

# РЕГБИ

Настольная книга детского тренера

## I ЭТАП

ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

8 – 10 лет



Москва  
2012

*Под редакцией заслуженного тренера РФ*

*Е.И. Антонова.*



Ксенофонтова Е.А.

Тюрин В.Д.

**РЕГБИ. НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА**

**I ЭТАП**

**ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**8 – 10 лет**

2

---



**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 предварительном этапе подготовки

#### **3. Этап предварительной подготовки игроков в регби**

##### 3.1. Возрастные особенности детей на этапе предварительной подготовки и их учет при построении учебно-тренировочного процесса

##### 3.2. Направленность работы тренеров на этапе предварительной подготовки

##### 3.3. Физическая подготовка регбиста на предварительном этапе

###### 3.3.1. Развитие скоростных качеств игроков

###### 3.3.2. Развитие силовых качеств игроков

###### 3.3.3. Развитие ловкости игроков

###### 3.3.4. Развитие гибкости игроков

###### 3.3.5. Развитие выносливости игроков

##### 3.3.6. Средства физической подготовки регбистов на предварительном этапе

##### 3.4. Техническая подготовка регбиста на этапе предварительной подготовки

###### 3.4.1. Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной подготовки и рекомендации по обучению

###### 3.4.2. Рекомендуемые средства технической подготовки игроков в регби на предварительном этапе

##### 3.5. Психологическая подготовка регбиста на начальном этапе

#### **4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе**

##### предварительной подготовки в регби

#### **5. Контроль состояния и уровня подготовленности юных игроков в регби**

##### 5.1. Динамика антропометрических показателей юных игроков

##### 5.2. Тесты подготовленности

###### 5.2.1. Физическая подготовка

#### **6. Рекомендации по организации тренировочных занятий для юных регбистов на этапе предварительной подготовки**

#### **7. ТЭГ-РЕГБИ. Базовые правила игры, рекомендации тренерам**

### 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 младших школьников в силу соответствия их анатомо-физиологическим и психологическим особенностям этого возраста. Регби не исключение. Занятия этим видом спорта способствуют активному развитию морально-волевых качеств детей – смелости, настойчивости, решительности, воли к победе и др., а также дисциплинированности и коллективизма. Также достаточно сложная игровая деятельность с совместным решением сложнокоординационных двигательных задач в регби:

- обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма
- способствует укреплению взаимопонимания членов коллектива, гармонизации межличностных взаимодействий занимающихся, развивает навыки общения.

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

- 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 8-10 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 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 <b>СОЗНАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ!</b>
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	- оптимальные 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 (основным опорным точкам); 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.

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

7

## 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.

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	10-12 мальчики	до года	6

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

подготовка (НП) (начальная базовая)	девочки	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 предварительном этапе подготовки

Смысл регби сводится к следующему:

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

Занятия с детьми на ранних этапах учебно-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 на достаточно высоком уровне, соответственно правилам игры, 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». При этом, дабы учесть возрастные особенности детей, в указанные документы включены специальные пункты и статьи. Организаторы турниров имеют право по своему усмотрению добавлять в них некоторые поправки, если этого требуют особенности условий проведения матчей, уровень подготовленности игроков и пр.

Более подробно нюансы, касающиеся организации и проведения соревнований игроков до 14 лет будут представлены в соответствующем разделе книги.

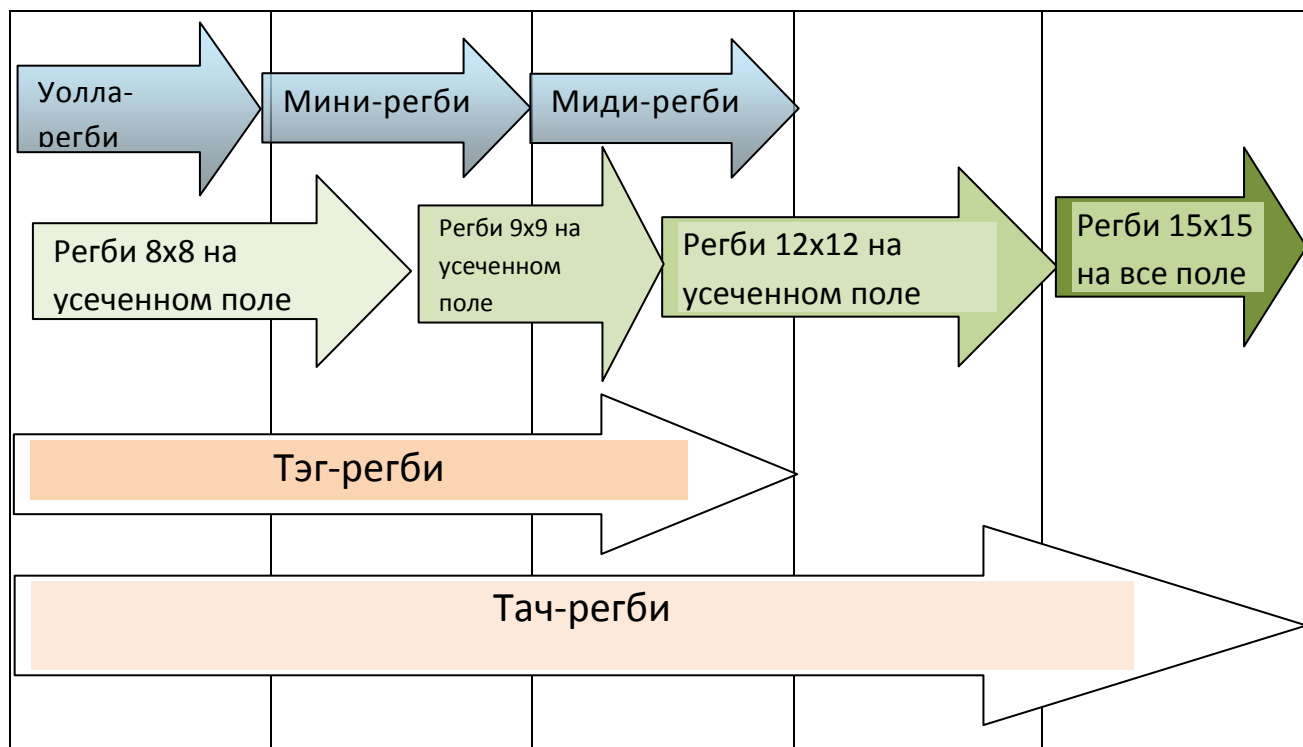
Рисунок ниже отображает применимость того или иного вида регби при работе с игроками разных возрастных групп.

#### Виды регби, применяемые в процесс подготовки игроков разного возраста

Возраст занимающихся				
7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет и старше



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет



В России юные регбисты младше 10 лет начинают свой соревновательный путь с участия в турнирах 8x8 на усеченном поле. Затем постепенно количество игроков на поле и размеры самого поля возрастают. К 13-14 годам готовность спортсменов должна достигнуть такого уровня, чтобы позволить им перейти на стандартное регбийное поле и соревноваться 15x15, используя весь технический арсенал регби.

Мини-регби пришло к нам из южно-африканской системы подготовки игроков. Матчи по мини-регби проходят не только в рамках официальных турниров, но и активно применяются в тренировках. Данный вид регби знакомит молодых игроков с контактными элементами захвата, действий в захвате, рака и мола. Наравне с ним одними из наиболее действенных средств подготовки начинающих игроков к предстоящей напряженной соревновательной деятельности в регби являются «**тач-регби**» (регби до касания или прихвата) и «**тэг-регби**» («Ленточки»).

В качестве ступенек, позволяющих освоить необходимые для дальнейших успешных выступлений в регби-15 элементы техники и воспитать значимые физические и морально-волевые качества, выделяют также «уолла-регби» (игра для самых маленьких регбистов, усеченное поле, меньшее количество участников, отсутствие захватов; концентрация – на навыках передачи, ловли мяча и бега) и «миди-регби» (усеченное поле, количество игроков в команде – 12 чел, присутствуют практически все основные элементы игры в регби для спортсменов до 19 лет).

Последовательное применение данных видов игры постепенно подготавливает юных спортсменов к выполнению жестких регби-15.

Табл. 3.

### Основные результаты применения различных видов регби и их значимость для успешности подготовки в регби детей младшего школьного возраста:

№	Результаты	Значимость
1	максимально полное	больше времени на игру с мячом у каждого

	вовлечение спортсменов в игру	члена команды, больше возможностей показать себя, повысить уровень индивидуальной техники, получить удовольствие, <b>б</b> ольшая интенсивность занятия
<b>2</b>	поддержка положительного эмоционального фона на тренировке	удовольствие и чувство успеха, возникающее у спортсмена в тренировках и соревнованиях, это важнейшие стимулы для дальнейшего повышения уровня развития физических качеств и технико-тактического мастерства; это основа для формирования «психологии победителя».
<b>3</b>	снижение уровня травматизма спортсменов	снижается вероятность возникновения у спортсменов в дальнейшем излишней зажатости, страха, агрессивности и желания сменить вид спорта

Игровой метод обучения и воспитания наиболее эффективен при работе с юными регбистами. Однако при всех положительных моментах использование игр в качестве средств подготовки имеет **один минус** – отсутствие возможности строгого дозирования нагрузки и отдыха (разные игроки проявляют разную активность в игре, следовательно, динамика развития утомления и игровых навыков у всех различна).

Поэтому тренеру необходимо по ходу тренировок внимательно отслеживать изменения в состоянии игроков (ЧСС и внешние признаки утомления) и стимулировать включенность спортсменов в игры.

**Сохранение здоровья игроков** – одна из самых важных задач тренера на всех этапах обучения.

### 3. Этап предварительной подготовки игроков в регби

#### 3.1. Возрастные особенности детей на этапе предварительной подготовки и их учет при построении учебно-тренировочного процесса

Как было сказано выше, в работе с детьми очень большое значение имеют особенности, обусловленные возрастом обучаемых. Они являются ведущими критериями при определении величины нагрузки и ее направленности, а также при выборе средств и методов воздействия.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей возрастные зоны (сенситивные периоды), так и относительно запретные.



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Общая характеристика.

На этап предварительной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Наибольший объем времени уделяется физкультурно-оздоровительной и воспитательной работе: разносторонняя физическая подготовка, овладение основами техники избранного вида спорта и выбор спортивной специализации (без акцента на специализацию по игровым функциям), обучение правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-регби).

Возраст занимающихся – 8-10 лет.

Табл. 4.

**Основные возрастные особенности детей 8-10 лет  
и их влияние на процесс подготовки в регби**

Возрастные особенности	Техническая подготовка (задачи и особенности)	Физическая подготовка (задачи и особенности)
Окостенение опорно-двигательного аппарата не закончено	Обучение техническим элементам, связанным с контактом, требующим проявления силы и мощности, – в упрощенных условиях, без давления и высоких нагрузок	<b>Противопоказаны</b> высокие нагрузки ударного и сдавливающего характера (спрыгивания с большой высоты, бег и прыжки с отягощениями)
Сердечно-сосудистая система работает неэкономно	При работе над техникой и физической подготовкой по – возможности <b>избегать</b> нагрузок, связанных с натуживанием и статическим напряжением, работу максимальной и субмаксимальной мощности. При необходимости дать высокую нагрузку, лучше предлагать несколько коротких упражнений с небольшими паузами отдыха, чем 1-2 длительных упражнения с 1-2 продолжительными паузами	
Высокая подвижность в суставах и эластичность связочного аппарата	Формирование « <b>двигательного багажа</b> »: освоение и закрепление навыков выполнения гимнастических и акробатических упражнений	Предрасположенность к направленной работе по развитию гибкости и координационных способностей
Слабое развитие мышечного аппарата, гетерохронность в развитии (более интенсивно развиваются крупные мышцы; мышцы-сгибатели растут быстрее, чем разгибатели)	Обучение технике игры в раке, моле, коридоре и в контакте – в упрощенных условиях, без давления и высоких нагрузок	<b>Особое внимание</b> – развитию мышечного корсета (во избежание искривления позвоночника) и мышц стоп (профилактика плоскостопия)
В функционировании нервной системы преобладают процессы возбуждения (хотя морфологическое развитие нервной системы уже на стадии завершения)	Предлагать больше динамичных упражнений; Поддерживать интерес к работе за счет игровых и соревновательных упражнений и эффекта новизны; Избегать монотонных и длительных упражнений	Предрасположенность к тренировкам скоростных и координационных способностей
Слабые способности к поддержке концентрации на неинтересной, монотонной и трудной работе	Избегать длительных объяснений, давать больше игровых и соревновательных упражнений, заданий комплексного воздействия, Отдавать предпочтение играм с минимальным количеством ограничений	

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Недостаточное распределение внимания	Необходимы краткость и конкретность в указаниях; Предлагать специальные упражнения на координацию, для развития способности удерживать концентрацию на нескольких предметах
Формирование внутреннего плана действий и рефлексия	Предлагать побольше 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 отыскивать пути их достижения	

### 3.2. Направленность работы тренеров на этапе предварительной подготовки

Для обеспечения результативности в регби важна не только технико-тактическая оснащенность игроков. Постоянное жесткое сопротивление членов противоположной команды требует от регбиста проявления целого ряда физических и психологических качеств.

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.

Уровень готовности, возрастные и индивидуальные особенности игроков определяют объем и направленность работы тренеров по всем компонентам подготовки.

Табл. 5.

#### Направленность работы тренеров на этапе предварительной подготовки

Вид подготовки	Направленность обучения и воспитания
<b>Техническая</b>	<p><b>Элементы техники игры в регби, с которыми знакомятся игроки на данном этапе УТП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды перемещений</li> <li>- элементы техники игры руками (основное - простой пас, прием)</li> <li>- элементы техники игры ногами (удар с рук)</li> <li>- элементы техники игры в контакте (захваты – боковой, задний; вход в контакт нападающего)</li> <li>- отвлекающие действия</li> <li>- элементы коллективной техники, встречающиеся в играх самых маленьких регбистов</li> </ul> <p><b>Элементы техники других видов спорта:</b></p> <p>Игровые виды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- футбол</li> <li>- баскетбол</li> <li>- гандбол</li> </ul> <p>(в основном касаются техники перемещений, работы с мячом)</p>

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

	<p>Легкая атлетика: - основные движения (бег, прыжки, метания)</p> <p>Гимнастика и акробатика: - основные двигательные действия (висы, лазание, сохранение равновесия, прыжки со скакалкой, перекуты, кувырки, упражнения с предметами)</p> <p>Борьба: - техника падений - техника действий при контакте</p>
<b>Физическая</b>	<p><b>Наибольшее внимание к следующим качествам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловкость</li> <li>- быстрота</li> <li>- гибкость</li> <li>- общая выносливость</li> </ul> <p><b>Основная задача</b> физической подготовки – содействие гармоничному развитию органов и систем, профилактика заболеваний.</p>
<b>Психологическая</b>	<p><b>Основы самоконтроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о настрое на игру</li> <li>- умение проявлять волевые качества</li> </ul> <p><b>Развитие качеств личности, необходимых для достижения успешности в спорте:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы воли</li> <li>- настойчивости</li> <li>- терпеливости</li> <li>- коммуникабельности</li> <li>- доброжелательности и т.п.</li> </ul>
<b>Соревновательная</b>	Получение опыта игры по правилам 8х8, тэг- и тач-регби
<b>Теоретическая</b>	<p>Знание основных правил игры (поле, мяч, количество игроков, отличительные особенности регби, принципы игры, терминология, функции игроков)</p> <p>Знания о правилах личной гигиены и ЗОЖ</p>

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

Ряд технических действий успешно и с наименьшим риском для здоровья можно выполнить лишь после предварительной подготовки двигательного аппарата к ним. Именно поэтому в работе с юными спортсменами очень большой объем должна занимать работа по укреплению суставов, связок, формированию правильной осанки, развитию гибкости и координации.

### 3.3. Физическая подготовка регбиста на предварительном этапе

Возраст 8-10 лет является сенситивным для развития целого ряда физических качеств.

Сенситивные периоды – это наиболее благоприятное время для воздействия на те или иные физические качества, время наибольшей восприимчивости организма к определенным нагрузкам.

На этапе предварительной подготовки лучше всего поддаются развитию такие качества:

1. скоростные способности
2. ловкость
3. способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности
4. гибкость

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

**Содержание подготовки спортсменов младшего школьного возраста**  
(М.В. Сахарова, 2005)

№	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	Танцевально-ритмические упражнения	++
13	Акробатические упражнения	+++
14	Игры и упражнения на лыжах	++
15	Подвижные игры в зале	+++
16	Подвижные игры на воздухе	+++
17	Имитационные упражнения	++
18	Игровая подготовка	
	регби	+++
	баскетболу	++
	футболу	++
	хоккею	++
	Гандболу	++
	Теннису	++

Целенаправленных занятий по воспитанию отдельных, необходимых в регби, качеств (особенно скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости) на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. 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.

### 3.3.1. Развитие скоростных качеств игроков

Быстрота – это одно из важнейших качеств атлетов в большинстве видов спорта. Она связана с умением быстро передвигаться, молниеносно реагировать на что-либо и очень быстро изменять направление своих движений. В игре очень важно уметь вовремя делать обманные движения, например, применять против соперника различные финты с мячом.

Хотя во многом умение человека проявлять быстроту определено генетически, существуют способы ее развития посредством целенаправленных тренировочных занятий. Скорость бега,

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

стремительность двигательной реакции и частота движений ногами качественно улучшаются, начиная с пяти лет, и достигают совершенства уже в совсем зрелом возрасте.

При развитии данного качества, прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

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.

### **Рекомендации тренерам:**

1. отработка торможения и стартового ускорения — это беговые упражнения, во время которых атлеты пробегают с максимальной скоростью от 5 до 15 метров, а после сигнала «стоп» стараются остановиться как можно быстрее. Затем по команде «старт» они пробегают с максимально возможной скоростью еще 5 — 15 метров в направлении, указанном тренером

2. отработка быстроты двигательной реакции: спортсмены двигаются по площадке или выполняют другую работу до команды тренера (хлопка или свистка); как только раздается команда, игроки должны максимально быстро перейти к выполнению установленного тренером задания; при этом лучше придерживаться такой последовательности: сперва тренер находится в поле зрения игроков, а затем уходит за их спины (чтобы они, не видя тренера, реагировали только на звуковой сигнал)

3. упражнения скоростной направленности рекомендуется проводить в первой части занятия, пока спортсмены не успели сильно утомиться

4. для регбистов 8-10 лет пробегаемая дистанция в одном повторении при тренировке скоростных качеств не должна превышать 15-20 м.

5. пауза отдыха между повторами должна продолжаться почти до полного восстановления игроков

### **3.3.2. 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.

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)

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

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. 7.

### 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 конечностей	Многие тренеры концентрируют все усилия на силовой подготовке мышц рук и ног, т.к., как они полагают, именно эти мышцы являются ведущими при выполнении соревновательных упражнений. Но туловище играет роль посредника между мышцами рук и ног.	Высокий уровень тренированности мышц туловища – значительная поддержка рукам и ногам. Все мышцы туловища могут работать как единое подразделение для 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.

### 3.3.3. Развитие ловкости игроков

Эффективность технико-тактических элементов в игре обуславливается прочностью двигательных навыков, что, в свою очередь, связано со способностью строить и координировать движения. Высшим проявлением этой способности является **ЛОВКОСТЬ**.



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу для формирования двигательных навыков, а хорошая координация нужна для развития и совершенствования двигательных способностей спортсмена. Игрок с хорошо развитой координацией движений всегда быстрее осваивает соответствующий двигательный навык и способен выполнять его качественно и стабильно. Он быстро и беспрепятственно изменяет направление движения и с легкостью перемещается по игровому полю, быстро приспосабливается к непривычной обстановке, ориентируется в меняющейся ситуации, своевременно применяет обманные движения и т.п.

К координации движений также относятся равновесие, ориентация в пространстве, пространственная и временная чувствительность.

Равновесие предполагает способность игрока контролировать положение своего тела в пространстве. Удачно применяя балансирование, можно на поле отвлечь внимание соперника или не быть обманутым самому, когда он имитирует движение перед проведением действительно задуманного технического приема.

Пространственная и временная чувствительность в тренировке регбистов неразрывно связаны. Способность правильно оценивать продолжительность временных интервалов и пространственных характеристик (траектории, амплитуды) дает возможность адекватно реагировать на скорость движения мяча, партнера по команде или соперника. Развитию этих навыков также способствует совершенствование зрительной и пространственной ориентации, позволяющей спортсмену чувствовать и понимать действия и маневры как членов своей команды, так и соперников.

Наиболее важным периодом для развития координационных способностей игроков является начальный этап тренировки, когда юные спортсмены очень быстро всему обучаются. Поэтому возраст до 10 лет называют «периодом быстрого роста двигательного опыта».

Основной **целью** развития ловкости является достижение способности выполнять все более сложные движения и упражнения при совершенствовании спортивной техники. Сперва дети осваивают основные двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, метание, ловлю, лазание по лестнице и по канату, кувырки, перекаты, различные виды стоек в упражнениях на поддержание равновесия (на одной ноге, «ласточка», «березка» и пр.). Затем следует плавно повышать сложность предлагаемых заданий (увеличивать продолжительность и скорость выполнения, менять условия выполнения) и требования к качеству их выполнения. Параллельно с этим необходимо знакомить игроков с техническими элементами избранного вида спорта и других дисциплин.

В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90°. 180°. в приседе и т.п.), беговые упражнения ( бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по фишкам и т.п.). Так занимающиеся получают разностороннюю подготовку, освоят многочисленные технические элементы, которые в дальнейшем будут способствовать обогащению двигательного опыта игроков и создадут прочную основу для развития и совершенствования их способностей на более позднем этапе спортивной карьеры.

При этом весьма важно соблюдать следующие рекомендации:

- От простых упражнений переходить к более сложным.
- От знакомых упражнений переходить к выполнению новых.
- Выбирать упражнения в соответствии с индивидуальными способностями и атлетическим потенциалом юных спортсменов.

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

- При выполнении более сложных упражнений, таких как кувырок, переворот «колесом» или прыжки, детям необходима помощь и страховка со стороны тренеров или родителей, во избежание ощущения дискомфорта или травматизма.

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.

### 3.3.4. 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 8-10 лет особенно полезно применять упражнения вспомогательной гимнастики (махи, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах).

Начальный этап подготовки – лучшее время для развития гибкости, что связано с повышенной эластичностью суставо-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.

### 3.3.5. Развитие выносливости игроков

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

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

---

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

Утомление отрицательно сказывается на способности к длительной концентрации внимания, что часто приводит к ошибкам технического и тактического характера (неточность в выполнении передач и ударов по мячу, несвоевременное выполнение действий). Именно по этой причине ближе к окончанию игры или матча становятся все более заметными ошибки в действиях спортсменов. К тому же, отличительной особенностью начинающих регбистов является плохая переносимость сердцем физических нагрузок и неэкономичность техники (затрачивают лишние усилия). Тренировка общей выносливости способствует развитию адаптации юных игроков к предлагаемой на занятиях работе. Также спортивная закалка будет полезна во время учебы в школе и поможет юному атлету вести более активный образ жизни.

Возрастной период 8-10 лет в подготовке регбиста рассматриваться как время ранней физиологической адаптации органов и систем к продолжительной физической активности, преимущественного развития общей выносливости. То есть это базовый период, необходимый для последующей специализированной подготовки и тренировки спортсменов высшей квалификации.

Основная цель тренировки заключается в том, чтобы дети младшего возраста смогли выполнять физические упражнения в течение более продолжительного тренировочного занятия, время проведения которого следует увеличивать постепенно и осторожно. Дети не должны испытывать ощущения сильного дискомфорта.

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

2. спортивные и подвижные игры (при работе с детьми 8-10 лет необходимо создавать атмосферу веселья, увлекательной игры; тренировки должны приносить радость)

3. сочетание упражнений на выносливость или чередование их с играми и веселыми упражнениями

4. сочетание упражнений на выносливость или дополнение их работой над техникой (при достаточно высоком качестве владения предлагаемыми техническими элементами)

5. бег по пересеченной местности с различным рельефом, с применением наименее утомительных способов бега и т.п.

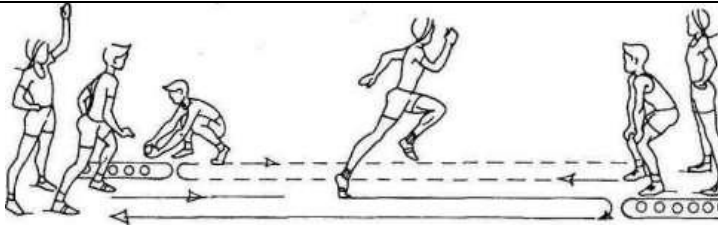
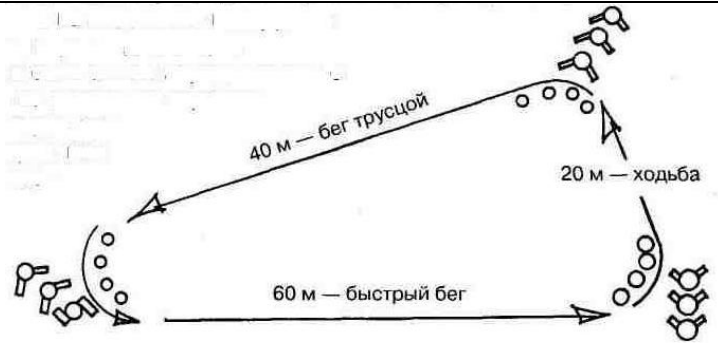
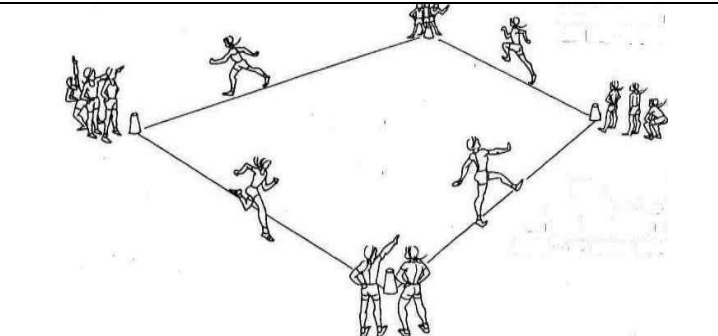
При организации тренировочных сессий на выносливость важно следовать таким рекомендациям:

1. как можно больше игр, эстафет, забавных упражнений

2. как можно меньше ограничений в играх, игры по упрощенным правилам

### 3.3.6. Средства физической подготовки регбистов на предварительном этапе

Как уже говорилось ранее, наиболее эффективными в работе с начинающими регбистами являются игровые и соревновательные упражнения, упражнения комплексного характера и задания с элементами новизны. Ниже приведены примеры таких средств подготовки.

<p>1</p>	<p><b>«Добытки и Хранители»</b>          Цель: отработка ускорения-торможения, развитие силы ног</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разделите игроков на две команды по 4—5 человек. Команды выстраиваются в линии, лицом друг к другу, на расстоянии 15 метров. Занимаемая позиция — справа от своего обода, внутри которого находятся четыре мяча.</li> <li>2. Цель игры состоит в том, чтобы в ободу оказалось шесть мячей.</li> <li>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».</li> <li>4. Как только мяч падает на пол, второй игрок команды бежит за следующим мячом к ободу другой команды.</li> <li>5. Раунд считается законченным, как только у одной из команд наберется шесть мячей.</li> </ol>
<p>2</p>	<p><b>«Треугольник» - чередование видов перемещений и темпа работы</b>          Цель: тренировка общей выносливости</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обозначьте многоугольную площадку произвольной формы (или попросите сделать это атлетов).</li> <li>2. Максимальное время бега на каждом отрезке дистанции составляет 15 секунд.</li> <li>3. Группа спортсменов поделена на небольшие подгруппы; они занимают место у каждого отрезка дистанции.</li> <li>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).</li> </ol>
<p>3.</p>	<p><b>«Квадрат»</b>          Цель: тренировка общей выносливости</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сторона квадрата равна 50 метрам или ярдам: каждая команда начинает выполнять упражнение от своего угла</li> </ol>

	<p>(углы квадрата прямые).</p> <p>2. Бег трусцой по двум сторонам квадрата (18-20 секунд) и ходьба по двум сторонам (40-50 секунд).</p> <p>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 другим сторонам.</p>
--	--

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).

### 3.4. Техническая подготовка регбиста на этапе предварительной подготовки

**Техника** – это способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**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.

Как указывалось выше, на разных этапах подготовки регбистов применяются разные виды регби. Всех их объединяет наличие 4 фаз игры.



- На них 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**.

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Основной объем технической работы со спортсменами на этапе начальной подготовки посвящен накоплению и развитию их двигательного багажа. При этом используются элементы техники не только регби, но и других видов спорта.

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.

### 3.4.1. Элементы техники регби, изучаемые на этапе начальной подготовки и рекомендации по обучению

Табл. 9.

Элементы техники регби, изучаемые на начальном этапе подготовки

Разделы техники регби	Элементы техники, знания
<b>Индивидуальная техника</b>	
<b>Перемещения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гладкий бег, рывки, ускорения</li> <li>- Прыжки, выпрыгивания, приставной шаг</li> <li>- Кувырки, перекаты</li> <li>- Ложные движения (финты): резкое изменение направления и темпа движения, резкие остановки, смена ног и пр.</li> </ul>
<b>Техника игры руками</b>	Держание мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двух руках</li> <li>- в одной руке</li> </ul>
	Передача мяча (на месте и в движении): <ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение звеньев тела и их движение при выполнении простой передачи (без вращения)</li> <li>- своевременность и точность передачи (начальные знания)</li> </ul>
	Приём мяча (на месте и в движении): <ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение звеньев тела и их движение при приеме</li> <li>- ловля «верхнего» мяча</li> </ul> Подбор мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежащего на земле</li> <li>- катящегося по земле</li> </ul>
	Прием ухода от защитника – «ручка» (до 10 лет – общее ознакомление)
	Контроль положения мяча
<b>Техника игры ногами</b>	Удар по мячу с рук (до 10 лет – общее ознакомление): <ul style="list-style-type: none"> <li>- держание мяча</li> <li>- исходное положение бьющего перед ударом</li> <li>- движение ноги, положение стопы в момент удара</li> </ul>
<b>Захваты, вход в контакт</b>	Положение тела, рук, ног, головы и движение игроков при выполнении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бокового захвата</li> <li>- заднего захвата</li> <li>- входа в контакт (защитника, нападающего с мячом)</li> </ul> <b>ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ при выполнении приемов!</b>
<b>Отвлекающие действия</b>	Обманный наклон туловища в сторону, ложное отведение рук для замаха, ложный пас и пр.
<b>Групповая и командная техника (до 10 – общее ознакомление)</b>	
Свободная игра	
Стандартные положения	
<b>Начальный удар</b>	- расстановка игроков (в соответствии с упрощенными правилами)
<b>Свободный удар</b>	- начало движения (общее ознакомление)
<b>Схватка</b>	- расстановка 3х3

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

БЕЗ ДАВЛЕНИЯ! Начало изучения – с 10 лет!

Остановимся более подробно на основных элементах техники регби.

### Держание мяча

Прежде чем приступить к обучению передаче, необходимо научить игрока **правильно держать мяч**. Для этого надо подобрать мяч в соответствии с возрастом и полом занимающихся.



Мяч держится двумя руками за середину. Это дает возможность нападающему при необходимости без труда выполнить передачу в любую сторону. Причем, выбранное направление паса до последнего не известно защитникам.

При держании мяча пальцы растопырены. Большие пальцы максимально отведены в стороны. Дальнейшие действия игрока зависят от того, куда и как далеко будет выполняться передача.



### 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. На этапе начальной подготовки изучается простейший пас – двумя руками без вращения. На что обращать внимание юных спортсменов:

1. держать мяч в двух руках
2. развернуть плечи и туловище к принимающему игроку
3. убедиться в том, что принимающий игрок готов к приему мяча
4. передавать пас в «цель» на уровне груди партнера

Если пас осуществляется в движении, то нужно стараться не прекращать движения при выполнении данного элемента.

5. после передачи – притормозить.

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

### Прием мяча

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

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

На что обращать внимание начинающих игроков при изучении приема мяча:

1. располагаться позади игрока, владеющего мячом
2. показать игроку с мячом свою готовность к ловле (вытянуть руки к мячу, подать сигнал голосом);



3. все внимание – на мяч;
4. развернуть туловище и плечи к мячу;
5. раскрыть кисти максимально широко, указательные и большие пальцы образуют «треугольник»;
6. после касания мяча выполнить амортизирующие движения (руки продолжают движение мяча, сгибаясь в локтях)

Методические указания:

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 начать изучение приема 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



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Это один из трудных технических приемов, который постоянно встречается в процессе игры в самых различных формах – как в статике, так и в движении.



На что обращать внимание начинающих игроков:

1. При приближении к мячу сгруппироваться (наклониться, согнуть ноги; спина прямая, голова смотрит вперед).
2. Перед подъемом расположиться над мячом, широко расставив и согнув ноги (одна нога – перед мячом, другая – за ним), спина прямая.
3. Мяч поднимается двумя руками, после подъема – прижимается к груди.

Начальное изучение подъема мяча с земли также рекомендуется сперва проводить в упрощенных условиях: с невысокой скоростью, без сопротивления соперников.

Развитию координации, необходимой для максимально четкого выполнения подбора, способствуют разнообразные упражнения с мячами разной формы и размера. Их же можно использовать при разучивании приема и передачи.

### Ловля высокого мяча

Данный элемент техники используют игроки для овладения летящим после удара ногой мячом.

На что обращать внимание начинающих регбистов при освоении данного элемента:

1. Прийти в точку, куда ориентировочно должен приземлиться мяч.
2. Вытянуть руки в направлении мяча для ориентира, локти свести.
3. Следить за мячом во время его приема.
4. Руки при ловле образуют «корзиночку» и амортизируют удар
5. После ловли закрыть мяч от соперника, развернувшись боком к противоположной команде.

Во избежание травмирования спортсменов необходимо сразу приучать их общаться. То есть при приеме высокого мяча приоритет имеет тот игрок, который первым крикнул: «Мой мяч!»

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).

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

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 при приеме мяча; неготовность к жесткому контакту с соперником – основная причина травм в регби.

### Перемещения игроков в регби

Сюда относятся:

- Различные виды бега
- Различные виды прыжков
- Обманные движения (финты)
- Кувырки, перекаты

Овладение правильной техникой гладкого бега по прямой – основа для дальнейшего развития специальных регбийных умений.

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. Изменение ритма бега достигается за счет укорочения длины шагов и умения маневрировать, «финтить». Владение данными техническими действиями – необходимое условие для достижения результата в ситуации ухода от защиты, особенно при игре «один в один».

Приемы ухода от контакта.

К финтам относятся обманные действия игрока с мячом, а также «ручка».

Направленное обучение «ручке» следует начинать только после проведения работы по укреплению суставно-связочного аппарата верхних конечностей, дабы избежать травмирования игроков (не раньше 10-11 лет).

Финты: отклонение или «скрестный шаг», шаг в сторону, смена ноги (шаг в сторону, которому предшествует смена опорной ноги).

То есть это те движения корпуса, ног или рук, которые вводят соперника в заблуждение.



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Обманные действия используются в беге, при выполнении передач и при подготовке к удару ногой, когда игрок сперва показывает одно направление броска (удара), а затем либо резко изменяет его или вообще не выполняет передачу (удар).

### Захват

Цель: завладеть мячом для последующей организации контратаки



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, изучаемых на этапе начальной подготовки:

1. боковой
2. задний.

### Боковой захват

Он изучается в первую очередь, т.к. наименее травмоопасен. При его выполнении защитник немного пропускает нападающего за спину, снижая тем самым силу контакта.

Последовательность выполнения:

1. Перед выполнением захвата расположиться лицом к игроку с мячом и немного сбоку от него.

2. Сгруппироваться: спина прямая, ноги полусогнуты, мышцы напряжены, голова смотрит вперед, ближние к атакующему плечо и нога вынесены вперед (положение «сжатая пружина»).

3. Видеть цель (место контакта) – верхняя треть бедер игрока с мячом, чуть ниже ягодич.

4. В момент захвата:

- резкое выпрямление ног, плечо, на которое выполняется захват выносится вперед, голова поворачивается к другому плечу; общее движение защитника – вверх-вперед («пружина распрямляется»)

- плотно обхватить ноги игрока (и не отпускать, пока не окажетесь на земле), прижаться ухом к его бедру

5. Приземление:

- упасть так, чтобы оказаться сверху игрока с мячом

- отпустить нападающего

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

- как можно быстрее встать на ноги и подобрать мяч

### 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 сбоку 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.

### Последовательность отработки захватов



В целях снижения риска возникновения травм и страхов перед контактом при обучении технике всех видов захватов тренеру необходимо:

1. Показать занимающимся важность контактных тренировок. Захват – наиболее важный элемент защитных действий в регби. Поэтому нужно убедить игроков в необходимости его отработки.
2. Уделять особое внимание проблемам безопасности, проявлениям грубой и опасной игры.
3. Соблюдать последовательность отработки видов захватов и их отдельных элементов.
4. Сразу ввести четкие ограничения:
  - для удержания игрока с мячом в захвате должны использоваться только руки
  - только игрок с мячом может быть захвачен
  - захват выше плеч опасен и является нарушением

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

- игрок, выполняющий захват, должен позволить захваченному игроку немедленно освободиться от мяча
- по окончании захвата, игрок с мячом и игрок, выполнивший захват, должны снова встать на ноги, до того как снова войти в игру.

### Удар ногой по мячу с рук

В детских соревнованиях удар по мячу с рук выполняется при начальном ударе и в открытой игре.

Последовательность выполнения:

#### 1. Перед ударом:

- держать мяч двумя руками вертикально по отношению к земле
- бьющая нога отведена назад, вес тела – на опорной ноге
- мяч отпускается так, чтобы он падал вниз, продолжая сохранять вертикальное положение

#### 2. Момент удара:

- хлестообразное движение бьющей ноги от бедра
- при касании мяча нога прямая, носок оттянут и развернут в направлении предполагаемого удара
- удар наносится по центру мяча (вдоль длинной оси или под его основание) внутренней частью подъема стопы.

### **3.4.2. Рекомендуемые средства технической подготовки игроков в регби на предварительном этапе**

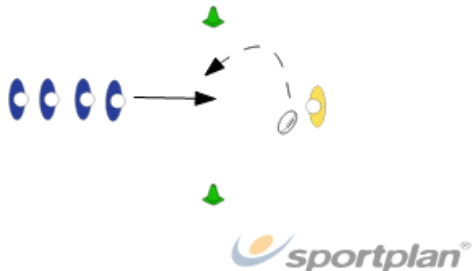
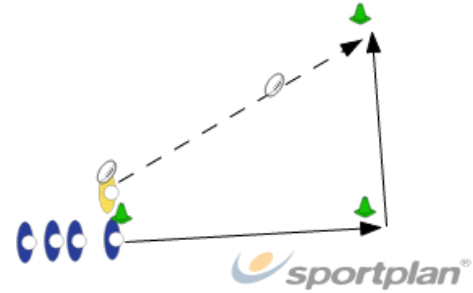
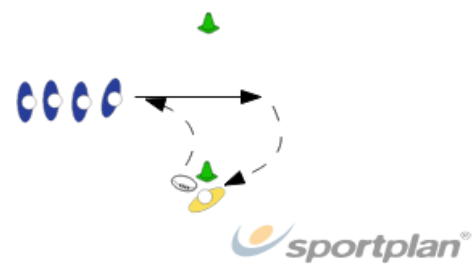
**Средства**, используемые для решения задач технической подготовки:

- упражнения, выполняемые в облегченных условиях без активного сопротивления (индивидуально, в парах, в тройках, линиях)
- комбинированные упражнения, выполняемые в сложных условиях, с активным сопротивлением
- упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игровым и соревновательным.

**Основные пути совершенствования техники:**

- оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма движений)
- повышение точности результата при выполнении технических приемов
- расширение арсенала вариантов технических приемов и способов, формирование умения свободно переходить от одних движений к другим
- стабильное и надежное выполнение приемов при воздействии сбивающих факторов и активном противодействии соперника, в условиях утомления и/или большого психического напряжения
- использование технических приемов с тактической направленностью.

Ниже приведены упражнения, применимые для освоения технических элементов в регби на начальном этапе подготовки. Естественно, они не исчерпывают всего багажа средств технической подготовки начинающих. Но, основываясь на них, тренеры смогут составлять собственные программы, более подходящие для их подопечных.

№	Название, графическое изображение, цель	Описание
1.	<p><b>«Наброс-1»</b></p>  <p>Цель: отработка движения на мяч, ловли «удобных» и «неудобных» мячей.</p>	<p>Игроки выстроены в колонну. Тренер (или один из игроков) с мячами напротив них (в 5-7 м). Тренер подбрасывает мяч вперед-вверх. Как только мяч брошен, стоящий первым в колонне игрок выбегает и ловит мяч. Поймав мяч, игрок кладет его рядом с тренером и переходит в конец колонны.</p> <p>Акцент – на «выход» к мячу, положение рук при ловле.</p> <p>Можно использовать различные мячи и разные виды бросков (высокие, с отскоком от пола, катящиеся по полу и пр.). Для ориентира можно отметить фишками линию, на которую будет наброшен мяч, и куда должен ускориться игрок.</p>
2.	<p><b>«Догони мяч»</b></p>  <p>Цель: отработка подбора катящегося мяча, выхода к мячу.</p>	<p>Игроки выстроены в колонну. Тренер (или один из игроков) с мячами сбоку от колонны. Тренер катит мяч (рукой или ногой) по полу по диагонали площадки. Одновременно с броском мяча первый игрок из колонны ускоряется и пытается догнать мяч, пока тот не пересечет линию, отмеченную фишками. Ловящий мяч игрок должен бежать по периметру площадки (по фишкам). После ловли – добежать до тренера, оставить рядом с ним мяч и встать в конец колонны.</p> <p>Акцент – на положение тела при подборе.</p> <p>Постепенное усложнение задания достигается за счет усиления броска мяча и увеличения пробегаемой игроками дистанции.</p>
3.	<p><b>«Наброс-2»</b></p>  <p>Цель: отработка движения на мяч, приема и передачи мяча в движении.</p>	<p>Игроки выстроены в колонну. Тренер (или один из игроков) с мячами сбоку от колонны. Тренер выполняет передачу выбегавшему из колонны игроку. Поймав мяч, игрок пробегает 2-4 шага и передает его обратно тренеру. После передачи игрок встает в конец колонны.</p> <p>Для ориентира можно установить маркеры рядом с пасующим (тренером или игроком) и напротив него. Спортсмены должны будут выполнять обратную передачу только после пересечения линии между маркерами.</p> <p>Усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача игроку выполняется по линии между маркерами; спортсмен должен максимально быстро ускориться на мяч.</li> <li>- то же упражнение во встречных колоннах с двумя пасующими.</li> </ul>
4.	<p><b>«Пас в колоннах-1»</b></p>	<p>Игроки в двух колоннах. Тренер (или один из игроков) с мячами сбоку от колонны. Тренер выполняет передачу выбегавшему из колонны игроку. Поймав мяч, игрок пробегает 2-4 шага и передает его партнеру из второй колонны. Игроки должны начинать движение вперед одновременно. На начальных этапах подготовки необходимо, чтобы одна из колонн (первые принимающие) находилась немного впереди</p>

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

	<p>Цель: отработка движения к мячу, приема-передачи мяча в движении, взаимодействия между игроками</p>	<p>относительно второй (вторые принимающие). Усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача первому игроку выполняется по линии преимущества; спортсмен должен максимально быстро ускориться на мяч</li> <li>- то же упражнение во встречных колоннах (4 колонны) с двумя пасующими (см. упр. №8).</li> </ul>
5.	<p><b>«Треугольник»</b></p> <p>Цель: отработка движения к мячу, приема-передачи мяча в движении, взаимодействия между игроками</p>	<p>Игроки выстроены в колонну. Перед колонной стоят 3 игрока, образуя треугольник. У крайнего и центрального игроков треугольника по 1 мячу. Выбегающий из колонны спортсмен получает мяч от крайнего (справа), пробегает с ним 2-4 шага и отдает его второму крайнему (влево), пересекает треугольник и возвращается в колонну. Мячи в треугольнике передаются от игрока к игроку: левый крайний получает мяч от игрока из колонны, передает его центральному, тот – правому крайнему, а он, в свою очередь, выполняет пас следующему выбегающему из колонны игроку. В процессе выполнения упражнения меняются пасующие и направление движения мячей в треугольнике. Усложнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача первому игроку выполняется по линии преимущества (на ход); спортсмен должен максимально быстро ускориться на мяч.</li> </ul>
6.	<p><b>«Квадрат»</b></p> <p>Цель: отработка техники паса и приема с места и в движении; отработка движения с мячом и взаимодействия между игроками.</p>	<p>Игроки выстроены в 4 колонны (по вершинам «квадрата»). У первого игрока одной из колонн мяч. Игрок с мячом выполняет передачу первому из колонны справа (или слева). После паса – ускориться за мячом и встать в конец той колонны, куда был выполнен пас. Получивший мяч игрок пасует в следующую колонну и перебегает в нее. И т.д. Мяч движется вдоль сторон квадрата по (или против) часовой стрелки. Усложнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача в движении стоящему в следующей колонне игроку</li> <li>- и передача, и прием в движении (принимающий мяч игрок начинает движения только после того, как пасующий ему участник получил мяч от предыдущего игрока)</li> </ul> <p>Расстояние между колоннами постепенно увеличивается. Альтернатива и вариант усложнения: передачи вправо (или влево) из центра квадрата с последующим переходом в противоположную колонну.</p>
7	<p><b>«Салки в парах»</b></p>	<p>Игроки выстроены в 2 колонны (убегающие и догоняющие). «Убегающий» с мячом должен пробежать змейкой между маркерами и занести мяч в зачетную зону (отмечена конусами) до того, как его поймает «догоняющий». Усложнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «убегающий» получает мяч от стоящего впереди-сбоку пасующего игрока</li> </ul>

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

	<p>Цель: отработка движения с мячом и ухода от защиты</p>	<p>- вдоль линии зачетки движется еще один защитник (то есть «убегающий» противостоит двум игрокам сразу)</p>
8.	<p>Цель: работа в линию (соблюдение дистанции, скорость реакции), отработка взаимодействия между игроками</p>	<p>Игроки выстроены в линию. Тренер – перед ними. Тренер показывает рукой направление, игроки движутся в соответствии с указанием тренера, не нарушая целостности линии и соблюдая дистанцию. Сигналы тренера: рука вверх – движение вперед, рука вниз – движение назад, рука вправо или влево – движение в соответствующую сторону. Перемещаясь, игроки должны хором проговаривать направление движения. Сперва можно попросить игроков во время движения держаться за руки.</p>
9	<p>Цель: развитие умения противостоять защитным действиям (финт, смена направления движения, «ручка» (с 10 лет)), развитие скоростных качеств, ловкости и быстроты реакции.</p>	<p>На площадке размечен квадрат. Игроки стоят в 2 колонны у одной из сторон, напротив них – тренер с мячами. По сигналу тренера первые игроки из каждой колонны выбегают к ближайшим конусам, оббегают их и вбегают в квадрат. Первый вбежавший получает от тренера мяч. Он становится нападающим, второй, соответственно, защитником. Нападающий должен занести мяч за условную линию зачетного поля (линия между конусами за спиной защитника). Защитник должен коснуться игрока с мячом двумя руками. После выполнения задания спортсмены встают в другие колонны. Усложнения:          - из первой колонны выбегают два игрока, из второй – один; пара получает мяч и должна обыграть одного защитника (обыгрыш 2 в 1)          - из колонн выбегает по 2 игрока (обыгрыш 2 в 2).</p>

### Полезные советы:

- ✓ 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



## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

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.

### 3.5. Психологическая подготовка регбиста на начальном этапе

Как и другие компоненты подготовки, психологическую подготовку необходимо проводить в соответствии с возрастными особенностями игроков.

Дети 8-10 лет имеют высокую потребность в движении. Однако она не совмещена с потребностью изучать двигательные действия. Особенно низким бывает интерес детей к движениям, если их приходится выполнять в условиях регламентированной учебной работы (т.к. дети не получают удовольствия). Поэтому одним из основных средств развития и воспитания регбистов на начальных этапах становятся игры и эстафеты.

В процессе игровой и соревновательной деятельности формируются и развиваются такие необходимые в регби качества, как: целеустремленность, сила воли, умение противостоять утомлению и боли, спортивная злость, лидерство, ответственность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, а также коллективизм и взаимовыручка.

Применяя то или иное упражнение, тренер должен помнить о сниженной концентрации внимания детей данного возраста. Также юные спортсмены мыслят предметами и вещественными образами. Следовательно, словесные объяснения тренера должны быть яркими и образными, а показ – конкретным и выразительным.

Обязательным условием в работе с 8-10-летними регбистами является строгое выполнение правил игры (как в регби, так и в других играх, применяемых в тренировках). С первых же занятий педагог должен ненавязчиво, но постоянно, требовать от занимающихся игры по правилам.

Большое значение в воспитании начинающих 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 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.

Это указывает на важность индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Не менее важным представляется вопрос сплочения игроков, перехода группы из состояния просто тренирующихся вместе ребят (которыми они являются в начале тренировок) в состояние коллектива.

Отличительные признаки коллектива:

1. наличие общей цели и совместной деятельности для ее достижения
2. управляемость и наличие органа самоуправления (лидера или лидирующей группы)

Тренер только на первых порах берет на себя все функции лидера. Он объединяет ребят вокруг общей цели, выделяет лидера (лидеров), создает вокруг них актив и, наконец, работает над проявлением активности и самостоятельности каждого члена коллектива. По мере

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером, но и самостоятельно ставить задачи, т.е. искать оптимальные пути продвижения к цели.

Тренер должен позаботиться о создании в коллективе атмосферы благожелательности. Он разъясняет, убеждает и показывает наглядные примеры, раскрывающие высокое значение ощущения товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет учебных заданий, мешает работать товарищам. Одним из наиболее действенных средств здесь является связь оценки деятельности всей команды и вклада в это достижение каждого ее члена. То есть необходимо воспитывать у игроков коллективную и индивидуальную ответственность за результаты совместной деятельности.

В конечном счете, именно коллектив выступает как основной фактор формирования самосознания его членов.

### 4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки в регби

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 набора средств и методов, применяемого педагогом для наиболее эффективного воздействия на занимающихся.

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. 11.

**Направленность, цели и задачи тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки:**

Основная направленность подготовки	Цель этапа	Задачи этапа
<p>Научить юных спортсменов получать удовольствие и радость от игры.</p> <p>Получение и развитие базовых навыков регби и начальных знаний по безопасности в атмосфере радости от игры.</p>	<p>Развитие физических качеств и формирование багажа двигательных качеств осуществляется в основном <b>через игры</b> (подвижные и спортивные).</p> <p>Продолжение развития и закрепление навыков выполнения основных двигательных действий. Формирование первичных представлений о регби и мотивации к продолжению занятий.</p>	<p>Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.</p> <p>Обучение основам техники перемещений, приему и передаче мяча; ударов ногой (с рук), начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям регби, приучение к игровой обстановке.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.</p>

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

№	Виды подготовки	
1	Теоретическая	10
2	Общефизическая	74
3	Специально-Физическая	40
4	Техническая	65
5	Тактическая	30
6	Интегральная	30
7	Игровая и соревновательная	51
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Контрольные испытания	12
10	Восстановительные мероприятия	-
<b>ВСЕГО часов за 52 недели</b>		<b>312</b>

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

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и начальному освоению тактических действий. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между физической, технико-тактической и другими сторонами подготовленности. Для достижения этой цели применяется интегральная подготовка. Высшей ее формой служат учебные, контрольные и календарные игры.

Распределение объемов компонентов тренировки по недельным циклам на этапе предварительной 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	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	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																		
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>					

Продолжение табл.13.

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														
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	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				

Начальные этапы подготовки юных регбистов характеризуются отсутствием привязки планирования тренировочного процесса к соревнованиям (это основное отличие от построения УТП квалифицированных спортсменов). Однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в турнире, а во время участия приобретает необходимый соревновательный опыт.

Поэтому строить работу с игроками 8-10 лет рекомендуется по типу модульно-блочной системы. Такая организация обучения предполагает логическую связь блоков тренировки со структурой школьного учебного года. Блоки имеют соответствующую направленность, обусловленную постановкой определенных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Их решение в спортивной школе (клубе) и средней школе происходит на единой основе, без рассогласования во времени.

Основная ориентация блоков – общеигровая. Это позволяет юным спортсменам получить многостороннюю подготовку, в ходе чего создаются предпосылки для овладения базовыми основами знаний и техники нескольких игровых видов спорта, существенно расширяется фонд двигательных умений и навыков.

Выделяют следующие блоки:

1. блок обучения-воспитания
2. блок контрольно-игровой

Табл. 16.

**Примерные показатели объема в работе с юными спортсменами на этапе предварительной подготовки**  
(М.В. Сахарова, 2005)

№ блока	1	2	3	4	5	6	7	8
тип блока	<b>ОВ</b>	<b>КИ</b>	<b>ОВ</b>	<b>КИ</b>	<b>ОВ</b>	<b>КИ</b>	<b>ОВ</b>	<b>КИ</b>
соотношение нагрузки (%)	ОДП:ОФП 70:30	ОИП 100	ОДП:ОФП 50:50	ОИП 100	ОДП:ОФП 70:30	ОИП 100	ОДП:ОФП 90:10	ОИП 100
количество недель	5	2	6	2	6	2	6	3
часы	25	8	28	8	28	8	30	12

Примечания: **ОВ** - блок обучения-воспитания; **КИ** - блок контрольно-игровой, **ОДП** - общая двигательная подготовка, **ОИП** - общая игровая подготовка, **ОФП** - общая физическая подготовка

В этом случае общая двигательная подготовка включает выполнение различных физических упражнений, существенно расширяющих двигательную сферу младших школьников и имеющих положительный перенос на формирование умений, связанных с овладением элементов техники игры в регби. К ним относят различные упражнения с предметами, на равновесие, различные прыжки.

Общая игровая подготовка в первый и второй годы обучения состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники различных видов игровых спорта. Сюда относят такие навыки:

- ведение мяча одной рукой (ногой/клюшкой) и попеременно на месте, и в движении шагом, бегом, со сменой направления, левым и правым боком, лицом и спиной вперед;
- различные виды передач мяча на месте и в движении, индивидуально, парами, группами;
- различные виды метаний, бросков, решающих ударов;
- ловля мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении;
- перемещения с мячом в руках в разных направлениях, разными способами, с остановками и сменой темпа.

Общая физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств юных регбистов, преимущественно осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет определенной направленности (то есть, ориентированных на воспитание того или иного качества).

Основные методы обучения:

игровой, повторного выполнения, метод круговой тренировки (преимущественно со второго года занятий), расчлененного и целостного выполнения упражнений.

## 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 14).

Табл.14

**Зависимость динамики длины тела юных игроков от роста их родителей**

Возраст	Мальчики		
	Средняя длина тела родителей		
	163	169	175
1 год	73,1	75,1	77,1
2	85,4	87,4	88,9
3	93,2	96	98,3
4	99,5	103,1	106,3
5 лет	105,6	110	112,7
6	110,9	115,4	118,7
7	116,2	121,3	124,6
8	121,6	126,8	130,4
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
15	165,8	167,9	174,7
16	169,4	172,8	176,6
17	170,9	175,4	177,8
18	171,5	176,2	178,6

### 5.2. 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. Физическая подготовка

При определении уровня физической подготовленности юных регбистов применяют различные тесты. Учитывая, что физические качества проявляются многообразно при выполнении различных упражнений, теоретически считается важным применять большее число проб. Однако на практике их число ограничивают, чтобы сократить временные затраты и устранить организационные трудности, связанные с массовыми обследованиями.

Методика оценки уровня развития физических качеств и функциональных возможностей регбистов предусматривает разделение тестов на блочные модули определенной направленности. Различают блок **антропометрических, скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей, функциональных возможностей и оценка психомоторики спортсмена.**

Табл. 15.

Методики определения уровня физической подготовки игроков 8-10 лет:

№	Физические качества	Методики исследования
1.	Общая выносливость	Тест Bleep
2.	Скоростная выносливость	AGILTY - быстрота
3.	Силовая выносливость	Отжимание от земли (кол-во раз за 1 минуту)
	Сила	Подтягивания на перекладине
6.	Скоростно – силовые способности	Прыжок в длину с места (с двух ног)
		Прыжок вверх с места (с двух ног)

### Описание тестов, определяющих уровень физической подготовки юных регбистов

#### 1.Тест Bleep

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.

Время фиксируется от подъема мяча до приземления.



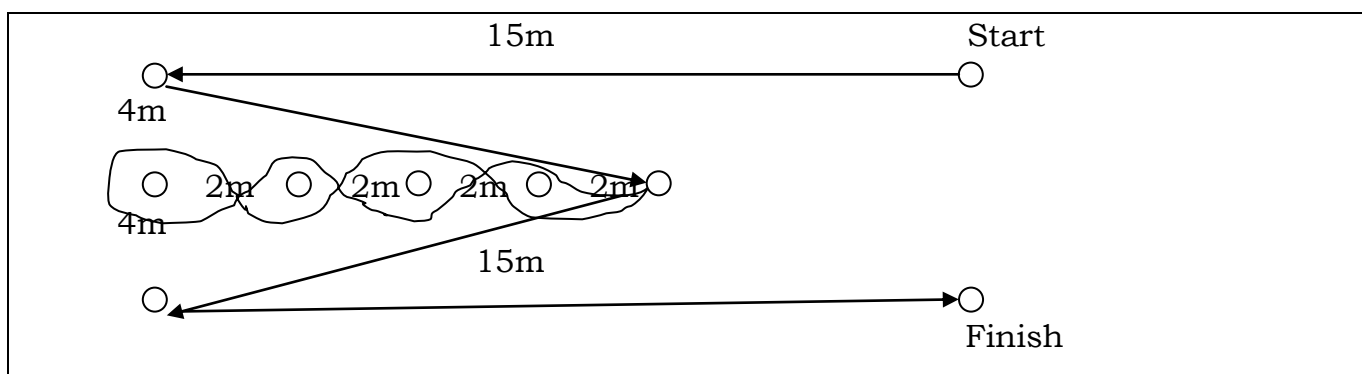


Рис. Трасса для проведения данного контрольного мероприятия и направления движения спортсмена по ней.

### 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.

### 9. Прыжок вверх с места (с двух ног)

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.

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.

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

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

Таблица 16

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

Возраст тесты	Прыжок в длину с места/см	Прыжок вверх/см	Подтягивание, (раз)
9 лет	160-170	18	3-5
10 лет	170-175	18	3-5

## 6. Рекомендации по организации тренировочных занятий для юных регбистов на этапе предварительной подготовки

### Основные положения:

1. Тренировка не должна длиться дольше, чем 90 минут.
2. Тренировка должна быть разбита на три части:
  - Подводящие игры, для разминки
  - Развитие техники игры и контакта.
  - Игры, имитирующие регби.

**ПОМНИТЕ:** Игроки должны постепенно подводиться к реальному регби, первоначально игра должна происходить без физического контакта.

### 1. Игры для разминки.

#### Цель:

- Подготовить организм к работе, предстоящей в основной части тренировки (к выполнению активных игровых действий).

#### Принципы подбора упражнений:

- Яркий эмоциональный фон.
- Высокий уровень активности в игре каждого участника.
- Функции упражнений: разогрев, подготовка органов и систем игроков к физическим и психическим нагрузкам основной части тренировки; укрепление мышц и гибкости суставов.
- Невысокая напряженность работы.

### 2. Игры, имитирующие регби:

#### Цель:

- Посредством игр имитирующих регби юные игроки получают навыки реальных игровых ситуаций.

#### Рекомендации:

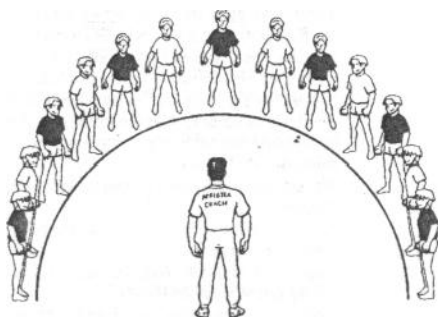
- Уровень подготовленности регбиста определяется его умением применять технические приемы в условиях игрового противоборства, а также знанием правил игры
- На ранней стадии обучения нужно избегать использование игр с контактом.

### КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ГРУППУ

- Убедитесь, что игровая площадка безопасна и имеет разметку.
- Убедитесь что всё необходимое оборудование готово для тренировки.
- Каждый раз, деля игроков на группы, меняйте состав и назначайте другого лидера.
- Уделите внимание каждому.
- Сначала объясните игрокам полностью упражнение.
- Убедитесь, что игроки немедленно выполняют ваше требования. Используйте свисток, например: один свисток все начинают работать, два свистка все должны остановиться и замолчать.
- Поддерживайте дисциплину и порядок.
- Убедитесь, что демонстрация и объяснения понятны игрокам.
- Располагайте игроков, спиной к солнцу, так чтобы каждый мог Вас видеть.
- Пользуйтесь обычными построениями, в полукруг или в линию.

### Советы тренеру:

- Активная позиция тренера, во время тренировки, мотивирует и стимулирует игроков.
- Если выполняемое упражнение слишком трудно, остановите и упростите его.
- Будьте внимательны к выполнению игроками упражнений, которые могут быть опасны.
- Убедитесь, что в наличии есть средства оказания первой помощи и другое оборудование.



Важно чтобы тренер использовали некоторые системы в тренировках. Это позволяет поддерживать порядок и дисциплину.

### Системы организации тренировочной работы:

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

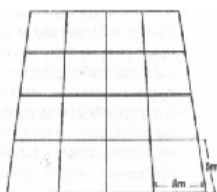
#### 1. Система квадратов:

##### Преимущества:

- Делает более простым организацию работы и поддержание дисциплины, когда тренировка проходит с большим числом игроков.

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

- 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:

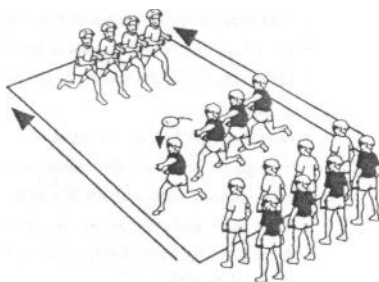
- Группы могут работать поперек поля.
- Ширина канала может быть различна в соответствии с уровнем техники, числа игроков и размера площадки.

### Рекомендации для тренеров:

- Канал, в котором происходят действия, не должен быть слишком длинным.
- Для дюннх 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.

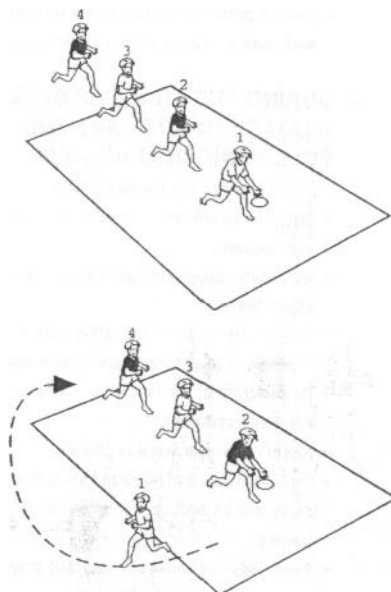
### 4. Линейная система.

#### 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.
3. Игроки отрабатывают подбор мяча посредством соревнования в эстафете.
4. Первый игрок подбирает мяч и кладет его снова на землю, затем касается партнера, который повторяет упражнение.
5. Игроки встают, снова последними, в линию.
6. Игроки двигаются вперед и по очереди выполняют заданное упражнение.



### Рекомендации тренерам по повышению эффективности тренировок детей 8-10 лет:

Для повышения эффективности процесса подготовки юных регбистов 8-10 лет необходимы:

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

#### 1. 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.**

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

---

- 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.

### **2. Обеспечение безопасности и профилактика появления негативных реакций на тренировочные нагрузки достигается при соблюдении тренером следующих рекомендаций:**

- Начинайте и заканчивайте тренировку вовремя.
- Принимайте все необходимые меры, чтобы избежать травм.
- Необходимо предвидеть опасные ситуации и уметь избегать их.
- Проинформируйте игроков обо всех приемах личной безопасности при изучении технических приемов включенных в тренировку (например, как войти безопасно в контакт).
  - Частые периоды отдыха очень важны, так как ученики быстро устают и теряют внимание, и концентрацию.
  - Помните что сила и координация ваших воспитанников ещё ограничена.

### **УПРАЖНЕНИЯ**

для развития необходимых игровых качеств и способностей  
юных регбистов 8-10 лет

#### Разминочные игры с элементами регби

Рекомендуются для включения в вводную часть тренировочного занятия.

**Цель** – подготовить организм спортсменов к предстоящей в основной части тренировочного занятия нагрузке.

#### **Рекомендации тренерам:**

- Тренировочный эффект будет выше, если стоящие перед игроками во время игр задачи будут сочетаться с тем, что запланировано в основной части занятия (так, если тренировка направлена на отработку действий игроков в контакте, нужно, чтобы, игровые действия в разминке подводили спортсменов к этому).
- Перед игрой всегда должно присутствовать объяснение правил, напоминание основных положений.
- Водящим должен побывать каждый игрок.
- Необходимо следить, чтобы в играх все принимали максимальную активность.

#### **1. «Салки мячом»**

Минимальное количество участников – 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате); используется 1 мяч.

Ход игры:

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

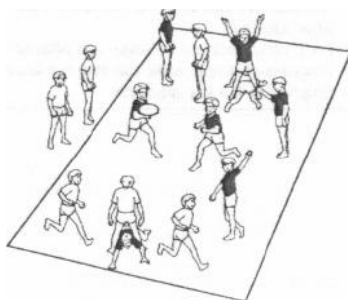
Один водящий за определенное время (от 10 сек) должен осалить мячом максимальное количество участников игры. Игрок считается осаленным, если при его касании мяч находился в руках водящего (нельзя бросать мяч в игроков).

Осаленный игрок выбывает из игры.

### 2. «Охота»

Минимальное количество участников – 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате); используется 1-2 мяча.



Ход игры:

Один или два водящих за определенное время (от 30 сек) должны осалить мячом максимальное количество участников игры. Игрок считается осаленным, если при его касании мяч находился в руках водящего (нельзя бросать мяч в игроков).

Как только игрок осален, он останавливается и встает, раздвинув ноги. Он может опять начать двигаться только после того как его партнер проползет у него между ног.

Водящим должен побывать каждый игрок.

### 3. «Отнять мяч»

Игроки в группах по 5 или 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате 6х6 м); используется 1 мяч на 1 группу.

Ход игры:

В группе 4 игрока двигаются в квадрате, передавая мяч друг другу в любом направлении.

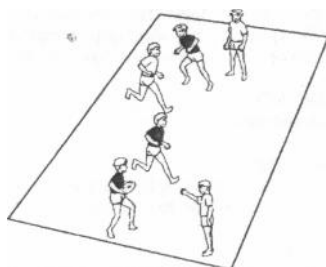
Остальные игроки пытаются перехватить мяч. Контакт и прихваты запрещены.

Основная задача – сохранить мяч, выходя на свободное место в квадрате или передавая мяч в свободную зону партнеру по команде.

Примечания:

При получении мяча игрок должен остановиться.

Если оппонент перехватит мяч или игрок с мячом уронит его, то виновный в ошибке игрок переходит в защитники.





## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

---

### 4. «Отнять мяч» с захватом

Эта игра может использоваться также как игра, имитирующая регби.

Игроки в группах по 5 или 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате 6х6 м); используется 1 мяч на 1 группу.

Ход игры:

По аналогии с игрой «Отнять мяч». Но имеются некоторые дополнения к правилам (усложнения):

- игрок с мячом может бежать

- защитник может прихватывать игрока с мячом

- как только игрок с мячом прихвачен защитником, он должен немедленно передать мяч партнеру по команде.

Основная задача – сохранить мяч, выходя на свободное место в квадрате или передавая мяч в свободную зону партнеру по команде.

### 5. «Занести попытку»

Минимальное количество участников – 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате); обозначены зачетные поля; используется 2 мяча.

Ход игры:

Нападающие с мячом должны занести попытку, защитники – перехватить мяч без контакта.

Тренер должен следить, чтобы нападающие двигались с мячом вперед.

Передачи можно отдавать в любом направлении. «Игра вперед» не наказывается.

### 6. «Занести попытку» с прихватами-1

Минимальное количество участников – 6 чел.

Игра проходит в ограниченном пространстве (в квадрате); обозначены зачетные поля; используется 2 мяча.

Ход игры:

Нападающие с мячом должны занести попытку, защитники – овладеть мячом за счет перехвата или прихвата. Вырывать мяч у нападающих нельзя. Прихваченный игрок обязан сразу передать мяч партнеру по команде. Задержка передачи карается переходом мяча в другую команду.

Возможные вариации действий с мячом прихваченного игрока (определяются тренером перед игрой):

- выполнить передачу партнеру

- развернуться спиной к противнику, оградить от него мяч, далее ближайший к нему игрок атаки, должен немедленно забрать мяч

В целях повышения эмоциональности упражнения и для повышения скорости усвоения игры спортсменами тренер может присоединиться к игре.

## 7. ТЭГ-РЕГБИ. Базовые правила игры, рекомендации тренерам.

### Правило 1 - Подсчет очков

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

Попытка засчитывается, когда игрок с мячом пересекает линию ворот соперника и кладет мяч на землю (касается мячом земли).

Для обеспечения безопасности при игре на твердых поверхностях и/или с участием игроков низкого уровня подготовки рекомендуется засчитывать попытку без «земления» (то есть в момент, когда игрок с мячом пересекает линию зачетного поля соперника).

После заноса игра возобновляется с центра поля со свободного паса команды, пропустившей попытку.

### Правило 2 – Передачи

Не допускаются передачи вперед. Передачей вперед считается любой пасс, движущийся в направлении линии ворот противника.

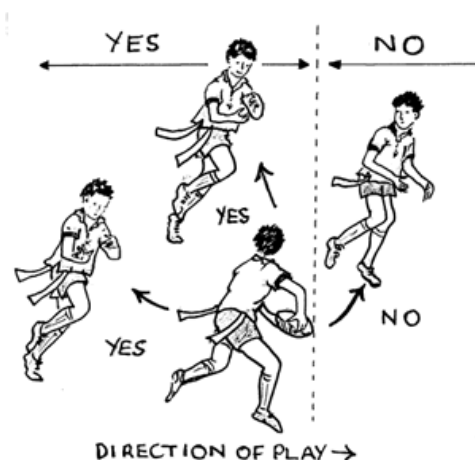


Рис. 1. Иллюстрация к правилу, запрещающему пас вперед

При нарушении данного пункта правил мяч переходит команде противника, которая продолжает игру после выполнения свободного паса. В то же время пас вперед может допускаться при судействе игр с участием команд, члены которой только знакомятся с регби.

*Примечание: допускаются передачи непосредственно в сторону (в линию преимущества).*

### Правило 3-"Тэг" (Tag)

«Тэг» (от англ. «tag» – пометать) подразумевает под собой эффективно выполненные защитные действия (снятие ленты с пояса нападающего с мячом). То есть «тэг» - это аналог захвата в регби.

Защитные действия можно выполнять только в отношении игрока, владеющего мячом.

Защитник должен оторвать у нападающего одну из двух лент (или обе сразу), закрепленных у того на поясе.

При этом игрок с мячом в целях защиты лент не может заворачивать их, блокировать доступ к ним каким-либо способом и отбивать руки защитников тянущиеся к ним. Это определяет основную задачу «тэг-регби» - научить спортсменов играть в пас и финтить (индивидуально защищать мяч, двигаясь на ногах).

При работе в защите игроки могут касаться только лент нападающих. Прихваты и захваты исключены. Также защитникам запрещено вырывать мяч из рук нападающих.

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

---

Нападающий может атаковать, только пока у него на поясе имеются обе ленты. Если у нападающего отрывают ленту, он обязан остановиться и незамедлительно (в течение 3 секунд) передать мяч партнеру по команде и прикрепить ленту обратно. Только после этого он может вернуться в игру. Для начинающих игроков можно установить больший интервал времени, необходимый для передачи мяча партнеру нападающим после отрыва у него ленты.

Чтобы нападающий, оставшийся без ленты, смог остановиться, допускается прохождение им после снятия с него ленты не более 3 шагов.

Рядом с линией ворот, «захваченному» (у которого была оторвана лента) игроку разрешается пройти только один шаг, чтобы их попытка была засчитана. В процессе остановки игрок прошел 2-3 шага, то он обязан передать мяч партнерам для дальнейшей атаки, даже если он уже находится за линией ворот соперника (линией зачетного поля соперника).

Защитник, оторвавший ленточку, должен поднять ее над головой и крикнуть «метка», чтобы слышали все. Он не бросает ленту на землю, а передает ее игроку, у которого она была снята.

*Примечания:*

- *В играх с рефери он кричит «пас», когда выполнены требования «тэга».*
- *Игроки могут сделать несколько шагов в процессе остановки.*

Защитник возвращает ленту нападающему только после того, как тот отдал мяч партнерам по команде. Это имитирует остановки, имеющие место в реальном регби.

Помните – На поле не должно лежать ни одной ленты в процессе всей игры.

Очень редко бывает, чтобы игрок сам у себя сдернул ленту, задев ее рукой или мячом. Однако, если такое случится, следует остановить игру и дать игроку возможность прикрепить ленту обратно. В этом случае игра возобновляется с места, где отвалилась лента. Мяч остается у команды, владевшей им до момента остановки игры.

### **Правило 4 – Свободный пас**

Свободный пас применяется в начале игры (для ее запуска) и выполняется от центра поля.

Также свободным пасом игра возобновляется. В этом случае он производится с того места, где игра была остановлена (в связи с выходом мяча из игры или нарушением).

*Примечание: Если нарушение происходит за линией ворот, или в пределах 5 метров от линии ворот, то свободный пас должен быть предоставлен команде, не нарушавшей правил. В этом случае он выполняется в 5 метрах от линии ворот, чтобы создать некоторое пространство.*

Выполнение свободного паса: игрок держит мяч в двух руках и по команде рефери «Игра» выполняет передачу партнеру по команде. В играх более опытных спортсменов свободный пас должен выполняться после касания мяча ногой (как это делается в реальном регби). Если игра проходит без рефери, то команду «Игра» дает капитан противоположной команды. При этом у защищающихся должно быть достаточно времени, чтобы вернуться перед возобновлением игры.

Игрок, выполняющий свободный пас, обязан выполнить передачу партнеру. Самостоятельно идти в атаку он не может.

Игроки защищающейся команды не могут начать движение вперед, пока игрок, выполняющий свободный пас, не выполнил передачу мяча.

Между местом выполнения свободного паса и линией защиты должно быть не менее 7 метров. В играх более опытных спортсменов данное расстояние можно увеличить до 10 метров.

### **Правило 5 – Выход мяча из игры**

Если мяч или игрок с мячом выходят из игры, противоположной команде предоставляется право выполнить свободный пас от боковой линии напротив того места, где произошел «выход».

Это пять основных правил тэг-регби. В зависимости от текущего уровня подготовленности спортсменов данные правила могут претерпевать незначительные изменения. Начинающие регбисты могут играть по упрощенным правилам. Для спортсменов более подготовленных можно предложить коррективы и дополнения, усложняющие игру.

### **Правило 6 – Количество игроков**

В игре принимают участие 2 команды по 7 человек. В играх с участием смешанных команд каждая команда состоит из 3 или 4 женщин.

В зависимости от условий проведения матча количество игроков в командах может незначительно варьироваться.

### **Правило 7 – Продолжительность игры**

Игры состоят из двух таймов по 7 минут каждый с перерывом в 1 минуту между ними.

При проведении матчей в рамках фестивалей можно проводить игры в 1 тайм продолжительностью 10 минут без паузы. Это даст возможность игрокам избежать путаницы и сэкономит время.

### **Правило 8 – Размеры поля**

Размеры поля для тэг-регби: 22x30 м.

Боковые линии: линия 22 м и линия зачетного поля.

Линии зачетного поля: линии в 5 метрах от боковых.

### Дополнительные правила для начинающих

#### **А. Игра вперед**

Начинающие регбисты часто в попытках поймать мяч не могут удержать его в руках, и он при ловле вылетает вперед. Однако, если выбитый вперед мяч был пойман игроком до момента касания мяча земли, игра должна продолжаться.



Рис. 2. Иллюстрация к правилу, запрещающему пас вперед

#### **Б. Вне игры**

Это правило может быть введено на ранней стадии освоения игры, чтобы позволить развиваться некоторым навыкам, которые пригодятся регбистам в будущем.

Как только был выполнен «тэг», игроки защиты должны отойти назад «за мяч», чтобы не мешать продолжению игры. Не вернувшиеся защитники объявляются «вне игры».

Находясь «вне игры», защитники не могут активно участвовать в игре. Они должны приложить все усилия, чтобы вернуться на свою сторону относительно мяча, а не специально стоять в стороне от позиции, блокируя проход или в ожидании перехвата.

При нарушении данного пункта защитник штрафуются – назначается свободный пас команды, не нарушавшей правила.



Рис. 3. Иллюстрация к правилу «вне игры»

### *Примечания:*

*Защитник, оказавшийся «вне игры», должен демонстрировать свое желание как можно скорее вернуться в игру.*

*Ему необходимо быстро отбежать «за мяч» или, сцепив руки за головой в замок, пройти за мяч, не вмешиваясь в игру. При этом другие игроки не должны ему препятствовать.*

*Рекомендуется более активно наказывать защитников, нарушающих правила «вне игры», если они, находятся очень близко от места, где был выполнен «тэг», в пределах 3 метров.*

### **С. Преимущество**

Когда игроки уже на достаточно высоком уровне владеют правилами игры, тренер должен постепенно вводить правила "преимущества" (это необходимо для уменьшения количества остановок в игре, повышения ее динамичности и создания условий для развития быстроты реакции у игроков).

Правило преимущества гласит, что в ситуации возникновения нарушения, судья не должен свистеть сразу. Он должен убедиться в том, что команда, не нарушавшая правил, получила территориальное или тактическое преимущество.

Если преимущество – у команды, не виновной в нарушении, то игра должна быть продолжена. Однако, если данная команда преимущества не получила, судья должен остановить игру, вернуть команды к месту, где было нарушение, и дать команде, не нарушившей правила, право свободного паса.

### **Д. Количество «тэгов»**

При работе с новичками лимитировать количество «тэгов» не нужно. Однако, при повышении уровня подготовленности игроков постепенно можно вводить новые условия,

## Особенности подготовки в регби детей 8-10 лет

---

устанавливающие, сколько раз атакующая команда может возобновить игру после «тэга» (снятия с игрока ленточки), чтобы занести попытку.

Если команда использовала все попытки, а мяч так и не был занесен, он передается сопернику. Игра возобновляется со свободного паса.

Рекомендуется давать от 4 до 5 попыток для менее подготовленных игроков; более квалифицированные игроки должны уметь заносить попытку, используя не более 3 попыток. Данная мера стимулирует регбистов к более активной работе в защите и в поддержке (для более продолжительного сохранения мяча и движения его вперед).

«Тэг» засчитывается только, если он был выполнен в тот момент, когда мяч находился в руках нападающего, с которого сняли ленточку. Если защитник снимает ленту с игрока уже освободившегося от мяча, то данный «тэг» не учитывается.

После выполнения свободного паса количество «тэгов», выполненных обеими командами, сбрасывается до нуля.

### Основные ограничения:

- Не допускаются: контакт, вырывание мяча и захват игрока за одежду.
- Нет игры ногами.
- Не допускается «ручка» в качестве защитного действия (защиты мяча и ленты от срывания).
  - Обыгрыш защитников осуществляется за счет выполнения своевременного и точного паса и игры «на ногах».
  - В целях обеспечения безопасности игрокам не разрешается в падении доставать свободный мяч.
  - В процессе игры участники должны находиться на ногах.
  - Запрещается вращаться вокруг своей оси для того, чтобы избежать срыва ленточки игроком противоположной команды.
  - Запрещается жесткий контакт в процессе всей игры. В целях обеспечения безопасности защитники и нападающие должны избегать контакта друг с другом.
  - В целях безопасности не рекомендуется выполнять падения (нырять) в зачетное поле для того, чтобы положить попытку, если матчи проходят на жесткой поверхности.

Нарушение правил карается назначением штрафного в месте, где оно было совершено. Если нарушение произошло за линией ворот или в радиусе 5 метров от нее, то команде, не виновной в нарушении дается право свободного паса. Пас разыгрывается на линии 5 метров от ворот.

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**

**І ЭТАП  
ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
8 – 10 лет**

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



