Для примера: многочисленные повторы "паса полузащитника схватки" (пас с земли) или неукоснительно методические повторения игроками "бокового захвата".

Так ли велика часть, самой голой техники, в игровых навыках игрока, и так ли полезна техническая тренировка, не дающая понятий о других факторах влияющих на условия применения данной техники.

Другой пример: дать возможность игроку принять решение, какой пас он должен применить в данной ситуации, или постараться пройти защитника, используя различные техники ухода от захвата.

Игровой подход в тренерской работе и обучении игроков предусматривает создание тренировок которые с условием постепенного роста уровня соперничества, мотивируют развитию у игроков понимания стратегии, игровых навыков и правил игры необходимых для их успешных действиях на поле.

Основное отличие данного подхода от традиционного

Традиционный подход	Подход «Понимание игры»
<p>В основе обучения – техника вида спорта: «+» достижение высокого качества исполнения технических действий в стандартных условиях; «+» приемы техники изучаются от начала до конца по определенной, научно обоснованной схеме; «+» быстрое выявление ошибок в технике и возможность вносить коррективы сразу; «-» изучение техники в основном в отрыве от игровых ситуаций и, как следствие, сложности при принятии решений непосредственно по ходу матча; «-» незначительное включение элемента сознания ученика в процесс обучения и развития, непонимание, что и зачем нужно</p>	<p>В основе обучения – непосредственно игра: «+» игроки учатся сознательно относиться к тренировочному процессу, понимать прикладную значимость того, что они делают на поле; «+» приемы осваиваются сразу с учетом индивидуальных особенностей игроков и могут быть наиболее оптимальны для того или иного спортсмена; «+» минимум простоев по ходу тренировки; «+» возможности принятия решений без указок тренера и радость от осознания самостоятельности; «-» слабые возможности регламентировать тренировочный процесс (в игре разные игроки проявляют разную активность); «-» начинающий игрок не будет делать тот прием в игре, который у него получается плохо; «-» дети могут тормозить развитие друг друга, не доверяя мяч тем игрокам, которые явно слабее; «-» не всегда удастся своевременно выявить и устранить ошибки в технике</p>

Цели подхода:

Развитие тактического и стратегического мышления, а также технических навыков.

Повышение мотивации игроков

Особенности подхода:

- a) В центре тренировочного процесса - сама игра
- b) Технические вопросы не считаются первостепенными
- c) Подход вынуждает игроков учиться понимать что он должен делать и почему, понимать суть игры.
- d) *"Юные игроки должны воспитываться людьми, кровно заинтересованными развитием взрослого регби, но в то же время способными дать ребенку полное чувство удовольствия от его детства". (Rod Thorpe, Loughborough University)*
- e) *"Создайте возможность для тренировок и соревнований юных игроков различного уровня подготовки, они должны чувствовать свое развитие."* (Australian Sports Commission, National Junior Sports Policy, 1994)
- f) *"Ключевой момент в работе тренера – развитие самостоятельности и независимости"*. (British Sports Council, Code of Ethics, 1991)

2. Какова роль тренера в работе по программе Game Sense?



Важным аспектом в построении работы «через игру» является роль, которую принимает на себя тренер в отношении своих подопечных. Традиционно тренировки проходят под прессом тренера, который дает указания: где стоять, что и как делать, как защищаться и т.д.

Работе по принципу "через игру" главное ударение ставиться на то что игроки должны сами найти способы решения стоящих передними в игре задач, а не на руководстве тренера и его указаниях где стоять и что делать и куда бежать.

Тренер становится помощником, создавая для игроков ситуации, в которых игроки сами должны найти для себя решения. Многие преподаватели физкультуры, используя такой подход, в своей работе, добились неплохих результатов.

Независимое мышление и уверенность в своих силах вот что важно развивать в игроке.

Тренерский подход "через игру" позволяет: развивать умение команды общаться на поле, быстрее определить лидеров и хорошо учит работать командой.

3. В чем преимущество подхода к тренировкам Game Sense?

Люди и особенно дети любят играть. Сколь раз мы слышим на тренировках плаксивые голоса детей "Давайте поиграем.....!!!"? Подход к тренировкам "через игру" позволяет обеспечить максимум участия – это ключ к вовлечению детей в спорт. Но есть еще множество причин принять этот подход в работе. Они включают в себя:

- Если игрок открывает сам для себя какие то вещи то он очевидно увеличивает базу своих знаний используя свой собственный опыт и сохраняет информацию более длительный период.

- Подходит для любого уровня игроков, позволяет игрокам самим выбирать, уровень сложности техники на котором они будут играть (например, игрок может сам определить для себя, как ловить мяч, используя руки и грудь или только руки). Ударение больше делается на развитие понимание игры, её тактических аспектов, чем на прописные каноны техники.

Помогает начинающим тренерам более рационально организовать тренировку, даже при отсутствии фундаментальных знаний техники игры и опыта проведения тренировок с большими группами. Для такого тренера гораздо важнее и проще развивать дух соперничества у игроков в игре, чем руководить чисто технической тренировкой (которые к тому же могут пойти во вред из-за недостаточных технических знаний)

- Руководить тренировкой легче, если все получают удовольствие
- Устанавливается позитивная форма социального общения между тренером \ учителем и игроками.

- Происходит процесс объединения (каждый чувствует себя частью группы, команды).
- Позволяет избежать воспитания игроков с не гибкой техникой (игроки которые не могут приспосабливаться к ситуации на поле)
- Помогает игрокам понять важность существования и применения правил (правила созданы для того, что бы сделать игру лучше и интересней, а не для того, что бы не разрешать нам что-то делать).

4. Какая разница между техникой и навыком?

Техника это движение, изолированное от реальной игровой ситуации, выполняемое на тренировках. Навык это умение применить технику в игровых условиях.

Простое уравнение поможет понять смысл 'Техника + Контекст игры = Навык' (игровой контекст включает в себя следующие элементы: давление, принятие решения, синхронность действий, использование пространства и умение определять степень риска).

Основная проблема при изучении чистой техники состоит в том, что игроки, выполняя упражнение, плохо представляют себе, как это будет происходить в игре.

Например:

многие часы затрачиваются на инструктирование игроков, как правильно отдавать и принимать пас (но все происходило в статическом положении). В действительности, на поле игроки сталкиваются с тем, что на тренировке происходит то -что мало похоже на то, что происходит в игре. В игре, игроки, находясь в движение, выходят на мяч, стараются обыграть соперника и в то же время должны искать возможности для передачи паса дальше.

Ключевая мысль, в подходе "через игру", учить игроков навыкам, реально

Применимых в игровых условиях. Используя мини игры, которые учитывают такие аспекты как сопротивление, ограничение по времени, мы можем помочь игроку развить свои навыки для реальной игры.

5. Когда концентрироваться на чистой технике?

Для тренера всегда остается вопрос, когда концентрироваться на тактике, а когда нужно помочь игроку исправить проблемы в технике. Возможно, принять следующую модель для руководства:

- а) У игрока нужно вырабатывать игровые навыки охватывающие, как техническую (как делать), так и тактическую стороны (когда и почему делать). Но "**почему**" должно идти впереди "**как**".

Игрок, развивая понимание игры, развивает также тактическое понимание: где и когда он должен применить необходимую технику. Если существует необходимость, тренер или учитель могут вмешаться и помочь исправить проблемы в технике. Но игроки должны понять, почему в выбранную ими модель вносятся коррективы. Корректируются только те элементы техники, которые используются в данной ситуации. Обсуждение техники привязывается к тактическим аспектам. После обсуждения игроки должны снова вернуться в тренировочную ситуацию, эмитирующую реальную игру, с обновленной техникой.

- b) Гармония.

Сначала игрок должен понять тактическую сторону (когда и почему делать), потом – техническую (как делать)

- c) Владением материалом.

Знание различных техник позволяет игроку применять их в соответствующей ситуации. Так закрепляется понимание игры и развивается тактическое мышление.

- d) Решение проблем.

Тренер помогает исправить проблемы в технике через призму тактики. Вносятся такие коррективы, которые обеспечат успешное выполнение задуманных тактических действий. Постепенное усложнение решаемых в игре задач ведет к постепенному усложнению техники.

е) Проверка «боем»

Закрепленную новую технику следует проверять в игре.

6. Структура тренировок в Game Sense

Традиционно тренировка направлена на развитие техники, часто без определения, где и как техника должна применяться. В нашем альтернативном случае структура тренировки может быть следующей:

- Разминка
- Игра
- Вопросы и поиск решений – что мы пытаемся сделать (тактически), как сделать это лучше (технически и тактически)
- Возврат к игре
- Дальнейшие вопросы и поиск решений
- Усложнение игры
- Повторите предыдущий цикл
- Заминка

В приведенной модели техника занимает одно из главных мест, но в связи с контекстом игры.

Главное постоянно контролировать, готовы ли игроки освоить данные технические и тактические приемы.

7. Коррекция техники через изучение новой техники

Альтернатива попытки изменить неправильную технику игрока познакомить его с новой техникой, т.е. добавить новую технику в репертуар игрока.

***Пример:** Тренер /преподаватель может научить игрока новому пасу, в место того, чтобы концентрироваться на исправлении хорошо заученной старой техники. В этом случае тренер полагает, что новый пас будет доминирующим в технике игрока. Но если вдруг старая техника вновь проявиться под давлением игры, он не должен считать, что потерпел неудачу.*

Такой подход к обучению более позитивен, чем тот который явно концентрируется на слабостях игрока. Уверенность юного игрока может быть еще не достаточно устойчивой и тренер должен избегать того чтобы превратить временные недостатки техники в устойчивые блокированные мозгом установки!!

8. Тренерское вмешательство в технику

Действительно ли нужно пробовать и изменять имеющийся стиль игрока на тот, который является более эффективным?

Большинство тренеров испытывает растерянность, увидев, как игрок возвращается назад, к своему старому стилю, под игровым давлением.

Перед тем как попытаться изменить что-то в технике игрока, тренер должен иметь в виду следующее:

Готов ли игрок?

Понимание

Физическое состояние

Уверенность в себе и другие индивидуальные особенности.

Успеет ли тренер сделать все?

Если не успеваешь то и не берись!

Не следует останавливаться на полпути

Нельзя учить неправильной технике.

Тренер должен быть уверен в своих знаниях.

Положительный эффект в конце.

Если игрок успешно играет, задумайтесь, стоит ли исправлять его технику?

ВНИМАНИЕ! УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НЕТИПИЧНАЯ ТЕХНИКА ИГРОКА ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗОПАСНОЙ!

Целевая работа

Работайте индивидуально с игроком

или с немногочисленной группой игроков которые, готовы освоить данные приемы

Обучите новой технике, а не исправляйте старую!

Позитивный подход

Не закрепляет неправильную технику долгими повторениями

9. Расширяет возможности игрока

Дилемма для многих тренеров и преподавателей является вопрос - действительно ли нужно пробовать и изменять имеющийся стиль игрока на тот, который является более эффективным. Большинство тренеров/преподавателей, после работы над техникой игрока, испытало растерянность, увидев, как игрок возвращается назад, к своему старому стилю, под игровым давлением. Перед тем как попытаться изменить что-то в технике игрока, тренер должны иметь в виду следующее:

- Готово ли понимание игрока и его физическое состояние, к принятию новой техники. Это может затронуть многие факторы готовности, например его уверенность в себе, его атлетизм, его индивидуальные особенности.

- Сможет ли тренер , за доступное время полностью провести задуманное (если не успеваешь то и не берись!).

- Уверенность тренера в том, что техника дается правильно (нельзя учить не правильному).

- Приведут ли вводимые изменения к эффекту в конечном результате (если игрок успешно играет, используя технику, не прописанную учебником, надо задуматься, стоит ли её исправлять).

Внимание:

тренер должен убедиться, в том, что не типичная техника является безопасной. В условиях тренерского подхода ориентированного на игру, все модификации проходят, базируясь на индивидуальности, а не на всей команде тренер работает индивидуально с игроком или с не многочисленной группой игроков которые, по его мнению, готовы освоить данные технические и тактические приемы.

10. Компоненты игр

Многие годы спортивное оборудование и правила соревнований, в Шотландии, конструировались без учета применения их к юным игрокам. В обучении игроков "через игру" тренер моделирует игры так что бы подчеркнуть или выделить тактические аспекты.

Пример:

для того чтобы увеличить частоту захватов нужно разметить для игры узкое длинное поле, это позволит сузить игровое пространство и увеличить частоту контактов. Моделируя игры и воздействуя на следующие их компоненты, можно добиваться различных тактических целей:

- Размеры игровой зоны
- Используемое оборудование
- Количество разрешенных пасов.
- Количество игроков в атаке и защите.

- Система подсчета очков – включая, штрафные или бонусные очки в моделированных играх.
- Время.
- Распределение специфических ролей между игроками. (игроки поддержки)
- Добавленные или упрощенные правила игры

Note: часто игровые приемы и законы ведения борьбы из других видов спорта вносят новое направление в игру. Ниже приведены некоторые тактические аспекты, которые можно использовать как основной смысл создаваемой игры.

11. Проявления игрового подхода

Существует много видов спорта, которые могут использоваться для тренировок в подходе «Понимание игры».

Условно их можно поделить на следующие:

- ✓ **«Попади в цель».** Стрельба, дартс, гольф...
- ✓ **«Перебрось через сетку».** Волейбол, теннис, бадминтон...
- ✓ **Ударно/позиционные игры.** Бейсболл...
- ✓ **Игровые виды спорта.** Футбол, гандбол, баскетбол, поло, регби-13..

Достоинства всех других видов спорта тоже можно использовать для тренировок и развития стратегического мышления. Например, такой вид спорта, как гребля учит «стратегии гонки» и ответу на действия соперников.

12. Развивающие игры

Очень много различных развивающих игр применяется в различных видах спорта.

Ключ в успешном их применении состоит в том, чтобы адаптировать игры и подчеркнуть ими необходимые тактические аспекты, направить игроков к самостоятельному поиску решений и ответов. Для тех, кто хочет разработать новые игры, даем подбор ключевых вопросов:

- Какие тактики и навыки вы хотите развить в смоделированной игре?
- Какие дополнительные условия или ограничения вы можете ввести в игру для того, чтобы подчеркнуть вышесказанное?
- В чем будет заключаться основной смысл борьбы или основная проблема?
- Какие правила безопасности должны соблюдать игроки в данной игре?
- Как будет вестись счет или зачисление очков в вашей игре?
- Как будут передвигаться ваши игроки? Как будет двигаться мяч?
- Как будет начинаться игра и как возобновляться при начислении очков?
- Какие ключевые вопросы вы должны задать своим игрокам?
- Как будет прогрессировать сложность вашей игры? Будет ли появляться выбор действий у игроков с ростом сложности в игре?
- Сохраняется ли индивидуальный подход – можете ли вы предложить игрокам выбор некоторого оборудования и навыков?
- Даст ли игра максимальный эффект участия всех игроков и коммуникации между ними?
- Как ввести игру в процесс тренировки?

13. Тактические аспекты игр

14. Ключевые вопросы при разработке игр

- а) Какие тактики и навыки вы хотите развить в смоделированной игре?
- б) Какие дополнительные условия или ограничения вы можете ввести в игру для того, чтобы подчеркнуть вышесказанное?
- с) В чем будет заключаться основной смысл борьбы или основная проблема?
- д) Какие правила безопасности должны соблюдать игроки в данной игре?
- е) Как будет вестись счет или зачисление очков в вашей игре?

- f) Как будут передвигаться ваши игроки? Как будет двигаться мяч?
- g) Как будет начинаться игра и как возобновляться при начислении очков?
- h) Какие ключевые вопросы вы должны задать своим игрокам?
- i) Как будет прогрессировать сложность вашей игры? Будет ли появляться выбор действий у игроков с ростом сложности в игре?
- j) Сохраняется ли индивидуальный подход – можете ли вы предложить игрокам выбор некоторого оборудования и навыков?
- k) Даст ли игра максимальный эффект участия всех игроков и коммуникации между ними?
- l) Как ввести игру в процесс тренировки?

15. Почему нужно задавать вопросы и ставить задачи?

Вопросы к игрокам, это удобный метод заставить игроков думать о том, что они делают и анализировать то, что они сделали.

Это хорошая стратегия избежать слишком директивного руководства игроками и продвигает процесс совместного творчества. Задавая вопросы и нацеливая игроков, тренер преподаватель создает атмосферу обучения и решения проблемы.

Игровые задачи	Вопросы, определяющие понимание игры
Обман	Как заставить соперника собраться в кучу на левом фланге?
Степень риска	Действительно ли длинный пас в данной ситуации будет слишком рискованным?
Расчет времени	Как дать себе время для восстановления после последнего захвата?
Какая часть матча	Вы проигрываете два очка к концу матча. Как действовать в следующей атаке?
Пространство (создать или использовать)	Где лучшее пространство поля, в котором нужно получить мяч? Как измениться расположение защитников, при атаке ваших партнеров?
Принятие решения	Пробиваться сквозь линию или передавать мяч широко в пространство?
Предвидение	Что лучше всего сыграть вашим соперникам в данной ситуации?
Защитная схема	Играть зонную защиту или выставить двойной заслон (два игрока держат одного) против их самого сильного «атакера» (ключевого игрока атаки)?
Отбор мяча у соперника	Как распорядиться мячом в момент его отбора у соперника?
Выпрямить угол атаки	Как можно выпрямить угол атаки игроков по отношению к линии защиты (спрямить атаку)?
Атака и ее результат	Что лучше атаковать, предавая мяч в ширину, или атаковать прямо линию защиты?
Сохранение мяча	Обыгрывать защитника или передать мяч партнеру?

Любознательные игроки чаще всего становятся отличными тактиками и лидерами, принимающими решения.

Постановка вопроса перед воспитанником не значит что, тренер должен получить ответ. Установка для игроков "определи для себя сам" не должна пугать тренера, даже если игроки не уверены в себе.

Во многих ситуациях тренер может не требовать правильного прямого ответа на поставленную проблему. Реакция игроков, их заинтересованность в поиске, уже может считаться лучшим ответом.

Обычно "ответ" зависит от обстоятельств данного момента. Тренера и педагоги должны стремиться развивать игроков, которые могут искать "ответы" в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

16. Искусство вопросов. Зачем они нужны?

Одна из ключевых техник тренера, умение создавать и задавать вопросы.

Очень важно для тренера уметь задавать открытые вопросы, развивающие мысль игроков.

- Это метод заставить игроков думать и анализировать.
- Атмосфера совместного творчества, обучения и решения проблемы.
- Любознательные игроки чаще всего становятся отличными тактиками и лидерами, принимающими решения.
- Игроки учатся сами искать ответы. Ответы зависят от обстоятельств.
- Тренер не всегда должен получать ответ, тем более правильный. Реакция игроков, их заинтересованность в поиске, уже может считаться лучшим ответом.

Вопросы должны касаться основных тактических аспектов. Когда? Где? Как?

Примеры:

- «Куда лучше всего ударить в данный момент мяч ногой?»
- «Где сопернику будет труднее всего пробиться?» и «Как мы можем вынудить соперника перейти в данную позицию?»
- «Как лучше защищаться в данной ситуации?»
- "Как уменьшит пространство, которое соперник может использовать для прорыва?"
- «Если ваш соперник пытается обойти вас, что вы будете делать?»
- «Что лучше в данной ситуации: отдать пас или идти с мячом вперед?»/«Почему?»

17. Когда и как задавать вопросы?

Вопросы должны в основном касаться основных тактических аспектов. Как основу можно принять следующие аспекты:

ВРЕМЯ Когда? ПРОСТРАНСТВО Где? СТЕПЕНЬ РИСКА Как?

Помните, что возраст и уровень возможностей игроков должен соответствовать сложности вопросов, которые вы им задаете. Удостоверьтесь, что игроки имеют время для того, что бы обдумать и ответить на ваш вопрос (не отвечайте на вопросы за них!) Умение задавать вопросы может даваться не просто и требует предварительной подготовки. С приходом опыта вы сможете составлять вопросы в соответствии с текущей ситуацией. Вам может помочь лист примерных вопросов применимых в тренировках.

Нацельте игроков на решение главной задачи. Пример: «Давайте делать менее 1 потери за минуту»

Задавайте вопросы индивидуально

Общайтесь с игроком во время пауз

Попробуйте не вмешиваться в игру и наблюдать

Общайтесь со всей группой в перерыве. Напомните им главную задачу или дайте другую (легче или сложнее).

Ответом на вопрос могут служить не только слова, но и действия. Дайте понять игроку, что вы хотите видеть в игре от него.

18. Игра – стержневой центр тренировки.

Игра в центре внимания. Мы учим игроков ИГРАТЬ в регби.

Это всеобъемлющий подход к тренировкам и обучению.

Мы развиваем все: стратегическое мышление, тактику, технику.

Задавая вопросы, тренер направляет и развивает игроков.

Игроки начинают думать, что они реально делают и почему.

Игры создают атмосферу радости и удовольствия. Нет монотонности.

Мы сразу вовлекаем игроков в игру, развиваем сначала их понимание, а уже потом – технику.

Подход удобен для тренера. Его используют как новички, так и опытные тренеры.

Тренер может гибко выстраивать тренировку.

Этот подход применим для игроков любого уровня, от начинающего до элитного.

19. Итоги подхода Game Sense.

Тренерский подход основанный на применении игр для тренировок и обучения направлен на развитие тактического и стратегического мышления игроков, точно так же как и на развитие их техники. Это делает игру основой тренировки (а не отработку голых техник) и заставляет игроков думать, что они реально делают и почему.

Вопрос "Почему нужно применять игровой метод?" можно рассмотреть под двумя углами:

1. Это создает чувство, что мы просто играем. Если мини игра правильно поставлена, то обучение проходит в атмосфере удовольствия.

2. Мы учим игроков играть. Без излишнего сосредоточения на голых техник, постоянно отслеживая вопросы понимания самой игры.

Обучение через игру построено на обучении и развитии игрока, и оно стоит в центре всего процесса. Это делает тренера создателем игровых ситуаций, в которых игрок должен искать самостоятельно ответы на возникающие вопросы (решать проблемы).

В противоположность старого подхода к тренировкам в которых, монотонная работа над техникой, являлась основой, подход через игру, с первых минут вовлекает игрока в игру. Отработка техники проходит в контексте игры, и только после того как игрок осознал необходимость её применения.

Ключ в развитии игроков, в подходе через игру, это модификация игр с выделением различных аспектов игры, что позволяет достичь решение технических и тактических проблем.

Использование опроса игроков, так же находится в центре внимания данного Подхода к тренировкам через игру. Участие в обсуждении вопросов и попытки найти решение проблем, развивают способность игроков к само обучению где тренер берет на себя направляющую роль.

Подход в центре, которого находится игра, это всеобъемлющий подход к тренировкам и обучению. Этот подход применим для игроков любого уровня, от начинающего до элитного, и может быть использован тренерами любой степени опыта.

Спасибо за внимание!



М е т о д и ч е с к о е п о с о б и е

**Ксенофонтова Екатерина Александровна
Тюрин Владислав Дмитриевич**

**Регби. Настольная книга детского тренера
II ЭТАП
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
10 – 12 лет**

***Под редакцией заслуженного тренера РФ
Е.И. Антонова.***



**АКАДЕМИЯ
РЕГБИ**

