

РЕГБИ

Настольная книга детского тренера

III ЭТАП

ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

13 – 15 лет



Москва 2012

Под редакцией заслуженного тренера РФ

Е.И. Антонова.



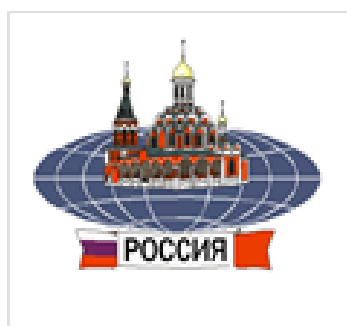
Ватошкин Н.А.

РЕГБИ. Настольная книга детского тренера

III ЭТАП

ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

13 – 15 лет



**КНИГА ИЗДАНА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
«БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА РАЗВИТИЯ РЕГБИ»**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Регби становится все более популярно в мире. Это наглядно демонстрируют, Кубки Мира, Кубки, проходящие в северном и южном полушарии нашей планеты.

В последнее время, в мировом регби, мы можем наблюдать улучшения не только качества, самой игры, но и во всем, что называется емким словом "инфраструктура". Совершенствуется технология производства полей и искусственных покрытий, качество регбийной формы. Регби начинает привлекать к себе внимание телевидения, а значит и спонсоров.

Все это движение вперед подразумевает необходимость более продуктивной работы по выращиванию талантливого резерва игроков. Неоспоримо важную роль в этой работе отводится тренеру, работающему, с юными регбистами. Особенно учитывая, что уровень тренировок и соревнований молодых регбистов, во многих странах мира, практически приблизился к уровню профессиональных атлетов.

Процессы, происходящие в нашей стране, коснулись регби, самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки молодых игроков. Дряхлая и не развивалась спортивная наука, не выпускались учебники и методические пособия.

В настоящее время Федерация Регби России, предпринимает, шаги по исправлению сложившейся ситуации. Проводится учеба тренеров, изыскиваются средства для развития теоретической и материально – технической базы.

Перед клубами, встала задача, воспитания собственных кадров. Чрезвычайно важным, представляется сейчас, оказание методической помощи тренерам, работающим в детском и юношеском регби, которым собственно и предстоит решать эту задачу.

Данная книга попытка обобщить накопленный практический опыт, и связать его с основными положениями теории и методики физического воспитания.

"Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в спортивной школе Регби " основана на строгом соблюдении преемственности целей и этапов подготовки, главным из которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных регбистов, степени сложности изучаемых технических приемов.

Весь процесс подготовки разбит на четыре этапа, в соответствии с возрастными особенностями, юных регбистов. На всех этапах предусмотрены контрольные измерения и тестирование, что позволяет оценивать в динамике, эффективность учебно-тренировочного процесса и перспективность каждого юного регбиста.

Важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса, является отбор детей для зачисления в спортивную школу регби. И хотя на первых порах, важнейшими факторами являются желание ребенка играть в регби и отсутствие противопоказаний со стороны медицины, то в последствие, описанные в книге критерии оценки перспективности игроков, помогут тренерам лучше, организовать свою работу и определить области индивидуального подхода к каждому игроку.

Большое внимание в работе тренера педагога, уделяется психологическим аспектам обучения, использованию различных педагогических средств, с учетом индивидуальных особенностей, детей с целью стимулирования их двигательной активности, выстраиванию отношений между тренером и воспитанниками.

Основное внимание в данном материале, уделено поэтапному совершенствованию физической подготовки, технических навыков и основ тактического мышления. По многим из этих разделов, предлагаются примеры практических упражнений, примеры планирования тренировочных циклов, методы педагогического контроля.

В книге отражены все аспекты подготовки молодых регбистов, и она может быть использована в качестве пособия для тренеров, работающих в школах регби. Конечно, в

небольшой брошюре трудно, уместить ответы на все вопросы, поэтому планируется выпуск, более развернутого, материала, по каждому аспекту подготовки.

ПРЕДИСЛОВИЕ	
ОГЛАВЛЕНИЕ	
1. III ЭТАП.	
<i>ЭТАП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (13-15 ЛЕТ)</i>	
2. ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	
<i>ВОЗРАСНОЙ ПЕРИОД 13 - 14 лет</i>	
<i>и 14 - 15 лет</i>	
3. ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ	
3.1 <i>ФОРМИРОВАНИЕ СОСТАВА. ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕММЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ</i>	
4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13-15 ЛЕТ)	
4.1. <i>ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ</i>	
4.1.1 Воспитание гибкости.....	
4.1.2. Воспитание ловкости.....	
4.1.3. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств...	
4.1.4. Воспитание быстроты.....	
4.1.5. Воспитание выносливости.....	
4. 2. <i>МЕХАНИЗМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ</i>	
4.3. <i>НАГРУЗКА</i>	
4.3.1. Что такое нагрузка.....	
4.3.2. Интенсивность нагрузки.....	
4.3.3. Классификация нагрузки.....	
4.4 <i>СТРЕТЧИНГ</i>	
5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13—14 лет) ...	
5.1. <i>ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА</i>	
5.2. <i>ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА (15 лет)</i>	
5.3. <i>НЕОБХОДИМЫЕ ТЕХНИКИЕ НАВЫКИ ДЛЯ ВОЗРОСТА 13-15 лет</i>	
5.4. <i>КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В РЕГБИ</i>	
5.4.1 .Поддержка.....	
5.4.2. Рак.....	
5.4.3. Мол.....	
5.4.4. Коридор.....	
5.4.5. Схватка.....	
6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13 – 15 ЛЕТ)	
6.1. <i>ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ</i>	
6.2. <i>ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ</i>	
6.3. <i>КОМАНДНАЯ ТАКТИКА</i>	
6.3.1. Тактика игры в защите.....	
6.3.2 Тактика игры в атаке.....	
6.3.3 Начальный удар и удар от ворот.....	
7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ	
7.1. <i>ТЕСТИРОВАНИЕ</i>	
7.1.1. Общая физическая подготовка.....	
7.1.2 .Оценка уровня технической подготовленности.....	

7.2. ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ГОТОВНОСТ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 15 ЛЕТ.....	
7.3. ОЦЕНКА ДРУГИХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ.....	
7.3.1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.....	
7.3.2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач. (Метод экспертной оценки группой тренеров).....	
7.3.3 Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.....	
7.3.4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.....	
7.3.5. Оценка способности распределения внимания.....	
7.3.6 Оценка памяти.....	
7.3.7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.....	
7.3.8. Оценка агрессивности игрока.....	
7.3.9. Оценка уровня игровой активности регбиста.....	
8. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ.....	
8.1. ПРИНЦИП НАУЧНОСТИ.....	
8.2. ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ.....	
8.3. ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ.....	
8.4. ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ ОБУЧАЕМОГО.....	
8.5. ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ.....	
8.6. ПРИНЦИП ПРОЧНОСТИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	
8.7. ПРИНЦИП ЕДИНСТВА КОЛЛЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К ОБУЧАЕМОМУ.....	
8.8. ПРИНЦИП СВЯЗИ ОБУЧЕНИЯ С ПРАКТИКОЙ.....	
9. СИЗОННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	
10. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	
10.1. Три БОЛЬШИХ фактора паса.....	
10.2. Разминка перед контактом.....	
10.3. Диаграмма точек технического контроля в захвате.....	

1. III ЭТАП ЭТАП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (13-15 ЛЕТ)

Этап подготовки, определенный как специализация, не предусматривает специализацию именно в регби. Речь идет о выборе вида спорта. До этого этапа вся подготовка носила общий, развивающий характер, начиная с 13 лет, подготовка становится определенно направленной, на развитие техник и качеств, необходимых именно в игре регби.

Цель: Закрепление технической, расширение технической подготовленности, развитие физических качеств необходимых для игры в регби.

Задачи: «Формирование двигательного навыка» «Закрепление двигательного навыка»

1. Оценка уровня подготовленности для прохождения обучения в учебно-тренировочных группах. Контрольные измерения. (13—15 лет).
2. Сформировать идеомоторный (громко-речевой) образ изучаемого двигательного действия (технического приема) — (13—14 лет).
3. Сформировать двигательный навык (15 лет). Формирование действия в форме внутренней речи.
4. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям юного игрока.
5. Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой технической и тактической подготовки. Формирование команды состоящей из 15 игровых позиций. (13 – 15 лет)

3. Формирование команды

В возрасте 13 лет впервые возникает необходимость формирования состава команды состоящей из 15 игроков, так как возрастная категория подразумевает игры на поле обычных размеров. И хотя правила игры для игроков до 19 лет, имеют свои специфические ограничения, сама игра становится максимально приближенной по своей структуре к игре взрослых команд. Назначаемая схватка формируется из 8 форвардов, становятся более выраженными позиции игроков задней линии, и полузащитников, к замыкающему (фулбеку) начинают предъявляться требования, как к игроку, составляющему ось надежности команды.

Состав команды и позиционные требования

Игроки в команде, состоящей из 15 человек, распределяются по позициям, в соответствии с, традиционно присвоенными им номерами.

Защитники

№ игрока	Русская терминология	Международная
15	замыкающий	Ful Back
14	правый крайний	Right Wing
13	наружный центр	Outside Centre
12	внутренний центр	Inside Centre
11	левый крайний	Left Wing

Полузащитники

10	свободный хав	Flyhalf
9	хав схватки	Scrumhalf

Нападающие

8	восьмой(стягивающий)	Eightman
7	правый фланкер	Tighthead Flanker
6	левый фланкер	Loosehead Flanker
5	правый 2-й линии	Tighthead Lock
4	левый 2 -й линии	Loosehead Lock
3	правый столб	Tighthead Prop
2	хукер	Hooker
1	левый столб	Loosehead Prop

Нападающие (Forwards) №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Форвардов принято разделять на две группы, внутренние и внешние. Их роли в игре различны, но они взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Внутренние форварды –

№2 -хукер (hooker), №1 и 3 - столбы (props) - игроки **первой линии** и

№4 и 5 – замки (locks) – игроки **второй линии**.

- Этих игроков так же принято называть "пять передних " ("the front five")
- Их основная задача выиграть мяч в схватках, коридорах, раках молах, при начальном ударе и ударе с линии 22 метра.
- Активно принимают участие в открытой игре.

№2 -хукер (hooker) к тому же имеет свои дополнительные обязанности:

- Отыгрывает мяч в схватке.
- Обычно он вбрасывает мяч в коридоре.

Внешние форварды – Фланкеры №№ 6;7 и №8

Этих игроков называю внешними форвардами, или - **третьей линией**, что более распространено у нас в России.

Они так же принимают активное участие в борьбе за мяч, в различных назначаемых розыгрышах, но чаще они не являются большими мастерами борьбы в схватке, в отличие от пяти передних.

Как специалисты, они проявляют себя в борьбе за мяч, в открытой игре после захватов, в раках и молах. Их задачей, так же является активная поддержка своих трехчетвертных в открытой игре. От их игры зависит сила игрового давления команды в атаке и защите.

Защитники (Backs) №№ 9, 10, 12, 13, 11, 14, 15.

У нас в России эту группу игроков принято так же называть "трех четвертными". По своему составу и обязанностям, она также делится на три группы: внутренних (inside backs), средних (midfield backs) и трех задних (back three), защитников. О них так же можно сказать, что их роли в игре различны, но при этом все взаимосвязаны и дополняют друг друга.

№9, полузащитник схватки (scrum half).

№10, полузащитник трехчетвертных (fly half), в некоторых странах первый 5\8.

Это ключевые игроки команды, являющиеся связующим звеном между форвардами и остальными защитниками.

Передовая мяч быстро, к своим защитникам, они увеличивают возможность для своей команды, отыграть больше территории и заработать очки.

Для этих игроков основным качеством считается умение быстро принимать решения и выбирать наилучшую возможность для развития атаки, при этом быстро передвигаться, точно отдавать пас и хорошо играть ногой.

В защите, они должны быть способны своими захватами сдерживать игру своих, противостоящих им по номерам соперников, выдерживая при этом общую схему защиты всей команды.

Центральные защитники №12, 13 – (второй 5\8 и центр)

В свою очередь, центры разделены на внутреннего №12 и на внешнего №13. Некоторые описания тактических схем, подразумевают жесткую привязку №12 с крайним №11, а №13 с крайним №14, таким образом, при смене направлений атаки, №12 может стать, внешним центром играя на краю со своим крайним, а №13 внутренним. Такая установка позволяет наладить более прочную связь между игроками, и сократить время на перестроение. В такой схеме один центр может называться правым, а второй левым.

Имея больше игрового пространства, эти игроки должны уметь хорошо маневрировать, используя свою скорость, при этом хорошо владеть техникой игры руками, позволяющей активно развивать атаки.

В защите, эти игроки обычно считаются самыми надежными, умеющими лучше всех играть в захватах, так как они прикрывают центр, самое опасное направление атак соперника.

В атаке и в защите, центральные защитники, должны уметь противостоять в контактной игре, хорошо владеть техникой сохранения и отбора мяча после захвата. Атакуя, они должны быть в меру агрессивны, сохраняя мяч и создавая возможности для быстрого продолжения атаки партнерами.

Три задних – крайние №11;14 и замыкающий № 15

Основная характеристика этих игроков это скорость. Они должны обладать способностями заканчивать атаки, начатые их партнерами, приземляя мяч в зачетном поле соперника.

Они должны владеть техникой ухода на скорости от своих оппонентов.

Играя в защите, эти игроки должны хорошо знать свои обязанности и обеспечивать надежное прикрытие флангов в соответствии со схемами защиты команды.

Так же к игровым обязанностям этой группы игроков относится надежное прикрытие тыла команды от любых ударов ногой соперника

Большое значение для этих игроков имеет умение развить контратаку, с пойманного или подобранного мяча, за спинами своих партнеров.

Регби это командная игра, которая балансирует между борьбой за мяч и стремлением, продолжительное время развивать атаку. В результате чего, игроки, используя все возможные способы и помогая друг другу, пытаются остановить соперника с мячом и не

позволить ему набрать очки, в тоже время, отобрав мячу соперника, сами должны пытаться добиться успеха и увеличить счет своим очкам.

3.1 Формирование состава.

Часто возникающие проблемы и пути их решения.

Не секрет, что в работе детских тренеров регби в нашей стране основной проблемой чаще всего является проблема, численного состава группы. В странах с развитой системы регби, тренеров очень волнует вопрос селекции игроков, для наших тренеров основными вопросами являются формирование команды из имеющегося наличия игроков и сохранение состава. Давайте попробуем не имея, возможности подбирать игроков из состава "А", "В" и "С", укомплектовать команду, для того что бы иметь надежный резерв на все случаи жизни. Конечно идеальный вариант, когда у вас есть по два кандидата на каждую игровую позицию. Но выезжая на турниры и игры на выезде, вы не сможете включить в заявку 30 игроков, вам позволят всего 26 или даже 22. Как быть? Ответ прост и в тоже время сложен. Понятно, что нужно развивать смежность в команде, на уровне этой возрастной категории еще не так важны тонкости позиционных техник. Игроки на начальном этапе обучения еще не так сильно понимают, разницу между правым и левым столбом, между игрой правого и левого фланкера, для них еще нет разницы, правый ты или левый "лок".

Но существуют уже понятия о тех позициях, которые в основном влияют на принятие решений и формируют тактическую ось игры команды:

№2 - Хукер – мяч в схватке и в коридоре (условные сигналы)

№8 - Восьмой – Вывод мяча из схватки, начало атак от схватки и коридора. (Часто лучший игрок – капитан команды.)

№9 хав схватки (полузащитник схватки) - Связь нападающих и защитников, выбор направления атаки (условные сигналы для: схватки, коридора, №8 и №10).

№10 – хав трехчетвертных (полузащитник трехчетвертных) - Принятие решений, выбор варианта в атаке (условные сигналы для защитников).

№15 - замыкающий - Завершение атакующих комбинаций. Умело организует тактику отыгрыша территории. Начало контратак.

Этих игроков называют – хребтом команды.

Совмещение позиций на основе схожести игровых задач.

Рассмотрим возможные перемещения игроков внутри своих позиционных групп, или говоря проще звеньев.

Нападающие:

- Игроков способных играть на позиции столбов, должно быть в команде, не меньше четырех. Будет вполне логичным, если среди них найдутся игроки способные играть на позиции хукера - №2 и фланкера, скорее всего №6,

- №7 должен быть по своим габаритам немного крупнее №6 и его можно будет использовать как замену игроков второй линии и №8, Среди игроков второй линии так же возможно подобрать кандидатуру, на замену №8 и №7.

- Игроки третьей линии №6 и №7, должны быть достаточно техничны и подвижны и их можно рассматривать как возможную замену центральных защитников №12 и №13, в свою очередь, центров можно использовать для подмены №6 и №7. Такая логика подсказывает, что кто-то из центров, вполне может освоить позицию хукера, это пригодится, если ваша команда собирается выступать в турнирах по регби 7.

- Следующее звено игроков это №№ 9 и 10, вполне допустимо, что игрок, имеющийся у вас в запасе, сможет подменить любого из них, так что всех трех нужно готовить для игры на двух позициях.

- Возможно, подобрать кандидата на подмену №10 из числа центральных защитников. Наиболее близким, по своим функциям, для этого является игрок №12 .

- По набору своих технических возможностей, на такое замещение может быть привлечен №15.

- Сменить центров на крайних не всегда возможно, скорость не всегда сочетается с мощностью. А вот замены в задней линии защитников, №№ 11,14 на 15, должны пройти в полнее безболезненно, так как все эти игроки в ходе игры, неоднократно заменяют друг друга. И так составляя тактический лист замен, мы сможем получить следующую картину:

- №1 и №3 – 3 игрока
- №2 - 2 игрока
- №4 и №5 – 3 игрока
- №6 и №7 - 2 игрока
- №8- 2 игрока
- №9 - 2 игрока
- №10 и №15-3 игрока
- №12 и №13-3 игрока
- №11 и №14 -3 игрока
-

Включая в заявку 23 игрока, мы имеем 9 игроков замены, которые должны перекрывать все 15 игровых позиций.

Из которых на официальных соревнованиях двое должны обязательно иметь возможность играть на позиции столбов - №1 и №2, два игрока должны быть обязательно обозначены как способные играть во второй линии - №4 и №5. Так как по уже устоявшейся процедуре, нам придется, во втором периоде, поменять столбов, мы не вправе рассчитывать, что кто-то из них сможет в случае необходимости заменить игрока третьей линии. Поэтому кандидатов, следует искать среди тех, кто обозначен как игроки второй линии. Лучше если включить в список запасных, еще одного игрока, способного сыграть на позиции фланкера и хукера и в то же время, при острой необходимости, умеющего играть на позиции центрального защитника. Так пятью игроками мы сможем закрыть 9 позиций. Среди оставшихся четырех, должен быть обязательно, полузащитник для замены №9 и №10, центр, крайний и №15. Всё это конечно зависит от очень многих обстоятельств и от той тактики, которой придерживается тренер. Но всегда нужно помнить, что процесс взаимозаменяемости, должен быть под постоянным контролем тренера.

Уже много говорилось о не желательной ранней специализации игроков в регби, но хочется еще раз подчеркнуть, что чем больше, игрок получит опыта игры на различных позициях, тем лучше он будет понимать игру в целом.

Все позиции, определенные как формирующие ось команды, подразумевают наличие лидерских качеств, по сути, они являются лидерами своих звеньев и должны руководить их игрой. Возможно, как не в какой другой игре, в регби важна роль капитана. С одной стороны это должен быть отважный герой, за которым вся команда, не раздумывая бросится в бой. С другой стороны это должен быть тонкий политик и дипломат, умеющий правильно поддерживать уровень напряженности игры, умеющий сделать из судьбы, 16 игрока своей команды.

Любой тренер, должен хорошо понимать, что закрепление игроков по позициям и создание списка команды не означает еще создание команды. Самый сложный процесс это объединение команды в боевую дружину, психологическая притирка игроков. В возрасте 13 – 15 лет это, пожалуй, самый сложный вопрос, такой же, как и установка игровой дисциплины на поле. Чуть перегнуть и игроки перестают развивать свою инициативу, чуть отпустить и полностью нарушается организация игры.

Не смотря на неопытность игроков, следует все равно проводить капитанские тренировки, на которых капитан и лидеры звеньев должны учиться руководить. Но к таким тренировкам их нужно специально подготавливать и естественно контролировать. У игроков нужно воспитывать чувство такта и солидарности, умение поддержать товарища в трудную минуту.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13-15 ЛЕТ)

4.1. ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ

Современные тенденции развития регби обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили регбистам определенное требование: умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся регби. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физ. качеств (например, быстроты) и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий.

Занятия по О.Ф.П. необходимо увязывать со специфическими требованиями регби. Эти занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближены к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке, может появиться только после понимания того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Специальная физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физ.качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, т.е. в возрасте 7—10—13—16—19 лет.

Для 13—15 летних игроков, целесообразно вводить в тренировки; не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

4.1.1. Воспитание гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость — это способность выполнить движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличии от других, с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно

уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и специализации.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками обще развивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (падений и захватов, обманных движений и передач мяча из сложных положений), тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкости. Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Средство воспитания гибкости — прежде всего упражнения:

— **без предметов:** из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) с касанием ладонями пола как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположном направлении); наклоны туловища в выпаде вперед и назад.

— **с партнером:** стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг к другу, (ноги врозь), взявшись за руки, сводить руки над головой и опускать их; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись подошвами ног, делать поочередные наклоны вперед; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу), наклоны в стороны, касаясь локтями пола; круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды, в положении сидя (руки за голову); лежа на животе (партнер прижимает ноги к полу), руки за голову, повороты туловища вправо-влево;

— **сидя на гимнастической скамейке** (партнер прижимает ноги сидящего к полу), наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотом туловища и держа в руках мяч;

— **на гимнастической стенке:** поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за другую на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклониться вперед, обхватить рейку, и туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

— **с гимнастической палкой:** отведение (с силой) рук назад — вверх, без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки;

— **со скакалкой:** сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой: сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо

— **с мячами (можно взять любой мяч):** наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами);

— **с мячами (парные):** стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди из-за головы и сбоку.

Упражнения из регби: имитации паса; падения с мячом, подбор мяча в падении; ловля мяча в высоком прыжке, различные перемещения в положении контакта первой линии, вбрасывание мяча на большое расстояние; обманные движения телом.

4.1.2. Воспитание ловкости

Обычно различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений, второе — с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

Ловкость — способность регбиста быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой.

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Обязательное требование к каждому упражнению - элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

Планировать упражнения на воспитание ловкости, лучше в подготовительной и в начале основной части урока (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта, например таких как борьба, способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из полуприседа; серия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя;

кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера; с прыжком через него. После того как игроки освоят эти упражнения, добавьте в руки мяч, это усложнит работу и научит игроков контролировать мяч в сложных падениях.

Гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов; с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; такие же прыжки, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—80 см), метание теннисного мяча.

Для того что бы описанные упражнения были еще более полезны для регби, все их возможно выполнять держа мяч в руках или принимая и передовая мяч. Важно помнить что регби требует как развитие быстроты работы ног, так и развития быстроты работы рук.

Специальные упражнения для регби:

- Различные упражнения с жонглированием мячей: поочередное подбрасывание и ловля двух (трех) мячей; работа в группах несколькими мячами (игрок держит мяч в руках, подбрасывает его вверх, в это время принимает и передает мяч, от партнера – партнеру и опять ловит подброшенный мяч);

- Выполнение нескольких захватов, работа с мешками, обратить особое внимание на скорость вставания после падения; обегание стоек с переключением мяча в дальнюю от стойки руку, обегание стоек под натянутой веревкой или сеткой (низкое положение тела).

- Движение в силовой борьбе с противником до падения на землю; давление в соперника в моле, с резкой сменой направления; укрывание мяча от защитника в силовой борьбе; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником;

- Отбор вырывание мяча из рук соперника (выкручивание, выдавливание вниз); быстрый вход в рак, с целью завладения мячом или его пломбирования; тренировка быстрого рака (3 секунды), применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника;

- Игра в коридоре – быстрые перестроения, лифт, неожиданные вбрасывания. Быстрые перестроения при назначении штрафного в атаке и защите.

- Игра с ограничением время но с организацией обязательного числа атак (например 15 секунд 3 атаки); игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

Упражнения с мячом для развития ловкости (мяч круглый): броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом, соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

Подвижные игры.

Для воспитания ловкости и гибкости целесообразно известные упражнения выполнить в новых, более сложных условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (баскетбол,

волейбол, гандбол).

Упражнения для развития координации движения:

1. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед: — из о.с. 3 кувырка вперед, затем 3 назад,
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см,
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

2. При проведении занятий на развитие координации движения, по возможности давать упражнения с мячом, чтобы игрок привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

4.1.3. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в регби требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (передача мяча, старты, захваты, толчки и др.) в очень короткие отрезки времени.

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать регбиста так же, как л/атлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их регбийной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Спурт и прыжок в борьбе, при ловле высоко летящего мяча; мощный толчок в силовой борьбе; сила удара ногой и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после падения, — вот лишь некоторые основные моменты применения силы в регби. Кроме того, в регби постоянно возрастает значение силового единоборства после захвата и, таким образом, атлетическая подготовка регбиста крайне необходима.

Широко используется силовое упражнение, направленное на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата, а также упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями регбистов применяемых в игре.

Преимущественно используют метод повторных усилий.

Развивая силовые качества регбистов 13—15 лет необходимо избегать упражнений с преодолением их веса, упражнений требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В этом возрасте необходимо научить игроков расслаблять мышцы.

У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13—14 лет. В последующие возрастные периоды (16—17 лет и далее) прирост относительной силы замедляется. В то же время прирост максимальной силы (на 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Продолжается рост результатов прыжков в длину с места. До 14 лет увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимна, скамейках и др.) с партнером на спец. тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.) В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими

особенностями каждого занимающегося.

Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных регбистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — **преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений**. Это направление соответствует возрастным особенностям подростков и юношей. Упражнения с непредельными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано.

Основные методы воспитания силы — методы повторного и серийно-интервального упражнения. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств; прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25—35 см с последующим отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две наиболее важные для регбистов группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса.

Для развития первой группы мышц хороши «упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила стремится» к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц. В качестве средств, здесь используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с набивным мячом.

Вторая группа мышц развивается при помощи обще развивающих упражнений с отягощениями и без них. В 13—16 лет недопустимы Mx по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не Mx возможности, а собственный вес юного регбиста.

Кроме упражнений с отягощениями целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др.

На этапе специализации при воспитании силовых способностей скоростно-силовые упражнения должны превалировать над собственно силовыми.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц.

туловища и плечевого пояса:

— **без предметов:** в положении сидя, руками опершись сзади, — «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа, переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь - вместе; в положении лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе — поднимание ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

— **с партнером:** «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед), «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног), «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу и взявшись под руки в замок, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки в замок, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках» поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны; подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным при-

седом, седом, прыжком;

— **с набивными мячами в парах:** стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку, по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами; имитация паса с земли и обычного паса в движении.

— **со штангой:** поднимание штанги до уровня груди; выжимание лежа на спине; приседания со штангой на плечах.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени, бедра:

— **без предметов:** подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40—60 см на обе ноги с последующими рывками на 10—15 м. или с прыжком вперед — в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени развести, руки между ногами опираются о землю; «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.).

— **с партнером:** проталкивание партнера, стоящего в упоре, вперед, в прямом положении и в положении столбов.

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** прыжки — на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180 град.; через набивные мячи, расположенные в 1,2—1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами (тоже с мячом в руках). Броски мяча, зажатого между ногами, вперед — вверх, назад — вверх прыжком;

— **на гимнастических скамейках:** прыжки — на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку и обратно, стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

— **преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек:** бег через 3—6 скамеек, установленных в 1 — 1,5 м одна от другой, преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него (тоже с мячом в руках);

— **с барьерами:** прыжки через 3—6 барьеров, установленных в 1 — 1,5 м один от другого, толчком одной ноги, без междускока; прыжки через барьеры, установленные в 1 — 3 м один от другого, толчком обеими ногами (с междускоком и без междускока); прыжки ноги врозь, согнув их;

— **удары по мячу** ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную сетку.

— **подвижные игры;**

— **с отягощениями** (с мешочками с песком; утяжеленными щитками; с эспандером,

резиновым жгутом и др.)

Тренировка на развитие взрывной силы (мощности). Принцип развития мощности:

- рывки, прыжки и прыжковые комбинации проводить, по возможности, во «взрывном» темпе;
- количество повторений в серии 10—15;
- между сериями пауза отдыха (1—2 мин);
- при достаточной продолжительности пауз и соответствующем расходе времени в период тренировки проводить 3—5 серий.

Примеры тренировки на мощность.

Программа без мяча:

- медленный бег (5 мин);
- 15 прыжков в высоту и длину без доскоков;
- медленный бег (1 мин.);
- 10 приседаний; медленный бег (1 мин.);
- 5 прыжков из приседа без доскоков;
- подтягивание коленей: руки за головой (на затылке) — левое колено должно 10 раз коснуться правого локтя и правое колено 10 раз — левого локтя;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на левой и правой ноге: по возможности выше и дальше, без промежуточных доскоков (10 раз на левой и 10 раз на правой ноге);
- медленный бег (1 мин);
- 10 отжиманий с хлопанием в ладоши в безопорном положении;
- медленный бег (1 мин);
- 10 прыжков на месте: по 5 раз с подтягиванием коленей к груди и пяток к ягодицам;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на одной ноге на месте: после каждого второго промежуточного прыжка следует максимальный прыжок на одной ноге, при котором колено толчковой ноги касается груди;
- медленный бег (5 мин).

Программа упражнений с мячом:

Упр. 1. 3 игрока с одним мячом стоят на расстоянии 4 м друг от друга, образуя треугольник. Игрок, у которого мяч, бросает его двумя руками своему партнеру так, чтобы он мог, подпрыгнув на двух ногах, принять мяч и передать пасом за один прыжок, третьему партнеру. Третий игрок ловит мяч и бросает его для паса первому.

Упр. 2. Игроки стоят на расстоянии 8 м друг от друга. Мяч нужно передать игроку так, чтобы он с короткого старта оттолкнулся одной ногой и в прыжке поймал падающий на него мяч.

Упр. 3. Каждые два игрока в группе из 3 регбистов имеют мячи. Они попеременно посылают мячи 3-му игроку. Игрок должен принять и быстро передать мяч.

Варианты:

- мяч накатывают игроку по земле на подбор;
- игрок выполняет пас в падении.

Упр. 4. Три игрока стоят на расстоянии 5 м друг от друга. Игрок без мяча стоит в центре и быстро поворачивается к другому партнеру, после каждого паса партнеру от которого получил мяч.

Со щитами

Упр. 5. Игроки со щитами стоят на расстоянии 5 м в форме треугольника. игрок с мячом в центре двигается в каждого игрока, проводит активный контакт и двигается к следующему, все упражнение проводится на максимальной скорости, время работы 9 -15 секунд.

Упр. 6. Игроки со щитами, стоят на одной линии. Напротив каждого располагается игрок в роли защитника. По команде игроки входят в контакт в щиты и стараются

оттеснить препятствие как можно дальше, активно работая ногами, через 5 – 6 секунд все быстро возвращаются на исходные позиции и повторяют упражнение 5 -6 раз, в последних трех повторах щиты опускаются, как можно ниже, так что бы после контакта положение игрока защитника, было как можно ниже, почти падая на землю. Смена после каждой серии.

Варианты:

— игроки работают тройками, отрабатывая вход в рак или мол.

Совершенствование скоростно-силовых качеств регбистов.

Скоростно-силовые качества регбистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

Упражнения, относящиеся к скоростно-силовым качествам:

1. преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега;

2. преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча;

3. преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника в контакте.

а) Упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку) при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу;

б) Упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения;

в) Упражнения с внешним сопротивлением: различные виды ловли и передачи, набивными мячами;

г) Упражнения беговые и в виде прыжков с внешним отягощением (пояса, бег по воде, песку, снегу);

д) Упражнения с сопротивлением партнеру (толчки во время бега, прыжки, буксировка партнера держащегося за шорты).

Скоростно-силовые упражнения начинают применять на второй-третьей неделе подготовительного периода.

Упражнения для развития прыгучести:

а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке;

б) прыжки через козла, коня;

в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей, подвешенных на различной высоте руками.

г) напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см., постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выполнять начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке;

д) тренер стоит в кругу со скакалкой, занимающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот входит в круг.

4.1.4. Воспитание быстроты.

Быстрота регбиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается с мячом, со сменой длины шага, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Mx скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Наименьшее время выполнения одиночного движения — важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте до 13—14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Скорость в 12—14 лет повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. Поэтому значительное место занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое Упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты.

В 13-летнем возрасте возрастает статистическая значимость скоростных качеств, наряду с этим, повышается роль скоростно-силовых качеств в эффективности использования уходов от защитника в открытой игре и в силовой борьбе за мяч.

Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных регбистов. При отборе и комплектовании команды, в качестве оценки развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать тесты: бег на 30—60 м с высокого старта, удар по мячу на дальность, прыжок вверх без помощи рук, прыжок в длину с места, бросок мяча на дальность.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В этот период нужно уделять особое внимание на воспитание быстроты;

Следует совершенствовать все ее формы проявления и координации движений;

Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

Для **воспитания быстроты** нужно, наряду с повторным бегом с Mx скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысите скорость бега в основном за счет динамической силы.

При воспитании способности к быстрому проявлению силы целесообразно применять метод динамических усилий, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого груза с Mx скоростью.

Упражнения с акцентом на развитие Mx скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Кол-во повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты, игроку нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения, будет направлено, уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Чтобы правильно определить дозировку упражнений, направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или около предельной скорости.

Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения игрока, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с Mx скоростью:

- а) обще развивающие (на «быстроту»);
- б) специальные упражнения своего вида спорта;
- в) упражнения других видов спорта.

При этом надо учитывать требования:

- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать регбисту приходится как в простых так и в сложных игровых ситуациях.

Для отработки стартов в простых ситуациях применяют упражнения способствующие увеличению «взрывной» силы ног: рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др.

Старт в сложной ситуации отличается от старта в простой ситуации тем, что игрок начинает движение после решения

нескольких задач и выбора конкретного плана действия. Например, старт игрока задней линии на свободное место для завершения атаки после оценки им игровой ситуации. Для тренировки необходимо подбирать упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций: рывки по сигналу на начало движение объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, спортивные и подвижные игры.

Стартовый разгон зависит от способности игрока быстро набрать скорость на дистанции, что обеспечивается за счет частоты движений ног, за счет длины шагов и времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

— **стартовые рывки** по зрительному сигналу из положений стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа к направлению движения; после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

— **прыжки** (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левая впереди с быстрой сменой ног);

— **упражнения из регби:** рывок с мячом по зрительному сигналу во время замедления бега; рывок с мячом после обегания стойки, уход в сторону от соперника; рывок без мяча при игре с партнером в одно касание (быстрый пас, обегание партнера); рывок за соперником, стартующим с мячом; рывок и подбор или падение на мяч; рывок на мяч, при ударе ногой партнером на свободное место; рывок линии игроков для выполнения набегания в защите; прыжки и лифт в коридоре по условному сигналу.

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации.

— Бег с «тенью»

Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпады влево и вправо, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движения первого. Продолжительность упражнения 15—30 сек., отдых 2—3 мин;

— Старты на разные сигналы.

Варианты:

1. Игроки медленно двигаются с мячом. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливаются, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.
2. Игроки (не менее 6) медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 м. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий, обегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.
3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера, мяч в правой руке, они быстро стартуют влево (на 5—7 м); по сигналу мяч в левой руке — стартуют вправо (на 5—7 м) либо, по сигналу мяч в обеих руках впереди — начинают движение назад, по сигналу мяч поднят над головой — стартуют вперед, при этом сохраняя равнение в линии, имитируя игру в защите. Во время упражнения игроки громко комментируют свои передвижения (стоим, вправо, влево, назад).

У тренировочной стенки (батута). Один партнер стоит в 5—7 м от стенки, лицом к ней. Двое других в разной последовательности посылают мячи в стенку. Стоящий у стенки после отскока мяча должен поймать, мяч или подобрать отскочивший мяч с земли и вернуть его выполнившему бросок в стенку. После 5—7 ударов партнеры по очереди меняются местами.

Игровые упражнения выполнять с таким числом участвующих: 2х1, 3х1, 4х2, 5 х3.

Упражнения для совершенствования стартового разгона:

— бег с места по прямой под уклон и вверх; за лидером по песку, по опилкам; прыжковый бег на 10—25 м;

— **упражнения из регби:** старты с подбором мяча и захват соперника с мячом (подобрать мяч и уйти от соперника).

Парные (один посылает мяч на 10—15 м, другой догоняет мяч и ловит мяч). Партнеры, находясь на расстоянии 20—30 м друг от друга, начинают медленное встречное сближение. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10—15 м за спину партнера и устремляется за мячом, пытаясь его поймать. Возможны варианты: мяч посылать вперед - влево или вперед - вправо по земле.

Абсолютная скорость важна при переключении регбиста с медленной скорости на более высокую. Например, при выходе на пас на свободное место или ухода от персональной опеки. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости — беговые упражнения на дистанции 15—50 м с ходу.

Упражнения для повышения абсолютной скорости:

— бег на 30, 60 и 100 м; бег на 10—30 м с забрасыванием голени; бег на 10—30 м с высоким подниманием бедер; бег на 10—30 м под уклон; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4—6 сек. бега, 1—2 мин. отдыха); многократное пробегание 15—40-метровых отрезков с паузами (1—3 мин) для отдыха;

Скорость рывково-тормозных действий, характеризующая способность игрока в регби, быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающем и преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:

— рывки на 5—10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5—10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30—60 м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера); челночный бег на 5—10 м; рывок (5—10 м); прыжок вверх, снова рывок (5—10 м) и т.д.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения регбиста, но и от способности быстро

оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств, быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому.

В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра-обучение-игра) и игровой методы.

Упражнения из регби:

1. Команда делится на две группы. Одна с мячом перед тренером вторая без мяча за тренером. Группа с мячом располагается спиной к тренеру, так, чтобы не видеть маневр второй группы. Группа без мяча, по сигналу тренера, располагается справа или слева от него, имитируя защиту. Группа с мячом по сигналу поворачивается и должна, оценив ситуацию, атаковать в свободное пространство. Защитники могут активно защищаться.

2. Две группы игроков примерно по 6 – 8 (можно меньше), располагаются друг перед другом. Тренер с мячом посередине. По сигналу тренера обе группы двигаются одновременно, в след тренеру, сохраняя заданный интервал. Тренер неожиданно отдает мяч одной из сторон и та в зависимости от направления движения, формирует рак или мол (движение назад (защита) мол, движение вперед (атака) рак), после чего организует быстрый выход мяча и продолжение атаки.

3. В тройках или четверках. На обозначенной площади ширенной примерно 20 – 25 метров. 2 защитника 3 атакующих; три защитника 4 атакующих. Атакующие игроки принимают мяч с удара ногой и организуют атаку и прорыв защиты.

4. Выбор свободного канала. Разметить два канала по 5 -6 метров. (три фишки в линию), Тернер или назначенный игрок стоит за фишками и во время движения игрока с мячом должен произвольно закрыть правую или левую сторону. соответственно игрок с мячом должен выбрать свободный канал для движения.

Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому:

— комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед — рывок на 10—15 м — рывок на 5—7 м — два кувырка вперед — рывок на 10—15 м; прыжок через барьер высотой 30—40 см — рывок на 10—15 м; бег с высоким подниманием бедра (5—7 м), прыжковый бег;

Упражнения из регби:

С мячом: прием мяча — обегание стоек — пас в цель; бег (10) — обегание трех стоек на 10-метровом отрезке — короткий удар по земле, подбор мяча, пас в цель или партнеру; рывок на

5м, остановка сопровождение соперника с мячом как цели захвата, выталкивание соперника из размеченного канала.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Тренировка на скорость

Примеры тренировки на скорость в регби

Упр. 1. Игроки в четверках. Выстраивают линию. Первый игрок получает мяч от тренера. Игроки стартуют и на максимальной скорости, передают друг другу мяч. Пас должен так же выполняться максимально быстро. Возможно ограничение пространства, времени для пасов.

Варианты:

— выполнение различных видов паса: в крест, проброс, двойной крест и т.д. Необходимо менять игроков местами.

Упр. 2 (рис. 1). Быстрый рак. Две группы игроков (возможен вариант с тремя), два полузащитника. Первая группа атакует и имитирует уход на землю и формирование рака, мяч через двух полузащитников переходит на атаку второй группе, которая повторяет

задание первой, первая встает, забегает и готовится получить мяч от полузащитников. Мяч должен двигаться всегда в одну сторону, до края поля. Упражнение можно проводить с сопротивлением. Контролировать скорость выхода мяча и перестроение игроков.

Тестирование различных вариантов нагрузок показало (Следзиевский, 1986), что наилучшие результаты развития игровой скорости могут быть достигнуты при соблюдении следующих параметров: интенсивность упражнения — максимальная (возможно еще точное выполнение); продолжительность упражнения — 5—7 с; время отдыха между упражнениями — 80—85 с и более, в зависимости от уровня тренированности; количество повторений в серии — 8 — 10; продолжительность отдыха между сериями — 6 мин; количество серий — 5; характер отдыха — специальные занятия, занятия с мячом (активный).

При развитии игровой скорости необходимо укреплять соответствующие группы мышц и обеспечить определенный уровень скоростной выносливости.

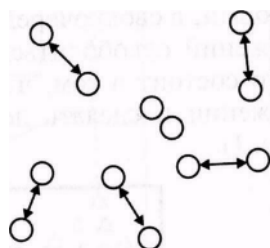
Специфические средства развития игровой скорости

Скорость реакции

Упр. 1. Игроки стоят спиной друг к другу. По сигналу, назначенный заранее игрок, должен развернуться и попытаться догнать и захватить убегающего от него игрока.

Упр. 2. Два игрока ложатся рядом с подушкой, на которой лежит мяч. По сигналу игроки должны подняться и вступить в борьбу за мяч.

Упр. 3. На ограниченном участке поля свободно перемещаются пары игроков. У всех, кроме одной, мячи, которые они пасуют друг другу. По сигналу они кладут свой мяч на землю и пытаются овладеть мячом другой пары, это же делает и пара, не имевшая мяча. Пара, оставшаяся без мяча, ожидает следующего сигнала, по которому пытается вновь овладеть мячом (рис.)



Скорость выполнения игровых действий.

Практически любое упражнение по отработке технического или тактического приема, по мере того как игроки освоят его, в дальнейшем требует постепенного убыстрения движений, таким образом переходя из категории разучивания в категорию развития скорости выполнения игровых действий. Важно не форсировать требования. Во время работы над скоростью действий, игрок не должен уже думать о правильности выполнения технического приема.

Упр. 1. В ограниченном квадрате, игроки хаотично двигаются в пространстве, у каждого мяч. Назначенный игрок, по сигналу тренера должен за 20 секунд провести как можно больше захватов, отобрать мяч и передать пасом тренеру. Игроки с мячами оказывают пассивное сопротивление.

Упр. 2 (Для полузащитников). На одной линии расположить 5 – 7 мячей на расстоянии 5 м. Игрок должен поочередно приблизиться к мячам и выполнить пас с земли партнеру. Фиксируйте скорость выполнения упражнения для фиксации прогресса.

Скорость взаимодействия

В регби скорость взаимодействия почти всегда подразумевает скорость игры в поддержке. Это справедливо как для атаки так и для защиты.

Скорость взаимодействий партнеров в регби во многом зависит от понимания игрока своей роли в сложившейся игровой ситуации, его положения относительно мяча или игрока с мячом. В понимании достаточности числа игроков уже участвующих в решении задачи. В умении поддерживать постоянный языковой контакт со своими партнерами,

в умении предвидеть вероятный ход развития действий.

Важно что бы все игроки знали базовые схемы расположения игроков в атаке и защите от стандартных ситуаций, умели быстро перейти от одной схемы к другой.

Упр.1. *Перекрытие пространство поля, выстраивания линии защиты.* Игроки хаотично двигаются в пространстве передовая друг другу мяч, по сигналу тренера, о том, что мяч проигран, мяч кладется на землю и все распределяются в пространстве поперек поля, формируя плотную группу в районе мяча, при этом контролируя пространство на флангах (при полном составе организация всех трех линий защиты).

Упр. 2. На поле в виде большого ромба, или по усмотрению тренера, располагаются мячи. Каждому мячу присваивается номер: 1, 2, 3 и т.д. По сигналу тренера, все игроки выстраивают защиту от указанного мяча. Первый игрок у мяча, эмитирует захваченного, второй третий прочистку, и третий, в контакте с двумя первыми, определяет "последнюю ногу ". Все остальные занимают позиции, согласно принятой командной схемы. Все игроки должны активно общаться и подсказывать друг другу о не прикрытом пространстве.

Варианты: То же с произвольно брошенным на землю мячом, перед линией или за спины игрокам.

После того как игроки быстро и четко научатся занимать свои позиции, можно переходить к отработке набегания с имитацией, атак по первому каналу или выходу мяча длинным пасом в пространство. Затем к быстрому перестроению от защиты к атаке и от атаки к защите.

Совершенствование отдельных игровых форм скорости является одной из актуальных задач тренировочного процесса. Результат, может быть достигнут, лишь при такой тренировочной работе, когда соблюдаются оптимальные соотношения между параметрами тренировочных нагрузок скоростной направленности.

Использование описанных выше упражнений в тренировочном процессе не должно быть самоцелью. Здесь должен проявиться, прежде всего, творческий подход тренера к руководству спортивной подготовкой. Одновременно с развитием игровых форм скорости необходимо прорабатывать и остальные элементы тренировочного процесса.

4.1.5. Воспитание выносливости

Выносливость регбиста — это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма); из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов и стойкости в силовой борьбе.

В практике подготовки регбистов выделяют общую и специальную выносливость. В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упр-я. Главным **средством воспитания общей выносливости** служат неспецифические упр-я: длительный, мало интенсивный бег, а также циклические виды спорта (плавание, бег на лыжах и т.д.), выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин. и более.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенном увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30—40—50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. Мх мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170, число повторений в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин.).

На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости **целесообразней равномерно-переменный метод.** Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом,

способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод аэробно-анаэробный.

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м, после 200 м мало-интенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной Интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного Цикла и от подготовленности игрока).

Применяя равномерно-переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин.
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин.;
- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме;
- отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма регбистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

- интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС — до 170 уд/мин);
- продолжительность выполнения упражнений — от 1 до 3 мин;
- интервал отдыха — от 30 до 90 сек.;
- число повторений — 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5—6 повторений в каждой;
- отдых между сериями — до 6 мин. Число серий в тренировке для регбистов 15—18 лет — от 2 до 6.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В регби специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию её в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Разновидности спец. выносливости: скоростно-силовая, скоростная, прыжковая. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости регбист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в воспитании спец. выносливости на этапе углубленной тренировки.

Для воспитания специальной выносливости применяют повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Длительность выполнения неспецифических упражнений однократном режиме не должна превышать 30—40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160—165 уд/мин. Повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 165—170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120—130 уд/мин. Число повторений 2—3.

При интервальной тренировке длительность выполнения упражнения колеблется от 3' до 30 сек., интенсивность по ЧСС — до 170 уд/мин. Интервал отдыха 1 — 1,5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120—130 уд/мин. Число повторений в серии 3—4; число серий 2—3, отдых между сериями 3—5 мин.

Целесообразно использовать и **круговую тренировку**.

Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с её индивидуализацией.

Индивидуальную меру нагрузки определяют так называемым максимальным тестом, т.е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упражнения (число повторений,

скорость), включенного в комплекс **круговой тренировки**.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода игры, выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа и направления паса. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин., интенсивность по ЧСС — до 150—160 уд/м, число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Фундамент специальной выносливости у юных регбистов при круговой тренировке, закладывается по переменному интервальному методу, с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении не должны быть сложными. Комплекс их составляют, в основном, упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными. Скорость выполнения упражнений 80—85% максимальной. Частота пульса к концу выполнения упражнений должна быть в пределах 175—180 в минуту. Интервалы отдыха — не менее 45—90 сек. и не более 4 минут.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм, все упражнения, в зависимости от частоты пульса, условно можно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю и высокую.

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120—130 уд/мин: простой бег по кругу; ходьба в разных положениях; работа с мячом без ускорений; гимнастические упражнения; удары ногой из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50—65% максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130—165 уд/мин, при скорости выполнения 70—80% от максимальной: бег из разных стартовых положений; разнообразные ускорения (на 20—30 м) и рывки (на 20—15 м); прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча без сопротивления; игра с мячом на ограниченной площади, с умеренным сопротивлением; разнообразные эстафеты с мячом.

К упражнениям высокой интенсивности относятся те, при выполнении которых с максимальной скоростью, частота пульса достигает 170—190 уд/мин, и выше: челночный бег (как вид соревнований); игра в «пятнашки» на ограниченной площадке; выпрыгивания из положения приседа; круговые упражнения сочетающие в себе спринтерскую и силовую нагрузку плюс работу на координацию.

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может доходить до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек., при 60 м отрезке

= 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением + 10 уд/мин.

4. Основной метод тренировки — повторный.

5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м., то 8—10 повторов).

6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.) между сериями отдых 7—8 мин.

7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150-уд/ мин.

8. Кол-во серий — = 3.

Упражнения, направленные на совершенствование общей выносливости

Условие игры:

Игра до касания 6 против 6 проходит в ограниченном пространстве в зоне 22х метров. Количество касаний ограничено до 6. Задача — прорваться в зачетное поле соперника.

Вариант:

Можно останавливать захватом игрока, но не трогать мяч.

Условие игры:

Игра в регби без сопротивления. Команда выполняет свои старты от различных стандартных ситуаций и в соответствии с игровым планом.

Варианты:

Возможно добавление пассивного сопротивления.

Условия игры:

Игра в регби двумя мячами (для поддержания продолжительности). В момент задержки мяча в борьбе, звучит свисток и в игру незамедлительно вводиться второй мяч, первый забирает тренер до следующей остановки.

Упражнения, направленные преимущественно на совершенствование скоростной дистанционной выносливости

Условие выполнения:

Группа игроков из 6 человек, располагается в центре поля, три защитника закрывают пространство для дальнего удара. После удара, первая группа набегает на ловящего мяч игрока, и пытается перекрыть вынос мяча из зоны защиты. Если защите удастся провести удар, все должны отойти за мяч и организовать атаку, играя руками.

Условие выполнения:

Игра в уменьшенных составах на все поле 7х7; 8х8; 9х9;10х10.

Обеспечение большей беговой активности. Призывайте игроков оказывать поддержку игроку с мячом, даже если он убегает свободным.

Вариант: ограничить время на совершение попытки. Если попытка совершена в установленный отрезок время, добавить небольшое бонусное время для второй и т.д. Если попытка не совершена, мяч передается другой команде.

Игровая программа на выносливость

Разминка (12 мин). В 4 группах по 4 игрока.. Игроки пробегают самостоятельно 12 мин, затем каждый игрок в течение 3 мин варьирует темп бега и выполняет гимнастические упражнения.

Основная часть (40 мин). Игровая форма 1: игра 8х8 на одной половине поля. Время игры — 10 мин.

Игровая форма 2: Отработка атаки и защиты 4х4, на одной четвертой поля, атаки под

правую и левую руку. Время работы 8 мин.

В ходе данного занятия проводится мини-турнир: во втором туре встречаются две победившие и побежденные команды.

Игровая форма 3: игра 7х7 (8х8; 9х9) по всему полю, игровое время — 10 мин. Пробежка (10 мин).

Программа тренировки на выносливость с использованием игровых и беговых форм

Игроки делятся на 4 группы. По две группы на обеих половинах поля проводят либо игровую форму, либо программу на выносливость с мячом и без мяча. Время работы на каждой станции — 10 мин, затем смена заданий.

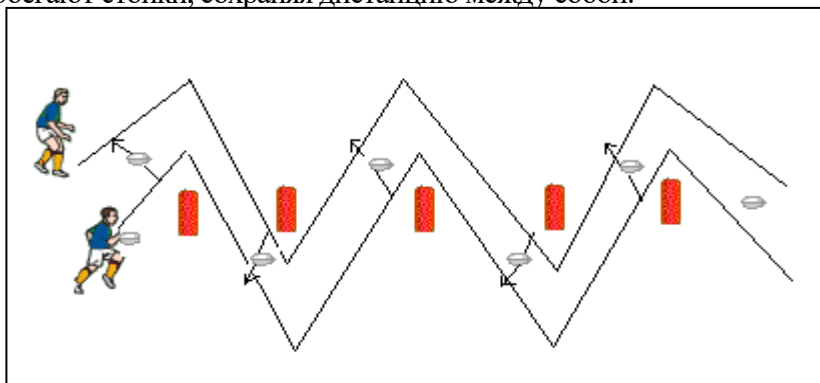
Разминка (10 мин). Игроки самостоятельно разминаются в группах по 4 человека.

Основная часть (45 мин).

Станция 1

Пункт 1. 4х4. На двух игровых площадках (размеры 15х15 м) игровые формы 4х4. Игра в квадрат, в салочки мячом и т.д.

Пункт 2. Передача мяча, параллельное обегание стоек: — игроки двойками, передовая пас обегает стойки, сохраняя дистанцию между собой.



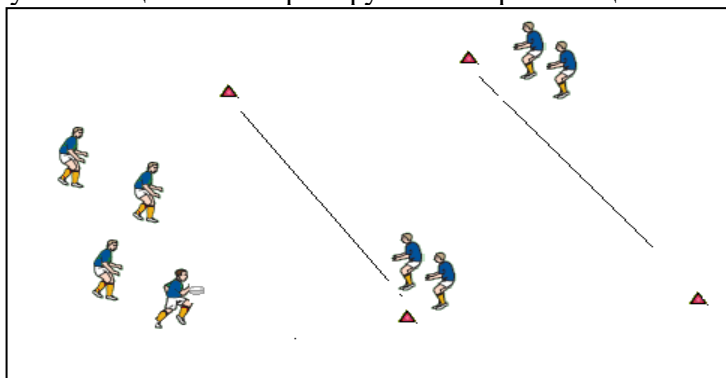
— пас в движении четверткой двумя мячами, пас отдавать только игроку свободному от мяча и готовому принять мяч, можно пробрасывать пас или отдавать обратный пас;

— свободное перемещение по площадке с мячом, имитации ухода от защитника: сменой скорости и направления бега, короткая свеча и ловля мяча, короткий удар по земле и подбор мяча, имитация обманного паса и уход с прокруткой.

Вариант: контактная работа, в четверках – первый с мячом, делает несколько шагов кладет мяч, проходить мяч и готовиться выполнить захват, второй подбирает мяч и атакует первого, третий идет в прочистку, четвертый подбирает мяч и повторяет упражнение.

Станция 2.

Пункт 1. На 1/4 поля, 4х4 атака и защита: Защитники располагаются - два слева, два справа, создавая два рубежа защиты с промежутком 8 -10 метров. С первым движением игроков атаки, играют только два первых защитника с одной стороны, после того как атака пройдет их рубеж в игру вступают защитники второго рубежа. Первые защитники в продолжении не участвуют.



Вариант при большем числе игроков 6х6 – защитники образуют три рубежа, на первом 1 защитник, на втором 2, на третьем 3. Канал всего упражнения не шире 18 метров. Можно сузить пространство для форвардов и расширить для игроков задней линии.

Пункт 2. Бег и жонглирование:

— ускорение от одной боковой линии к другой (после каждого отрезка — восстановительный бег на исходную позицию);

— жонглирование, подбрасывание и ловля двух мячей: игрок, взяв два мяча, сначала подбрасывает один мяч, затем второй и ловит первый, пытаясь жонглировать мячами так, чтобы один мяч всегда был в воздухе.

Вариант любая работа на скорость передачи мяча.

— **Пробежка (10 мин).** После завершения тренировки игроки в 4 группах совершают 10-минутную легкую пробежку.

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13-15 ЛЕТ)

4.1. ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВ

Современные тенденции развития регби обусловили необходимость воспитания комплекса качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Вместе с этим они предъявили регбистам определенное требование: умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Естественно, что развить перечисленные физические качества до высокого уровня может не каждый занимающийся регби. Поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее сильных физ. качеств (например, быстроты) и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физических качеств сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий.

Занятия по О.Ф.П. необходимо увязывать со специфическими требованиями регби. Эти занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближены к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке, может появиться только после понимания того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Специальная физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физ. качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а так же упражнения в технике и тактике, подвижные игры и сама игра.

Исследования показали, что наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, т.е. в возрасте 7—10—13—16—19 лет.

Для 13—15 летних игроков, целесообразно вводить в тренировки; не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия по лыжам, плаванию, кроссы.

4.1.1. Воспитание гибкости.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость — это способность выполнить движения с максимальной амплитудой.

Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других, с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее эластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Поэтому воспитание гибкости дает больший эффект на этапах начальной подготовки и специализации.

В качестве основных средств воспитания гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. Необходимого эффекта достигают за счет многократных повторений и постепенного нарастания амплитуды движений.

При выполнении игроками обще развивающих гимнастических, акробатических, а также специальных регбийных упражнений (падений и захватов, обманных движений и передач мяча из сложных положений), тренер должен постоянно напоминать о значении амплитуды движений для становления двигательных навыков и умений.

При воспитании гибкости к каждому занимающемуся необходим индивидуальный подход. Экспериментально доказано, что под воздействием одних и тех же упражнений подвижность в суставах у детей возрастает неодинаково. Поэтому игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и гибкости. Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Средство воспитания гибкости — прежде всего упражнения:

— **без предметов:** из положения «ноги врозь (или вместе)» пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без него) с касанием ладонями пола как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке ноги врозь прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (прыжками менять положение ног); шпагат, мостик; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположном направлении); наклоны туловища в выпаде вперед и назад.

— **с партнером:** стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг к другу, (ноги врозь), взявшись за руки, сводить руки над головой и опускать их; сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись подошвами ног, делать поочередные наклоны вперед; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу), наклоны в стороны, касаясь локтями пола; круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды, в положении сидя (руки за голову); лежа на животе (партнер прижимает ноги к полу), руки за голову, повороты туловища вправо-влево;

— **сидя на гимнастической скамейке** (партнер прижимает ноги сидящего к полу), наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с подниманием рук вверх, с поворотом туловища и держа в руках мяч;

— **на гимнастической стенке:** поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за другую на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклониться вперед, обхватить рейку, и туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

— **с гимнастической палкой:** отведение (с силой) рук назад — вверх, без наклона и с наклоном туловища вперед; «выкрут» рук назад и вперед; движения туловищем по «восьмерке» и пружинящие наклоны туловища вперед, подтягивая (палкой) голову к

коленям; наклоны из положения сидя на полу, касаясь палкой прямых ног за ступнями, упершись палкой в подошвы, сильным рывком рук поднимать ноги вверх; притягивание туловища к полу при помощи палки;

— **со скакалкой:** сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднимание ног вверх скакалкой: сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо.

— **с мячами (можно взять любой мяч):** наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекаат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднимание и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднимание ног и туловища (мяч зажат между ногами);

— **с мячами (парные):** стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; поочередные перекааты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди из-за головы и сбоку.

Упражнения из регби: имитации паса; падения с мячом, подбор мяча в падении; ловля мяча в высоком прыжке, различные перемещения в положении контакта первой линии, вбрасывание мяча на большое расстояние; обманные движения телом.

4.1.2. Воспитание ловкости

Обычно различают три проявления ловкости. Первое связывают с пространственной точностью движений, второе — с точностью движений, осуществляемых в сжатые сроки, третье характеризуют движениями, выполняемыми не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

Ловкость — способность регбиста быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся игровой обстановкой.

Воспитанию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Обязательное требование к каждому упражнению - элемент новизны, ибо эффективность этих упражнений тем выше, чем меньше автоматизирован двигательный навык у обучаемых.

Планировать упражнения на воспитание ловкости, лучше в подготовительной и в начале основной части урока (когда обучаемые еще не оказались во власти утомления), непременно предусматривая паузы для относительного восстановления организма.

Упражнения из других видов спорта, например таких как борьба, способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для регбиста.

Для воспитания ловкости рекомендуются:

Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из полуприседа; серия кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера; с прыжком через него. После того как игроки освоят эти упражнения, добавьте в руки мяч, это усложнит работу и научит игроков

контролировать мяч в сложных падениях.

Гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов; с рывками на 5—10 метров, кувытками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки; прыжки на скамейку с поворотом кругом; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов.

Гимнастические упражнения на козле: прыжки ноги врозь; прыжки ноги врозь с мостика; прыжки согнув ноги с мостика; прыжки ноги врозь с мостика, (отодвинутого); прыжки ноги врозь, присед на мате и кувырок вперед; прыжки через два-три снаряда, расположенных в 2—3 м один от другого; такие же прыжки, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50—60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты, отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 50—80 см), метание теннисного мяча.

Для того что бы описанные упражнения были еще более полезны для регби, все их возможно выполнять держа мяч в руках или принимая и передовая мяч. Важно помнить что регби требует как развитие быстроты работы ног, так и развития быстроты работы рук.

Специальные упражнения для регби:

- Различные упражнения с жонглированием мячей: поочередное подбрасывание и ловля двух (трех) мячей; работа в группах несколькими мячами (игрок держит мяч в руках, подбрасывает его вверх, в это время принимает и передает мяч, от партнера – партнеру и опять ловит подброшенный мяч);

- Выполнение нескольких захватов, работа с мешками, обратить особое внимание на скорость вставания после падения; обегание стоек с переключением мяча в дальнюю от стойки руку, обегание стоек под натянутой веревкой или сеткой (низкое положение тела).

– Движение в силовой борьбе с противником до падения на землю; давление в соперника в моле, с резкой сменой направления; укрывание мяча от защитника в силовой борьбе; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником;

- Отбор вырывание мяча из рук соперника (выкручивание, выдавливание вниз); быстрый вход в рак, с целью завладения мячом или его пломбирования; тренировка быстрого рака (3 секунды), применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника;

- Игра в коридоре – быстрые перестроения, лифт, неожиданные вбрасывания. Быстрые перестроения при назначении штрафного в атаке и защите.

- Игра с ограничением время но с организацией обязательного числа атак (например 15 секунд 3 атаки); игры 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 на ограниченных площадках.

Упражнения с мячом для развития ловкости (мяч круглый): броски и ловля мячей после ударов их о землю (стенку, пол), после выполнения полуприседа (приседа, подскока); прыжки над мячом, соединив ноги, ноги врозь, в «шпагате»; передачи двух мячей руками одновременно по разным траекториям, в быстром темпе.

Подвижные игры.

Для воспитания ловкости и гибкости целесообразно известные упражнения выполнить в новых, более сложных условиях. Особое значение приобретают спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол)

Упражнения для развития координации движения:

1. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед: — из о.с. 3 кувырка вперед, затем 3 назад,
- кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см,
- различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне.

2. При проведении занятий на развитие координации движения, по возможности давать упражнения с мячом, чтобы игрок привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

4.1.3. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в регби требует проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (передача мяча, старты, захваты, толчки и др.) в очень короткие отрезки времени.

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать регбиста так же, как л/атлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их регбийной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры.

Спурт и прыжок в борьбе, при ловле высоко летящего мяча; мощный толчок в силовой борьбе; сила удара ногой и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после падения, — вот лишь некоторые основные моменты применения силы в регби. Кроме того, в регби постоянно возрастает значение силового единоборства после захвата и, таким образом, атлетическая подготовка регбиста крайне необходима.

Широко используется силовое упражнение, направленное на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата, а также упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями регбистов применяемых в игре.

Преимущественно используют метод повторных усилий.

Развивая силовые качества регбистов 13—15 лет необходимо избегать упражнений с преодолением их веса, упражнений требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В этом возрасте необходимо научить игроков расслаблять мышцы.

У подростков 13—14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. Взаимосвязь между возрастом и приростом силы отдельных групп мышц непостоянна. Так, прирост относительной силы (на 1 кг веса) является наибольшим для ряда мышц в возрасте до 13—14 лет. В последующие возрастные периоды (16—17 лет и далее) прирост относительной силы замедляется. В то же время прирост максимальной силы (на 400—500%) имеет место в период с 13—14 до 16—17 лет.

Продолжается рост результатов прыжков в длину с места. До 14 лет увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.) с партнером на спец. тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандером, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.) В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных регбистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — **преодоление непределённых отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений**. Это направление соответствует возрастным особенностям подростков и юношей. Упражнения с непределёнными силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано.

Основные методы воспитания силы — методы повторного и серийно-интервального упражнения. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств; прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25—35 см с последующим отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Для дальнейшего развития силы мышц применяют упражнения с отягощениями, оказывающие воздействие на две наиболее важные для регбистов группы мышц: мышцы стопы, голени и бедра; мышцы туловища и плечевого пояса.

Для развития первой группы мышц хороши «упражнения скоростно-силового характера, при выполнении которых сила стремится» к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц. В качестве средств, здесь используют бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями и специальные упражнения с набивным мячом.

Вторая группа мышц развивается при помощи обще развивающих упражнений с отягощениями и без них. В 13—16 лет недопустимы Mx по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не Mx возможности, а собственный вес юного регбиста.

Кроме упражнений с отягощениями целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др.

На этапе специализации при воспитании силовых способностей скоростно-силовые упражнения должны превалировать над собственно силовыми.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц туловища и плечевого пояса:

— **без предметов:** в положении сидя, руками опершись сзади, — «велосипед»; в положении сидя, ноги вместе и слегка приподняты, руки в стороны, сгибание и выпрямление ног, не опуская их, а также круговые движения ногами; в положении упор лежа, переход в упор присев толчком обеих ног и возвращение в исходное положение; пружинящие движения прыжками ноги врозь - вместе; в положении лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе — поднимание ног перпендикулярно к полу и опускание их вправо и влево;

— **с партнером:** «качели» (пружинистые наклоны туловища вперед), «мельница» (повороты туловища, не сгибая ног), «насос» (поочередные приседания из положения стоя лицом друг к другу и взявшись за руки); стоя лицом друг к другу (ноги врозь, правая или левая впереди) и упершись ладонями в ладони партнера поочередное сгибание и разгибание рук с преодолением сопротивления партнера; стоя спиной друг к другу и взявшись под руки в замок, делать глубокие пружинящие приседания; стоя вплотную спинами друг к другу и взявшись под руки в замок, поочередно наклоняться вперед до горизонтального положения: сидя ноги врозь и упершись ступнями в ступни партнера, взявшись за руки, наклоняться вперед и назад;

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** в положении «основная стойка (ноги врозь), мяч на вытянутых руках» поднимать мяч вверх и опускать, сгибая и разгибая руки в локтевых суставах; наклоны и повороты туловища, броски мяча назад, вверх и в стороны; подбрасывание и ловля мяча; ловля мяча после подбрасывания с предварительным приседом, седом, прыжком;

— **с набивными мячами в парах:** стоя спиной друг к другу, ноги врозь, передавать мяч сбоку, по «восьмерке», над головой и между ногами (по кругу); стоя лицом друг к другу, сильно толкать мяч от груди поочередно вперед и вперед-вверх; то же из положений «присед», «наклон вперед» и «слегка подпрыгивая»; сидя лицом друг к другу и держа мяч на вытянутых вверх руках, лечь на спину, выпрямиться и передать мяч партнеру; лежа на животе, поднимать мяч вверх, прогибаясь (партнер держит ноги); передача мяча броском снизу из положения наклон вперед, броском обеими руками через голову назад после наклона вперед, то же, но с передачей мяча между ногами; имитация паса с земли и обычного паса в движении.

— **со штангой:** поднимание штанги до уровня груди; выжимание лежа на спине; приседания со штангой на плечах.

Упражнения, способствующие воспитанию силы мышц стопы, голени, бедра:

— **без предметов:** подскоки на месте попеременно на каждой ноге с соответствующим переносом тяжести тела; прыжки вперед и в сторону толчком одной ноги с приземлением на другую; прыжки вперед-вверх на одной ноге во время бега; прыжки вверх на месте толчком обеими ногами (ноги врозь, вместе, одна впереди); спрыгивание с высоты 40—60 см на обе ноги с последующими рывками на 10—15 м. или с прыжком вперед — в сторону; прыжки в длину и высоту; «русская пляска» (присев на корточки, выбрасывать вперед то левую, то правую ногу); «лягушачьи прыжки» (пружинящие, вперед в приседе; колени развести, руки между ногами опираются о землю; «заячий прыжок» (прыжок из приседа, опираясь руками о землю. Приземляясь, сначала коснуться земли руками); «попрыгунчик» (прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра — прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т.д.).

— **с партнером:** проталкивание партнера, стоящего в упоре, вперед, в прямом положении и в положении столбов.

— **с набивными мячами (1—1,5 кг):** прыжки — на одной ноге через мяч (по четыре на каждой); на обеих ногах через мяч с поворотами на 90 и 180 град.; через набивные мячи, расположенные в 1,2—1,5 м один от другого; толчком одной ноги с приземлением на другую; толчком обеими ногами (тоже с мячом в руках). Броски мяча, зажатого между ногами, вперед — вверх, назад — вверх прыжком;

— **на гимнастических скамейках:** прыжки — на скамейку и обратно на одной и на обеих ногах, стоя лицом к скамейке; стоя боком к скамейке; из стойки ноги врозь (скамейка между ногами) на месте и с продвижением вдоль скамейки: через скамейку и обратно, стоя лицом к скамейке, стоя боком к скамейке, с продвижением вдоль скамейки на обеих ногах и с ноги на ногу;

— **преодоление полосы препятствий из гимнастических скамеек:** бег через 3—6 скамеек, установленных в 1 —1,5 м одна от другой, преодоление скамеек прыжком на обеих ногах, на одной ноге с промежуточным шагом и без него (тоже с мячом в руках);

— **с барьерами:** прыжки через 3—6 барьеров, установленных в 1 — 1,5 м один от другого, толчком одной ноги, без междускока; прыжки через барьеры, установленные в 1 —3 м один от другого, толчком обеими ногами (с междускоком и без междускока); прыжки ноги врозь, согнув их;

— **удары по мячу** ногой на силу и точность из разных положений в тренировочную сетку.

— **подвижные игры:**

— **с отягощениями** (с мешочками с песком; утяжеленными щитками; с эспандером, резиновым жгутом и др.)

Тренировка на развитие взрывной силы (мощности). Принцип развития мощности:

- рывки, прыжки и прыжковые комбинации проводить, по возможности, во «взрывном» темпе;
- количество повторений в серии 10—15;
- между сериями пауза отдыха (1—2 мин);
- при достаточной продолжительности пауз и соответствующем расходе времени в период тренировки проводить 3—5 серий.

Примеры тренировки на мощность.

Программа без мяча:

- медленный бег (5 мин);
- 15 прыжков в высоту и длину без доскоков;
- медленный бег (1 мин.);
- 10 приседаний; медленный бег (1 мин.);
- 5 прыжков из приседа без доскоков;
- подтягивание коленей: руки за головой (на затылке) — левое колено должно 10 раз коснуться правого локтя и правое колено 10 раз — левого локтя;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на левой и правой ноге: по возможности выше и дальше, без промежуточных доскоков (10 раз на левой и 10 раз на правой ноге);
- медленный бег (1 мин);
- 10 отжиманий с хлопанием в ладоши в безопорном положении;
- медленный бег (1 мин);
- 10 прыжков на месте: по 5 раз с подтягиванием коленей к груди и пяток к ягодицам;
- медленный бег (1 мин);
- прыжки на одной ноге на месте: после каждого второго промежуточного прыжка следует максимальный прыжок на одной ноге, при котором колено толчковой ноги касается груди;
- медленный бег (5 мин).

Программа упражнений с мячом:

Упр. 1. 3 игрока с одним мячом стоят на расстоянии 4 м друг от друга, образуя треугольник. Игрок, у которого мяч, бросает его двумя руками своему партнеру так, чтобы он мог, подпрыгнув на двух ногах, принять мяч и передать пасом за один прыжок, третьему партнеру. Третий игрок ловит мяч и бросает его для паса первому.

Упр. 2. Игроки стоят на расстоянии 8 м друг от друга. Мяч нужно передать игроку так, чтобы он с короткого старта оттолкнулся одной ногой и в прыжке поймал падающий на него мяч.

Упр. 3. Каждые два игрока в группе из 3 регбистов имеют мячи. Они попеременно посылают мячи 3-му игроку. Игрок должен принять и быстро передать мяч.

Варианты:

- мяч накатывают игроку по земле на подбор;
- игрок выполняет пас в падении.

Упр. 4. Три игрока стоят на расстоянии 5 м друг от друга. Игрок без мяча стоит в центре и быстро поворачивается к другому партнеру, после каждого паса партнеру от которого получил мяч.

Со щитами

Упр. 5. Игроки со щитами стоят на расстоянии 5 м в форме треугольника. игрок с мячом в центре двигается в каждого игрока, проводит активный контакт и двигается к следующему, все упражнение проводится на максимальной скорости, время работы 9 -15 секунд.

Упр. 6. Игроки со щитами, стоят на одной линии. Напротив каждого располагается игрок в роли защитника. По команде игроки входят в контакт в щиты и стараются

оттеснить препятствие как можно дальше, активно работая ногами, через 5 – 6 секунд все быстро возвращаются на исходные позиции и повторяют упражнение 5 -6 раз, в последних трех повторах щиты опускаются, как можно ниже, так что бы после контакта положение игрока защитника, было как можно ниже, почти падая на землю. Смена после каждой серии.

Варианты:

— игроки работают тройками, отрабатывая вход в рак или мол.

Совершенствование скоростно-силовых качеств регбистов.

Скоростно-силовые качества регбистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

Упражнения, относящиеся к скоростно-силовым качествам:

1. преодоление веса тела самого спортсмена (прыжки в высоту, в длину); резкий старт, изменение направления во время бега;

2. преодоление силы, связанной с ударом по мячу; вбрасывание мяча;

3. преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением соперника в контакте.

а) Упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (скакалка, прыжки через барьеры, скамейку) при этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу;

б) Упражнения, в которых динамическая сила создается в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения;

в) Упражнения с внешним сопротивлением: различные виды ловли и передачи, набивными мячами;

г) Упражнения беговые и в виде прыжков с внешним отягощением (пояса, бег по воде, песку, снегу);

д) Упражнения с сопротивлением партнеру (толчки во время бега, прыжки, буксировка партнера держащегося за шорты).

Скоростно-силовые упражнения начинают применять на второй-третьей неделе подготовительного периода.

Упражнения для развития прыгучести:

а) упражнения со скакалкой, но при малой дозировке;

б) прыжки через козла, коня;

в) выпрыгивание в парах с доставанием теннисных мячей, подвешенных на различной высоте руками.

г) напрыгивание на препятствия, начиная с 15 см., постепенно увеличивая высоту до 45 см. Упражнения выполнять начиная с малой высоты до максимальной, и в обратном порядке;

д) тренер стоит в кругу со скакалкой, занимающиеся располагаются по кругу вокруг тренера. Тренер вращает скакалку по полу, постепенно увеличивая высоту. Кого коснется скакалка, тот входит в круг.

4.1.4. Воспитание быстроты.

Быстрота регбиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени.

В регби это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается с мячом, со сменой длины шага, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на Мх скорости.

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Наименьшее время выполнения одиночного движения — важный показатель быстроты.

Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте до 13—14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Скорость в 12—14 лет повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. Поэтому значительное место занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое Упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 минуты.

В 13-летнем возрасте возрастает статистическая значимость скоростных качеств, наряду с этим, повышается роль скоростно-силовых качеств в эффективности использования уходов от защитника в открытой игре и в силовой борьбе за мяч.

Уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных регбистов. При отборе и комплектовании команды, в качестве оценки развития скоростно-силовых качеств рекомендуется использовать тесты: бег на 30—60 м с высокого старта, удар по мячу на дальность, прыжок вверх без помощи рук, прыжок в длину с места, бросок мяча на дальность.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В этот период нужно уделять особое внимание на воспитание быстроты;

Следует совершенствовать все ее формы проявления и координации движений;

Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

Для **воспитания быстроты** нужно, наряду с повторным бегом с Мх скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы.

При воспитании способности к быстрому проявлению силы целесообразно применять метод динамических усилий, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого груза с Мх скоростью.

Упражнения с акцентом на развитие Мх скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Кол-во повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты, игроку нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения, будет направлено, уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Чтобы правильно определить дозировку упражнений, направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или около предельной скорости.

Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения игрока, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с Мх скоростью:

- а) обще развивающие (на «быстроту»);
- б) специальные упражнения своего вида спорта;
- в) упражнения других видов спорта.

При этом надо учитывать требования:

— упражнения должны выполняться на предельной скорости;

— упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

— продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Скорость передвижения игрока зависит от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, набирать абсолютную скорость, выполнять рывково-тормозные действия, переключаться от одного действия к другому.

Стартовать регбисту приходится как в простых так и в сложных игровых ситуациях.

Для отработки стартов в простых ситуациях применяют упражнения способствующие увеличению «взрывной» силы ног: рывки на короткие отрезки, прыжки толчком одной и обеих ног и др.

Старт в сложной ситуации отличается от старта в простой ситуации тем, что игрок начинает движение после решения нескольких задач и выбора конкретного плана действия. Например, старт игрока задней линии на свободное место для завершения атаки после оценки им игровой ситуации. Для тренировки необходимо подбирать упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций: рывки по сигналу на начало движение объекта (передача, бросок мяча и др.), игровые упражнения с мячом, спортивные и подвижные игры.

Стартовый разгон зависит от способности игрока быстро набрать скорость на дистанции, что обеспечивается за счет частоты движений ног, за счет длины шагов и времени отталкивания. В качестве средств используют упражнения, направленные на развитие «взрывной» силы ног.

Упражнения для повышения скорости старта в простой ситуации:

— **стартовые рывки** по зрительному сигналу из положений стоя (лицом, спиной, боком), сидя, лежа к направлению движения; после прыжков (вверх, вперед и в сторону); рывки в движении с поворотом вправо, влево и назад;

— **прыжки** (вверх с места толчком обеими ногами, вверх из положения левая впереди с быстрой сменой ног);

— **упражнения из регби:** рывок с мячом по зрительному сигналу во время замедления бега; рывок с мячом после обегания стойки, уход в сторону от соперника; рывок без мяча при игре с партнером в одно касание (быстрый пас, обегание партнера); рывок за соперником, стартующим с мячом; рывок и подбор или падение на мяч; рывок на мяч, при ударе ногой партнером на свободное место; рывок линии игроков для выполнения набегания в защите; прыжки и лифт в коридоре по условному сигналу.

Упражнения для повышения скорости старта в сложной ситуации.

— Бег с «тенью»

Варианты:

1. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно делает серию движений: прыжок вверх, поворот, рывок 5—7 м; второй повторяет эти движения. Первый произвольно делает кувырок, а затем рывок влево или вправо (в зависимости от зрительного сигнала тренера). Второй копирует первого.

2. Два игрока медленно бегут друг за другом. Первый произвольно выполняет серию движений: выпады влево и вправо, рывок 5—7 м. Второй в том же темпе дублирует движения первого. Продолжительность упражнения 15—30 сек., отдых 2—3 мин;

— Старты на разные сигналы.

Варианты:

1. Игроки медленно двигаются с мячом. По зрительному сигналу тренера очень быстро стартуют с мячом влево (вправо), по звуковому сигналу останавливаются, поворачиваются на 180 градусов и делают рывок вперед.

2. Игроки (не менее 6) медленно бегут цепочкой с интервалом 2—3 м. По зрительному сигналу последний стартует, обгоняя цепочку слева, и становится лидером. По звуковому сигналу очередной стартующий, оббегает игроков справа и сменяет лидера. Чередование зрительных и звуковых сигналов произвольное.

3. Игроки медленно бегут по полю. По первому зрительному сигналу тренера, мяч в правой руке, они быстро стартуют влево (на 5—7 м); по сигналу мяч в левой руке — стартуют вправо (на 5—7 м) либо, по сигналу мяч в обеих руках впереди — начинают движение назад, по сигналу мяч поднят над головой — стартуют вперед, при этом сохраняя равнение в линии, имитируя игру в защите. Во время упражнения игроки громко комментируют свои передвижения. (стоим, вправо, влево, назад).

У тренировочной стенки (батута). Один партнер стоит в 5—7 м от стенки, лицом к ней. Двое других в разной последовательности посылают мячи в стенку. Стоящий у стенки после отскока мяча должен поймать, мяч или подобрать отскочивший мяч с земли и вернуть его выполнившему бросок в стенку. После 5—7 ударов партнеры по очереди меняются местами.

Игровые упражнения выполнять с таким числом участвующих: 2х1, 3х1, 4х2, 5 х3.

Упражнения для совершенствования стартового разгона:

— бег с места по прямой под уклон и вверх; за лидером по песку, по опилкам; прыжковый бег на 10—25 м;

— **упражнения из регби:** старты с подбором мяча и захват соперника с мячом (подобрать мяч и уйти от соперника).

Парные (один посылает мяч на 10—15 м, другой догоняет мяч и ловит мяч). Партнеры, находясь на расстоянии 20—30 м друг от друга, начинают медленное встречное сближение. Приблизившись, каждый посылает мяч на 10—15 м за спину партнера и устремляется за мячом, пытаясь его поймать. Возможны варианты: мяч посылать вперед - влево или вперед - вправо по земле.

Абсолютная скорость важна при переключении регбиста с медленной скорости на более высокую. Например, при выходе на пас на свободное место или ухода от персональной опеки. Надежное средство совершенствования абсолютной скорости — беговые упражнения на дистанции 15—50 м с ходу.

Упражнения для повышения абсолютной скорости:

— бег на 30, 60 и 100 м; бег на 10—30 м с забрасыванием голени; бег на 10—30 м с высоким подниманием бедер; бег на 10—30 м под уклон; бег с максимальной частотой движений ног на месте (4—6 сек. бега, 1—2 мин. отдыха); многократное пробегание 15—40-метровых отрезков с паузами (1—3 мин) для отдыха;

Скорость рывково-тормозных действий, характеризующая способность игрока в регби, быстро менять направление движения, зависит от работы мышц ног в уступающем и преодолевающем режиме. Для тренировки необходимы упражнения в прыжках и в беге с изменением направления движения.

Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий:

— рывки на 5—10 м с остановкой по зрительному и звуковому сигналам; рывки на 5—10 м, заканчивающиеся прыжками вверх; серии рывков на отрезке 30—60 м; бег с «тенью» (с изменением направления и внезапной остановкой партнера); челночный бег на 5—10 м; рывок (5—10 м); прыжок вверх, снова рывок (5—10 м) и т.д.

Скорость выполнения технических приемов в игровой обстановке зависит не только от линейной скорости передвижения регбиста, но и от способности быстро оценить обстановку и принять решение. Следовательно, качество скоростных действий с мячом определяется уровнем развития физических качеств, быстротой мышления и скоростью переключения от одного действия к другому.

В целях развития каждого из них широко применяют комплексный (игра-обучение-игра) и игровой методы.

Упражнения из регби:

1. Команда делится на две группы. Одна с мячом перед тренером вторая без мяча за тренером. Группа с мячом располагается спиной к тренеру, так, чтобы не видеть маневр второй группы. Группа без мяча, по сигналу тренера, располагается справа или слева от него, имитируя защиту. Группа с мячом по сигналу поворачивается и должна, оценив ситуацию, атаковать в свободное пространство. Защитники могут активно защищаться.

2. Две группы игроков примерно по 6 – 8 (можно меньше), располагаются друг перед другом. Тренер с мячом посередине. По сигналу тренера обе группы двигаются одновременно, в след тренеру, сохраняя заданный интервал. Тренер неожиданно отдает мяч одной из сторон и та в зависимости от направления движения, формирует рак или мол (движение назад (защита) мол, движение вперед (атака) рак), после чего организует быстрый выход мяча и продолжение атаки.

3. В тройках или четверках. На обозначенной площади ширенной примерно 20 – 25 метров. 2 защитника 3 атакующих; три защитника 4 атакующих. Атакующие игроки принимают мяч с удара ногой и организуют атаку и прорыв защиты.

4. Выбор свободного канала. Разметить два канала по 5 -6 метров. (три фишки в линию), Тренер или назначенный игрок стоит за фишками и во время движения игрока с мячом должен произвольно закрыть правую или левую сторону. соответственно игрок с мячом должен выбрать свободный канал для движения.

Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому:

— комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед — рывок на 10—15 м — рывок на 5—7 м — два кувырка вперед — рывок на 10—15 м; прыжок через барьер высотой 30—40 см — рывок на 10—15 м; бег с высоким подниманием бедра (5—7 м), прыжковый бег;

Упражнения из регби:

С мячом: прием мяча — обегание стоек — пас в цель; бег (10) — обегание трех стоек на 10-метровом отрезке — короткий удар по земле, подбор мяча, пас в цель или партнеру; рывок на

5м, остановка сопровождение соперника с мячом как цели захвата, выталкивание соперника из размеченного канала.

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Тренировка на скорость

Примеры тренировки на скорость в регби

Упр. 1. Игроки в четверках. Выстраивают линию. Первый игрок получает мяч от тренера. Игроки стартуют и на максимальной скорости, передают друг другу мяч. Пас должен так же выполняться максимально быстро. Возможно ограничение пространства, времени для пасов.

Варианты:

— выполнение различных видов паса: в крест, проброс, двойной крест и т.д. Необходимо менять игроков местами.

Упр. 2 (рис. 1). Быстрый рак. Две группы игроков (возможен вариант с тремя), два полузащитника. Первая группа атакует и имитирует уход на землю и формирование рака, мяч через двух полузащитников переходит на атаку второй группе, которая повторяет задание первой, первая встает, забегает и готовится получить мяч от полузащитников. Мяч должен двигаться всегда в одну сторону, до края поля. Упражнение можно проводить с сопротивлением. Контролировать скорость выхода мяча и перестроение игроков.

Тестирование различных вариантов нагрузок показало (Следзиевский, 1986), что наилучшие результаты развития игровой скорости могут быть достигнуты при соблюдении следующих параметров: интенсивность упражнения — максимальная (возможно еще точное выполнение); продолжительность упражнения — 5—7 с; время отдыха между упражнениями — 80—85 с и более, в зависимости от уровня тренированности; количество повторений в серии — 8 — 10; продолжительность отдыха между сериями — 6 мин; количество серий — 5; характер отдыха — специальные занятия, занятия с мячом (активный).

При развитии игровой скорости необходимо укреплять соответствующие группы мышц и обеспечить определенный уровень скоростной выносливости.

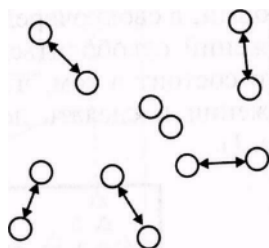
Специфические средства развития игровой скорости

Скорость реакции

Упр. 1. Игроки стоят спиной друг к другу. По сигналу, назначенный заранее игрок, должен развернуться и попытаться догнать и захватить убегающего от него игрока.

Упр. 2. Два игрока ложатся рядом с подушкой, на которой лежит мяч. По сигналу игроки должны подняться и вступить в борьбу за мяч.

Упр. 3. На ограниченном участке поля свободно перемещаются пары игроков. У всех, кроме одной, мячи, которые они пасуют друг другу. По сигналу они кладут свой мяч на землю и пытаются овладеть мячом другой пары, это же делает и пара, не имевшая мяча. Пара, оставшаяся без мяча, ожидает следующего сигнала, по которому пытается вновь овладеть мячом (рис.)



Скорость выполнения игровых действий.

Практически любое упражнение по отработке технического или тактического приема, по мере того как игроки освоят его, в дальнейшем требует постепенного убыстрения движений, таким образом переходя из категории разучивания в категорию развития скорости выполнения игровых действий. Важно не форсировать требования. Во время работы над скоростью действий, игрок не должен уже думать о правильности выполнения технического приема.

Упр. 1. В ограниченном квадрате, игроки хаотично двигаются в пространстве, у каждого мяч. Назначенный игрок, по сигналу тренера должен за 20 секунд провести как можно больше захватов, отобрать мяч и передать пасом тренеру. Игроки с мячами оказывают пассивное сопротивление.

Упр. 2 (Для полузащитников). На одной линии расположить 5 – 7 мячей на расстоянии 5 м. Игрок должен поочередно приблизиться к мячам и выполнить пас с земли партнеру. Фиксируйте скорость выполнения упражнения для фиксации прогресса.

Скорость взаимодействия

В регби скорость взаимодействия почти всегда подразумевает скорость игры в поддержке. Это справедливо как для атаки так и для защиты.

Скорость взаимодействий партнеров в регби во многом зависит от понимания игрока своей роли в сложившейся игровой ситуации, его положения относительно мяча или игрока с мячом. В понимании достаточности числа игроков уже участвующих в решении задачи. В умении поддерживать постоянный языковой контакт со своими партнерами, в умении предвидеть вероятный ход развития действий.

Важно что бы все игроки знали базовые схемы расположения игроков в атаке и защите от стандартных ситуаций, умели быстро перейти от одной схемы к другой.

Упр.1. *Перекрытие пространство поля, выстраивания линии защиты.* Игроки хаотично двигаются в пространстве передовая друг другу мяч, по сигналу тренера, о том, что мяч проигран, мяч кладется на землю и все распределяются в пространстве поперек поля, формируя плотную группу в районе мяча, при этом контролируя пространство на флангах (при полном составе организация всех трех линий защиты).

Упр. 2. На поле в виде большого ромба, или по усмотрению тренера, располагаются мячи. Каждому мячу присваивается номер: 1, 2, 3 и т.д. По сигналу тренера, все игроки выстраивают защиту от указанного мяча. Первый игрок у мяча, эмитирует захваченного, второй третий прочистку, и третий, в контакте с двумя первыми, определяет "последнюю ногу". Все остальные занимают позиции, согласно принятой командной схемы. Все игроки должны активно общаться и подсказывать друг другу о не прикрытом пространстве.

Варианты: То же с произвольно брошенным на землю мячом, перед линией или за спины игрокам.

После того как игроки быстро и четко научатся занимать свои позиции, можно переходить к отработке набегания с имитацией, атак по первому каналу или выходу мяча длинным пасом в пространство. Затем к быстрому перестроению от защиты к атаке и от атаки к защите.

Совершенствование отдельных игровых форм скорости является одной из актуальных задач тренировочного процесса. Результат, может быть достигнут, лишь при такой тренировочной работе, когда соблюдаются оптимальные соотношения между параметрами тренировочных нагрузок скоростной направленности.

Использование описанных выше упражнений в тренировочном процессе не должно быть самоцелью. Здесь должен проявиться, прежде всего, творческий подход тренера к руководству спортивной подготовкой. Одновременно с развитием игровых форм скорости необходимо прорабатывать и остальные элементы тренировочного процесса.

4.1.5. Воспитание выносливости.

Выносливость регбиста — это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма); из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов и стойкости в силовой борьбе.

В практике подготовки регбистов выделяют общую и специальную выносливость. В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упр-я. Главным **средством воспитания общей выносливости** служат неспецифические упр-я: длительный, мало интенсивный бег, а также циклические виды спорта (плавание, бег на лыжах и т.д.), выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин. и более.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенном увеличением длины дистанции до 2—3,5 км; повторный бег на отрезках 30—40—50 м с короткими интервалами отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа суб. Мх мощности не более 30—40 сек, с частотой пульса 160—170, число повторений в серии 4—6, число серий 2—3 с интервалом отдыха 1,5—2,5 мин.).

На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости **целесообразней равномерно-переменный метод.** Для него характерно деление нагрузки

на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм этот метод аэробно-анаэробный.

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000 м, после 200 м мало-интенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной Интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного Цикла и от подготовленности игрока).

Применяя равномерно-переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин.
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин.;
- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме;
- отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма регбистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

- интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС — до 170 уд/мин);
- продолжительность выполнения упражнений — от 1 до 3 мин;
- интервал отдыха — от 30 до 90 сек.;
- число повторений — 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5—6 повторений в каждой;
- отдых между сериями — до 6 мин. Число серий в тренировке для регбистов 15—18 лет — от 2 до 6.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В регби специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию её в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Разновидности спец. выносливости: скоростно-силовая, скоростная, прыжковая. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости регбист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполняет технические и тактические приемы на протяжении всей игры.

Тренировочная работа должна носить смешанный (аэробно-анаэробный) характер и занимать ведущее место в воспитании спец. выносливости на этапе углубленной тренировки.

Для воспитания специальной выносливости применяют повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Длительность выполнения неспецифических упражнений однократном режиме не должна превышать 30—40 мин. Интенсивность выполнения упражнений происходит на ЧСС 160—165 уд/мин. Повторное выполнение упражнений происходит на ЧСС 165—170 уд/мин. Длительность выполнения упражнения — до 7 мин. Во время отдыха ЧСС должна составлять 120—130 уд/мин. Число повторений 2—3.

При интервальной тренировке длительность выполнения упражнения колеблется от 3' до 30 сек., интенсивность по ЧСС — до 170 уд/мин. Интервал отдыха 1 — 1,5 мин и менее. За это время ЧСС снижается до 120—130 уд/мин. Число повторений в серии 3—4; число серий 2—3, отдых между сериями 3—5 мин.

Целесообразно использовать и **круговую тренировку**.

Преимущество этой разновидности подготовки — в удачном сочетании строгой регламентации нагрузки с её индивидуализацией.

Индивидуальную меру нагрузки определяют так называемым максимальным тестом, т.е. испытанием на максимально возможное выполнение каждого упражнения (число повторений, скорость), включенного в комплекс **круговой тренировки**.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода игры, выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа и направления паса. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин., интенсивность по ЧСС — до 150—160 уд/м, число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Фундамент специальной выносливости у юных регбистов при круговой тренировке, закладывается по переменному интервальному методу, с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении не должны быть сложными. Комплекс их составляют, в основном, упражнения, рекомендуемые для развития двигательных качеств, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными. Скорость выполнения упражнений 80—85% максимальной. Частота пульса к концу выполнения упражнений должна быть в пределах 175—180 в минуту. Интервалы отдыха — не менее 45—90 сек. и не более 4 минут.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм, все упражнения, в зависимости от частоты пульса, условно можно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю и высокую.

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120—130 уд/мин: простой бег по кругу; ходьба в разных положениях; работа с мячом без ускорений; гимнастические упражнения; удары ногой из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50—65% максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130—165 уд/мин, при скорости выполнения 70—80% от максимальной: бег из разных стартовых положений; разнообразные ускорения (на 20—30 м) и рывки (на 20—15 м); прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча без сопротивления; игра с мячом на ограниченной площади, с умеренным сопротивлением; разнообразные эстафеты с мячом.

К упражнениям высокой интенсивности относятся те, при выполнении которых с максимальной скоростью, частота пульса достигает 170—190 уд/мин, и выше: челночный бег (как вид соревнований); игра в «пятнашки» на ограниченной площадке; выпрыгивания из положения приседа; круговые упражнения сочетающие в себе спринтерскую и силовую нагрузку плюс работу на координацию.

Умение тренера четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может доходить до 190—200 уд/мин.

2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75сек., при 60 м отрезке = 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением + 10 уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м., то 8—10 повторов).
6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15м — 30 сек., 30 м — 70 сек.) между сериями отдых 7—8 мин.
7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150-уд/ мин.
8. Кол-во серий — = 3.

Упражнения, направленные на совершенствование общей выносливости

Условие игры:

Игра до касания 6 против 6 проходит в ограниченном пространстве в зоне 22х метров. Количество касаний ограничено до 6. Задача — прорваться в зачетное поле соперника.

Вариант:

Можно останавливать захватом игрока, но не трогать мяч.

Условие игры:

Игра в регби без сопротивления. Команда выполняет свои старты от различных стандартных ситуаций и в соответствии с игровым планом.

Варианты:

Возможно добавление пассивного сопротивления.

Условия игры:

Игра в регби двумя мячами (для поддержания продолжительности). В момент задержки мяча в борьбе, звучит свисток и в игру незамедлительно вводиться второй мяч, первый забирает тренер до следующей остановки.

Упражнения, направленные преимущественно на совершенствование скоростной дистанционной выносливости

Условие выполнения:

Группа игроков из 6 человек, располагается в центре поля, три защитника закрывают пространство для дальнего удара. После удара, первая группа набегают на ловящего мяч игрока, и пытается перекрыть вынос мяча из зоны защиты. Если защите удастся провести удар, все должны отойти за мяч и организовать атаку, играя руками.

Условие выполнения:

Игра в уменьшенных составах на все поле 7х7; 8х8; 9х9;10х10.

Обеспечение большей беговой активности. Призывайте игроков оказывать поддержку игроку с мячом, даже если он убегает свободным.

Вариант: ограничить время на совершение попытки. Если попытка совершена в установленный отрезок время, добавить небольшое бонусное время для второй и т.д. Если попытка не совершена, мяч передается другой команде.

Игровая программа на выносливость

Разминка (12 мин). В 4 группах по 4 игрока.. Игроки пробегают самостоятельно 12 мин, затем каждый игрок в течение 3 мин варьирует темп бега и выполняет гимнастические упражнения.

Основная часть (40 мин). Игровая форма 1: игра 8x8 на одной половине поля. Время игры — 10 мин.

Игровая форма 2: Отработка атаки и защиты 4x4, на одной четвертой поля, атаки под правую и левую руку. Время работы 8 мин.

В ходе данного занятия проводится мини-турнир: во втором туре встречаются две победившие и побежденные команды.

Игровая форма 3: игра 7x7 (8x8; 9x9) по всему полю, игровое время — 10 мин. Пробежка (10 мин).

Программа тренировки на выносливость с использованием игровых и беговых форм

Игроки делятся на 4 группы. По две группы на обеих половинах поля проводят либо игровую форму, либо программу на выносливость с мячом и без мяча. Время работы на каждой станции — 10 мин, затем смена заданий.

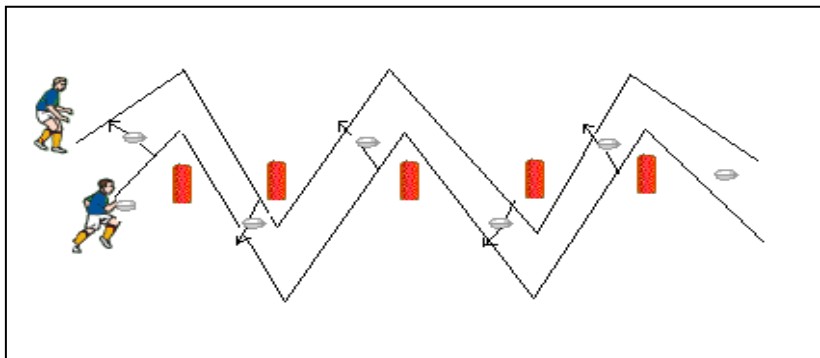
Разминка (10 мин). Игроки самостоятельно разминаются в группах по 4 человека.

Основная часть (45 мин).

Станция 1

Пункт 1. 4x4. На двух игровых площадках (размеры 15x15 м) игровые формы 4x4. Игра в квадрат, в салочки мячом и т.д.

Пункт 2. Передача мяча, параллельное обегание стоек: — игроки двойками, передовая пас обегают стойки, сохраняя дистанцию между собой.



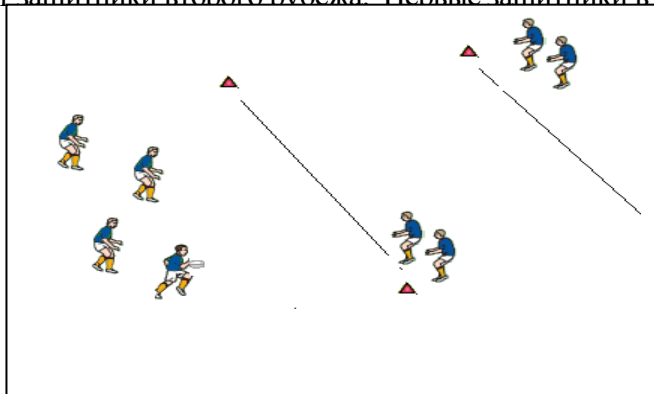
— пас в движении четверткой двумя мячами, пас отдавать только игроку свободному от мяча и готовому принять мяч, можно пробрасывать пас или отдавать обратный пас;

— свободное перемещение по площадке с мячом, имитации ухода от защитника: сменой скорости и направления бега, короткая свеча и ловля мяча, короткий удар по земле и подбор мяча, имитация обманного паса и уход с прокруткой.

Вариант: контактная работа, в четверках – первый с мячом, делает несколько шагов кладет мяч, проходить мяч и готовиться выполнить захват, второй подбирает мяч и атакует первого, третий идет в прочистку, четвертый подбирает мяч и повторяет упражнение.

Станция 2.

Пункт 1. На 1/4 поля, 4x4 атака и защита: Защитники располагаются - два слева, два справа, создавая два рубежа защиты с промежутком 8 -10 метров. С первым движением игроков атаки, играют только два первых защитника с одной стороны, после того как атака пройдет их рубеж в игру вступают защитники второго рубежа. Первые защитники в продолжении не участвуют.



Вариант при большем числе игроков 6x6 – защитники образуют три рубежа, на первом 1

защитник, на втором 2, на третьем 3. Канал всего упражнения не шире 18 метров. Можно сузить пространство для форвардов и расширить для игроков задней линии.

Пункт 2. Бег и жонглирование:

— ускорение от одной боковой линии к другой (после каждого отрезка — восстановительный бег на исходную позицию);

— жонглирование, подбрасывание и ловля двух мячей: игрок, взяв два мяча, сначала подбрасывает один мяч, затем второй и ловит первый, пытаясь жонглировать мячами так, чтобы один мяч всегда был в воздухе.

Вариант любая работа на скорость передачи мяча.

— **Пробежка (10 мин).** После завершения тренировки игроки в 4 группах совершают 10-минутную легкую пробежку.

4.3. Нагрузка

Чтобы обеспечить поступательное повышение подготовленности юного регбиста в процессе многолетней тренировки, важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

Подготовленность игрока будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного регбиста.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных регбистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке юных спортсменов имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок.

4.3.1. Что такое нагрузка

Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействия этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность — характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе совершенствования (<16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализированность — связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» к соревновательному упражнению.

На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяют на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

Объем нагрузки — общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серий занятий).

В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;
- кол-во тренировочных занятий;
- кол-во часов, затраченных на тренировочные занятия..

4.3.2. Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данной тренировке, и какова величина ответной реакции на нее организма спортсмена.

В восстановительном периоде после тренировки различают три этапа:

I этап восстановления — после нагрузки наступает утомление, в результате чего снижается работоспособность, а затем она постепенно приходит в до рабочее состояние.

II этап восстановления — работоспособность затем повышается до величин, превышающей до рабочий уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (супер компенсации).

III этап восстановления — затем, через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния тренированности возвращается к исходному до тренировки.

Для того, чтобы тренированность игроков нарастала от тренировки к тренировке, желательно каждую последующую тренировку проводить на II этапе восстановления — в суперкомпенсационном. Добиться этого можно, используя нагрузки разной величины и направленности. Дело в том, что величина нагрузки будет обуславливать величину и длительность эффекта сверхвосстановления.

4.3.3. Классификация нагрузок:

1. **Запредельные** — превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Около предельные** — стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверх восстановления наступает на 6— 7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяются на тренировках.

3. **Большие** — наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32—36 часов.

4. **Средние** — эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18—24 часа.

5. Малые — после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления — через 4—6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними или малыми нагрузками.

Большие нагрузки — бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Два способа использования больших нагрузок.

Первый способ обусловлен одновременностью (гетерохронностью) восстановительных процессов после нагрузок разной направленности.

При частоте тренировок 4—5 раз в неделю можно использовать большие нагрузки по 2—3 раза, однако они не должны быть одинаковыми, так как их воздействие, наслаиваясь друг на друга, может привести к перетренировке.

Если во вторник проводилась тренировка с большой нагрузкой преимущественно на силу, то в четверг рекомендуется тренировка с большой нагрузкой на скоростную выносливость и т.д. В другие дни тренировок следует давать средние нагрузки, что ускоряет восстановительные процессы после больших нагрузок.

Второй способ основан на эффекте наслаивания средних однонаправленных нагрузок в недельном цикле тренировки.

Эффект первой нагрузки будет наслаиваться на эффект средней нагрузки на втором занятии и т.д.

Суммарно же в течение недели получится эффект большой нагрузки.

При таком способе на следующей неделе обязательно нужно предложить нагрузки другой направленности. Если этого не сделать, эффект наслаивания единых однонаправленных нагрузок превысит меру возможного, что может привести к перетренировке.

На учебно-тренировочных сборах количество тренировочных занятий в микроциклах достигает 14—18. Часто используются микроциклы с двумя тренировками в день.

Интенсификация процессов восстановления после тренировочных занятий с большими нагрузками наблюдается лишь в том случае, когда в дополнительных занятиях со средними и малыми нагрузками применяется работа другой направленности.

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями во многом определяет величину и характер сдвигов в организме. При одной и той же интенсивности работы и разных интервалах отдыха тренирующее воздействие упражнений будет совершенно разным.

Классификация нагрузок по ЧСС

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

Классификация нагрузки

Направленность	Кол-во сердечных сокращений	Величина нагрузки
Аэробная	18000-22500	Большая
	9000- 18000	Средняя
	До 9000	Малая
Смешанная	15000-20000	Большая
	7000- 15000	Средняя
	До 7000	Малая
Анаэробная	До 16000	Большая
	До 10000	Средняя
	До 5000	Малая

Для того чтобы оценить нагрузку упражнения, необходимо умножить величину ЧСС на

длительность упражнения.

Наиболее жесткими по физическому воздействию на организм являются интервальные тренировки, в которых время отдыха от повторения к повторению сокращается.

Один и тот же вид физических упражнений может стать средством повышения анаэробной и аэробной производительности. Решающее значение при этом приобретают периоды отдыха между нагрузкой.

Упражнения, выполняемые при ЧСС от 150 до 180 уд/ мин., наиболее эффективны для повышения аэробной производительности.

В то же время такая интенсивность мышечной работы повышает и анаэробную производительность организма.

При ЧСС в диапазоне от 180 до 190 уд/мин создаются условия для максимальной мобилизации гликолитического анаэробного обмена. Подобные пульсовые режимы характерны для интервальной тренировки с сокращающимися периодами отдыха.

Интенсивная тренировочная нагрузка — мощный стимулятор анаэробного и аэробного энергетического обменов. С ее помощью создаются крайне напряженные условия работы организма, что является незаменимым средством подготовки юных регбистов для перенесения нагрузочных напряжений спортивных соревнований.

Однако дальнейший рост без создания общей функциональной и морфологической основы становится невозможным. Необходимо создать *предварительный функциональный резерв*, который стал бы своеобразным буфером, смягчающим острое воздействие нагрузок большой интенсивности.

При построении современной системы тренировки, необходимо подбирать наиболее рациональное сочетание, интенсивных и мало интенсивных нагрузок, в годовом цикле.

Характер чередования тренировочных нагрузок различной направленности и интенсивности определяется задачам определенного периода тренировки.

Изменение характера тренировки снимает психологическую напряженность, создаваемую длительными монотонными тренировками.

Выполнение привычной работы, практически не связанной со спортивной специализацией, в течение относительно короткого времени, создает все условия для выполнения специальной нагрузки. Если обычная предсоревновательная нагрузка не вызывает у юного регбиста негативной реакции, то контрольная тренировка ему не нужна. В контрастном микроцикле допускаются элементы техники и тактики соревновательного вида упражнений.

Ударный метод нагрузок используется преимущественно в период специальной подготовки для создания условий избирательного воздействия на развитие отдельных мышечных групп или физических качеств. Одним из способов поддержания высокой работоспособности и сохранения спортивной формы при относительно невысоких энергетических тратах на выполнение суммарной тренировочной нагрузки является **«симуляционный»** метод тренировки. Суть его сводится к созданию эффекта объемной тренировки за счет особого порядка выполнения нагрузки. Например, пловец сначала проплывает отрезок в 200 м, затем 110, 50 и 25 м. Считается, что максимальная мобилизация функциональных резервов организма на длинных отрезках позволяет спортсмену сохранить тренировочный эффект и при интенсивном проходе более коротких отрезков.

Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме юного спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии — она приобретает волнообразный характер. Подобные изменения характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов тренировки.

В соревновательном периоде ставится задача достичь спортивной формы и сохранить ее путем поддержания общей и совершенствования специальной подготовленности регбиста.

Динамика тренировочных нагрузок строится таким образом, чтобы очередному ответственному соревнованию, предшествовало заблаговременное уменьшение недельного

объема нагрузок при сохранении их интенсивности.

4.3.4. Примеры упражнений различной направленности и дозировка их проведения

Выносливость (общая)

Упражнения с мячом:

1. Квадрат 4x4, 15x15 м, до касания мячом.
2. - 5x5, 1/4 поля, атака и защита выбегают с одного края поля (развитие и перехват атаки в свободном пространстве).
3. - 6x6, 1/2 поля игра до касания,
4. - 7x7, игра на все поле.

«**Большая нагрузка**» — 7 серий (I серия — 6'; II — 7'; III - 7,5'; IV - 8'; V - 8,5'; VI - 9'; VII - 10')

«**Средняя нагрузка**» — 5 серий (I серия — 6'; II — 7'; III - 8'; IV - 9'; V — 10')

«**Малая нагрузка**» — 3 серии (I серия — 6'; II — 8'; III - 10')

Интенсивность выполнения упражнений — максимальная

Отдых между сериями — 1'—1,5'

Скоростная и скоростно-силовая выносливость.

Упражнения:

1. Использовать упражнения с мячом в беге на 30, 40, 60 м (совершенствование анаэробно-алактатных механизмов)

«**Большая нагрузка**» — 7 серий — В каждой серии 6—8 повторений. Общий метраж — 2400—3000 м

«**Средняя нагрузка**» — 5 серий — Интенсивность — максимальная

— Пауза отдыха между повторами — 30"60"

— Отдых между сериями — 1—1,5'

Скоростно-силовые качества.

Упражнения:

1. Квадрат салочки 4x2; 15x15 м, до касания мячом
2. - 5x5; 1/4 поля, прорыв линии защиты в зачетное поле (полное сопротивление).
3. - 6x6; атака в одну сторону – создание пространства, 1/2 поля влево, 1/2 вправо(полное сопротивление).

«**Большая нагрузка**» — 7 серий (I серия — 10'; II — 9'; III - 8,5'; IV - 8'; V - 7,5'; VI - 7'; VII - 6')

«**Средняя нагрузка**» — 5 серий (I серия — 10'; II — 9'; III - 8'; IV - 7'; V — 6')

«**Малая нагрузка**» — 3 серии (I серия - 10'; II - 8'; III - 6')

Интенсивность выполнения упражнений — максимальная Интервалы отдыха между сериями — 3'—5'

Быстрота.

Упражнение:

1. Бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью 30, 40, 60 м
- «**Средняя нагрузка**» — 5 серий (каждая серия 6—8 повторов, общий метраж 240—300 м)
- интенсивность — максимальная
 - паузы отдыха между повторами — 30"—60"
 - отдых между сериями — 3'—5'

4.4

«Стретчинг»

Физиологическая сущность «стретчинга» сводится к повышению эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок.

Доказано, что в процессе удлинения мышечных волокон существенно повышается кровоснабжение ткани, что соответственно сопровождается улучшением обменных процессов, обогащению мышц кислородом и т.п.

Сократительная способность предварительно растянутой мышцы существенно повышается,

что позволяет рекомендовать занятия «стретчингом» перед выполнением интенсивной скоростной работой

«Стретчинг» является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после больших нагрузок, для этого следует выполнить 7—8 упр. для группы мышц наиболее уставших.

Механические мышечные воздействия на сосуды при выполнении «стретчинга» являются дополнительным мощным механизмом их расширения. Тем самым мышечный кровоток еще более повышается, а процесс реабилитации ускоряется.

Методика выполнения:

1. Выполнению комплекса должна предшествовать кратковременная разминка, в том числе прыжковые упражнения, наклоны в разные стороны. 2. Необходима максимальная концентрация внимания на нагружаемую группу мышц. Обязательное статическое растягивание (риск получить травму меньше). Первые две недели продолжительность отдельного упражнения должна быть 10"—15", В дальнейшем — может быть 20"—30". Отдельные упражнения повторяются 2—3 раза. Пауза между повторениями — 2"—7".

Рекомендуется ежедневное выполнение упражнений.

Упражнения должны выполняться правильно и точно



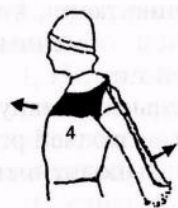
10 вращений вправо
10 вращений влево



10 секунд влево,
10 секунд вправо



10 секунд вперед



15 секунд назад



15 секунд



10 секунд влево,
10 секунд вправо



20 секунд лев.,
20 секунд прав.



30 секунд



20 секунд



5.2. Закрепление двигательного навыка (15 лет).

На заключительной стадии этого периода (15 лет) действие может выполняться с пропуском речевого обозначения отдельных операций, хотя эти операции контролируются сознанием. В этом случае операции не пропускаются, а выполняются в форме «внутренней речи про себя».

Когда юный регбист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях, которые, по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизировано, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Внимание игрока может быть переключено на предстоящие операции действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов.

На этом этапе, наблюдая и оценивая возможности юных регбистов, оценивая степень усвоения предложенного материала, можно рекомендовать после первых 8—15 тренировок **разделять занимающихся на две группы — сильнейшую и слабейшую**, что позволит гораздо продуктивнее вести обучение. При этом тренер может в ходе обучения многократно переводить занимающихся из одной группы в другую, стараясь не задеть при этом болезненного мальчишеского самолюбия. Ребятам с высоким уровнем развития, как в физическом, так и в техническом плане для их дальнейшего совершенствования должна предоставляться возможность заниматься в более высокой по классу группе. К началу обучения на третьем году этапа углубленной специализации (15 лет) — обучаемый уже сформировал ориентировочную основу двигательного действия в развернутом виде, осознанную во всех основных опорных точках. Это обеспечивает точность действия, но из-за контроля сознания быстрота действия относительно невысока.

В дальнейшем, в процессе усвоения двигательного действия, с увеличением количества

повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более прочно.

Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия. Быстрота действия увеличивается, повышается стабильность результата и устойчивость к действию сбивающих факторов. Основная структура действия не нарушается даже при длительных перерывах. Умение превращаться в навык.

Двигательный навык — это такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек (действие выполняется автоматизировано), с высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

Первая отличительная особенность двигательного навыка — автоматизированный характер, как отдельных операций, так и действия в целом.

Автоматизированность (освоенность) двигательного действия оценивается по точности, стабильности и обобщенности при переключении внимания обучаемого на решение сопутствующих задач: умственных — ориентировочных и двигательных — исполнительных и корректировочных.

Вторая особенность — высокая быстрота действия, обеспечиваемая, в частности, совершенной координацией работы мышц, отсутствием закрепощения, легкостью и слаженностью двигательного действия.

Третья особенность — стабильность результата действия.

Для того чтобы добиться необходимой автоматизации действия и повысить его быстроту, ученику начиная с этого периода разрешают **не проговаривать вслух речевую формулу ориентировочной основы действия (ООД)**. По мере совершенствования двигательного действия все большее количество основных опорных точек (ООТ), переходит под управление подсознания, а действие автоматизируется. Одновременно происходит формирование действия в форме внутренней речи.

В отличие от предыдущего этапа обучения (13—14 лет),

на этом этапе (15 лет) действие выполняется без предварительного громкого проговаривания схемы ООД и не высокой оптимальной для решения двигательной задачи) скорости.

Наряду с методами стандартного повторного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки формирования обобщенного, вариативного действия. **Эту задачу решают с помощью различных методических приемов:**

- изменяют внешние условия действия;
- целенаправленно меняют внутреннее состояние обучаемого (варьируют степень его утомления, переключают внимание, вводят различные помехи эмоционального характера и др.);
- используют правило от «легкого к трудному» в нескольких методических, приемах:

Первый — ступенчатое увеличение быстроты действия. Обучаемый выполняет серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается, и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток.

Второй прием — ступенчатое повышение точности действия. Подход такой же, как и в первом приеме, но изменяемым параметром является не быстрота, а требования к точности действия.

Третий прием — увеличение размеров пространства распределения внимания, для целесообразной коррекции действия в изменяющихся внешних условиях. Этот прием характерен для подготовки к деятельности, основанной на взаимных действиях с партнерами и противодействиях с соперниками, в их различных сочетаниях, протекающей в быстро меняющихся условиях. Основные методы формирования и закрепления навыка сочетаются с **дополнительными:** объяснениями, демонстрацией, непосредственной физической помощью срочной информацией о качестве выполняемого действия т.е. со всеми теми методами, которые применялись при решении

задач обучения на предшествующих этапах.

Когда решение двигательной задачи невозможно на нужном уровне эффективности из-за устойчивых отклонений от требуемой техники, то возникает необходимость перестройки двигательного навыка.

Уверенная, надежная **перестройка двигательного навыка** возможна только в том случае, когда объектом воздействия является не исполнительная, а ориентировочная часть действия. В этот момент на первое место выходит вопрос "Почему?" и "Зачем?"

Основа успешной перестройки закладывается тогда, когда обучаемый уловит различия в ощущениях правильного и неправильного вариантов и сможет словесно описать эти различия.

После этого предлагают последовательно выполнять серии упражнений, в которых ошибочный и правильный варианты действия чередуются вначале поровну, а затем со все большим преобладанием исправленного варианта. После того как образуется новое умение, можно предложить выполнять только исправленный вариант без речевого сопровождения.

Как правило, сопоставление старого и нового вариантов и осознанное блокирование старого позволяет сформировать надежное действие в исправленном виде.

Нельзя обойти явление, известное под названием **«перенос навыка»**. Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается, в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал.

Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия.

С образованием динамического стереотипа и автоматизацией способов выполнения действий создается очень ценная возможность во время выполнения одного движения осуществить внутреннюю подготовку к следующим движениям.

Чем богаче у занимающихся запас умений, таких как, например, умение произвольно расслаблять мышцы, целесообразно реагировать на нарушенное равновесие, соразмерять свои движения по направлению, амплитуде, скорости и т.п., тем скорее и легче по принципу переноса осваивается тот навык, выполнение которого связано с другими умениями.

Когда же в процессе обучения возникает опасность интерференции (**отрицательного переноса**) навыков, могут быть приняты некоторые меры для ее предотвращения или известного снижения ее отрицательного влияния.

При этом рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. Переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее сформулированных.

2. Заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает.

3. В некоторых случаях следовать правилу «от простого к сложному, через еще более сложное».

4. Если интерферируют отдельные элементы навыков, вычленив их и закрепить правильные приемы выполнения отдельно путем упражнения.

5. При переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.

Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических трат, как за счет совершенствования координации работы мышц, так и за счет увеличения доли участия так называемых пассивных сил (инерции, тяжести) в осуществлении двигательного действия. Это создает предпосылки для увеличения скорости действия и его свободы.

Когда обучаемый юный регбист перестает проговаривать вслух схему целостного действия, его внимание постепенно концентрируется только на тех деталях целостного действия, которые, по его мнению, нуждаются в контроле. Действия в остальных деталях целостного действия контролируются автоматизировано, осуществляются и корректируются без участия сознания исполнителя. Внимание исполнителя может быть переключено на предстоящие операции и действия, контроль условий исполнения действия, нейтрализацию сбивающих факторов.

Формирование навыка осуществляется не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях.

В регби важное значение имеет способность применять знакомые приемы в необычных ситуациях.

Замечено, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировки, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования, игры, во внезапно и быстро изменяющихся ситуациях. Такие навыки называются стабилизированными, в противоположность вариативным, пригодным в условиях состязания.

Обобщенный навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения перед игроком стоит задача: выполнять действие в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха. В этом случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

Задачи закрепления и совершенствования навыков и на этом этапе решаются вначале посредством проведения тренировки в оптимальных, более или менее постоянных условиях, а затем посредством выполнения разученного действия в системе других действий и в различных условиях.

На этом этапе, после приобретения специальных двигательных навыков, возникает необходимость закрепления их в условиях быстрой ориентации во времени и пространстве, поскольку двигательная деятельность регбиста разнообразна и сложна. В игре на обработку мяча, острую передачу или на формирование рака, предоставляются считанные секунды, а порой и мгновения. Поэтому важно, чтобы по мере усвоения материала по технике регби закладывались и **основы ориентирования**. Оно воспитывается с помощью зрительных сигналов, поступающих к регбисту от тренера или партнера. В зависимости от сигнала надо выполнять определенное действие.

Простейший пример:

Упражнение выполняется в парах "Выход в крест".

Один игрок двигается с мячом, второй готовится принять мяч, но первоначально сохраняет дистанцию и попутное движение относительно игрока с мячом. Сигналом для выхода в крест на мяч, для этого игрока должно послужить резкое изменение направления бега, игрока с мячом, который должен начать смешаться в сторону партнера почти поперек поля, уводя за собой своего защитника. В этом упражнении имеет место переключение внимания. Усложнение упражнения достигается увеличением скорости движения и активности защитника.

С 15 лет главной задачей обучения является приближение техники занимающихся к технике игры взрослых игроков. Занятия носят, в основном, тренировочный характер (т.е. повторению уделяется больше времени, чем обучению).

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимание принципов техники и тренировки.

В работе над техникой необходимо учитывать:

1. Умение выбора позиции, стойки, (пространственная ориентация игрока, выбор действия);
2. Заранее выбрать необходимый технический прием (принятие решения, определение своей роли, воображаемая картинка действий, речевой проговор);
3. В момент проведения приема концентрировать внимание на поэтапном его проведении и решении задач каждого этапа (выход на пас, прием мяча, обработка, определение цели передачи, передача мяча);
4. Понимания игроком цели проведения технического приема и развития последующей ситуации.

По мере усвоения технических приемов **занимающиеся совершенствуются в узнавание ситуации подходящей для проведения того или иного технического приема:**

— варианты пасов: позволяющие ускорить атаку, изменить её направление, использовать или создать пространство для прорыва защиты;

— захваты; оттеснение соперника, остановка игрока, блокирование игрока и мяча, вынос игрока в аут.

— удары ног; уход из трудной ситуации, отыгрывание пространства, использование не прикрытого пространства, оказание давления на соперника;

— в обманных движениях с мячом, и без мяча;

Игроки должны научиться находить решения проблем при игре в коридоре, в схватке, используя навыки и свою спец технику, характерную для их игровых позиций.

Для развития взаимопонимания и взаимодействия, игроки должны оттачивать своё умение поддерживать между собой постоянный контакт, используя голос и жесты. Помимо моральной, коммуникация между игроками несет на себе и организационную нагрузку. Использование кодовых фраз и жестов, помогает быстро оповестить всех игроков о поставленной задаче. При этом нужно учитывать так же возрастающую роль лидеров в команде, руководящих игрой звеньев и всей команды в целом.

Важными качествами в этом возрасте являются не только игровое искусство, ловкость, но и воля к победе, побуждающая к использованию всех физических сил, умение вести жесткую борьбу за мяч в пределах правил игры.

Все чаще и решительнее необходимо осуществлять переход к выполнению ранее изученных

технических приемов в игровых условиях. Теперь можно требовать выполнения технических приемов на пределе возможности игрока и в игровых условиях.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования спортивной техники наблюдаются относительно небольшие изменения в двигательных действиях, что не требует существенной перестройки двигательных навыков и умений. При совершенствовании в спортивной технике нежелательны длительные перерывы в занятиях. Движения не превращенные в навык, довольно быстро утрачиваются. Поэтому способность правильно выполнять изучаемый технический прием необходимо постоянно закреплять для дальнейшего совершенствования. Этого можно добиться при многократном повторении усвоенного технического приема в нескольких занятиях подряд, во время разминки или игр.

Этот этап будет проходить тем успешнее, чем лучше будут устраняться ошибки, допускаемые юными регбистами. Трудность установления причины ошибки состоит в том, что одно и то же неправильно выполненное движение может быть вызвано различными причинами. Как бы опытен ни был тренер, определять причины ошибок следует совместно с игроком. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

К этому времени уже сложились основы индивидуального мастерства и конечно индивидуальную технику необходимо совершенствовать, а для этого выполнять технические приемы юноши должны в условиях максимально приближенных к игре, при активном сопротивлении партнера.

Помимо всего вышесказанного, необходимо помнить, что существует неравномерность многолетней динамики спортивных результатов.

Исследования спортивной науки показывают, что темпы прироста спортивных результатов то возрастают, то падают. Причем, замечено, что у талантливых спортсменов темпы прироста значительно возрастают через два года на третий («трехгодичный цикл активности»).

В первые несколько лет специализации результаты у талантливых ребят растут бурно, иногда без видимой ритмичности за счет физической, специальной подготовки и овладения техникой движений. Затем при выходе на заметно - высокий результат, начинают ритмично, скачкообразно изменяться.

В зависимости от индивидуальных особенностей динамика может быть такой:

- сначала значительный прирост результата;
- следующий год прирост, но менее выраженный;
- затем спад, ухудшение результата или его стабилизация;
- снова скачок показателей.

Оказалось, что у мужчин, через два года на третий снижается иммунитет, ухудшается жизнестойкость организма. В связи с этим, можно определить три группы:

- в одной группе результаты скачкообразно увеличивались в 15, 18, 21, 23, 27 лет;
- в другой - в 16, 19, 22, 25, 28 лет;
- в третьей (наименее многочисленной) в 17, 20, 23, 26, 29 лет.

Поэтому, вероятность прогнозирования года очередного подъема результатов можно по приростам показателей специальных тестов, кроме того, если игрок родился в конце осени или начале зимы, то вероятно, его «пик результатов» будет в 18 лет, если родился весной или летом, то в 19 лет.

В промежуточные периоды падения активности максимальные нагрузки и объемы тренировочной работы увеличивать не следует, а тренировки сопровождать контролем, над переносимостью нагрузки и восстановлением после нее.

Планируя учебно-тренировочные занятия, тренер должен помнить: функциональные возможности юных регбистов имеют индивидуальные особенности. Выявление этих особенностей позволяет индивидуализировать подготовку. Индивидуализация подготовки игрока должна планироваться в соответствии с общими закономерностями этого процесса и проводиться как в ходе обще групповых, так и в ходе индивидуальных занятий.

Индивидуализация подготовки позволяет дифференцировать задания, уточнять структуру выполнения отдельных технических приемов, усиливать тактические действия, регулировать нагрузку, подбирать необходимые средства и методы педагогического воздействия.

Особую роль, учет индивидуальных отличий, играет на этапе спортивного совершенствования, когда юные регбисты много времени в тренировках отводят шлифовке наиболее любившихся им движений (с мячом и без него):

а) При выполнении технических приемов и в тренировке и в игре следует всячески поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений.

б) Основное движение надо осуществлять с предшествующим обманным движением.

- в) Уход от соперника производить с помощью предварительного финга.
 - г) Необходимо развивать умение давать «скрытый пас», т.е. маскировать истинные намерения.
 - д) Совершенствовать умение укрывать мяч руками и корпусом, держа его в дальней от соперника руке. Вовремя подготовиться к контакту с соперником, сохраняя при этом возможность выполнить нужное технико-тактическое действие.
 - е) Не должно быть приема мяча на месте. Все больше и больше необходимо тренировать прием мяча в движении, причем, первым же касанием передавать мяч в необходимую сторону, без последующей обработки.
 - ж) Необходимо развивать умение отобрать мяч у соперника в единоборстве, как на земле, так и в воздухе во время прыжка.
 - з) Необходимо обращать внимание на выполнение ранее изученных приемов только в движении.
 - и) Следует обращать максимум внимания на исправление ошибок, ввиду того, что ошибки, приобретенные на этом этапе, трудно исправимы, а подчас и вовсе не исправимы.
- В конце тренировки по освоению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения.
- Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам в зависимости от подготовленности занимающихся и задач тренировки
- Тренировочные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема.

5.3. НЕОБХОДИМЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ДЛЯ ВОЗРАСТА 13-15 лет

Для успешного развития игрока, долгосрочная программа подготовки предусматривает, в период подготовки с 13 до 15 лет, освоение следующих технических навыков:

1	Навыки ухода от защитника – 1x1
	• Смена скорости
	• Ложный шаг в сторону
	• Уход в сторону (обегание)
	• "Ручка ".
2	Навыки игры руками – обеспечение продолжительности атаки
	• Ловля и передача мяча (и высоко летящего)
	• Обычный пас с боку и прием мяча (средняя дистанция)
	• Принятие решения – Сохранение пространства
	• Принятие решения – Создание пространства
	• Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)
	• Подбор мяча и фиксация мяча на земле
3	Контактные техники
	- Защита
	• Отбор мяча в захвате
	• Передний, боковой и задний захват
	- Атака
	• Выкладывание мяча в захвате
	• Передача мяча в момент (за спиной защитника)
	• Передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
4	Техника игры в доле – обеспечение продолжительности в ситуации захвата стоя. ("Standing " Tackle)

	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки – сохранение владения мячом и вывод мяча в игру
	<ul style="list-style-type: none"> • Игроки поддержки – вход, соединение, давление
5	Техника игры в раке – Быстрое прикрытие и выход мяча после захвата
	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – выкладывание мяча
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
	Техника игры в раке – организация рака как обеспечение продолжительности атаки
	<ul style="list-style-type: none"> • Игрок с мячом – уход на землю \ контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления
	<ul style="list-style-type: none"> • Присоединяющиеся игроки и игроки поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
6	Техника игры в схватке – Атака (8 игроков) – Основы игры третьей линии
	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование
	<ul style="list-style-type: none"> • Вход в схватку
	<ul style="list-style-type: none"> • Вбрасывание и отыгрывание
	<ul style="list-style-type: none"> • Каналы выхода мяча – Канал 1 и 2.
	<ul style="list-style-type: none"> • Выход мяча и варианты действий
	Техника игры в схватке – Защита (8 игроков) – Обязанности игроков третьей линии
	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование
	<ul style="list-style-type: none"> • Вход в схватку
	<ul style="list-style-type: none"> • Соперничество за владение мячом
7	Техника игры в коридоре – Атака – (8 игроков)
	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование
	<ul style="list-style-type: none"> • Сигналы коды, коммуникация и варианты
	<ul style="list-style-type: none"> • Синхронность перестроения и реакция
	<ul style="list-style-type: none"> • Вбрасывание, прыжок, ловля и сцепление
	<ul style="list-style-type: none"> • Отыгрыш мяча и варианты игры
	Техника игры в коридоре – Защита – (8 игроков)
	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование
	<ul style="list-style-type: none"> • Перестроение и реакция
	<ul style="list-style-type: none"> • Борьба за владение мячом
	<ul style="list-style-type: none"> • Борьба за свою территорию
8	Атака задней линии – от схватки, от коридора и игра по фазам
	<ul style="list-style-type: none"> • Позиции и построение линии (все возможные варианты действий)
	<ul style="list-style-type: none"> • Определение пространства – (выбор варианта атаки)
	<ul style="list-style-type: none"> • Углы движения (бега) – (сохранение пространства и создание пространства)
	<ul style="list-style-type: none"> • Расчет времени паса – (вытягивание и удержание защитника)
	<ul style="list-style-type: none"> • Проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока)
	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
9	Удары ногой и ловля мяча – движение вперед и использование пространства
	<ul style="list-style-type: none"> • (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников 1v1

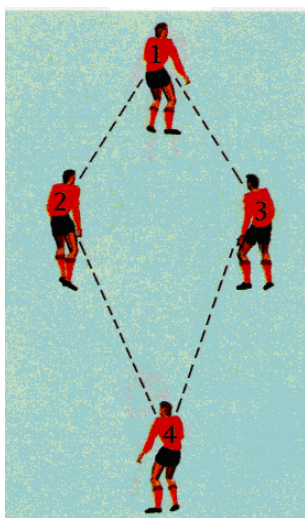
	<ul style="list-style-type: none"> • (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того что бы отобрать пространство у соперника.
	<ul style="list-style-type: none"> • Набегание, ловля, подбор катящегося мяча, после удара, сохранение владение или борьба за овладение мячом.
10	Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты
	<ul style="list-style-type: none"> • Построение линии (взаимодействие друг с другом) • Движение вперед (сохраняя линию) • Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение) • Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты вдвоем)
11	Возобновление игры – Борьба за владение мячом
	Принимающая команда
	<ul style="list-style-type: none"> • Первоначальное построение под прием мяча • Ловля \ отыгрыш мяча • Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру
	Бьющая команда
	<ul style="list-style-type: none"> • Удар дроп-гол • Варианты набегания (оказание игрового давления) • Борьба за мяч

5.4. КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ИГРЫ В РЕГБИ

Такие навыки вбирают в себя моменты игры, в которых игроки, следуя логике игры должны действовать сообща, оказывая друг другу непосредственную физическую поддержку.

5.4.1. Поддержка

Слово поддержка является ключевым, практически в описании всех коллективных действий в регби.

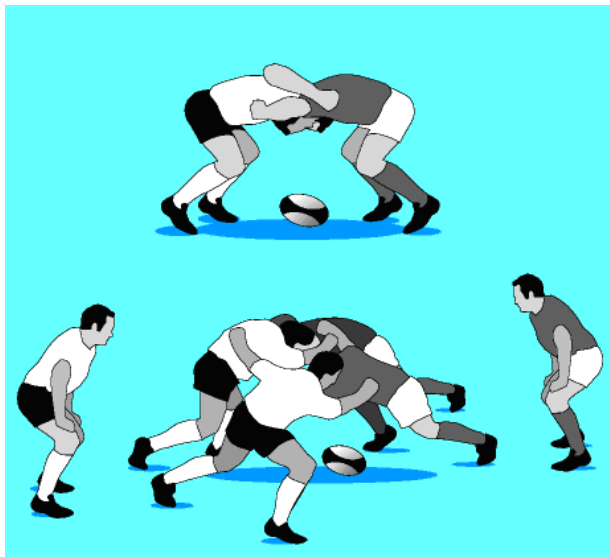


Для того что бы понять некоторые общие закономерности игры в поддержке, посмотрим на группу состоящих из 4 игроков и образующих классическую схему построения поддержки "Ромб". Игрок с мячом (1), находясь в вершине, два игрока (2,3) образуют правый и левый фланг, то есть её ширину поддержки, и игрок, располагающийся за спиной игрока с мячом (4), прикрывающий тыл, формирует глубину поддержки. Позиции игроков, в зависимости от игровой ситуации и стоящей перед ними задачи, могут меняться по ширине и глубине. Для любого игрока, важно умение, определить свое положение на поле, относительно мяча, и понимать вытекающие из этого обязанности. Каждый раз, когда мяч переходит к другому игроку, схема должна быть немедленно восстановлена и игрок с мячом опять должен иметь левый фланг, правый фланг и прикрытие с тыла. Допустим мяч, перешел к игроку 3. Теперь он выходит в вершину ромба, игрок 4 переходит на правый фланг, игрок 1 занимает левый фланг, игрок 2, прикрывает тыл.

5.4.2. Рак

Рак фаза игры, в которой один или более игроков обеих команд, стоя на своих ногах, и находятся в физическом контакте, вокруг мяча лежащего на земле. Открытая игра закончена.

Игроки в раке могут использовать только свои ноги, для того чтобы выиграть или сохранить мяч, не нарушая тем самым правила.



Игроки, знакомясь с игрой в раке, должны хорошо понимать правила игры в раке и знать роли и обязанности игроков при построении рака.

Игрок должен:

- Входить в рак, со своей стороны, из-за последней ноги, последнего в раке игрока.
- Сцепление в раке происходит полной рукой.
- Нельзя использовать руки, пытаться сыграть мячом.
- Нельзя наступать на игроков, лежащих на земле, в раке.
- Если игрок упал, то должен приложить все усилия, что бы откатиться от мяча.

Рак считается законченным:

- Когда мяч вышел в конце рака.

Рак закончен не удачно:

- Когда мяч становится не доступен для игры. Назначается схватка в пользу команды продвигающейся вперед перед остановкой игры.

Вне игры у рака

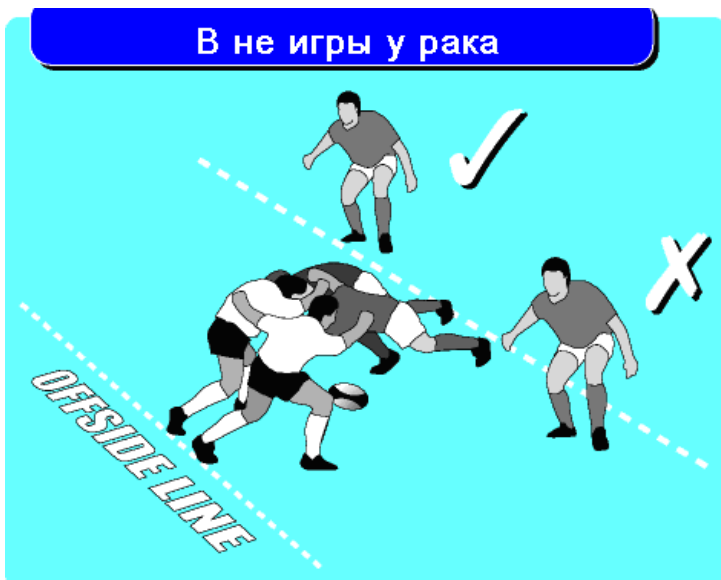
Игрок, должен входить в рак, со своей стороны и только из-за последней ноги. Игрок не должен располагаться перед последней ногой.

Заметки тренеру

О чем думать

Как много игроков должно быть в борьбе в раке? Кто из игроков в команде должен больше других работать над раком – форварды и центральные трехчетвертные?

В не игры у рака



В современной игре рак чаще всего связан с ситуацией захвата и борьбе за мяч после падения игрока с мячом на землю.

В ситуации попадания в захват, игрок с мячом, должен приложить все свои силы, чтобы выложить мяч, назад к своим партнерам держа его в двух руках.



Такой метод выкладывания мяча, который называется "Сквиз Бол" или "Туннель", считается травма опасным и не рекомендуется IRB, для игроков моложе 19 лет.

Сохранение мяча зависит от того как действуют игроки поддержки.

1. Если нет соперника, они должны поднять мяч, продолжить движение вперед или передать пас.

2. Если соперник стоит на ногах и пытается завладеть мячом, игроки поддержки должны оттеснить их, или, говоря на регбийном жаргоне "прочистить мяч", сделав его свободным для следующих за ними игроков.
3. Если защитники оттеснены, но нет время для быстрого выхода мяча, игроки поддержки должны закрепиться над мячом, "припарковаться", обеспечив тем самым сохранение и свободу выхода мячу.

Очистка мяча от соперников

Когда вы прочищаете мяч, оттесняя защитников, важно правильно выбрать направление движения и использовать правильную технику.

- Входя в контакт с соперником, заранее примите низкое положение тела (низкую стойку), держа голову поднятой.
- Плотно сцепитесь с партнером, как только определите свою позицию в контакте.
- Имейте как цель только одного соперника и старайтесь продавить его назад.
- Обеспечьте плотное сцепление в раке с партнерами и не переставайте работать ногами, оттесняя соперника назад или в сторону.

Парковка над мячом

Создание плотного формирования из игроков над мячом, может надежно обеспечить сохранность мяча. Вы можете сформировать рак, сделав мяч недоступным, для соперников оставшихся в стороне от мяча.

- Перед входом в ситуацию, примите низкое положение тела, и плотно сцепитесь с игроком, идущим перед вами в прочистку. Это позволит спрятать мяч под рак.
- Стойте на своих ногах, и обеспечьте защиту мяча, оставляя его между своими ногами.
- Сохраняете низкое положение тела и готовность всегда войти в контакт с соперником, пока ваш полузащитник схватки не заберет мяч и сделает пас. Обеспечьте защиту не только мяча, но и создайте экран, закрыв своего полузащитника, в момент паса.

Развитие навыков в "прочистке" и "парковке"

Разбейте своих игроков на две группы: два защитника и четыре атакующих. Игрок с мячом идет в захват и выкладывает мяч.

Два первых игрока прочищают второго защитника. Третий или четвертый игрок атаки, паркуется над мячом. Заключительный игрок подбирает мяч и продолжает движение вперед или передает пас.

Проделайте упражнение шагом, а затем постепенно увеличивайте скорость до максимальной.

Пример тренировки техника игры в раке "Треугольник для рака"

Эта тренировка позволяет отработать различные ситуации организации игры в раке, в коротком временном пространстве.

Такой треугольник позволяет вам изменять угол входа и сближения игроков, и проверить их технику под давлением. Внимательно ищите точки для эффективного входа в рак.

О чем нужно подумать

Для того что бы сдвинуть игрока с мяча, необходимо приложить усилие и правильно расположить тело. Для того что бы развить максимум усилия, необходима устойчивая платформа, колени должны быть немного согнуты, спина должна быть прямой. Следите за игроками, которые не стремятся расположить ноги, как можно ближе к точке контакта.

Как только игрок вошел в контакт, он должен представить себе, что он двигает все вперед своей головой, которая двигается впереди него при помощи упорной работы ног. Если он опустит голову вниз, то все это закончиться падением на землю. Игрок должен помнить, что *контакт и давление идет от плеча.*

Какую задачу поставить перед игроками

- Определите, куда игроки должны двигаться и где они должны занять позицию защитника у рака.
- Входите в рак только через створ, ограниченный зоной захвата, и только тогда когда вы должны отразить (прочистить) угрозу.
- Если нет угрозы (некого чистить), стойте в готовности продолжить игру в любом направлении.

Как должны действовать игроки

Расположите трех защитников внутри треугольника, стороны которого должны быть примерно 6 метров, и как минимум 4 атакующих игрока за пределами треугольника. Положите по мячу у каждой станции. (А, В и С на картинке).

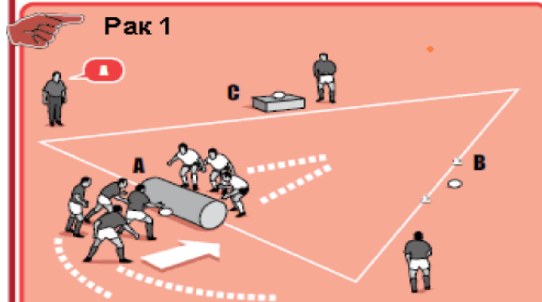
Назовите громко станцию. Обе группы двигаются, что бы овладеть мячом. Дайте сигнал свистком и назовите другую станцию,

игроки, обегая, двигаются к следующему рубежу борьбы. Последний игрок на мяче, должен вернуть мяч на исходную позицию, на своей станции. Строго следите за соблюдением правил.

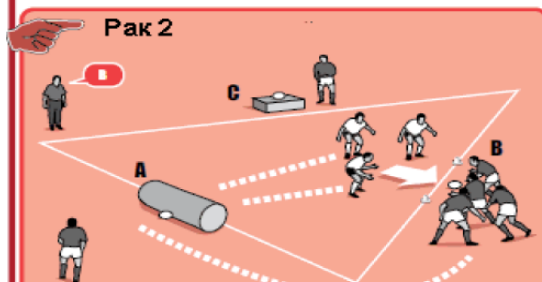
Отработайте, как минимум четыре рака, перед тем как остановиться и обсудить результат, и технические ошибки.

Рак в треугольнике

направление движения → пас →
пройденный путь ○○○○



Назовите какую станцию атаковать и защищать. Обе стороны борются за мяч.



Поменяйте станции, как только мяч выигран или рак протекает медленно.



Определите сторону для атаки. Мяч можно передавать только в моле или через землю

О чем постоянно напоминать в ходе упражнения:

- "Определи, цель и действуй решительней, продавливай вперед".-
- "Игрок, вошедший в контакт, снизу всегда выигрывает, пока находится в равновесии".
- "Старайся стоять на ногах, в течение всего контакта".
- "Входи в контакт под небольшим углом, относительно направления движения соперника".

Игровая ситуация

Разделитесь на команды по шесть игроков в атаке и в защите. Расположите игроков в квадрате, с обозначенными сторонами (А, В, С и D на картинке). Назовите сторону и атака должна атаковать через эту сторону квадрата, пытаясь положить мяч за линию.

- Не разрешайте в этой игре, играть в пас, мяч может быть передан только в моле или подобран после рака или захвата с земли.

- Начинайте снова, после нарушения или удачно проведенной атаки.
- Дайте атаке шесть попыток начать игру, перед тем как поменяться.

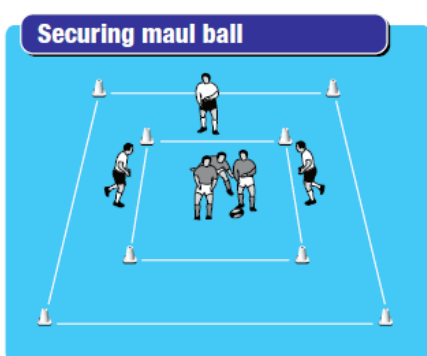
5.4.3. Мол

Определение: Мол, считается сформированным, когда игрок с мячом, удержан одним или более игроками соперников, и один или более партнеров игрока с мячом, соединились с ним. При этом все игроки стоят на своих ногах и продвигаются в сторону зачетного поля соперника. Открытая игра в этот момент считается прерванной.

Что должны усвоить игроки

- Игрок с мячом - должен войти в контакт, оставаясь на ногах, немного развернуться, расположив мяч около бедра, держа в одной или двух руках, с дальней от соперника стороны.
- Второй игрок - войдя в контакт со стороны мяча, должен давить вперед и положить свои руки на мяч.
- Третий игрок - должен поддержать давление вперед и постараться, взять мяч под свой полный контроль.
- При необходимости к этой платформе мола могут дополнительно присоединиться игроки, по принципу построения схватки. В такой ситуации очень важно, что бы мяч был как можно быстрее передан игроку в конце мола.
- Игра в моле это коллективная работа всех игроков вовлеченных в него. Игроки должны обязательно общаться, играя совместно в моле.

В зависимости от ситуации, мол, можно построить используя игрока с мячом как щит, и сформировав построение в виде стрелы, или использовать игрока с мячом как активно давящего вперед, такое построение напоминает построение игроков в схватке. В нем, игрок с мячом и два первых игрока поддержки образуют подобие первой линии, остальные игроки присоединяются соответственно. Как уже говорилось и в том и в другом случае, необходимо как можно быстрее убрать мяч от зоны контакта с соперником. Перед тем как преступить к работе над техникой построения и игры в моле, необходимо научить игроков надежно сохранять мяч в контакте с соперником. Они должны освоить правильный вход в контакт, устойчивое положение тела.



Тренировка:

Разминка: формирование мола 3 против 1, в квадрате 5 метров. Выполнять шагом, три игрока должны продвинуть мол из одного угла квадрата в другой, не выходя за границу квадрата.

Упражнение: Разметьте квадрат со сторонами 5 метров, внутри большого квадрата со сторонами 15 метров. три игрока внутри маленького квадрата подбирают мяч и атакуют к любой из границ большого квадрата.

Три защитника располагаясь произвольно, вокруг маленького квадрата, пытаются не позволить им занести мяч за границу большого квадрата.

защитникам нельзя входить в маленький квадрат. мяч можно передавать только в моле, не играя в пас. После команды тренера, группы меняются местами.

Усложнение упражнения:

1. Добавить атакующих при условии, что один не будет входить в мол.
2. Позволить защитникам выполнять захваты внутри маленького квадрата, до того как сформирован мол, это разовьет умение игроков стоять на ногах.

3. Позволить атаке сделать три атаки для совершения попытки, но двигаясь всегда к одной линии.

Игровая ситуация:

Тренировка может быть продолжена при помощи следующих игр. Разделите игроков на две команды. на узком и длинном поле (например 10 метров шириной and 50 метров длинной), расположите два мяча, на расстоянии 5 метров друг от друга на средней линии вашей площадки. Для каждой команды определите свой мяч.

Тренер называет команду. Эта команда устремляется к своему мячу, и один из её игроков подбирает мяч. Вторая команда формирует линию защиты, в двух метрах от мяча.

По свистку тренера, команда с мячом начинает атаку, играя только через мол. Если, мол прекращается, по каким-то причинам, тренер дает свисток и у команд есть три секунды для занятия позиции. Теперь вторая команда атакует, подобрав сой мяч.

5.4.4. Коридор

Ключевые факторы, влияющие на вашу игру в коридоре.

Условно выделено 12 ключевых факторов, которые практически оказывают влияние на игру в коридоре, при каждом вбрасывании мяча, не зависимо от того, как действуют ваши соперники, разрушая ваши усилия.

Улучшение каждого фактора, требует время. Над вбрасыванием мяча можно работать небольшой группой или даже индивидуально. Но для освоения тактики игры в коридоре желательно привлечения всех форвардов. Даже если вы не собираетесь использовать в коридоре всех игроков, например 4, то три остальных должны точно знать свою задачу. Часто можно видит, как юные игроки не могут разобраться, кто остается, в коридоре, а кто выходит. Вы должны четко отработать, команды для построения. Соперник может оставить двух игроков в коридоре и это не должно быть для вас неожиданностью.

Поставьте полный коридор, и пусть лидер дает команды, "Все ", "6 ", "5 ", "4 ", "3 ", "2 ". Ваши игроки должны точно знать, кто остается на команде 2, 3, 4 и так далее, а кто выходит, и какую позицию вышедшие игроки, должны занять.

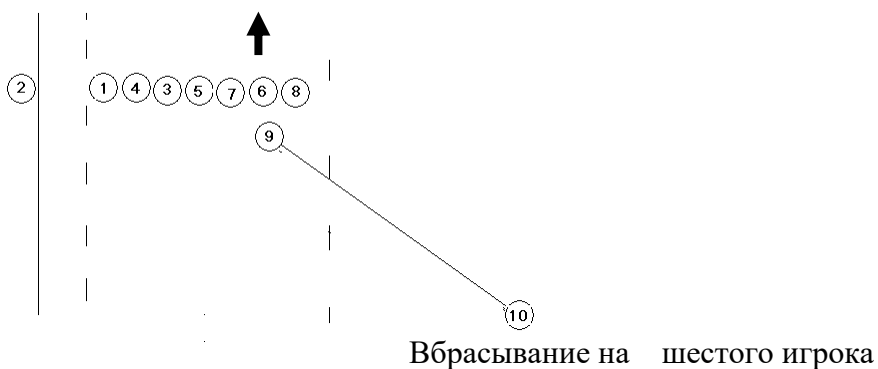
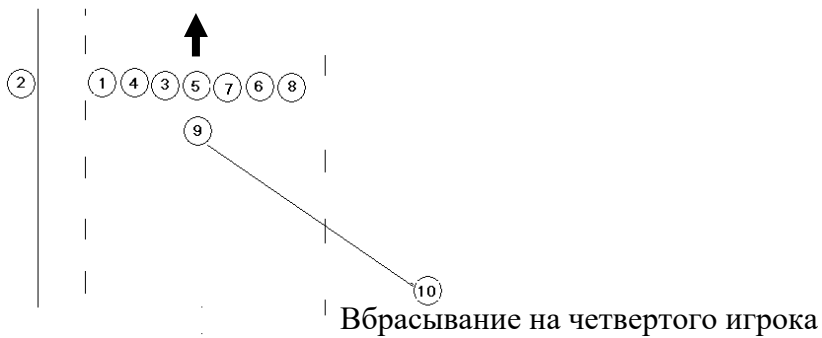
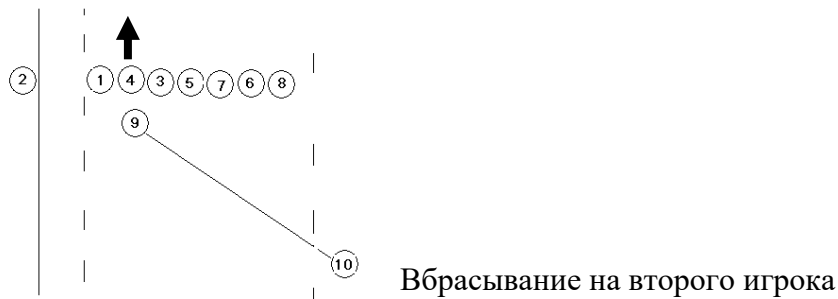
Для того чтобы основательно отточить технику, необходимо каждый аспект игры в коридоре отрабатывать на тренировках, имея полный комплект форвардов. Только в этом случае, каждый будет способен понять свои обязанности и как они сочетаются с обязанностями других игроков участвующих в коридоре.

Эти 12 факторов зависят только от игроков вашей команды:

1. Расчет времени прыжка и вбрасывания.
2. Аккуратность вбрасывания.
3. "Скорость прыжка" прыгающего – Прыгающий должен выпрыгивать вверх , полностью выпрямив свое тело.
4. Сила и контроль в действиях, игроков при лифте и игроков поддержки.
5. Координация действий прыгающего и лифтующих. (Правильный вынос прыгающего в точку приема мяча.)
6. Расчет по времени и точность попадания мяча в верхнюю точку ловли.
7. Расчет по времени и угол движения игроков при скалывании от коридора, принимающих мяч и поводящих отвлекающие действия. - "Peel "

8. Расчет время для игроков в момент построения мола и давление вперед.
9. Принятие решения – является ли, данный вариант вбрасывания коридора правильным, относительно положения на поле, ситуации в игре и организации соперником защиты?
10. Перестроения перед вбрасыванием – смогли ли вы запутать соперника, или запутали себя?
11. Подача сигналов и реакция на них – каждый ли знает, что нужно делать?
12. Понимание - все ли члены команды понимают, что будет происходить, и почему, в данном коридоре?

Тактические моменты игры в коридоре.



Обычно успех игры в коридоре, рассматривается только с точки зрения, выигран мяч в коридоре или нет. Но если вы собираетесь продолжить игру, трехчетвертными, вы должны включить в оценку еще двух игроков №9 и №10 и определить, на сколько качественный мяч эти игроки получили от коридора.

Глядя на схемы вбрасывания мяча, вероятно, каждый №10 предпочел, получить мяч от коридора с вбрасыванием на шестого игрока, то есть на конец коридора. При таком вбрасывании №10 получает наибольшую свободу действий. Игроки соперника, стоящие на конце коридора будут заняты борьбой за мяч в лифте, и не смогут оказать давление на №10.

В возрасте 13 – 15 лет чаще всего используется вбрасывание, мяча на первого прыгающего, то есть на игрока стоящим вторым в коридоре. Это происходит из-за того, что, вбрасывающий игрок, не может бросить мяч, далеко и аккуратно. Следовательно, при выводе мяча от коридора на трехчетвертных, мы получаем на конце коридора, активно играющих в защите игроков. Сокращение числа игроков в коридоре поможет решить эти проблемы. Например, при необходимости снять давление с №10, можно оставить в коридоре четыре или пять игроков, конечно при этом линия защиты станет плотнее, но теряя в одном, мы выигрываем в другом.

Особое внимание нужно уделить условным сигналам и реакции игроков на них. В каждой команде должен быть свой "семафор" условных жестов и набор условных фраз.

Непредсказуемость для соперника, ваших действий в коридоре это основной путь к успешной игре. Если вы чувствуете, что ваши игроки слабы еще для полноценной игры в лифте, попробуйте организовать игру, не прибегая к этому приему. Пробуйте вбрасывать мяч на первого игрока в коридоре, оставьте в коридоре двух игроков, или трех, но разведя их по всей длине коридора. В защите сосредоточьтесь, на силовом давлении в случае организации соперником мола, постарайтесь всеми возможными способами затруднить жизнь полузащитникам. Главное, не при каких обстоятельствах не отказываться от активного противодействия.

5.4.5. Схватка

Назначение схватки, быстрое введение мяча в игру после не значительных нарушений или невозможности продолжить игру, при этом все должно быть безопасно и справедливо. В схватке принимает участие шестнадцать, специально подготовленных игроков. Разыгрывается схватка в точно установленном судьей месте. Схватка это борьба за мяч, с использованием физических возможностей и технических навыков игроков. Это одна из немногих ситуаций в регби, где на соперника, не владеющего мячом, оказывается физическое давление.

Далее мы ближе рассмотрим технические компоненты формирования схватки, включая положение ног, сцепление игроков, очередность соединения игроков, вход в схватку, роли и обязанности, и что наиболее важно, аспекты безопасности, которые, должны быть изучены, в процессе тренировок игры в схватке.

Правила определяющие игру в схватке, имеют несколько вариантов, в зависимости от возраста игроков. основные правила, которые применяются для взрослых игроков старше 20 лет, и правила для игроков до 19 лет. Так же есть варианты для возрастных групп до 13 лет и от 7 до 12 лет.

Правила игры для игроков до 19 лет, ограничивают толчок и движение схватки вперед разрешено только на 1. 5 метра и только для того что бы выиграть мяч. В отличие от правил игры взрослых команд, в правилах для игроков до 19 лет запрещен разворот схватки.

Положение тела

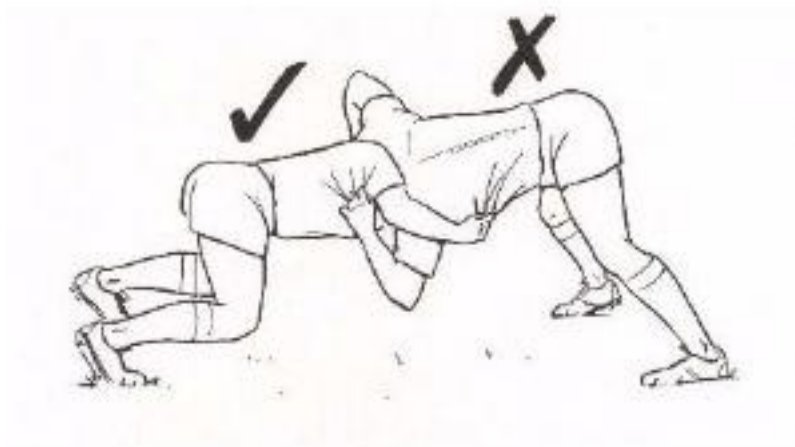
Схватка является техническим компонентом игры регби 15, в которой усилия прикладываемые игроками, передаются через ваше тело на тела других игроков участвующих в схватке. Все игроки, должны понимать необходимость владения правильной техникой, позволяющей оказывать давление на соперника и одновременно противостоять его усилиям. Начальная точка обучения игре в схватке, изучение правильного положения тела при игре в схватке.

Правильное положение тела, важнейшее условие хорошей игры в схватке. Умение правильно расположить свое тело позволяет использовать свою силу и передавать усилие ваших партнеров на соперника.

Не вероятно, но 99% проблем во время игры в схватке, происходит из-за не правильного положения тела игроков участвующих в ней. Вот почему это является ключевым элементом, и особенно для тех игроков, которые пытаются улучшить свою игру в схватке. Положение тела, должно иметь одинаковый вид, в не зависимости, на какой позиции играет игрок, в первой линии или №8.

Тренерские точки контроля при обучении правильному положению тела в схватке:

- ***Уверенное равновесие*** и устойчивое положение тела, которого можно достичь, расположив ноги на ширине плеч и так, что бы пятка одной ноги, была на уровне пальцев другой (у хукера положение другое). Такое положение ног, обеспечит устойчивость, даже при смещении в сторону, и обеспечит хорошую позицию для приложения усилий в точке. Если ноги расположить гораздо шире плеч, то произойдет, потеря мощности толчка, сложнее будет противостоять давлению соперника, при этом значительно возрастает риск получения травмы. Пальцы, колени бедра и плечи должны быть параллельны и все должно быть направленно вперед.
- ***Колени согнуты*** (примерно $100 - 110^\circ$), бедра опущенные немного вниз, позволят развить максимальное усилие и передать вперед вес тела. Колени должны быть в одной линии с пальцами ног и бедрами.
- Высота и устойчивое положение таза, должны позволить игрокам, толкающим позади, приложить свое усилие, как при толчке с упором в вертикальную поверхность. ***Таз*** должен располагаться ***ниже плеч***.
- ***Прямая спина*** (параллельная земле) позволит передать усилие, которое производит нижняя часть тела, прямо вперед, в направлении соперника. Потяните плечи назад, пытаясь соединить лопатки вместе, выпрямите грудь, это позволит избежать прогибания спины.
- Держите голову прямо, немного выдвинув подбородок вперед, так чтобы линия спины продолжала линию головы. “Смотрите куда вы собираетесь войти, а не на то место где стоите”.
- В трудной ситуации дышите животом, напрягая и расслабляя брюшной пресс. Не задерживайте дыхание.



- Все игроки должны освоить правильное положение тела и уметь сохранять его на протяжении всего времени нахождения в схватки (включая подготовку и вход), оказывая давление, сопротивляясь сопернику, удерживая схватку от разворота, удерживая себя от сползания в сторону, отходя назад или двигаясь вперед.

Сцепление

Теперь, когда вы овладели контролем на положением, своего тела, необходимо усвоить правила сцепления. Проще говоря, вы должны научиться сцепляться с партнерами и постараться сделать это как можно плотнее. В процессе подготовки к входу и после входа в схватку, игроки должны быть сцеплены между собой (и как не странно с соперником). Это может выглядеть как услуга вашему сопернику, на самом деле вы помогаете себе, приложить большее усилие и доминировать в борьбе.

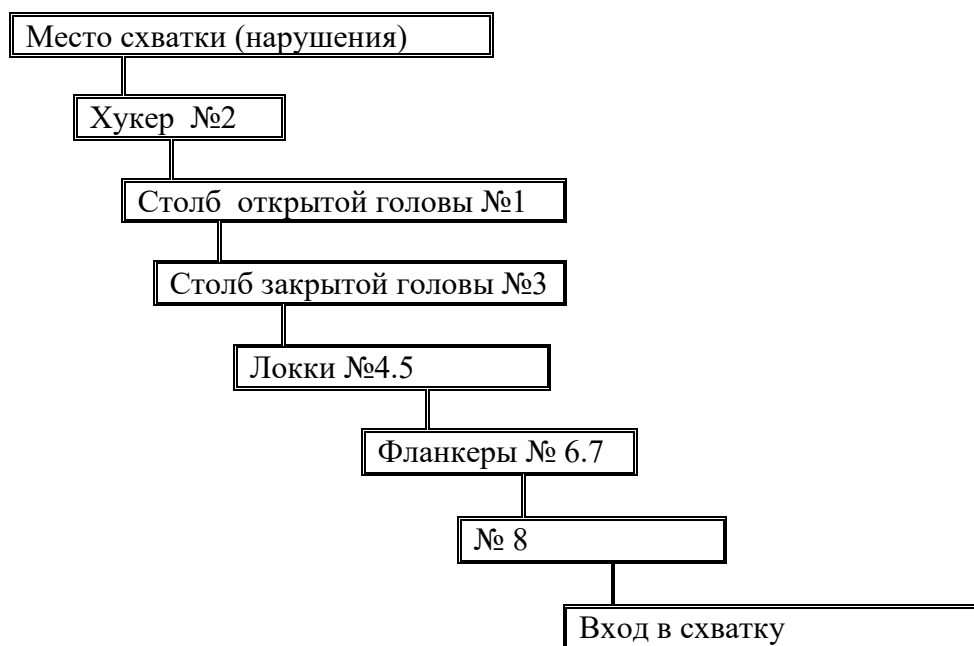
Не только плотное сцепление позволяет развить максимальное усилие, многое зависит, как уже говорилось, от вашего правильного положения тела. Если все участники схватки плотно сцеплены, схватка становится, более стабильной, контролируемой и самое главное безопасной. Такую схватку сложно развернуть. Такой эффект хорошо виден при работе схватки со станком. Если схватка хорошо сцеплена и все контролируют положение тела, то станок при входе схватки, откатывается назад без дополнительного приложения усилий через ноги.

Построение схватки

Каждая команда должна иметь твердый сценарий процедуры построения схватки. Приведенный ниже порядок является нашей рекомендацией, он снабжен точками тренерского контроля, которые перечислены ниже.

Как только судья указал место назначаемой схватки, хукер должен первым занять свое место, затем левый столб, правый столб, вторая линия, фланкеры и последним входит №8.

Очередность действий при построении схватки



Выстраивание первой линии

Игроки первой линии не должны располагаться прямо перед своими оппонентами, необходимо оставить пространство, которое позволит динамично войти в контакт, при входе в схватку. Судья на поле может напомнить вам, произнеся английское слово "Offsetting" (Овсетинг), или сказать на русском: "Не достаточно пространства". Это делается для того что бы основное усилие входа, игроки первой линии, приняли на свои плечи, а не на шею или головы.

Хукер (Hooker) No2

Хукер, центральная фигура в схватке и он соответственно является организатором, подовая команды и инструкции при выстраивании игроков в схватке вокруг себя. Он должен быть первым у места, указанного судьей, и застолбить свое место, расположив отыгрывающую ногу, чуть за указанной меткой. **Точки тренерского контроля:**

1. Хукер выполняет роль лидера при построении схватки и игре в ней.
2. Застолбить метку – поставить отыгрывающую ногу на метку и не сдвигаться.
3. Принять узкую стойку (ноги почти вместе), отыгрывающая нога немного (10см) впереди другой ноги. Такое положение не только позволит хорошо закрепиться столбам, но также обеспечит достаточно пространство для сцепления и размещения головы, игрокам второй линии.
4. Положить руки на голову, поднять подбородок от груди и смотреть вперед.
5. Рекомендуется, что бы в детском возрасте, игроки ожидали начало команд судьи, стоя прямо и только по команде приседали вниз.

Команды хукера при построении схватки:

“Столбы” – Столбы сцепляются с хукером.

“Вторая линия вошла” – Вторая линия сцепляется со столбами

“Третья линия вошла” – Третья линия входит в сцепление. (Только для младших возрастов)

NB: Хукер должен давать команды, в положительной манере, призывая игроков к сплочению, перед схваткой.

Столб открытой головы №1

Левый столб первым сцепляется с хукером. Этот столб определен как "Открытый", потому что его голова расположена снаружи от его противостоящего столба, и при входе, в контакт входит, только его правое плечо.

Точки тренерского контроля:

1. Подходит, для сцепления, с боку и со спины хукера.
2. Ставит свою правую (внутреннюю) ногу на уровне и рядом с ногой хукера стоящей позади. Эта нога столба, теперь не должна двигаться и все подгонки позиции, должны проводиться, используя левую ногу.
3. Ступни ног должны быть направлены вперед, развернуть прямо таз и колено внешней ноги.
4. Ноги на ширине плеч, одна напротив другой. (Внешняя нога может быть на пол ступни впереди внутренней, но не позади неё.)
5. Выпрямить грудь, закрепитесь рукой, высоко за рубашку хукера, и полностью заслонить пространство между собой и хукером.
6. Не разворачивать плечо вовнутрь, держать торс прямым. Плечи, колени и пальцы ног должны быть направлены строго вперед.

NB: Хукер сцепляется, со столбом открытой головы, на уровне плеч, закрепив руку на его рубашке, подмышкой.

Столб закрытой головы №3

Следующим включается в построение схватки правый столб, столб закрытой головы. Этот столб называется "Закрытым", так как его голова при входе в схватку располагается между головами, противостоящего хукера и столба. Этот столб обычно принимает на себя основное усилие игроков противоположной схватки.

Точки тренерского контроля:

1. Подходит со своей стороны и немного со спины хукера.
2. Ставит свою левую ногу (внутреннюю) на уровне спереди стоящей ноги хукера. Это создает небольшой угол, и позволяет столбу закрытой головы первым войти в контакт при входе в схватку и иметь при этом устойчивое положение, выполняя при этом роль якоря схватки. (Такой сдвиг и угол так же обеспечивает наличие промежутка для размещения голов, всех игроков первой линии.) Эта внутренняя нога, столба, не должна больше передвигаться и все подгонки позиции, производятся за счет перемещения правой (внешней) ноги.
3. Направить пальцы ног вперед, развернуть бедра, и внешнюю ногу.
4. Ноги на ширине плеч и на одном уровне. (Внешняя нога может быть на пол ступни впереди внутренней, но не позади неё.)
5. Закрепитесь рукой внизу на рубашке хукера, (за пояс или шорты) и заслонить все пространство между собой и хукером. Не натягивать руку, встать как удобно, удерживая прямо пальцы ног, колени, бедра и плечи.



***NB:** Хукер сцепляется поверх рук, и в области подмышек, обеих столбов.*

Сцепление второй линии Локки №4, 5

В первую очередь, игроки второй линии должны сосредоточить свое внимание на

плотном контакте со своими столбами, и затем провести плотное сцепление со своим партнером по второй линии. Это возможно, если лок, сначала, закрепиться на своем столбе, а затем проведет сцепление со своим партнером.

Точки тренерского контроля относительно сцепления второй линии №4 и №5:

1. Локи подходят к месту построения схватки со стороны своих столбов и затем располагаются за ними.
2. Лок должен сначала, должен закрепить свою руку сверху на шортах, спереди столба (возможно крепление в обхват ноги), затем развернуться и упереть плечо, сместив место хвата рукой, если необходимо. Следуя этой последовательности, Игрок второй линии не будет преждевременно оказывать давление, на своего столба, и не будет двигать его до входа в схватку, пытаясь провести сцепление плотнее.
3. Очень важно, что бы, не было пространства между столбом и плечом, рукой и головой игрока второй линии.
4. После того как лок сцепился со свой столбом и его плечо, удобно расположено, он сцепляется со своим партнером по второй линии и располагает свою голову между бедрами столба и хукера.
5. Ноги должны быть направлены пальцами вперед. До момента входа в схватку, лок может опираться коленом внутренней ноги на землю.
6. Смотреть всегда вперед и не давить на столбов до момента входа в схватку.

Вариант рекомендованный для сцепления игроков до 19 лет

7. Локки подходят со стороны своих столбов, встают перед ними.
8. Сначала игрок второй линии, закрепляет свою руку спереди, сверху на шортах (на поясе) столба, затем разворачивается, и располагает свое плечо, плотно соединившись со столбом. Хват на шортах можно изменить в процессе закрепления, если это необходимо. Такое сцепление обеспечивает возможность передачи усилия от лок на столба, и в момент наклона вперед лок, будет плотно прижат к своему столбу.
9. Если игроки второй линии при захвате шорт столбов, развернут запястье, так что мизинец будет направлен в верх, то это развернет всю руку и поднимет локоть в верх, что в свою очередь освободит место для плеча фланкера и позволит ему полностью упереться в столба.

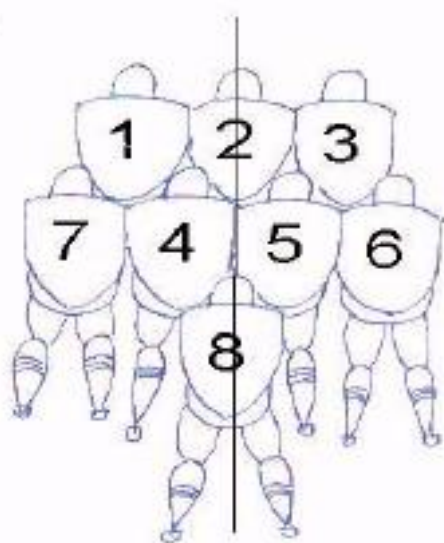
***NB:** Лок может встать на одно колено в ожидании, входа в схватку, но в момент входа он должен стоять на обеих ногах.*

Присоединение игроков третьей линии

В третья линия, состоит из двух игроков, которые постоянно отрываются от схватки первыми, это фланкеры (№6;7). Они прикрепляются к схватке с обеих сторон, параллельно с игроками второй линии (с локками). Третий игрок, в этой линии схватки -

№8, он входит в схватку между двумя локтями и обеспечивает усиление их толчка, удерживая их в стабильном положении. Очень важно, что бы игроки третьей линии понимали важность своего участия в общей работе схватки. Они должны активно участвовать в толчке и в продолжение давления на соперника, на протяжении всего время схватки, пока мяч не выйдет из неё, в открытую игру. Нельзя допускать, чтобы третья линия просто стояла, облокотившись, на своих партнеров, тем более, что бы она использовала их как свою опору.

Силовая основа схватки, это два треугольника, каждый из которых состоит из столба, лока, и фланкера. между собой эти треугольники соединены спереди при помощи хукера, а позади их стягивает №8. Ниже перечислены контрольные точки техники сцепления игроков третьей линии в схватке.



Процедура входа схватки в контакт

Момент входа в схватку один из наиболее важных моментов, техники игры в схватке. Так как этот момент наиболее связан с темой безопасности игроков и предупреждения травм. Вот почему все игроки, участвующие в схватке, должны неукоснительно выполнять команды рефери и быть специально технически подготовленными. В момент входа в контакт, голова не должна быть опущена вниз. Она должна быть в одном уровне со спиной и плечами. Грудь должна быть выдвинута вперед, плечи расправлены и расположены прямо.

Процедура входа, содержит следующие команды рефери:



"Crouch "

Русский вариант:

"Присед "



"Touch "

"Касание "



"Pause "

"Пауза "



"Engage "

"Контакт "

Английский вариант:

"Присед" – "Касание".

Первые линии должны присесть, и каждый столб внешней рукой дотрагивается до внешней стороны плеча столба соперника, стоящего напротив. После этого столбы должны убрать руки от соперника.

"Пауза" – Судья выдерживает паузу и дает следующий сигнал.

"Контакт" - Только после этого сигнала первые линии могут войти в контакт. Сигнал не является командой, а показателем, что первые линии могут войти в контакт, когда они будут к этому готовы.

Отыгрыш мяча (свое вбрасывание)

Хукер, игрок который отвечает за отыгрыш мяча, после того как тот брошен в схватку. Он делает это, зацепляя мяч своей правой ногой (в то время, как весь его вес находится на левой ноге) и старается направить мяч назад, под свою вторую линию. Если столбы сцеплены с хукером правильно, то у хукера не будет много проблем с тем что бы дотянуться до мяча и развернуть бедра. Как только мяч отыгран, хукер сразу должен перейти в активное положение давления и принять участие в общих усилиях.

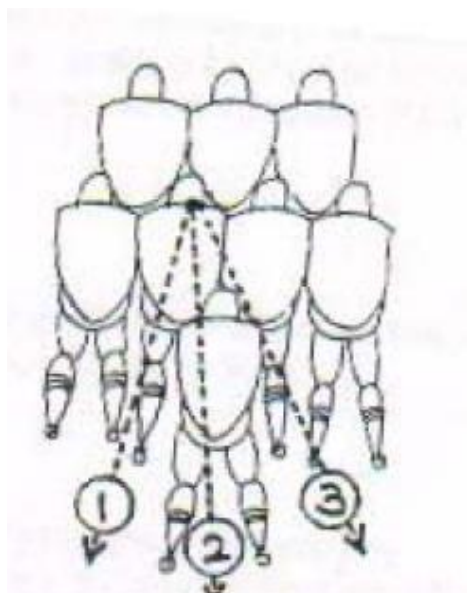
Каналы выхода мяча в схватке.

Канал 1 – Мяч проходит по левой стороне схватки и выходит с левой стороны от №8.

Отыгрыш по этому каналу применяется, если нужно быстро вывести мяча из схватки.

Канал 2 – Мяч по этому каналу так же выходит быстро, но он лучше контролируется, проходя посередине схватки. Этот канал чаще всего используется в игре.

Канал 3 – Вывод мяча по этому каналу, требует больше времени. мяч выводится с правой стороны схватки. Мяч выходит хорошо прикрытым от №9 соперника.



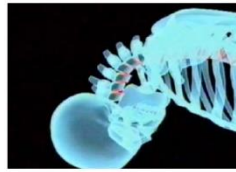
Предотвращение травм в схватке (факторы риска)

Вероятно, самый надежный способ уберечь игроков от получения травм в схватки это их специальная подготовка. Подбирая кандидатов для первой линии, тренер должен обратить внимание на строение тела игрока. Желательно чтобы игроки были с хорошо развитым

торсом и не длинной, как принято говорить с борцовской шеей. В детском регби, где физическая борьба в схватке, ограничена, практически каждый игрок может попробовать свои силы в первой линии. Но с началом специализации, ближе к 15 годам, на это стоит обратить внимание. Тренер должен помнить о том, что ни в коем случае нельзя принуждать игроков играть в первой линии или переводить игрока в первую линию в виде наказания. Наоборот, нужно воспитывать у игроков понимание особенности игры на этой позиции, её важности и исключительности некоторых черт характера людей играющих на этих позициях. Не даром говорят, что если вы хотите узнать характер команды, обратите внимание на первую линию.

Другие факторы, влияющие на предупреждение травм в первой линии:

1. Обученность игроков (Техническая)
 2. Опытность подъем уровня сложности игрока. Упражнения 1 v 1
 3. Габариты и сила развитие)
 4. Психологическая (Желание участвовать в схватке)
- На рисунках показан шейного отдела возможных при не основных требований схватки.



первой линии. подготовленность) (Постепенный и давления на 1; 2 v 1) (Физическое подготовленность. борьбе в схватке) механизм травм позвоночника, выполнении техники игры в

5. Техническая подготовка (13—14 лет).

5.1. Формирование двигательного навыка

На этапе «Углубленной специализации» в первые два года занятий, обучаемый должен овладеть способностью, выделить в двигательном действии закономерности решения задач предлагаемого класса, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных условиях. Говоря простым языком, игрок не только должен правильно выполнять технический прием, например - пас, но и уметь рассчитать его своевременность. Научиться соотносить свои действия с пространством и временем. Научиться понимать целесообразность применения того или иного тех приема. Научиться обдуманно, действовать в условиях жесткого игрового давления соперника.

Основной целью предыдущего этапа обучения являлось формирование двигательного умения, т.е. получение такого уровня владения двигательным действием, который отличается от предыдущего уровня подробным, сознательным контролем за действием во всех деталях целостного действия.

Однако отмечалось, что выполнение действий еще отличаются невысокой скоростью, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действиям сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Таким образом, к этому этапу юные регбисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо напомнить некоторые позиции теории развития движений.

Двигательные задачи в спортивных играх отличаются нестандартностью смысла и условий, в связи с чем, содержание основы и деталей действия может диалектически меняться, причудливо

переплетаясь в зависимости от ситуации и установки действия.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание обучаемого фиксируется либо на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда на основе двигательного действия, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения первоначально будет то, что иногда называют «грубым умением».

Вот теперь на новом этапе (с 13 лет) следует уточнять детали, которые определяются, в каждом отдельном случае, индивидуальными особенностями обучаемого. Вообще же, в большинстве случаев осознанное усвоение основы сопровождается подсознательным формированием деталей.

Напомним, что традиционные схемы обучения двигательным действиям, основаны на показе, на зрительном восприятии действия, дополняемом разъяснением, прочувствованием и т.п.

В этом случае, основой обучения является подражание, копирование внешней формы движения, что в итоге приводит к подчинению динамической структуры требованиям кинематики, т.е. к искажению рациональной структуры движения. При таком подходе, обучаемый способен формально овладеть материалом, т.е. выполнить действие, весьма похожее на образец. Однако эта внешняя похожесть практически исключает оптимизацию действия по динамическим характеристикам.

Необходимо помнить, что кинематические характеристики двигательного действия лучших регбистов, не могут быть эталоном для обучаемого, имеющего иные показатели телосложения и физического развития.

Заученные позы и положения со временем приходят в противоречие с продолжающимися развиваться физическими качествами и становятся тормозом дальнейшего прогресса спортсмена.

Эффективен путь, при котором задача обучения, формируется на основе динамики действия. При этом меняются акценты внимания ученика и методы обучения. Внимание обучаемого сосредоточено на поимке правильных усилий: тренер же объясняет ощущения усилий и подсказывает пути выхода на эти ощущения. Показ, помощь тренера, выполняют воспитательную функцию, помогая игроку разобраться в ощущениях исполняемого действия. Т.е. игрок сам, должен найти свое движение и оно будет для него идеальным.

Критерий оптимальности, по которым обучаемый оценивает и регулирует движения, — это ощущения его динамики. Описание образа оптимальной динамики изучаемого действия, т.е. того, что должен почувствовать обучаемый при правильном исполнении — существенное условие формирования образа предмета усвоения в сознании обучаемого.

Описание ощущений динамики двигательного действия должно быть выполнено в терминах, доступных пониманию обучаемого, и включать указание на объект концентрации внимания и образ ощущения, которое, должно возникнуть в случае правильного выполнения.

В традиционном обучении необходимо некоторое число проб, прежде чем, устранив ошибки, обучаемый, найдет правильное решение. Метод «проб» и «ошибок» может затянуть обучение на долгие годы, а иногда учебную задачу так и не удастся решить. Чтобы свести к минимуму время поиска оптимального варианта двигательного действия, следует описать условия, необходимые и достаточные для правильного выполнения действия. Эти условия, указывающие частные объекты, на которых обучаемый должен сконцентрировать внимание, называют **«основным опорными точкам»** (ООТ). Описывая «ООТ» как элемент техники двигательного действия, указывают объект концентрации внимания, т.е. часть тела, сустав, звено двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникающие при правильном исполнении.

Если изучаемое действие имеет сложную структуру, то его для освоения следует расчленить на части, которые изучают по отдельности.

Согласно теории управления усвоением знаний, каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректирующей.

Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть.

Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с заданием программы и оценивается продвижение к цели.

Обучение наиболее эффективно, если тренер управляет формированием ориентировочной части, основы действия.

Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Знание это формируется на основе наблюдения образца и сопровождающего показ комментария. Тренер должен обратить внимание ученика именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия — **«основные опорные точки» (ООТ)**, а их совокупность, составляющую программу действия, называют **«ориентировочной основой действия» (ООД)**.

Если тренер управляет формированием ориентировочной основы действия, предлагая учащемуся ее оптимальный вариант или указывая путь поиска основных опорных точек, то сроки формирования «ООД» сокращаются в десятки раз и соответственно **сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве**.

Задача решается, когда обучаемый наполняет словесную формулу нужных ощущений, предложенную тренером, собственными кинестизическими ощущениями, когда абстрактное понятие наполняется конкретными образами элементов реального действия, т.е. «материализуется». С этой целью тренер предлагает выполнять специальные подводящие упражнения, регламентирующие действие по определенным характеристикам, позволяющие выделить нужные ощущения из общего потока ощущений и осознать их. **Осознание обеспечивается произнесением словесных формул**, указывающих, что именно следует прочувствовать в постепенно исполняющихся осознанными ощущениями действиях.

Действие выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля действия по всем основным опорным точкам и неизбежных на первых порах коррекций элементов действия), и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что не стабилен из-за недостаточной точности отдельных операций.

Обучаемый должен проговаривать вслух всю схему ориентировочной основы действия.

Это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля, не пропуская ни одной из основных опорных точек.

На этом этапе закладываются условия для перехода к следующему этапу усвоения действия, для чего материальная форма действия с самого начала сочетается с громким проговариванием смысла выполняемых операций.

Юный регбист должен осознанно выполнять все операции и действия учебно-тренировочной деятельности:

- ориентироваться в задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- иногда (в соответствии с формой организации тренировки) самостоятельно оценивать качество усвоения материала и переходить к изучению следующей его дозы.

Многократное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогает юному регбисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.

Усилия тренера должны быть направлены не только на постановку движения технического приема, но и обязательно на руководство формированием двигательного действия, включая качество коррекции.

Перед очередным повтором, юный регбист проговаривает вслух схему целостного действия и начинает выполнять изучаемое действие в его обычном варианте, без материальных регуляторов движения, но если это возможно, со сниженной скоростью, позволяющей контролировать и корректировать действие по ходу его осуществления.

По мере повторения словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений и **формируется словесно-двигательный образ действия** в отдельной детали целостного действия.

Проговаривание вслух целостного действия и формул возникающих ощущений, должно

сопровождать каждую попытку.

Сочетание мысленного и реального выполнения изучаемого двигательного действия способствует повышению точности последнего.

После завершения действия игрок вслух рассказывает об ощущениях, сопровождавших действие во всех отдельных деталях целостного действия, оценивая при этом их соответствие заданному образу, сформировавшемуся в результате работы на предшествующем этапе.

При этом внимание игрока постепенно фиксируется на ощущениях правильного действия, он должен запоминать эти ощущения и выполнять действия, **ориентируясь на ощущения усилий, как на основной показатель качества.**

Такие серии повторяют до получения устойчивого результата необходимой степени точности по всем отдельным элементам целостного действия.

Если в состав двигательного действия (технического приема) входят сложные операции, предъявляющие высокие требования к уровню подготовленности регбистов, делающие недоступным целостное освоение действия, то избирают **путь расчлененного освоения.**

После того как отработаны все отдельные элементы целостного действия и сами действия в целом относительно стабилизировались, следует предложить игроку выполнить действие при некотором изменении условий двигательной задачи (не меняющем ее существа), т.е. **выполнить действие (прием) в усложненных условиях.**

В связи с этим необходимым следует считать уровень развития физических качеств, позволяющий решать двигательную задачу, в обусловлено усложненных ситуациях.

Необходимо формировать способность регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с конкретными изменениями условий выполнения действия. Методом решения этой задачи обучения является упражнение в точности выполнения двигательной задачи (например, передача мяча на далекое и близкое расстояние).

В тех случаях, когда за основу двигательного действия принимают закономерности его динамики, следует **акцентировать внимание обучаемого на усвоение рациональных усилий.** В этом случае, обучаемый не копирует позы образца, а ищет усилие, характерное для правильного исполнения. В результате поиска формируется двигательное действие, вполне отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающее с мастерским, эталонным вариантом. При этом пространственные характеристики формирующегося действия будут отличаться от образцовых, но будут вначале соответствовать особенностям телосложения и физическим качествам каждого отдельного ученика.

После того, как юный регбист усвоил основу (правила и последовательность построения двигательного действия), следует уточнять детали, которые определяются в каждом отдельном случае индивидуальными особенностями обучаемого.

Отработка отдельной детали целостного действия сопровождается проговариванием формулы ощущения правильного действия.

Универсальным методом оптимизации усвоения учебного материала можно считать **корректирующее воздействие тренера.** Эти действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы.

Корректирующие действия реализуются в ряде методических приемов:

1. Словесным указанием. Лучше всего указывать направление поиска, но не давать готового решения.

2. При непосредственной физической помощи не следует работать вместо обучаемого, надо лишь стимулировать его усилия и помочь скоординировать их.

Юному регбисту надо показать не только конкретный, изучаемый в данный момент способ решения двигательной задачи, но помочь выделить, осознать и усвоить закономерности решения задач данного класса.

Если они усвоены, то игрок способен варьировать действие. Приспосабливая его элементы к различным нюансам условий, и добиваясь желаемого эффекта в разных ситуациях.

Эта способность позволяет решать двигательную задачу не только при изменениях внешних условий, но и при различных колебаниях внутреннего состояния исполнителя (утомления).

Нельзя учить выполнять двигательные действия сразу на предельной скорости и с придельным сопротивлением. Обучение при таких условиях, не позволяет вносить необходимые сенсорные коррекции, обучаемый не может оценить действие и переключить

внимание на очередные отдельные детали цельного действия, поскольку информация о качестве действия не успевает пройти по кольцу обратной связи.

В связи с необходимостью подробного, осознанного контроля действие выполняется замедленно, а иногда и без должной легкости, что закономерно для данного этапа усвоения и не квалифицируется как ошибка.

Обучаемый игрок, показывающий хорошее обращение с мячом при выполнении упражнений на оценку, но не может справиться с мячом в условиях официальной игры — в подобных случаях усвоение действия вероятнее всего доведено только до уровня умения, но не до уровня навыка. То есть, применения в условиях игрового давления.

Действие, не доведенное до уровня навыка, теряет эффективность.

6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (13 – 15 ЛЕТ)

6.1. Особенности методики

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приемов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 15x15.
3. Определения игровых амплуа для конкретных игроков.
4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также индивидуальных, групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Следует уделять значительное внимание тактической подготовке, искусству ведения спортивной борьбы. Ее основная цель — наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

6.2. Основные задачи

Поскольку на этапе «Начальной специализации» (11— 12 лет) юные регбисты уже познакомились с индивидуальной и групповой тактической подготовкой, то на этапе «Углубленной специализации» **основными задачами подготовки будут являться:**

1. Овладение основной командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа игрока.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовленности противника.
6. Изучение тактики ведущих клубов страны, своего клуба, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

С 14 лет ставится задача подвести занимающихся к правильному пониманию и стремлению выполнить более сложные тактические задачи.

К упражнениям, в которых технические приемы и тактические действия выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием, или действие будут освоены в достаточной мере.

Для закрепления усвоенной техники и тактики, превращения того или иного приема или действия в автоматизированное, необходимо повторять его частями или в целом столько раз, сколько можно сделать без искажения движений. **Многократное повторение** должно совершаться при таких, не доходящих до предела, условиях, при которых не нарушается структура самого движения, приема.

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировки должно осуществляться в **условиях сбивающих факторов**. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для

игроков дополнительные временные ограничения и заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения. Этот прием, увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильный и чаще получает мяч.

Следующий этап обучения (15 лет) — детальный анализ отдельных фаз игры (атаки, обороны, перехода от оборонительных действий к наступательным и наоборот, взаимодействия игроков и линий в разных фазах игры и т.д.).

После анализа фаз игры, можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности.

Чем чаще игроки продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях, тем лучше подготавливает он себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному творческому решению всевозможных задач, которые может поставить перед ним игра.

Деятельность игрока в регби проходит в условиях постоянного изменения своего собственного расположения на поле, слежения за действиями противника и партнеров, принятия решения, часто на фоне интенсивных физических напряжений и предполагает использование своего тактического арсенала в конкретных тактических ситуациях. Сочетание всех видов деятельности требует высокого уровня развития координационных способностей как двигательных, так перцептивных (процессы восприятия) и интеллектуальных, что является основой технического и тактического мастерства регбиста.

Тактическое действие, будучи направленным на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими заданиями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств, быстротой реакции и другими компонентами.

В психологическом аспекте тактическое действие является продуктом сложных психических процессов, протекающих последовательно и совместно. Психические процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

На этапе закрепления (с 16 лет) изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеоманитофонной и магнитофонной записей, киносъемки, типичный для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Игроки могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных схем и систем.

Тренер должен знать и умело направлять в нужную сторону их отношения и побуждения, предупреждая показательные для юношей факты недооценки сложности цели. В то же время тренер обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью юношей случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

Игроки задней линии должны уметь не только разрушать атакующие действия соперника, но также организовывать атаки и завершать их. Но главное все же защита собственной территории, поэтому и методика подготовки игры в защитной линии должна иметь свои особенности, связанные со спецификой игры. Средства, применяемые в подготовке, должны также иметь свою направленность.

Играя в защите, игроки должны хорошо знать основные принципы игры в обороне: уметь предвидеть развитие событий, определить наиболее важные направления в развитии атаки соперника, отличить ложные ходы от истинных замыслов.

Особое место на этом этапе подготовки занимает **метод переключения в тактических действиях** — от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

В тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании игроками собственных действий в каждой тактической задаче, комбинации. С этой целью игрокам команды целесообразно **давать конкретные задания** на каждую учебно-тренировочную игру, на товарищеские и календарные игры. Задания включают в себе задачу проанализировать действия противника и свои собственные, отметить характерные особенности тактических действий (достоинства и недостатки) своей команды и команды противника

и т.д. На теоретических занятиях, разборах игр и установках, игроки должны сами дать оценку своим действиям, отмечать сильные и слабые стороны в своей игре и в игре команды.

В современном регби ярко выражены тенденции развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление атаки, предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять ее.

Решения принимать ещё до того, как получил мяч. А для этого — постоянный контроль за событиями на поле, за сменой ситуации. Интересны в этом смысле высказывания И.Круиффа, знаменитого игрока и тренера футбола: «Смысл фразы «владеть мячом» не ограничивается его удержанием; недостаточно просто владеть мячом, нужно еще и знать, что с ним делать. Когда я говорю, что мы владеем мячом, а соперник — нет, и по этой причине, он не может нам забить, это означает, что на нашей стороне также принадлежит и инициатива в матче, и игра развивается по намеченному нами сценарию. Если мяч у меня, то соперник пытается отнять его, раскрываясь при этом и оголяя свои тылы...» Эта цитата так же справедлива и для регби.

Любой игрок должен постоянно искать возможность поставить соперников в невыгодное положение. Игроки должны всегда стремиться передать мяч в свободное пространство, как только у них появится возможность.

Чем выше техническая оснащённость игрока, тем более он будет решителен при выполнении игровых приемов в любых ситуациях. Решительность проявляется не только в силовой борьбе за мяч, но и в смелости передачи мяча, взятии на себя инициативы.

Игроков нужно научить разбираться, в каких участках поля необходимо делать акцент на безопасность, а в каких случаях можно расчётливо рискнуть.

Обязанность решительного игрока, смело взять на себя игру, вблизи зачетного поля соперника и попытаться пройти сквозь защиту.

Для воспитания уверенности, очень важно понимание того, что требуется сделать, а также сознание того, что ты можешь выполнить эти требования.

Уверенность — качество игрока, который не только знает, что он на сто процентов готов к борьбе, но и обладает твердостью духа, помогающий ему использовать, свою готовность до конца.

Вся команда должна быть уверена в том, что тактика, согласно которой они должны играть, предоставляет самые лучшие шансы для победы.

Успех команды, прежде всего, определяют эффективные командные взаимодействия, высокая результативность коллективных атакующих действий. Это говорит о том, что наряду с воспитанием физических качеств, совершенствованием индивидуальной техники, первостепенное значение для повышения качества игровой деятельности квалифицированных юных регбистов, имеет тренировка игры по звеньям и общекомандных взаимодействий.

Для того чтобы сплотить коллектив необходимо, чтобы лучшие качества игроков были скоординированы. Важно, чтобы игроки отлично понимали то, что требуется и почему. Без взаимопонимания не может быть взаимного согласия. Там, где есть полное взаимопонимание и полное согласие, уверенность команды будет максимальной, в результате команда будет играть с подъемом.

За тренировочным процессом **необходим постоянный контроль**. В упражнениях, применяемых на тренировках должен присутствовать элемент соревнований, как между игроками, так и между отдельными звеньями, пять первых в схватке, третья линия, задняя линия, два крайних и последний защитник. Упражнения должны отличаться разнообразием.

Несгибаемая воля к победе, боевой дух и целеустремленность приобретают гораздо большую ценность, чем антропометрические данные и некоторые физические качества.

Если игроки никогда не выполняли большой физической нагрузки и не испытывали боли, тогда они, по всей вероятности, не смогут преодолеть болевой барьер, когда встретятся с ним в матчах.

Тренировки требуют и от тренера большой самоотдачи, он должен стать как бы партнером каждого игрока. Игроки должны чувствовать, что тренер занимается лично с ним и понимает все его возможности. Никто из игроков не должен затеряться в группе или оказаться вне поля зрения тренера. Необходимо научить игроков понимать, что от его личной формы и подготовленности зависит успех команды.

Необходимо **научить игрока умению выбирать решение** из нескольких возможных и именно такое, которое обеспечило бы лучший исход поединка или решение коллективного игрового эпизода, умению быстро анализировать возникающие игровые ситуации, выделять их существенные элементы, уметь комбинировать движения и создавать новые действия, как реакцию на изменяющиеся условия игры.

Следует научить ребят мыслить, самостоятельно решать сложные тактические задачи в плане усиления коллективных действий. Двусторонние учебные игры на этом этапе подготовки являются хорошим средством закрепления знаний и умений в тактике. Именно они развивают правильное тактическое мышление, воспитывают, стабилизируют достигнутое. Одним из действенных методов в овладении тактикой являются: установки на игру, разборы прошедших игр, которые помогут научить игроков анализировать свою игру, уметь замечать главные ошибки и недостатки, развивают способность к анализу своей игры и партнеров, откроют путь к творческому подходу в решении тактических задач как общекомандных, так и индивидуальных тактических действий.

Накануне матча тренеру нужно решить, как его команда будет играть. Он должен определить игровой состав и расставить игроков так, чтобы оптимально использовать их возможности. Следует иметь одну-две тактические заготовки. Форвардам нужно поставить задачу постоянно двигаться с мячом вперед и всегда быть нацеленными на борьбу за мяч, игроки задней линии должны всегда стараться вынести мяч перед своими форвардами. Крайние и последний защитник должны надежно прикрыть тыл команды. Все вместе должны и в защите и в атаке оказывать постоянное давление на соперника.

Установки на предстоящую игру должны готовиться очень тщательно и всесторонне. Каждый играющий должен получить задание в рамках его способностей и возможностей, как его действий, так и действий во взаимосвязи с партнерами, подсказав ему, что большинство решений он должен принимать самостоятельно.

Хорошая игра команды определяется хорошей командной дисциплиной, главное в которой — беспрекословное выполнение решений, принимаемых судьёй матча. Вся ответственность за дисциплину команды лежит на её наставнике.

Проводимые разборы должны явиться учебой и школой, где не только указываются ошибки, недостатки и положительные стороны игры, но, главное, определяются пути, методы и средства к устранению ошибок и недостатков, а также пути развития наметившихся положительных качеств и действий.

Не менее важное значение, имеют **просмотры игр**, лучших отечественных и зарубежных команд. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, тренерам необходимо зафиксировать в той или иной форме (на специальных картах, видеозаписью и т.п.) всю игру, привлекая игроков в качестве помощников, а затем на основе фактического материала проанализировать тактический рисунок игры наблюдаемых команд.

6.3. Командная тактика

На этапе «Начальной специализации» (11 — 12 лет) были рассмотрены и изучены вопросы индивидуальной и групповой тактики.

Разумеется, в первый год этапа «Углубленной специализации» (13 лет) стоит напомнить юным регбистам основные постулаты тактической подготовки, приступить к их более глубокому изучению и пониманию, и заняться освоением командной тактики.

Это тем более важно, что юные регбисты, переходя к игре на поле стандартных размеров, и в составах 15х15 человек.

Команда дружная, целеустремленная, дисциплинированная, волевая, объединенная одной целью, всегда будет ближе к победе, чем та, в которой игроки такими достоинствами не обладают.

6.3.1. Тактика игры в защите

Тактическая схема действий в защите — это тот фундамент, на котором возводится здание командной игры. Общепринято, считать, что выигрывает та команда, которая умеет лучше играть в защите.

В обороне главное — умение ограничить соперника в пространстве и во времени.

Достигается это за счет плотной игры и создания численного превосходства в зоне атаки.

Принципы игры в защите:

- 1. Давление**
- 2. Поддержка**
- 3. Глубина**

Тенденция здесь такова: при обороне игроки сливаются в одну линию, благодаря чему увеличивается её плотность, создаются возможности для коллективных действий, прессинга.

- а. Оборона всей командой. Игроки находящиеся в зоне мяча, вступают в борьбу первыми.
- б. Перекрытие всего пространства поля, сразу же после потери мяча. организовать первую и третью линию защиты, вторая организовывается в ходе последующих действий.
- в. Строгое соблюдение поддержки и подстраховки. Позиция страхующего должна обеспечить его возможность быстро и своевременно исправить ошибку партнера или вступить в борьбу за мяч.
- г. При приближении соперника к зоне контакта, фронт обороны сужается (что несомненно укрепляет оборону). В момент проведения захвата партнером, ближайшие игроки моментально вступают в борьбу за мяч.
- д. Постоянная голосовая связь между игроками.
- е. Контроль положения "в не игры".
- ж. В момент удара за линию защиты, моментальный отход назад за линию мяча.

1. Защита против быстрой атаки со штрафного.

Приучите своих игроков после каждого свистка судьи, независимо от последующего решения, поворачиваться лицом к сопернику и отходить назад и только потом смотреть, что решил судья.

Основные действия:

- а) обязательное соблюдение правила 10 метров и вступление в борьбу, плотное перекрытие ближайшего пространства поля, блокирование игрока с мячом, попытаться отобрать мяч или помешать сопернику сделать первую длинную передачу;
- б) предпринять необходимые действия, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников и одновременно закрыть всё пространство за спиной первой линии защиты;
- в) попытаться перекрыть игрока, которому, предположительно, адресуется первая передача.

2. Защита при закидывании мяча ногой, за спину первой линии обороны.

- а) Отход всех игроков назад;
- б) оказание прямой поддержки игроку ловящему мяч,
- в) организация контроля остального пространства поля, сохранение стройности оборонительных линий.

Командные действия.

а) Если игроки соперника высокотехничны, то следует избрать тактику, которая помешает противнику реализовать техническое преимущество: пытаться вести быструю, жесткую, динамичную игру в защите. Постараться лишить соперника возможности владеть мячом. Не позволять атаке соперника набирать скорость, лишая её игрового пространства. Надо выбить соперников из колеи привычной игры.

б) Если противостоящая команда в физическом отношении подготовлена лучше, то возможно при помощи точных ударов ногой втянуть соперника в перестрелку, удерживать мяч на его территории. Тем самым соперник будет лишен возможности, долго владея мячом, диктовать высокий темп игры (чтобы реализовать превосходство в физической готовности), а точные удары, заставят игроков соперника много бегать и быстрее изнурят их. Необходимо попытаться в игре избегать плотного силового контакта, все силовые моменты игры должны протекать как можно быстрее, мяч из контакта должен выходить до того как соперник сможет подключить в борьбу свои основные силы.

в) **Есть команды, в игре которых (из-за недостаточности физической подготовки игроков) наблюдается спад во втором тайме.** Эти команды часто прибегают к тактике экономии сил в начале игры, и в первом тайме играют, стараясь избегать больших нагрузок. Обладая превосходством в физической подготовленности, следует с первых минут игры подвергнуть штурму, зачетное поле соперника. Надо добиться, чтобы физический спад у игроков соперника произошел как можно раньше, а затем — если возможно — продолжать штурм с еще большей силой.

г) **Защита должна строить игру соответственно действиям соперника.** Когда соперник играет прямолинейно нападающими, следует защищаться персонально, разбирая каждого игрока.

Если же соперник прибегает к широкой атаке то следует играть в линию и на сгон соперника к ауту, играя не в игрока, а прикрывая пространство.

При сложной комбинационной игре атаки, защита должна обязательно организовать вторую линию, прикрывая короткую игру ногой и прямые проходы соперника.

д) **Персональная защита.**

Это организация обороны со строгой ответственностью обороняющегося игрока за порученного ему соперника. Обычно используется только в отдельных моментах матча, при ярко выраженных качествах одного из игроков соперника. Это закрывание игрока, затруднение в свободном получении мяча, лишение возможности беспрепятственно маневрировать (использование специального игрока играющего не в линии, а выбегающего специально для перекрытия определенного игрока), воздействие на его психику. Метод чаще всего применяемый против лидеров команды соперников.

е) **Зонная защита на сгон в центр "Зонтик".**

В отличие от широко распространенной системы зонной защиты на сгон к ауту, и растягивания сил соперника с последующим блокированием изолированного игрока, такой вид защиты предусматривает ограничение ширины атаки, и переводение игры в силовой контакт. Подразумевает наличие мощных, хорошо играющих в захвате игроков, на которых выводят игрока с мячом. Широко распространена в регби 13. Эффективна при обороне у линии своего зачетного поля, когда расширение площади атаки крайне нежелательно.

ж) Необходимым элементом игры в обороне является **коммуникация** между игроками. Важно определить момент начала атаки и направление основного удара, а так же достаточность сил для удержания силового давления соперника.

з) **Комбинированная защита.**

Наиболее распространенная и рациональная тактика игры в обороне. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной защиты в зависимости от условий игровой ситуации:

— при явном численном преимуществе игроков защиты перед атакой и ограниченном пространстве, игроки могут активно действовать каждый в своего, оказывая максимальное давление.

— При равенстве сил и относительно большом пространстве, первоначально игроки могут распределиться относительно своих визави, но за тем перейти в защиту в зону, контролируя движение мяча и подстраховывая друг друга.

— При явно выраженном дефиците защитников, игра явно должна проходить по зонной схеме. Первая задача защиты в такой ситуации, выиграть время для подключения партнеров. В таких случаях, если позволяет глубина поля за спиной, игроки могут сдерживать атаку, даже путем потери своей территории, то есть отходя немного назад, но сохраняя свои позиции перед атакующими и мячом.

и) **Построения линии обороны.**

Наиболее распространенная схема защиты, в современном регби, это защита "в линию".

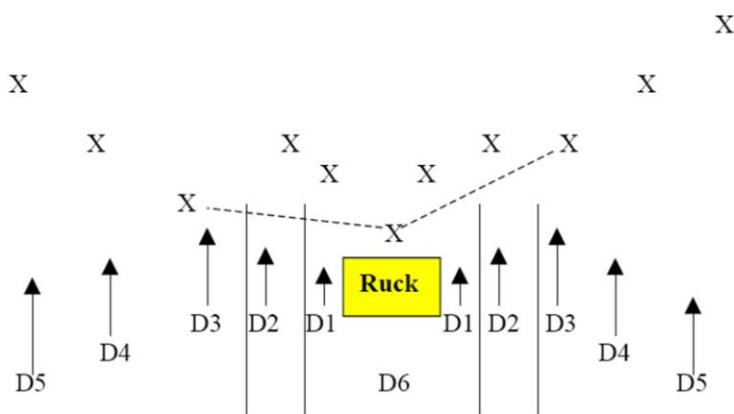
Один из вариантов игры «в линию»:

— 11 игроков располагаются «в линию», где каждый закрывает свою зону. Но как только соперник переходит в активную фазу атаки, защитники сразу, организуют подвижную систему поддержки, проводя постоянно уплотнение в зоне перед мячом.

Атакующего игрока с мячом, должны встречать два защитника, один из которых должен быть нацелен на игрока, второй на мяч.

Более сложная — «страховка по глубине» — осуществляется в том случае, если два тяжёлых форварда, целенаправленно идут в контакт на прорыв линии защиты. Тогда два игрока ближайšie к захвату, в момент его проведения, должны отойти за спины проводящих захват своих партнеров, и замкнуть на себе первый канал. В зависимости от ситуации, защитник, встречающий игрока с мячом, должен выбрать правильный тип захвата и продолжение, валить игрока с мячом или наоборот не позволить ему упасть на землю и блокировать мяч.

к) Защита от места борьбы за мяч



Распределение ролей обязанностей в защите приостановке мяча в открытой игре.

PILLAR (опора) (D1) Роль опорного защитника в защите около ситуации борьбы за мяч, состоит в защите первого канала с обеих сторон от рака или мола. Опорный защитник не должен держать определенного игрока он прикрывает пространство первого канала в 1-2 метра. Необходимо помнить, что опорный защитник также как и все в линии должен, действуя, выходить вперед лишая соперника времени, пространства и создавая давление на атаку. Если опорный защитник двинулся вперед, он должен обязательно держать свой канал до второго паса. Это обеспечит способность противодействовать против обратного паса полузащитника схватки или первого игрока принявшего мяч.

BLOCK (блокировщик) (D2) Обязанности блокировщика, могут быть определены, так же как и опорного защитника, он защищает (держит) тот же первый канал но, для него канал определен шире 2-4 метра. Роль блокирующего защитника двигаться, вперед отбирая пространство у игроков, атакующих по его каналу. Важно отметить, что этот защитник должен также как и опорный прикрывать пространство своего канала до второго паса. Эти двое должны противостоять возврату мяча вовнутрь.

BALL (мяч) (D3) Третий защитник, от места остановки мяча, его роль можно определить, как защитник мяча. Его обязанность в защите, суметь сыграть в контакт с игроком первым получившим длинный пас. Защитник мяча должен определить для себя позицию со стороны внутреннего плеча первого игрока готовящегося принять мяч, для развития широкой атаки, по следующим причинам:

1. Предоставить атакующему только одну возможность для атаки (направление) – во внешнюю сторону.
2. Этот защитник должен также сместиться, приняв на себя роль поддержки для следующего игрока в защите, как только его игрок отдаст пас. Движение защитников должно определять их положение тела (разворот плеч, бедер и ног.).

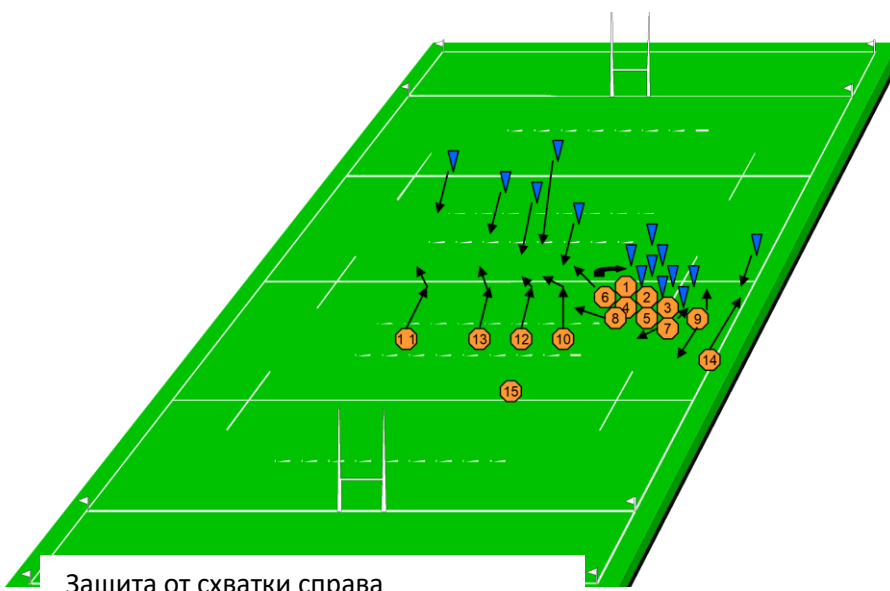
D4 & D5 Все защитники с внешней стороны от защитника мяча, должны действовать примерно по тому же плану, в случае дрейфующей защиты. Для того чтобы линия защиты была действительно эффективной, все игроки должны стартовать одновременно, и все должны контролировать правильность построения (D3 пол шага впереди D4, который должен быть пол шага впереди D5 и т.д.). Это позволит, последующему защитнику, лучше понимать, что делает предыдущий, например смещение.

D6 SWEEPER (чистильщик) эту роль обычно выполняет полузащитник схватки обычно основная задача чистильщика обеспечить коммуникацию между игроками в процессе формирования защиты около места борьбы за мяч, чтобы быть уверенными, что все основные позиции прикрыты. Вторая задача чистильщика прикрыть возможный проход атакующего игрока с мячом по месту защитника D1-D3 Важно отметить, что этот защитник должен включаться в активную защиту только по мере необходимости.

Усвоив данную схему построения игру в ней, можно легко перейти к построению схем защиты от схватки и коридора.

В схватке обязанности защитников D1 и D2 с правой стороны будут выполнять игроки №9 и №7, с левой №6 и №8.

При игре от коридора эти обязанности, возможно, поручить двум игрокам стоящим в коридоре последними.





Защита схватка в центре



Защита от коридора

ность моментально
ра.
ает, что не смотря на
и на основании этого,

1 ситуация "+" явное численное преимущество.

2 ситуация "=" равенства игроков атаки и защиты.

3 ситуация "-" численное преимущество соперника.

Такая классификация игровых моментов одинаково подходит как для развития навыков игры в защите и в атаке. Но в любом случае игроки, действуя в защите должны поочередно решать стоящие перед ними задачи:

1. Захват пространства.

- ограничить сопернику пространство для маневра;
- не позволить сопернику пройти линию преимущества.

2. Блокирование игрока с мячом.

- остановит игрока;
- заблокировать движение мяча и развитие атаки.

3. Борьба за мяч.

- опередить в прочистке над захватом или изолировать стоячего игрока с мячом;
- организовать силовое давление в месте борьбы за мяч.

6.3.2. Тактика игры в атаке

Основные принципы игры в атаке:

- 1 Получить мяч.
- 2 Идти вперед в свободное пространство
- 3 Быть первым в поддержке
- 4 Постоянно оказывать давление на соперника

Тактика игры в нападении — это прежде всего поиск и нахождение пространства для движения мяча вперед.

а. Быстрая атака

Почему атака, которая проводится быстро, наиболее опасна? Потому, что она позволяет получить пространство для ее развития и завершения.

Ключевой фактор — быстрый переход от обороны к атаке.

Необходимое условие успешной атаки — включение максимальных скоростей и быстрое увеличение числа атакующих в поддержке, игрок с мячом должен иметь 2—3 адресатов для передач и взаимодействий. Классическая схема расположения игроков поддержки, это ромб. В этой схеме игрок с мячом находится в его вершине, два игрока образуют правый и левый фланг, а игрок сзади, обеспечивает глубокую поддержку.

В 90% матчей побеждает тот, кто имеет постоянно в атаке в зоне мяча 4—5 игроков, образующих группу движения мяча вперед и его сохранения.

Скорость развития атаки определяется быстротой выхода мяча в открытую игру из контактных ситуаций.

В современной игре, команды пытаются сократить время пребывания мяча в руках, до 3 - 4 секунд, иначе атака вновь столкнется с хорошо организованной защитой.

Каждая атака или как теперь принято говорить, каждая фаза атаки, должна иметь свою задачу. При получении мяча от стандартного розыгрыша, схватки или коридора, нельзя надеяться на успех первой атаки.

Поэтому:

Первая фаза — 1 атака, задача которой создать предпосылки для проникновения сквозь линию защиты (стянуть или наоборот растянуть защиту соперника), попытаться разрушить схему построения и заставить соперников двигаться назад.

Вторая фаза — 2 атака, создание пространства для прорыва и создание численного превосходства на выбранном направлении атаки. выход за спины основной линии защиты.

Третья фаза — 3 атака, реализация полученного преимущества: уход в свободное пространство, обыгрывание последнего защитника.

Задержка мяча в зоне захвата, или рака более чем на 4 секунды, означает, что вы возвращаетесь к задачам первой фазы, так как нарушается основное требование к атаке её **непрерывная продолжительность**. Большое количество фаз атаки, иногда более 20, конечно говорит о мастерстве команды сохранять мяч, но не характеризует игру команды как эффективную. В этом случае, эффективной можно считать игру защиты, не позволяющей атаке развивать свой успех. Очевидно, что ваше преимущество должно нарастать с каждой вашей атакой. Соблюдая основной принцип и продвигая мяч вперед, каждая атака должна иметь своей целью пересечение линии преимущества. Атака не дошедшая до линии преимущества, даже если мяч не потерян считается не удачной.

Основные требования к организации быстрой атаки:

- 1 Обязательный вывод быстрого мяча из зоны силовой борьбы передачи вперед с целью атаковать соперника отходящего назад и не успевшего еще выстроить защиту.
2. Действия игроков во второй и третьей фазах атаки, должны строиться на комбинациях, выполняемых на высокой скорости. Нельзя отдавать мяч стоящему на месте игроку (исключение полузащитники №9 и 10). При быстром выходе мяча из рака или захвата, нужно продолжать атаковать в том же направлении.

Как правило, темп и силовое давление возрастает с приближением атаки к линии зачетного поля соперника и достигает апогея в её завершающей стадии штурма. Такие атаки стягивают на себя большое количество защитников, при этом фланги остаются чаще всего не прикрытыми.

3. Главное в скоростном маневре — выбрать наиболее свободное пространство и быстро вывести по нему игрока в прорыв, обеспечив отвлекающий маневр и поддержку игроку прорыва.

Атака через центр позволит разделить защиту. При этом, можно определить на каком фланге, есть численное преимущество для последующей атаки.

Атака на фланге позволит растянуть защиту по всей ширине поля и найти проходы в защите.

4. Игроки должны хорошо владеть искусством единоборства и сохранения мяча, т.е. уметь не только в одиночку обыгрывать соперника, но и обеспечивать сохранение мяча.

5. В команде необходимо иметь игрока или несколько игроков, кому адресуется первая передача из обороны в своей зоне. Партнеры должны знать их излюбленные позиции. Первая передача следует игроку, находящемуся в наиболее выгодной позиции для удара ногой или выноса мяча вперед и стабилизации положения в силовом контакте.

6. Три задних игрока (№11;14;15), должны постоянно подключаться к атакам, на флангах и в центре поля, создавая второй эшелон атаки. При этом крайний с дальнего от мяча фланга берет на себя функции последнего защитника и прикрывает тыл на случай потери мяча и получения соперником возможности отбить мяч ногой.

Развитие атаки в случае отобранного у соперника мяча.

В такой ситуации очень важен фактор скорости, вывода мяча в свободное пространство, которое обязательно должно быть предоставлено вам соперником, так как ему потребуется время для того что бы среагировать на потерю мяча и перестроить свои позиции под защиту. Поэтому необходимо принять как закон, быстрые три паса в широкую сторону поля, глубокое построение соперника и более плоское ваше, создадут отличную возможность развития атаки.

6. Позиционные, тактические атаки

Чаще всего применяется против соперника ведущего игру от обороны или быстро ее организовавшего при срыве собственной атаки.

Втягиваясь в позиционную борьбу на половине поля соперника, приходится порой применять большое число раков и моллов. На своей половине, чаще применяются длинные удары ногой, цель которых, получить пространство и уйти из под сильного давления соперника.

Действия в позиционных тактических атаках, определяет цель, с которой они проводятся:

- выход из под сильного давления защиты;
- получение преимущества в территории;
- создание условия для прорыва
- получение права на удобный штрафной удар по воротам
- вывод игрока на позицию удара (дропгол) по воротам.

Маневрирование и растягивание соперника по длине и ширине поля, позволяет уменьшить концентрацию защитников в зоне мяча и затруднить действия защиты по прикрытию флангов, но одновременно предъявляет высокие требования к специальной подготовке атакующих.

Основные требования позиционных атак:

1. Согласованные действия по заранее, оговоренному плану, первых атак с четко обозначенной тактической целью.

2. Активное использование пространства по ширине и глубине поля. Особенно важно, умелое использование коротких передач мяча в условиях большой плотности защитников.

3. В любой момент игроки должны предусматривать возможность быстрого прорыва.

4. Команда должна использовать смену ритма действий, чередование быстрых и медленных скоростей (уметь «взрываться»).

5. Игроки должны уметь изменять направление атаки с одного фланга на другой за счет длинных передач или диагональных ударов ногой.

Диагональные переводы мяча ногой на фланг нарушают стройность системы обороны соперника, заставляют его постоянно держать крайнего игрока оттянутым назад.

6. Очень важно использовать подключение на ударную позицию, в прорыв, игроков схватки.

7. Атакующие должны быть предельно внимательны и точны в передачах мяча, так как возможны «перехваты», игра «на опережении», развитие быстрой контратаки.
8. Расположение атакующих, должно быть обязательно эшелонированным.
9. Необходимо искать возможность для атаки на руках, даже находясь на своей половине поля. Справиться с плотной и вязкой защитой, можно только постоянно оказывая на неё давление и каждый раз опережая её в своих действиях. Если же темп атак невысокий и игроки еле-еле перекидывают друг другу мяч, кто угодно успеет отойти назад и возвести перед атакой неприступную стену.

в. Взаимодействие игроков в атаке.

Получив мяч в свое распоряжение, команда должна сначала попытаться найти эффективное продолжение атаки за счет использования, возможно уже имеющегося, свободного пространства.

Атакуя соперника, надо не терять из виду партнеров, постоянно оценивать их позиции и если чья-либо позиция будет острее, постараться сохранить свободное перед ним пространство и передать ему мяч.

Комбинационная игра и решительные индивидуальные действия в атаке и поддержке игрока с мячом — та сила, которая может положительно решать развитие атаки.

Игрок, передав пас своему партнеру, становится его прямой поддержкой, и они вместе отвечают за сохранение мяча. Закон игры – "Отдал пас иди в поддержку".

1. Крайние трехчетвертные и №15: — заранние отработанная ротация этих игроков, должна обеспечить активное их участие и создания в атаках второго эшелона; — если №15 с одним из крайних, подключается в атаку, то крайний с противоположного фланга подстраховывает тыл. Возможно подключение сразу всех трех "задних", но тогда должно быть определено, кто из игроков уйдет на прикрытие. Оставлять пространство за спинами совершенно не прикрытым, крайне не желательно, хотя в решающих моментах, команда должна уметь рисковать.

2. Центральные трехчетвертные: — основная ударная сила атак линии трехчетвертных, чаще всего благодаря их игре и давлению на соперника, крайние трехчетвертные, получают возможность и пространство для результативного завершения атаки.

Центральный защитник должен умело действовать в атаке (атаковать в пространство между защитниками), владеть хорошо поставленным ударом ногой, быть устойчивым и уметь противостоять захватам и сохранять мяч.

4. Игроки третьей линии схватки: — поддерживая атаку, они должны, действовать неожиданно и мощно, обеспечивая силовую поддержку в прорывах и в борьбе за сохранение мяча.

5. Полузащитник №9 и 10: — действуют как связующее звено, между форвардами и остальными игроками задней линии. Обеспечивают быстрый выход мяча из силовой борьбы в открытую игру и выбирают направление атаки. Чаще всего являются сами, или должны плотно взаимодействовать с игроками, отвечающими за принятие тактических решений на поле. Должны хорошо владеть всеми видами пасов и ударов ногой.

6. Пять первых форвардов: — их активное участие в атаках придает им мощь и неудержимость. Если основная задача трехчетвертных выносить в атаке мяч перед своими форвардами, то задача форвардов – создавать условия для продолжения атаки, быстрыми и стремительными трехчетвертными. Использование форвардов только как исполнителей в статических силовых моментах игры, ущербная тактика, не приводящая к успеху. Поэтому необходимо уже с юных лет приучать форвардов первой и второй линии схватки, к комбинационной, разносторонней игре в пас и не ограничивать их игру силовой борьбой в схватках раках и молах.

7. Игроки отвечающие за принятие тактических решений

Воспитание лидеров, сложное и не простое дело. Если во взрослых командах, обычно это происходит естественным путем и эту ответственность берут на себя игроки с большим игровым опытом, то в детском и юношеском возрасте практически все имеют одинаковый

игровой стаж. К тому же возрастные особенности психики, не способствуют проявления лидерских качеств. К 14-15 годам задатки лидеров только начинают проявляться, но все равно дети без особого энтузиазма, берут на себя какие то обязательства и ответственность. Тем не менее, такую работу нужно проводить. Определяя ребят способных выполнять такие функции, важно сразу не перегрузить их ответственностью и не затюкать своими претензиями. Эти игроки должны стать вашими первыми помощниками и проводниками ваших идей. Они должны чувствовать ваше доверие.

Принять решение, не испытывая при этом никакого давления, порой сложно даже взрослому человеку, а представьте какого это сделать ребенку в условиях матча, под давлением обстоятельств и дефиците времени.

Но без лидера команда станет плохо управляемой, а удерживать право принятия решения тренеру и не учить этому игроков, значит не учить их играть, а воспитывать послушных роботов. Проводя тренировки, чаще передавайте им некоторые свои полномочия. чаще проводите "Капитанские тренировки", в которых капитан и лидеры звеньев руководя тренировкой, сами активно учатся управлять командой. Конечно это объемная и серьезная тема, поэтому хочется еще раз подчеркнуть её важность в работе с молодыми регбистами.

Возвращаясь к вопросам игры в атаке, важно помнить о том, что в ребенке в этом возрасте, в борьбе между "хочу" и "нужно", преобладает "хочу". Большое искусство детского тренера состоит в том, что бы сделать то, что нужно именно тем, что ему, ребенку, хочется. В атакующем с мячом юном игроке всегда происходит борьба между его желанием играть самому, не расставаясь с мячом и требованием тренера играть в пас с партнерами. Чуть пережать в этом вопросе и можно полностью отбить интерес к игре. Только сознательное, наглядно подкрепленное, понимание преимущества коллективной игры, сможет перевести его из одного формата игры, в которой был только он и мяч, в формат, где уже найдется место его партнерам. В то же время это не будет выглядеть, как блокировка его желания индивидуальной игры.

Ни одна команда не сможет добиться большого успеха, если у неё не налажена взаимосвязь и взаимозаменяемость игроков.

Простейшее из них — взаимозаменяемость смежных по амплуа игроков, крайние должны быть всегда готовы заменить №15, или встать, на позицию внешнего центра, №9 и №10, должны вполне прилично играть на смежных позициях. Любой игрок должен легко справиться с первым пасом от рака и не терять время на ожидание подхода к мячу №9. В современном регби, которое все чаще называют "Тотальным", границы игровых позиций, после второй или третьей атаки, становятся все более размытыми. Все чаще мы видим в играх международного уровня столбов делающих попытки по самой бровке поля, крайних трех четвертных атакующих из-под рака в силовой манере. Поэтому бывает полезно, в тренировочных играх, дать возможность игрокам поиграть на не привычных для них позициях, конечно помня при этом об их безопасности (первая и вторая линия).

г. Начало атаки

Что такое хорошо организованное начало атаки? Это значит, что правильно выбрано направление, что игроки заняли соответствующие исходные позиции и получают мяч в нужном месте и в нужное время

Чем быстрее начнется атака, тем больше команда получит преимуществ!

Взаимопонимание игроков, основанное на знаниях: тактики, игровых возможностей партнеров, усиливает атаку.

Атака должна начаться уже с первого паса и решение должно быть принято до того как мяч выйдет в открытую игру.

Самое характерное для командной атаки — разноплановая игра со сменой тактики силового давления и быстрых атак по ширине поля и умелого применения игры ногой.

Атаку всегда надо стараться вести по кратчайшему пути к линии преимущества. Движение игроков поперек поля уравнивает, шансы атаки и защиты, а движение игрока с мячом назад, полностью обнуляет все ранее созданные преимущества атаки.

Во многом развитие атаки или срыв зависят от технической оснащенности игроков.

Чем больше давление на защиту, тем больше шансов её сломать и уйти в прорыв. Для организации прорыва надо использовать любую

реальную возможность. К каждой попытке прорвать линию защиты надо относиться с чувством особой ответственности. После передачи мяча партнеру выполняющему прорыв, нужно

обязательно сохранять движение в сторону мяча, в зону предполагаемого контакта с соперником. Атакующий игрок, который пассивно останавливается после того, как передал мяч партнеру или произвел удар ногой, фактически выбывает из игры. Часто в игре юных регбистов, можно наблюдать как все игроки задней линии, передав пас, остаются в роли сторонних наблюдателей, и спокойно созерцают, как защита рвет их крайнего.

д. Атака 2 x 1

Эта ситуация является базовой в развитии игровых навыков. При кажущейся простоте, 100% успех в ней, подразумевает знание и умение использовать практически все основные принципы игры.

Без хорошей подготовки игроков эта схема может быть затруднительной, особенно если действия происходят в узком канале атаки.

Один из главных тактических вариантов этой схемы — искусственное освобождение пространства для активного подключения в атаку партнера.

Игрок с мячом должен уметь – **вытянуть на себя защитника**. Это действие должно решить задачу **сохранить или создать свободное пространство**.

Создается, возможность для проведения острой передачи и в этом моменте игрок должен уметь **рассчитать момент передачи паса**, и затем активно контролировать действия своего партнера и при необходимости, **оказать незамедлительную поддержку**.

Игрок, выходящий на мяч должен правильно **определить сторону выхода на мяч**, по движению игрока с мячом: игрок с мячом идет в право – выход на пас с лева, и на оборот. При этом учитывая свободу пространства, **определить глубину паса**. Чем пространство свободнее, тем пас становится больше. После получения мяча и прохода линии защиты, резко **сменить направление бега на противоположное**. **Обозначить голосом** свою готовность принять мяч.

е. Атака 3x2

Такая ситуация чаще всего приводит неопытных юных игроков в замешательство. Чувство относительной безопасности первого игрока с мячом и его медлительность в выборе действий, стирает преимущество, полученное за счет лишнего игрока. Не умелый выход на мяч второго игрока, приводит к нежелательному столкновению с соперником и потери темпа. Нужно дать игрокам как минимум три варианта принятия решения в данной ситуации, и понимание того что в конце их задуманного плана, **атаку нужно вывести в ситуацию 2x1**.

Первый принцип: **сжатие защиты**. Стягивая защитников в сторону от- куда пришел мяч, освобождается пространство, на фланге. Возможен вариант на два последовательных паса или на один, с ложным выходом второго игрока и пробросом мяча на третьего.

Второй принцип: **растягивание защиты**. Вытягивая первого защитника в сторону от – куда пришел мяч и уводя второго защитника на фланг, раскрываем пространство в центре и выводим в него игрока на втором пасе. Как более сложный вариант выход третьего игрока между первым и вторым и получение первого паса. При этом второй игрок должен явно увести своего защитника в сторону и освободить канал для атаки.

Третий принцип: **рассечение защиты**. В этой ситуации должен лидировать центральный игрок, который вытягивая на себя второго или первого защитника создает условия для атаки по не прикрытому пространству.

Освоив эти принципы, нужно научит игроков **узнавать эти ситуации в игровых условиях**. В других условиях при участии большего количества защитников и в атакующих, игроки должны уметь **выстраивать логическую цепочку использования этих принципов**. Например, столкнувшись с плотной линией защиты, разделить её ударом по центру, оценить с какого фланга будет оказано меньшее сопротивление (меньше игроков), создать там численное преимущество, постараться изолировать крайнего, вытянув всех ближе к центру и сыграть на него 2x1.

"Вооружив наших игроков принципами, мы должны научить в каких ситуациях, какое оружие нужно применить".

Пьер Вилипрэ.

Возможно кому то это покажется ограничением свободы, но абсолютной свободы не бывает никогда, есть только свобода выбора, и она должна быть у игроков, но в пределах рационального. Нельзя позволять игрокам делать все, что им заблагорассудится, даже если его физические качества в детском возрасте, позволяют ему доминировать на поле, невзирая на отсутствие техники и понятия тактики. Эти преимущества скоро пройдут, и останется полное не понимание игры.

Игра против дрейфующей защиты

- Сыграйте мяч широко, а затем верните его короткой перекидкой ногой, на своих форвардов (скажем с вашего внешнего центра).
 - Рассчитайте время своих перемещений, то есть, отложите свой прорыв до тех пор, пока не определите позицию, при которой сопернику будет трудно среагировать быстро и остановить вас.
 - Сыграйте вход игроков между вашим №10 (в других ситуациях, это первый кто получит мяч) и внутренним центром (второй в линии атаки), попытайтесь вернуть мяч к своим форвардам, которые к этому времени должны выйти из борьбы в схватке или коридоре. Вынесете мяч как можно дальше вперед, атака форвардов должна развиваться уже за спинами соперника.
 - Направьте атаки своих форвардов по месту их №10, и по внутренней от него стороне. Дрейфующая защита, полагает, привлечением игроков третьей линии, к защите по позиции №10, в том случае если он отсутствует на своем месте. Это сложно сделать от назначаемой схватки (новые правила 5м). Проведите одну или две атаки, форвардами, используя вашего полузащитника схватки (№9), как игрока прорыва и вашего №10, как ближайшую поддержку с внешней стороны. Прделав это, вы заставите соперника развернуть направление давления его защиты, и вы сможете теперь сыграть широко по краю, против ослабленной таким образом защиты.
- Если вы играете в подвижное регби и пытаетесь прорваться используя перемещения и скорость, соперник, может использовать не очень быстрое набегание на вас, сбивая ваш расчет проведения атаки. Если вы при этом просто пробрасываете мяч, они могут сосредоточиться только на смещении и успеть закрыть ширину поля большим числом своих игроков. Так что вы должны настроиться на то, чтобы продвинуть мяч вперед настолько же далеко как и в ширину, при этом их три первых игрока (группа давления №№10;12;13) и их прикрытие вынуждены будут как можно быстрее двигаться поперек поля. И тут можно сместить фокус атаки им за спину, перекинув мяч через них ногой, на своих форвардов. Механика действий против такой защиты, будет вынуждать идти в прорыв сквозь линию защитников, и тут игроки в атаке совершают типичную ошибку, идут в прорыв, получая мяч слишком рано, и игрок прорыва сталкивается с защитником, просчитавшим его намерения. Ключ к успеху в данной ситуации, это правильный расчет, и вынос мяча вперед к линии защиты, перед тем как запустить игрока в прорыв.

Преодоление защиты "в линию "

Взятая из регби 13 система защиты – "в линию", состоящую из игроков задней линии с добавлением в неё форвардов, и построенную по ширине поля, является попыткой ограничить пространство для атак трехчетвертных. Такое построение защиты имеет свою обратную сторону, плотно перекрывая пространство в одном месте, вы получаете слабость в другом. Слабость так же проявляется в разрозненном состоянии игроков схватки (форвардов), которое предполагает то, что ваши форварды, так же недостаточно сплоченны, мощны и техничны, что бы вызвать какие то затруднения для защиты. (в регби 13 не атакуют молотом и не играют в раках). Демонстрация мощной коллективной игры ваших форвардов, заставит соперника переосмыслить свои действия в защите.

Необходимо так же упомянуть о свободе игры форвардов, о том, что нужно готовить форвардов к полноценной открытой игре. На тренировках они должны, как и все остальные играть в регби до касания, развивать умение быстро играть руками, работать над индивидуальной техникой. Как тренер вы должны стремиться к тому, что бы ваши форварды, имели почти тот же диапазон возможностей в открытой игре, как и ваши игроки задней линии. Команда должна состоять из игроков, получающих удовольствие от игры с мячом, оснащенных отличной техникой игры руками, умеющими обыгрывать защитника, нацеленных на продвижение вперед, в открытое пространство, умеющих сохранять постоянное движение мяча вперед. Сейчас, это общепринято. И не стоит говорить о том что форварды должны всегда отдавать мяч своим трехчетвертным – теперь это звучит, как что то устаревшее, ортодоксальное.

Слишком часто атаки форвардов проваливаются из-за отсутствия поддержки. Как правило, один из форвардов скальвается и пытается продвигаться вперед, насколько это позволяют его способности:

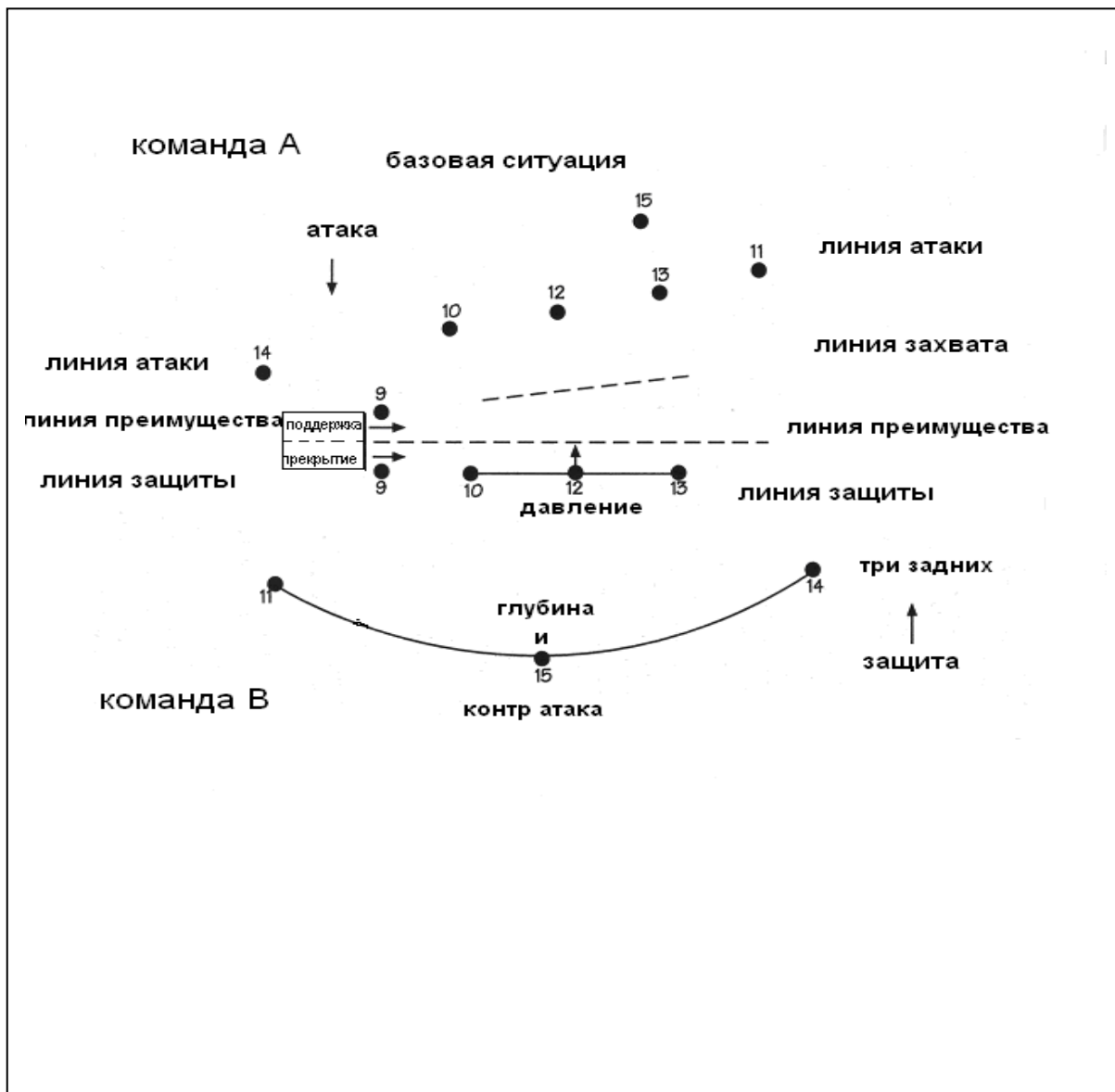
используя любой просвет в защите, меняя направление бега, уходя в сторону, проворачиваясь и изгибаясь, обегая и выплясывая финты ногами. С решительностью, которой трудно противостоять – ускоряется, продираясь сквозь захваты, отталкивая защитников рукой, стряхивая их с себя, пытается обойти их или перешагнуть, но в любой момент защитники могут остановить его и свалить на землю. Для того что бы такой атаке стать эффективной, она должна быть обеспечена поддержкой. Если игрок задней линии может быстро реагировать и достаточно быстро бежать, он может внести резкое изменение темпа, и это может разрушить план обороны соперника. Но если вы хотите что бы это атака была с поддержкой форвардов, то мы должны определить ситуацию, в которой 2,3 или 4 форварда скальваются вместе, а затем отрабатывать, отрабатывать и отрабатывать, пока все движения не будут казаться совершенно естественными, и каждый игрок, будет рваться в поддержку. Так что же можно, отнести к таким ситуациям?

- **Котящийся мол** - как только вы примяли фланг мола, выведите одного игрока шире, для того что бы очистить край мола, переведите мяч к нему, он в свою очередь сразу же передаст мяч, во внутрь, стоящему игроку поддержки, который введет в игру, основную группу форвардов, - играя по внешней стороне, - используя пас с пробросом игрока.
- **Короткий коридор**, при вбрасывании из аута, оставшиеся игроки располагаются группой широко в поле, и мяч вбрасывается на них. Завладев мячом, они сразу же должны думать о глубине и ширине, что бы растянуть защиту и развить темп атаки.
- **Прием мяча с начального удара**, определите где соперник может встретить вас, но не превосходя в численности. Примите мяч, войдите в контакт и сразу же сдвигайтесь в сторону, помните, вы должны катиться.
- **Быстрый розыгрыш штрафного**, не означает в перед и в рак. Подумайте, как выдать блеф за главный удар и как замаскировать основной. Подумайте, что меньше всего ждут от вас ваши соперники и сделайте это.
- **Быстрый подъем третьей линии от схватки**. Рассмотрите варианты широкого или узкого действия. разворот атаки во внешнюю или во внутреннюю сторону. Подключения крайних игроков по короткой стороне.

Вы должны понять, что больше подходит для ваших форвардов и какие новые техники вы должны освоить, для того чтобы сделать то что соперник считает невероятным. Практикуйтесь в передаче мяча в проброс. Учитесь использовать все возможные техники передачи мяча, ложный пас, учитесь выполнять ложные, с отвлечением на себя соперника, выходы на пас, обратные пасы.

"Очистите разум игроков от мелких ограничений; пустите азарт в их души; и научите их, проходя соперника использовать свои ноги как в танце. Сделайте это однажды, и соперник задумается, сделайте это второй раз и он должен будет действовать, а вы сможете получить преимущество и удовольствие".

Джим Гринвуд. Из книги "Тотальное Регби".



Базовая ситуация

Упражнения для тренировки

Регби без сопротивления.

Участвую 15 игроков, соответственно игровым позициям.

Возможно решение задач по отработке базовых схем атак и защиты, от стандартных ситуаций без сопротивления.

Отработка тактики действий в атаке, в различных ситуациях матча. Тренер должен поставить перед игроками логически связанные тактические цели для каждой фазы атаки. При отсутствии сопротивления игрокам проще сконцентрироваться на правильности и скорости перестроений, смене позиций, выполнении технических приемов.

Игра двумя мячами

Играют две команды, желательно в полном составе, по основным правилам, или с внесением ограничений по усмотрению тренера. Один мяч находится в руках у тренера. В случае если

тренер решает что мяч задерживается в статической борьбе слишком долго, он дает свисток и вводит в игру второй мяч, выбирая игрока для продолжения игры, по своему усмотрению. Второй мяч из игры возвращается тренеру. Цель упражнения, поддержание продолжительности действия, атаки, концентрация защиты на всем пространстве поля, быстрый переход от атаки к защите и наоборот.

Атака с гандикапом.

Две группы игроков располагаются в 10 – 15 метрах друг от друга, на бровке, с одной стороны поля. Тренер располагается между ними. Передав мяч одной из групп, тренер определяет её как атакующую, вторая группа играет в защите. Получив мяч, группа атаки разворачивает атаку. Вторая группа после передачи мяча выполняет, какое-то упражнение, например два приседания или просто отбегает на пять метров назад, и пытается организовать защитные действия.

Игра с ограниченным временем на атаку.

Игра может проходить по обычным правилам но команде для достижения результата, дается ограниченный отрезок время. Если команда не укладывается мяч передается другой команде. Клиф Вудвард, тренируя сборную Англии перед К.М. 2003, отводил команде 65 секунд. Таким образом, поддерживая очень высокий темп игры в тренировке и тренируя способность здраво действовать, при остром дефиците времени.

Дополнительный материал по развитию специальных качеств, способствующих лучшей тактической подготовленности.

Рекомендации специалистов говорят о том, что многократное повторение технико-тактических действий в процессе тренировок должно осуществляться в условиях сбивающих факторов. Например, использование двух мячей вместо одного (в некоторых упражнениях) создает для игроков дополнительные временные ограничения и заставляет их быстрее ориентироваться и осуществлять принятые решения. Этот прием увеличивает интенсивность работы, так как каждый игрок становится более мобильным и при этом больше соприкасается с мячом.

На первых порах, изучения групповых действий, используют взаимодействия двух игроков, сначала в условиях численного перевеса, а затем — численного равенства. После этого осваивают взаимодействие трех и более игроков. В упражнениях с самого начала подключают защитников (их действия определяет тренер). Закрепляют и совершенствуют изученные групповые действия в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4, и т.д.), в учебных играх и соревнованиях.

Кроме этого, существуют еще немало упражнений, способствующих выработке специфических качеств, помогающих лучше осваивать тактические нюансы игры, находить оригинальные решения.

Упражнения на развитие оперативного и творческого мышления:

1. **Игра без тыла:** На поле (участке поля) находятся три группы игроков. Игроки (Б), исполняющие роль атакующих, всё время атакуют то в одну, то другую сторону. Защита должна оставаться, на рубеже законченной атаки и начинает действовать, только когда атака, разворачивается в её сторону. После нескольких раз выполнения упражнения группы игроков поочередно меняются местами.

2. **Три канала:** Размечается три канала. Первый в зависимости от количества участвующих, достаточный для широкой атаки, второй $\frac{2}{3}$ от первого и третий $\frac{1}{3}$. Для начала игроки должны определить тактику атаки в каждом канале, причем, в каждой атаке, должны участвовать все игроки группы. Например: 1 атака широкая, вторая в узком пространстве и третья силовая по зауженному пространству. Добавляя защиту и усиливая постепенно её активность можно усложнять упражнение.

Упражнения на развитие оперативной памяти:

Способности оперативной памяти, напрямую связаны со способностями наглядно-образного и оперативного мышления. По этому, эти упражнения в первую очередь должны быть направлены на развитие этих качеств, которые в свою очередь помогут быстро и правильно принимать решения в игре.

1. Две группы игроков располагаются напротив друг друга и хаотично перебрасывают, друг другу мяч. По команде тренера та команда, у которой мяч, организует атаку, вторая соответственно защиту. Устанавливая границы игры можно изменять сложность и тактику действия игроков. Определив зоны зачетного поля, вы придадите игре более целенаправленный смысл.

2. Два группы игроков располагаются на некотором расстоянии от тренера, одна за его спиной вторая перед ним. Группа стоящая перед лицом тренера, определяется как атака и она должна отвернувшись, встать спиной к тренеру, что бы не видеть маневра второй группы. По просьбе тренера вторая группа, бесшумно занимает позицию справа или слева от тренера, оставляя один флаг свободным. По команде группа атаки поворачивается, получает мяч и атакует в свободное пространство, стараясь использовать имеющееся преимущество.

3. На размеченном пространстве, возможно в зоне 22, или рядом с боковой в зоне 15 метров, разметить три рубежа защиты, с интервалами не менее 10 метров. На первом рубеже располагаются три защитника на втором два и на третьем один. В атаке участвует 6 игроков. Защитники действуют, обороняя только свой рубеж. Игроки атаки должны поочередно пройти все рубежи, не снижая скорости и применяя самые эффективные приемы игры.

Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения.

1. Три игрока встают в одну линию. Один мяч в руках у среднего игрока. Вторым мяч, у одного из крайних. В тот момент когда крайний игрок пошлет мяч к среднему, тот должен подбросить свой мяч, передать пойманный от партнера мяч, дальше на край и опять поймать свой мяч. В начале это кажется не выполнимым, но когда средний игрок научится контролировать подброс мяча и связывать его с пасом от партнера, упражнение становится веселым и увлекательным.

2. Два игрока, встают один за другим. Игрок сзади, с мячом. Он поочередно, то справа, то слева, на уровне уха впереди стоящего партнера, на половину показывает мяч. Игрок, стоящий впереди, спиной к партнеру, пытается, следя за мячом только боковым зрением, выхватить мяч, при его появлении. Определите паузы появления мяча, сначала они должны быть довольно продолжительными.

3. Игроки, стоя или в движении, передают друг другу мяч, игрок готовясь принять мяч от партнера, вытягивает руки в сторону мяча и показывает разное количество пальцев, отдавая пас, игрок с мячом должен громко назвать число, соответствующее количеству пальцев.

4. Игроки каждый с мячом (4—5) стоят полукругом радиусом 6—8 м. Против них в середине, спиной к ним стоит еще игрок, без мяча. За его спиной стоит тренер, который в разном порядке показывает рукой на игроков, стоящих полукругом. Игрок, на которого указал тренер, должен будет, по сигналу отдать мяч, игроку стоящему в центре когда тот по этому же сигналу повернется лицом к о всем игрокам с мячами. Остальные игроки выполняют движение имитируя передачу мяча. Игрок в центре должен правильно среагировать и поймать мяч.

Упражнения на развитие объема восприятия и свойств внимания;

1. Игроки стоят в линию, имитируя игру в защите. Передними стоит тренер с мячом. Тренер подает команды мячом. В момент, когда тренер поднимает руки с мячом вверх, игрокам необходимо двигаться вперед; правая рука с мячом — двигаться влево, левая рука — вправо; руки вперед — назад. При этом соблюдая линию и дистанцию между собой.

2. Игроки отрабатывают захват по следующей схеме. Разметьте линию в виде буквы "Т". Мешки для захватов расположите, на концах поперечной линии, игрок встает у основания разметки. Двигаясь по прямой линии он получает команду на каком мешке, провести захват: левый или правый. Возможен вариант просто, резкого изменения направления бега, или атаки мешка, играя мячом и с партнером, идущим в поддержку.

3. Полузащитник схватки и полузащитник трехчетвертных, отмечают позицию для №9, и три позиции, где №10 должен будет получить мяч, 1- глубокий мяч, 2 - средний мяч, 3 – плоский мяч. Расположившись с мячом на своей позиции, спиной к №10, №9 ждет условный сигнал на какую точку отдать мяч. Получив условный сигнал и команду на пас, выполняет его. Команды должны быть короткими, добивайтесь минимальной паузы, между командой и пасом, при этом сохраняя точность и аккуратность. Возможно применение жестов, но тогда №9, должен быстро повернуться, не трогая мяч, а затем по команде выполнить пас.

Упражнения на развитие быстроты дифференцировочного реагирования

1. Две группы игроков не больше 8 в каждой, встают по обе стороны от тренера. Тренер вместе с игроками начинает двигаться вправо или влево, таким образом, одна группа игроков движется назад другая вперед. Тренер передает мяч одной из групп и та в соответствии с направлением своего движения, формирует рак или мол. Вперед – рак – быстрая атака. Назад – мол – защита сохранение мяча. Вторая группа действует с сопротивлением по условию упражнения, заданным тренером.
2. Две группы игроков, расположившись плотно друг к друг и вперемешку, хаотично двигаются и передают, друг другу мяч. По сигналу тренера, та группа, у которой мяч должна организовать атаку, вторая защиту. Игроки, оказавшиеся рядом с мячом той и другой команды, должны действовать по правилам игры. определите за ранние сторону атаки и защиты, или усложните упражнение, определив цвет для каждой стороны площадки и о перед тем как отдать, дать сигнал назовите цвет, определив в какую сторону должны атаковать игроки с мячом.

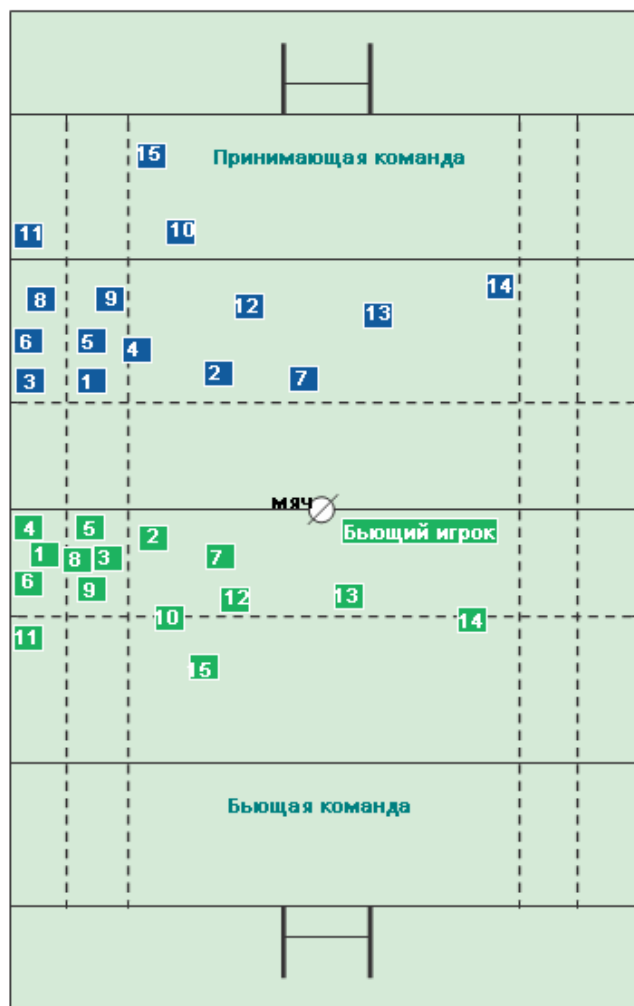
Упражнение для отработки умения перестраиваться при изменении ситуации

1. Во время игры на ограниченной площадке, тренер дает свисток и меняет направленность атаки на 90 градусов, вправо или влево.
2. Игроки произвольно двигаются около тренера. По команде тренера (на усмотрение команды, как вариант, "Выиграли" или "Проиграли "), игроки занимают позицию, после чего сразу звучит противоположная команда и все должны среагировать и перестроиться.

6.3.3. Начальный удар и удар от ворот.

Начальный удар выполняется в начале матча и при возобновлении игры после перерыва, между таймами, а также после того, как одна из команд набрала очки.

так



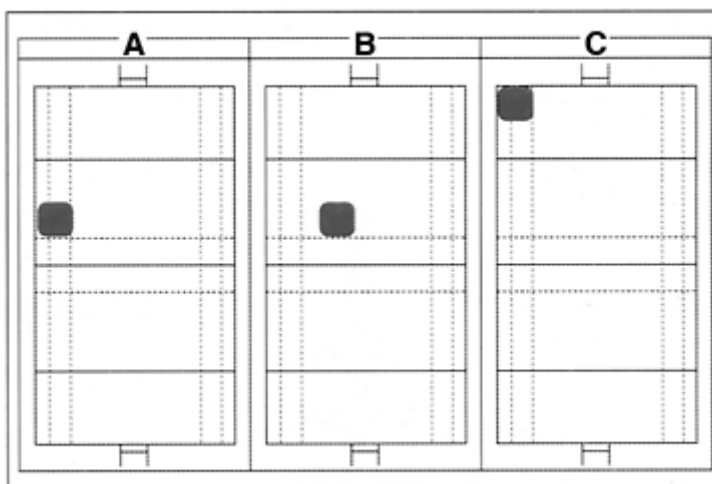
Начальный удар является сложным моментом игры, как в техническом, и в психологическом отношении. Успешно проведенный удар, с которого бьющая команда смогла овладеть мячом, или, по крайней мере, навязала сопернику свое решение ситуации, оставляет долгий след психологического давления на соперника. И наоборот бесцельный удар, позволивший принимающей команде, завладеть мячом и начать атаку, вселяет

дополнительную уверенность, в своем превосходство.

Команде вместе с мячом предоставляется право на инициативу начать или возобновить игру, по своему усмотрению. Но довольно часто, особенно в детском возрасте это выглядит, как простая передача мяча сопернику. Начиная команда даже не пытается навязать сопернику борьбу за мяч. В лучшем случае команда готовится остановить контратаку.

Пробивающая команда

Какие же задачи должна ставить перед собой команда, выполняющая начальный удар с центра поля. Задача максимум, завладеть мячом, задача минимум, создать сопернику как можно больше неудобств и вынудить его выбить мяч в аут из наиболее неудобного, для него, положения. На схемах А, В, и С обозначены зоны, в которые направляется мяч в зависимости от поставленной задачи. Эти примеры являются классическими, так как считаются наиболее часто применяемыми.



Пример А: Мяч высоким ударом направляется в указанную на схеме зону, в расчете на то, что набегающие игроки смогут вступить в борьбу и овладеть мячом. В случае неудачи, соперник будет прижат к линии аута и есть возможность вытолкнуть его в аут.

Пример В: Мяч навешивается, таким же высоким ударом, но ближе к центру поля. При таком розыгрыше, мяча, команда должна иметь шанс на завладение мячом выше среднего, так как если мяч окажется у соперника, то он будет иметь широкие возможности для развития контр атаки в длинную и в короткую сторону.

Пример С: В этом случае, команда не рассчитывает получить мяч в свое владение с воздуха. Но подключив в набегание, своих самых быстрых игроков, она сможет ограничить свободу соперника, поймавшего мяч, и вынудит его выполнить удар в аут из неудобного положения. При таком раскладе, пробивающая начальным удар команда, получит право на вбрасывание мяча в коридоре, на половине поля соперника.

В примере "А" и "В", очень важно, что бы время зависания мяча, после удара, было как можно дольше, что бы набегающие игроки смогли удобно расположиться под, падающим на них, мячом.

В примере С, важна точность удара, так, как, если мяч выйдет в аут и не коснется поля, то в соответствии с правилами, скорее всего последует назначение схватки в центре поля и вводить мяч будет принимающая мяч команда (у невиновной команды есть выбор).

Стоит ли останавливаться на этих схемах и следовать по уже накатанной колее, практически не напрягая соперника. Ответ очевиден. Поэтому в вашем репертуаре, должно быть две – три заготовки, которые станут полной неожиданностью для соперника. Глядя на классическую схему расположения игроков при начальном ударе, можно увидеть достаточно много слабых мест.

Почему нужно бить обязательно в левую сторону на своих форвардов, когда можно прекрасно организовать группу давления из быстрых трех четвертных и развернуть удар в правый дальний угол поля, прикрытый всего одним игроком.

Почему не попробовать неожиданно, перед ударом, разделить ваших форвардов на две группы и расположить их справа и слева, а затем направить удар, на ту группу игроков, которая будет иметь преимущество. Есть шанс, что ваш соперник попадет в ситуацию замешательства и не сможет равномерно распределиться по полю.

Не запирайте своих игроков в рамках шаблонов, позвольте им играть, позвольте научиться видеть и использовать, слабые стороны соперников.

Команда, принимающая мяч.

Основная задача, завладеть мячом и вывести игру из опасной зоны. Способы решения первой половины задачи, пожалуй ясны: постараться как можно плотнее перекрыть все

пространство поля. При этом не лишне будет, заранее предугадать направление удара, оценив малейшие отклонения от обычной схемы построения соперников. При этом, если вы допускаете, что ваш соперник может сыграть нестандартно, то прикрывая поле нужно расположить игроков шире чем обычно. Например, ваш хукер может прикрыть бьющего, правый фланкер уйти шире на правый фланг, внешний центр и крайний трехчетвертной уйти шире и глубже. Если соперник направит удар все же на форвардов, то у этих игроков будет время занять свои основные позиции, или вступить в силовую борьбу. Главное, что бы они после удара, не оставались созерцателями на поле. Отрабатывая прием высоко летящего мяча, в возрасте 13 -15 лет наверно рано думать о поддержке в воздухе, прыгающего игрока. Но о том, что игрок ловящий мяч должен иметь мощную игровую поддержку своих партнеров думать, ни когда не рано. Готовясь принять мяч, игрок должен заранее, громко оповестить об этом своих партнеров. Его сигнал для остальных игроков означает, что вся поддержка должна быть направлена в его сторону. В случае, когда два игрока подают сигнал о готовности принять мяч, мяч должен ловить тот, кто стоит позади.

Даже если мяч направлен в самый угол поля и впереди стоящие игроки понимают что не успеют прибыть в точку падения мяча, их движение в сторону ловящего, создаст затруднения для набегающих игроков соперника, при этом нужно помнить о том, что если, что то пойдет не так, то их присутствие в зоне мяча может стать решающим. Вторая половина задачи: "Вывод мяча из опасной зоны ", всегда вызывает споры между сторонниками авантюра и сторонниками безопасной игры – "Бить ногой или атаковать на руках " вот в чем вопрос? Этот вопрос оставим на усмотрение тренеров, но не забудьте трезво оценить свои возможности. Рисковать нужно, но игроки должны быть хорошо к этому подготовлены.

И так подводя итог, всему выше сказанному, мы можем с уверенностью сказать, что к начальному удару нужно серьезно готовиться.

- Обязательно изучить основные схемы расположения игроков и определить задачу для каждого.
- На самых ответственных направлениях должны быть игроки, умеющие хорошо ловить мяч.
- Поддержка ловящему игроку должна быть оказана без промедления.
- Команда, выполняющая удар и команда принимающая мяч, должны иметь варианты игры, неожиданные для соперника.

И пожалуй, самое главное, никогда не следует отказываться от борьбы за мяч. И с той и с другой стороны велика вероятность ошибки, которой нужно суметь воспользоваться.

Удар от ворот с линии 22х метров.

Удар от ворот с линии 22х метров, используется для возобновления игры, после того как игрок нападения занес мяч в зачетное поле, не совершив нарушения, но не смог приземлить его, а игрок защиты сделал мяч "мертвым", либо мяч вышел в аут зачетного поля, на линию "мертвого" мяча или за нее.

Удар от ворот - ударом с отскока, выполняет команда защиты. Он может быть выполнен с любого места на линии 22 м или перед ней.

Практически все, что говорилось о тактике начального удара, может быть применено к тактике пробития удара от ворот. Хотя возникают плюсы и минусы с обеих сторон.

- Команды могут быть расположены друг к другу ближе, чем на 10 метров, поэтому мяч может не висеть долго в воздухе.
- По определению правил, после удара, мяч, должен, только пересечь линию разметки 22х метров, и им сразу же можно играть, значит, розыгрыш мяча может быть совсем коротким.

- Команда, принимающая мяч, вынуждена прикрывать большое пространство поля, поэтому линия аута и пространство на их половине поля, становится менее прикрыта. В противном случае останется гораздо меньше игроков для борьбы за мяч с воздуха.

– Бьющая команда, уже находится в опасной зоне и должна решать задачу выхода из неё.

- Удар может быть проведен, не дожидаясь готовности соперника к приему мяча.

Все это опять наводит на мысль о том, что чем неожиданней будет ваша игра для соперника, при вашем ударе, тем больше у вас шансов на успех. С другой же стороны от мяча, чем лучше вы будете подготовлены к неожиданностям такого рода, тем меньше вы оставите шансов сопернику.

Говоря о стереотипах нужно сразу сказать, что совсем не обязательно, именно хукеру, прикрывать игрока выполняющего удар с линии 22х метров, возможно поручить это, вашему самому высокому игроку. Иногда, даже в командах высокого уровня, эту обязанность выполняют два игрока, один держит "небо" а второй "землю", то есть короткий и длинный удары.

Основная схема построения игроков, практически повторяет схему построения при начальном ударе, только с учетом, того что принимающей команде нудно прикрывать довольно большое пространство своего поля, от длинных ударов.

7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ.

7.1. Тестирование

Основной задачей данного этапа подготовки является выявление наиболее одаренных детей. Такой отбор не предусматривает отсева слабых и менее одаренных, но он позволяет получить данные о пригодности детей для их дальнейшего совершенствования и начала специализации для регби в целом. Отбор позволяет определить, перспективность игроков для привлечения в юношеские сборные команды.

В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий и т.д.

Тестирование не должно превращаться в изнурительное испытание, требующее огромного напряжения сил.

Признавая важную роль тестов при анализе способностей юных спортсменов, не следует вместе с тем переоценивать их значение. Необходимо помнить, что они являются только одним из многих инструментов познания возможностей занимающихся спортом детей. В возрасте 13 лет деление на нападающих и защитников, должно быть еще, чисто условным. Но к концу данного периода обучения, в возрасте 15 лет это деление приобретает более четкое очертание, и тестирование игроков проходит уже с учетом перспектив игровых позиций. Игроков предлагается разделить на следующие группы. №№1;2;3, №№4;5;8, №№6;7;12;13, №№9;10, №№11;14;15.

Обязательным условием эффективного управления является наличие в управляющей системе (т.е. у тренера) модели объекта (т.е. спортсмена) в его текущем состоянии и модели состояния, которого нужно достигнуть, а также модели программ тренировочных воздействий и изменений состояния объекта, под их влиянием.

Для осуществления эффективного отбора важно знать не только спортивный идеал, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства.

Внедрение модельных характеристик в практику подготовки спортсменов является одним из наиболее действенных путей повышения эффективности отбора перспективных спортсменов, управления процессом тренировки, соревнований и направленного восстановления.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном отборе детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

Существенной частью модели сильнейшего спортсмена являются показатели **специальной физической подготовленности**.

Огромную роль играют **скоростные возможности мышц**. Они, в частности, проявляются при так называемых скоростно-силовых упражнениях. Для характеристики упражнений, отличающихся большой скоростью и мощностью, нередко изучают так называемую **взрывную силу**. Несложный способ оценки взрывного усилия состоит в определении высоты прыжка вверх с места толчком двумя ногами.

Скоростные возможности мышц проявляются также **в быстроте**, как простых движений, так и сложных циклических и ациклических упражнений, в скорости двигательных реакций.

Своеобразные соотношения существуют между развитием силы мышц и **гибкостью**.

Имеются данные о том, что сильное развитие мышц, окружающих сустав, тормозит развитие гибкости. Поэтому необходимо дифференцированно подходить к развитию гибкости и силы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора, на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования, **должен осуществляться комплексный подход**, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Выявлены **основные факторы, определяющие успех совершенствования юных спортсменов** в некоторых видах спорта. По мнению Мотылянской Р.Е., эти факторы могут быть разбиты на три группы: генетически обусловленные, приобретенные в результате тренировки, связанные с условиями организации процесса спортивной тренировки. К группе генетически обусловленных факторов отнесены: 1) строение тела; 2) ритм и темп биологического созревания; 3) двигательная координация; 4) устойчивость организма к кислородной недостаточности; 5) некоторые психологические особенности характера спортсменов (настойчивость, трудолюбие, устойчивость спортивного интереса). Именно эти факторы в значительной мере определяют то, что называют спортивной одаренностью. Очевидно, их в первую очередь и должен увидеть тренер.

Проблема одаренности, а тем более спортивных способностей находится в стадии становления. Это требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Для тренера постоянным остается поиск того, как отшлифовать способность, превратив ее в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность —

очень долгий творческий процесс, требующий самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных и духовных сил, как тренера, так и самого ученика.

Способности и труд — слагаемые успеха. Определить их в ходе, например, одномоментных отборочных соревнований, конечно невозможно. Это по плечу многоэтапной, строго продуманной системе отбора.

Поспешность — один из недостатков юношеского спорта, помеха на пути рационального спортивного отбора.

Тренер всегда должен помнить о том, что для высокого спортивного мастерства необходимо создать прочный фундамент. Разносторонняя подготовка, использование широкого комплекса спортивных упражнений, высокая культура движений являются надежным трамплином, который обеспечит успешный взлет к спортивным вершинам. Разносторонняя общая физическая подготовка, овладение разнообразными двигательными навыками и умениями — основа спортивного совершенствования.

Тренеру необходимо всегда помнить о том, что каждый юный спортсмен должен иметь свое лицо, свой почерк, индивидуальное ведение поединка. Важно, чтобы обучение не перечеркивало индивидуальность. Спортивные занятия с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов, так называемое дифференцированное спортивное совершенствование, приносят положительные результаты, при этом улучшаются результаты не только «сильных» подростков, но и ранее отстающих.

З. т. СССР Н.С. Эпштейн: «Все диктанты и диктанты — и никаких сочинений, тем более на вольную тему!.. На мой взгляд, лучше иметь два качества, развитых на "пятерку", и два — на "двойку", чем все четыре — на "четверку". Есть недостатки у спортсменов, которые полностью искоренить нельзя — они поддаются лишь смягчению, сглаживанию. А вот достоинства можно развить до предела, до виртуозности. Такой атлет, научившись противопоставлять сопернику, свои сильные стороны и не прикасаться с ним слабыми, становится спортсменом высокого класса».

Воспитание будущего спортсмена — это не только индивидуальное развитие специальных физических качеств, но и **формирование личности и характера будущего спортсмена.**

Специфика игры в регби как командного вида спорта требует осуществления подготовки регбиста путем **индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки.** При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Из игроков, имеющих однохарактерные недостатки, можно формировать подгруппы, выполняющие в тренировках однотипные задания. Например, в первую группу включить игроков, имеющих низкий уровень скоростных возможностей, во вторую — имеющих низкий уровень выносливости, в третью — силы и скоростно-силовых качеств. Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки игроков и целенаправленно воздействовать на те стороны, их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства. Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результатах контрольных проверок, проводить коррекцию в направленности работы групп и их составов.

7.1.1. **Общая физическая подготовка**

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

Каждый блок содержит целую батарею тестов. Выбор тестов определяется исходя из условий, особенности методик и материальных возможностей клуба, спортивной школы. В дополнение к блокам оценивающим ОФП, применяются дополнительные блоки тестов оценивающие психомоторику спортсмена и антропометрические данные.

На данном этапе подготовки, разделение игроков по игровым амплуа должно быть чисто условным.

Но вместе с тем по мере того что игрокам приходится изучать специальную технику, такое разделение становится все более очевидным. Особую осторожность следует проявлять в отборе игроков первой линии. Кроме физической готовности, эти кандидаты должны обладать психологическими качествами. Лучше если эти игроки сами проявляют интерес к игре на этой позиции. Любое принуждение в данной ситуации не допустимо.

Примерные антропометрические модельные характеристики игроков по игровым позициям возраст 14 – 15 лет.

Позиция/ возраст	14лет рост \ вес	15 лет рост \ вес
№1;2;3	165см \ 75кг	165см \ 75кг
№4;5;8	184см \ 70кг	186см \ 70кг
№6;7;10;12;13	170см \ 70кг	170см \ 70кг
№9;11;14;15	160см \ 65кг	160см \ 65кг

№	Физические качества	Методики исследования	Возраст в котором применяется (лет)
1	Блок общей выносливости	Тест Купера	13-14 лет – 1500м Старше 14 - 3000
		BLEEP -1	11-13
		BLEEP Test – по ступеням	С 16 лет
2	Блок скоростной выносливости	BLEEP- 1	С 14 лет
		AGILITY- быстрота	Все возраста
		RSA (Repead Speed Ability) (возможность сохранять скорость)	С 14 лет
3	Блок силовой выносливости	Жим штанги лежа (кол-во раз)	с 14 лет (для каждого возраста определен вес штанги)
		Тяга бицепсами (кол-во раз)	
		Отжимания от земли (кол-во раз за 1 мин.)	Все возраста
		Подъем туловища (пресс)) (кол-во раз за 2 мин)	с 16 лет
4	Блок силовых показателей	Подтягивание на перекладине	Все возраста
		Пресс (подъем туловища по ступеням)	Все возраста
		Жим штанги лежа (МАХ вес)	С 16 лет
		Приседания со штангой (МАХ вес)	С 16 лет
		Динамометрия кисти	Все возраста
5	Блок скоростных показателей	Бег 30 м с места	Все возраста
		Бег 30 м с хода	Все возраста
		Бег 60 м с места	С 14 лет
6	Блок скоростно-силовых показателей	Прыжок в длину с места (с двух ног)	Все возраста
		Прыжок вверх с места (с двух ног)	Все возраста
		Тройной прыжок (с двух ног)	Все возраста

Блок оценки психомоторики спортсмена.

1. Теппинг тест – оценка способности к быстроте простых движений.
2. Корректирующие таблицы, бланковые методики.
3. Компьютерный тест простой двигательной реакции.
4. Оценка времени реакции выбора РВ1, РВ2.
5. Оценка времени реакции на движущийся объект.
6. Измерение пространственной точности движения.

Блок антропометрических показателей

1. Рост стоя (см).
2. Рост сидя (см).
3. Вес (кг).
4. Размах рук.
5. Соотношение компонентов массы тела (%; 7 складок (мм)) (измеряется клипером).
6. ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

1 Блок: Тесты общая выносливость

Тест Купера.

Определение времени пробегания испытуемыми дистанции 3000 м (1500 м - для спортсменов 13-14 лет). Проводиться на поле или на беговой дорожке.

В1ЕЕР - 1 (В1ЕЕР - Test 20 м)

Этот тест позволяет оперативно оценить выносливость игроков 11-13 лет в любое время и в любых условиях. Исходной может быть площадка поля или зала площадью 20 x 10 - 30 м. Одновременно могут участвовать от 2-х до 5-6 игроков.

Замеряется количество отрезков, пробегаемых игроками за 1 минуту (целых и частей 0.25; 0,5; 0.75).

RSA (Способность сохранять скорость при повторной работе)

Челночный бег, 150 метров.

Производится разметка дистанции 25 метров через 5 метров для 4 - 5 спортсменов по линии старта.

Челночный бег выполняется по следующей схеме:

- 1.0 - отрезок 5м + 5м; туда - обратно
- 2.0 - отрезок 10м + 10м; туда - обратно
- 3.0 - отрезок 15м + 15м; туда - обратно
- 4.0 - отрезок 20м + 20м; туда - обратно
- 5.0 - отрезок 25м + 25м; туда - обратно

- фиксируется количество полных отрезков и их частей, пробегаемых спортсменом за 30 сек.

Выполняется 6 попыток, с отдыхом между ними по 30 сек.

Расчет результатов:

1. определить расстояние, преодоленное спортсменом в каждом из 6 забегов по формулам: $(L - 4) * 50 + 100$, где L - количество отрезков, пройденных в одном забеге.
2. определить общее расстояние, пройденное спортсменом в ходе тестирования (сумма шести L).

2 Блок. Скоростная выносливость

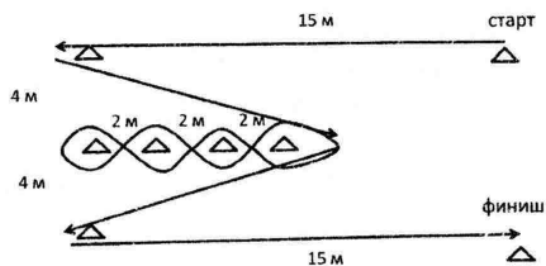
В1ЕЕР - 1 (В1ЕЕР – Test 20 м) Описание теста – см. Блок 1. Общая выносливость

АГИЛТИ - быстрота

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

Время фиксируется от подъема мяча до приземления.

На приведенном ниже рисунке отображается трасса для проведения данного контрольного мероприятия и направления движения спортсмена по ней.



3 Блок: Силовая выносливость

Жим штанги лежа (кол-во раз)

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке.

При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде.

Для игроков 13 лет вес штанги ограничен – 35 кг. Для 14 лет -40. Для 15 лет 45. Фиксируется количество жимов, выполненных спортсменом.

Тяга бицепсами (количество раз)

Выполняется на угловом тренажере из седа на полу с упором стопами в стену или платформу, в вытянутых вперед руках - планка, к которой на тросе прикреплен груз. Испытуемый выполняет сгибание рук до угла 90 град, в локтевых суставах. В процессе выполнения упражнения ноги и спина выпрямлены.

Задача для испытуемого - выполнить данное упражнение максимальное количество раз. Ограничение веса снаряда: 13 лет – 20кг; 14 лет – 20кг; 15 лет – 25кг.

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.

Подъем туловища (количество раз за 2 мин; ноги закреплены)

И.П. - лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок, локти касаются пола, стопы прижаты к земле и зафиксированы. Испытуемый выполняет подъем туловища до касания локтями колен, затем возвращается в И.П.

Задача для испытуемого - выполнить данное упражнение максимальное количество раз за 2 минуты.

4 Блок: Сила

Жим штанги лежа мах. вес – в данных возрастах не применяется.

Приседание со штангой / Жим ногами в положении лежа (макс вес) – в данных возрастах не применяется

Подтягивание на перекладине

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

Подъем туловища (пресс) по ступеням

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

1-я ступень: ладонями достать колен.

2-я ступень: локтями достать колен.

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

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

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

6-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 2,5 кг. Достать локтями колен.

7-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 5,0 кг. Достать локтями колен.

8-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 7,0 кг. Достать локтями колен.

и т.д.

Тест выполняется до отрыва ступней ног от пола.

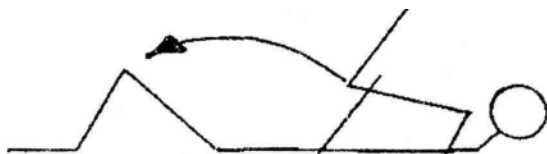


Рис.2.

Положение игрока при тестировании силы мышц живота (пресса).

Динамометрия кисти

Данная методика позволяет определить силу кисти. Выполняется на стандартном динамометре правой рукой (для правой) и левой (для левой). Задача для испытуемого - сжать динамометр с максимальным усилием.

Каждому спортсмену дается 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

5 Блок: Скорость.

Бег 30м с высокого старта

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

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

Бег 30м с хода

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

Каждому спортсмену дается 1-2 попытки: 1 - пробная, 1 - контрольная. Фиксируется время контрольной попытки.

Бег 60м с высокого старта

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

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

6 Блок Скоростно-силовые возможности.

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.

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.

Тройной прыжок в длину с места толчком с двух ног

Задача - прыгнуть как можно дальше.

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

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

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 13 лет

№	Название теста	Нормативы		
		Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Тест Купера – 1500м	< 7.0	7.0 – 7.20	7.21- 7.40
2	BLEEP – Test 20м	>12	12.0–11.6	11.5-11.0
3	AGILITY (сек)	<14.7	14.7-15.2	15.21-15.6
4	Жим штанги 35 кг лежа (кол.раз)	>10	10-8	7-5
5	Тяга бицепсами 20 кг. (кол. раз)	>12	12-10	9-7
6	Отжимания от земли (кол. раз за 1 мин)	>33	33-31	30- 28
7	Подтягивание на перекладине	>8	8-6	5-3
8	Подъем туловища (по ступеням)	5	4-3	2
9	Динамометрия кисти	>20	20- 17	16-14
10	Бег 30 метров с высокого старта	<4.7	4.7-5.2	5.21-5.6
11	Бег 30 метров с хода	<4.1	4.1-4.5	4.51-5.0
12	Прыжки вверх с места (с двух ног) (см)	>35	35-32	31-28
13	Прыжки в длину с места (с двух ног) (см)	>200	200-193	192-185
14	Тройной прыжок в длину с места (см)	>605	605-590	589-570

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 14 лет

№	Название теста		Нормативы		
			Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Тест Купера – 1500м	Нападающие	< 6.40	6.40 – 7.0	7.01- 7.30
		Защитники	< 6.10	6.10-6.30	6.31-6.50
2	BLEEP – Test 20м	Нападающие	>12.0	12.0–11.6	11.5-11.0
		Защитники	>12.3	12.3-11.67	11.6-11.0
3	RSA	Для всех	670	670-650	649-630
4	AGILITY (сек)	Нападающие	<14.7	14.7-15.2	15.21-15.6
		Защитники	<14.5	14.5-15.00	15.01-15.5
5	Жим штанги 40 кг лежа (кол.раз)	Нападающие	>12	12-10	9-7
		Защитники	>11	10-8	7-5
6	Тяга бицепсами 20 кг. (кол. раз)	Для всех	>16	16-12	11-9

7	Отжимания от земли (кол. раз за 1 мин)	Нападающие	>38	38-35	34- 30
		Защитники	>36	36-35	34-30
8	Подтягивание на перекладине	Нападающие	>10	10-8	7-5
		Защитники			
9	Подъем туловища (по ступеням)	Нападающие	5	4	3
		Защитники	5	4-3	2
10	Динамометрия кисти	Нападающие	>25	25-20	19-15
		Защитники	>23	23-19	18-14
11	Бег 30 метров с высокого старта	Нападающие	<4.65	4.65-5.0	5.01-5.5
		Защитники	<4.55	4.55-4.9	4.91- 5.4
12	Бег 30 метров с хода	Нападающие	<4.0	4.1-4.5	4.51-5.0
		Защитники	<3.9	3.9-4.6	4.61-5.0

13	Бег 60 м с высокого старта	Нападающие	<8.7	8.7- 9.2	9.21-9.7
		Защитники	<8.6	8.6-9.1	9.11- 9.5
14	Прыжки вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	>38	38-32	31-28
		Защитники			
15	Прыжки в длину с места (с двух ног) (см)	Нападающие	>205	205-198	197-190
		Защитники	>210	210-200	199-197
16	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	>625	625-610	610-585
		Защитники	>630	630- 610	610- 585

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 14 лет

Позиция Тесты	Бег 30м, с	Бег 60м, с	Прыжок в длину с места/см	Прыжок вверх/ см	Отжимания (Раз)	Пресс	BLEEP
№1,2,3,	4.7- 4.6	<10.7	192>	30 >	15 >	4.0	9
№4,5,8.	4.7- 4.6	<10.7	192>	30>	15 >	5.0	9
№6,7,12,13	4.5- 4.4	<10.3	195>	35>	17>	4.0	10
№9,10	4.5- 4.4	<10.3	195>	35>	17>	5.0	10
№11,14,15	4.5- 4.4	<10.3	195>	35>	17>	5.0	10

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 15 лет

№	Название теста		Нормативы		
			Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Тест Купера – 3000м	Нападающие	< 13.20	13.20 –13.40	13.41-14.0
		Защитники	< 12.30	12.30-12.50	12.51-13.15
2	BLEEP – Test 20м	Нападающие	>12.4	12.4–11.9	11.8-11.3
		Защитники	>12.6	12.6-12.0	11.9-11.5
3	RSA	Нападающие	690	690-670	669-650
		Защитники	690	690-680	679-655
4	AGILITY (сек)	Нападающие	<14.2	14.2-14.9	14.91-15.5
		Защитники	<13.9	13.9-14.5	14.51-15.0
5	Жим штанги 45 кг лежа (кол.раз)	Нападающие	>11	10-8	7-5
		Защитники			
6	Тяга бицепсами 25 кг. (кол. раз)	Нападающие	>15	15-12	11-9
		Защитники	>13	13-10	9-6
7	Отжимания от земли (кол. раз за 1мин)	Нападающие	>40	40-36	35- 33
		Защитники	>38	38-36	35-33
8	Подтягивание на перекладине	Нападающие	>10	10-8	7-5
		Защитники	>12	12-9	8-6
9	Подъем туловища (по ступеням)	Нападающие	6	4-5	3
		Защитники	6	4-5	3
10	Динамометрия кисти	Нападающие	>28	28-25	24-20
		Защитники	>25	25-20	19-15
11	Бег 30 метров с высокого старта	Нападающие	<4.65	4.65-5.0	5.01-5.5
		Защитники	<4.45	4.45-4.85	4.86- 5.3
12	Бег 30 метров с хода	Нападающие	<4.0	4.0-4.5	4.51-4.9
		Защитники	<3.8	3.8-4.2	4.21-4.8

13	Бег 60 м с высокого старта	Нападающие	<8.6	8.6- 9.1	9.11-9.5
		Защитники	<8.4	8.4 -8.9	8.91- 9.3
14	Прыжки вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	>40	40-35	34-30
		Защитники	>42	42-38	37-33
15	Прыжки в длину с места (с двух ног) (см)	Нападающие	>210	210-200	199-197
		Защитники	>215	215-210	209-202
16	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	>640	640-620	619-590
		Защитники	>655	655- 640	639- 610

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 15 лет

		№1,2,3	№4.5.8	№6,7,12,13	№9.10	№11,14,15
1	BLEEP	9>	9>	10>	10>	10>
2	Тест Купера (м)	2040>	2070>	2100>	2160>	2190>
3	Бег 60м (сек)	<10.5	<10.5	<10.01	<9.8	<9.6
4	Бег 30м (с)	<5.0	<5.0	<4.9	<4.9	<4.8
5	Бег 30м с хода (с)	<4.5	<4.5	<4.5	<4.5	<4.5
6	Жим штанги лежа (кг)	40>	40>	35>	32>	32>
7	Приседания со штангой	60>	60>	55>	52>	52>
8	Прыжок с места	198>	200>	207>	207>	207>
	Прыжок вверх (см)	32>	32>	36>	36>	38>
	Тройной Прыжок	610>	625>	635>	640>	645>
	Отжимания (Раз)	17>	17>	20>	22>	25>

Оценка других аспектов физической подготовки.

Гибкость

В основных таблицах нет теста оценки гибкости. Тем не менее, этот показатель является очень важным. Гибкость не только позволяет более эффективно выполнять технические приемы, но и позволяет уберечь спортсмена от травм. Один из важных показателей для регби является эластичность мышц задней поверхности бедра, голени и спины. Измерение можно провести по методике Н. Озолина. Игрок должен встать на скамейку и нагнуться вперед, не сгибая колен. При помощи обычной линейки можно получить цифры для дальнейшего контроля. До поверхности скамейки, значения будут со знаком (-), ниже поверхности со знаком (+).

Вбрасывание мяча

От умения вбрасывать мяч, зависит успех игры в коридоре. При необходимости вбрасывание мяча в коридоре можно поручить любому игроку, но все же лучше, если это будет хукер или кто-то из первой линии. Во многих командах мяч вбрасывает №9, тем самым получая возможность сразу после отыгрыша, ввести в атаку кого-то из мощных игроков форвардов.

И.п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову, мяч лежит на основной руке и направлен осью по траектории полета. Вторая рука поддерживает мяч. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания с небольшим подкручиванием мяча. Испытания можно проводить как на дальность так и на точность, используя вертикальные стойки ворот.

Удар на дальность с рук. (Для всех игроков)

Удар с рук выполняется с 3—4 шагов разбега. Засчитывается лучшая попытка. Удар ограничивается зоной коридора 15 метров.

Уверенно выполнять удар должны все игроки, не зависимо от их предполагаемой игровой позиции.

Оценка быстроты движений

Именно быстрота всего специфического действия, на простой или сложный раздражитель, определяет возможность игрока в решении игровых задач. Быстрота специфического действия, является наиболее объективным показателем возможности регбиста, решении сложных двигательных задач. Тренер должен быть особенно внимательным к этому показателю при распределении подростков по способностям к игровым позициям.

Оценка быстроты действий подростков, темпа развития этого показателя возможно, определяя и каждый раз фиксируя, время, в не сложных упражнениях.

Например:

- **Четыре падения на подушку** с поворотом на 90*. Игрок встает перед подушкой для контактов, падает на грудь, при помощи рук и ног поворачивается по кругу на 90 градусов, встает на ноги (делает хлопок), опять падает выполняет поворот и все повторяет снова. Учитывается время от команды до четвертого хлопка.

- **Пять пасов с земли.** Мячи располагаются на одной линии на расстоянии 5 метров. Игрок встает у первого мяча и по команде выполняет по очереди пять пасов, партнерам стоящим вдоль линии на расстоянии 5 метров. Учитывается время от команды до передачи последнего мяча. Затем тест повторяют под другую руку. По результату возможен анализ работы с не ведущей руки. Возможны и другие тесты с применением разных технических приемов, но для сравнения темпа развития игрока, необходимо соблюсти такие же условия в последующих испытаниях.

7.1.2 . Оценка уровня технической подготовленности

Для правильного контроля, за технической подготовкой регбистов, необходимо ясно представлять себе объем техники, который игрок должен освоить на данном этапе тренировочного процесса. Недостатки техники не только не позволят эффективно действовать на поле, но и не позволят перейти к новой ступени понимания игры, её основ и принципов. Большая часть базовой индивидуальной техники, должна быть уже освоена к возрасту 13 лет. В неё включены следующие приемы:

- **Пас и прием мяча.**
- **Выход в поддержку.**
- **Положение тела в контакте.**
- **Сохранение мяча в контакте.**
- **Захваты передний и боковой.**

Полный список техник рекомендованных для освоения в этой возрастной группе есть в разделе "Техническая подготовка "

Соревнования (Тесты) по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом "swing" («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность - по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом "swing" («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

3. **Передача мяча на месте** способом "spin" («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. **Передача мяча в движении способом "spin"** («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

5. **Ловля мяча после удара ногой.** Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. **Удары ногой по мячу с рук на точность.** Испытуемый с расстояния 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. **«Слалом»** (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых длиной 20 м и ряда стоек (4 шт.), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал, и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

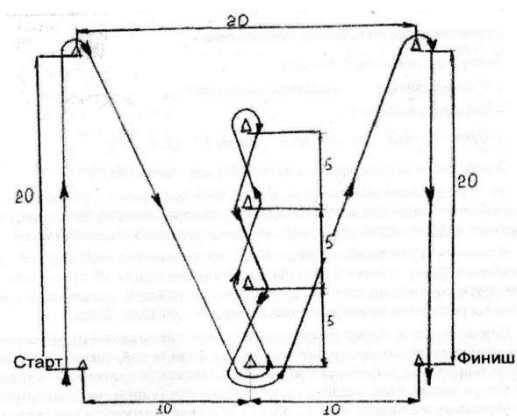


Рис. 1.

8. **Захваты.**

Тестируемый игрок располагается в центре размеченного квадрата 5х5 метров, лицом к игроку с мячом стоящим на границе квадрата. По сигналу тренера, игрок с мячом начинает своё движение. Игрок выполняющий роль защитника должен сделать захват и закончить свои действия встав на ноги и забрав мяч. Оценивается техника самого захвата и быстрота перехода от захвата к борьбе за мяч.

Не владея этими приемами и не имея навыков их применения в игре, игрок не сможет перейти к следующей стадии обучения, в которой большая часть времени будет отводиться коллективным техникам, игры группы или звена.

Тестирование техники на данном этапе подготовки должно носить больше аналитический характер, чем инспекционный. Целью технических тестов должно быть определение уровня восприятия изученного на тренировках материала. Практически любое упражнение, по практическому применению технического приема может быть использовано как тест. Но для более полного анализа, тренер должен не только подсчитывать количество точных попаданий мячом в цель, захваченных или пропущенных игроков, но и оценивать правильность выполнения технического приема, разбив весь прием по точкам тренерского контроля. Для этого рекомендуется составить контрольный лист, при помощи которого тренер и возможно привлеченные к контролю коллеги, смогут целенаправленно оценить действия игроков. Оценивать действия игроков можно в реальном матче или в специально подобранных упражнениях, в которых контролируемые действия могут выполняться гораздо чаще. Например, добавив еще несколько игроков, в описанный ранее тест "Захват", можно проконтролировать действия игроков в игре в раке. Во время проведения теста на

точность удара, проверить умение других игроков ловить мяч, и действие группы игроков в набегание на ловящего. Но в любом случае результат такого теста не должен носить однозначный характер: ХОРОШО или ПЛОХО. Тренер и сам игрок, должны понять, в каком фрагменте, выполняемой техники, игрок допустил неточность.

7.3. Оценка других видов подготовки

7.3.1. Оценка способности к вероятностному прогнозированию.

В ходе состязаний регбисту приходится непрерывно решать все новые и новые задачи, как правило, в условиях дефицита времени.

Атакующий спортсмен должен предугадывать события для того, чтобы в ответ на предполагаемое ответное действие соперника сыграть неожиданно, в отдельных случаях «нелогично» для данной ситуации с целью получить хоть на мгновение преимущество в позиции, во времени, и реализовать это преимущество.

Обороняющиеся игроки обязаны предугадывать события, в связи с тем, что атакующие имеют преимущество во времени.

Для оценки этой способности очень важны наблюдения тренера за игроками в процессе подвижных игр и состязаний.

Признаки, характеризующие способность к вероятностному прогнозированию в регби

Вид деятельности	В атаке	Очки	В защите	Очки
Соревнования: Календарные, товарищеские, учебные игры, мини регби, регби 7.	Частый выбор (в каждой игре несколько раз) перспективной позиции для организации и развития атаки, быстрого перехода от защиты к атаке.	0.2	Частый выбор (в каждой игре несколько раз), позиции на пути наиболее вероятного направления атаки соперника, перехват соперника в момент приема мяча. Оказание поддержки партнерам в самый нужный момент, в наиболее опасной зоне.	0.2
	Мгновенный выбор направления движения при появлении пространства между защитниками.	0.2	Провоцирование соперника на какое-то действие и получение от этого выгоды. Например показал что поверил в ложный шаг и немедленно, решительно, среагировал на действительное действие.	0.2
Подвижные игры типа "Охотник и утки "	Попадание в соперника мячом, после ложных движений, замахов и пауз перед броском.	0.05	Ложные движения, внезапные остановки, ускорения, при попытках соперника попасть мячом.	0.05
	При ложных движениях делает вид что верит обману и тут же резко реагирует на истинное движение.	0.05	Обманные движения в одну сторону и ту же уход в другую.	0.05

В результате всех испытаний каждый может набрать 1 очко. Количество набранных очков характеризует уровень

этой способности. Периодически повторяемые испытания дают возможность судить о темпах развития способности у каждого игрока.

7.3.2. Изучение способности оценивать ситуацию, выбирать наиболее оптимальные способы решения тактических задач.

(Метод экспертной оценки группой тренеров)

Быстрота осмысливания обстановки, составления программы действия, эффективность ее реализации во многом определяют интеллектуальные, технико-тактические возможности и перспективность спортсмена.

Признаки, характеризующие способность регбистов быстро оценивать ситуацию и действовать в соответствии с ней:

1. При организации и завершении атакующих действий:

- быстрый, своевременный выход на мяч, выбор направления атаки;
- своевременный и обоснованный ситуацией, вход в силовой контакт с соперником и уход на землю;
- своевременная игра в поддержке;
- пасы мяча быстрому партнеру в свободную зону на фланге, или прикрываемому защитником явно медленнее его;
- не сильный, но точный удар за спину защитникам в расчете на возможность подбора мяча самим или партнером.

2. При переходе команды от атаки к обороне.

- После потери мяча — немедленная борьба с соперником, имеющим возможность быстро вывести мяч из борьбы в игру;
- В случаях, когда партнер набегаает на владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, — плотная опека ближайшего к мячу соперника с целью лишить возможности владеющего мячом использовать помощь партнера по команде.

3. При осуществлении оборонительных действий:

- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперником или проведение захвата в момент приема мяча (здесь ярко проявляется и важная способность предугадывать ход противника);
- своевременная подстраховка игрока идущего в захват в моментах, когда необходимо вступить в борьбу за мяч или в канал может войти неприкрытый игрок;
- своевременная и обоснованная смена позиции или вход в силовую борьбу, с целью подстраховки партнера.

4. При переходе от обороны к атаке:

- после отбора мяча — немедленный вывод мяча в открытую игру;
- быстрый выход на мяч, от партнера, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники).

Приняв выраженную способность различать обстановку и действовать в соответствии с ней за 0,25 очка, слабо проявляющуюся способность за 0,15 очка, мы можем предположить, что спортсмены, обладающие развитыми способностями оценивать обстановку в атаке, обороне, при переходах от атаки к обороне и наоборот, будут характеризоваться оценкой в 2,7 очка.

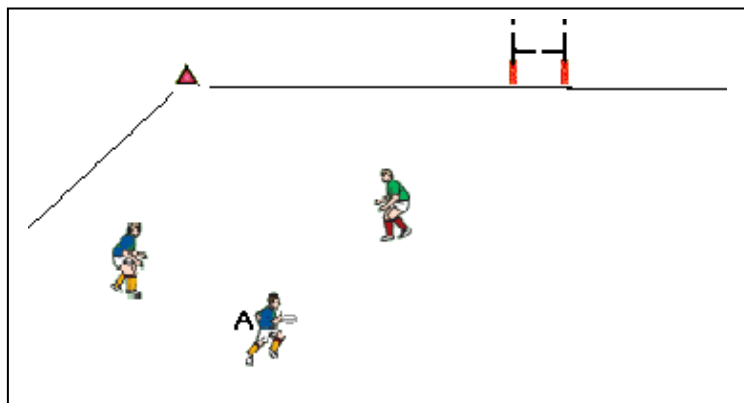
Регбисты, не обладающие выраженной способностью осмысливать обстановку и принимать оптимальные решения, получают оценки от 1,8 до 2,0 очков.

Сопоставление цифровых выражений способностей регбистов, оценивать обстановку, дает возможность тренерам не только сравнивать игроков, на отдельных этапах подготовки, но и судить о темпах развития этой способности у каждого спортсмена.

7.3.3 Оценка оперативности мышления и способности к творчеству.

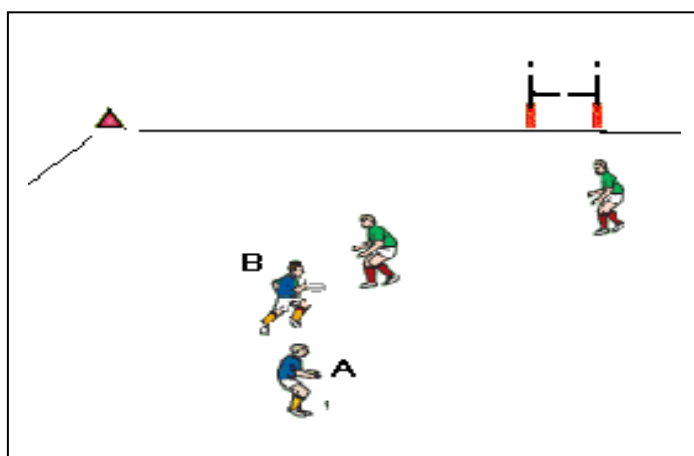
Целесообразно использовать тесты-модели игровых ситуаций. Регбисту показывают поочередно четыре игровые ситуации. Он должен предельно быстро найти разумное решение тактической задачи за игрока атакующей команды (владеющего и не владеющего мячом) а также за игрока обороняющейся команды.

В ситуации № 1 игрок должен решить задачу за игрока «А», владеющего мячом.



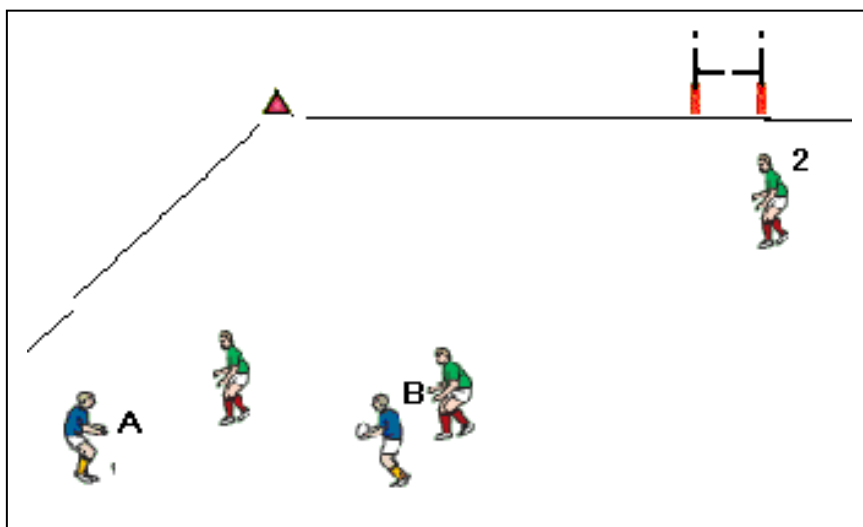
Ситуация №1

В ситуации № 2 игрок «А» должен решить, как ему действовать, если мячом владеет партнер «Б»



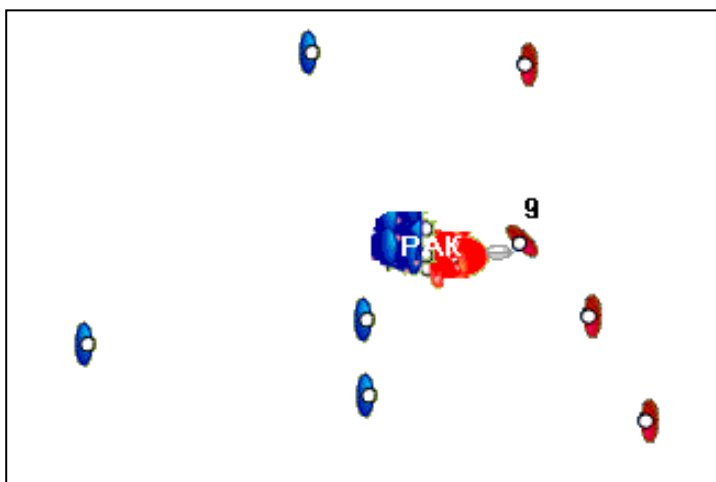
Ситуация № 2

В ситуации № 3 игрок должен найти решение за защитника «2», если мячом владеет соперник «В»



Ситуация № 3

В ситуации № 4 игрок должен найти решение за — полузащитника «9», если он получил быстрый мяч.



Большое внимание следует уделять скорости принимаемых решений.

Любую из 4-х задач можно решить несколькими способами. За оригинально найденное, наиболее разумное решение каждой задачи начисляется 0,2 очка, за примитивное решение — 0,1 очка, за неверное решение очки не начисляются.

Для облегчения оценки оперативности решения тактического задания целесообразно выразить и скорость выбора способа действия в очках: быстрее 3 сек. — 0,05 очка, от 3,1 до 5 сек. — 0,025 очка, от 5,1 до 7 сек — 0,01 очка, свыше 7 сек — 0 очков.

В результате испытаний каждый игрок может получить за решение 4-х задач от 1 до 0 очков (Мх за каждую задачу 0,25 очка).

Подростки, проявляющие творческое отношение к решению игровых задач, заслуживают особого внимания.

Уловить способность к творчеству нелегко. И все же у отдельных подростков она проявляется достаточно часто в ходе атакующих действий: попытка сыграть неожиданно, привлечь к этой и

другим атакам партнеров; стремление применять скрытый или обманный пас, использовать короткие свечки или пробросы по земле, на ход партнеру.

7.3.4. Оценка способности дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений.

Эффективность процесса обучения и совершенствования в игровой деятельности находится в прямой зависимости от уровня способности юного игрока дифференцировать усилия, пространственно-временные характеристики движений. Быстрее овладеет сложными техническими приемами тот, кто лучше различает усилия, тоньше дифференцирует их в связи с пространственно-временными характеристиками движущихся объектов, быстрее и точнее вносит поправки в движения в зависимости от ощущений, полученных в процессе выполнения двигательных задач.

При оценке этой способности можно использовать упражнения:

Ударом по неподвижному мячу послать его последовательно на расстояние 5, 10, 15 м. Мяч должен прокатиться по земле и быть доступен к подбору. Две попытки.

2. То же самое, но после «челночного бега» (4x15 м). Две попытки.

3. То же, что в упражнении № 1, но после пяти глубоких приседаний и десяти подскоков подряд (каждый не ниже 20 см). Пауза до удара по мячу после приседаний и подскоков не более 5 сек. Две попытки.

Возможны варианты таких же упражнений с ударом мяча по воздуху или с рук но вдоль земли, в расчете на подбор партнером.

Сумма ошибок в трех упражнениях (шести попытках) характеризует способность различать усилия и управлять ими. Шкала оценок:

№ Упр.	Условия выполнения	Результаты и их оценка				
		Отклонения от цели (м)				
1	Без помех	Больше 9	9,0-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	меньше 6,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,1
2	После «челночного бега»	больше 12	12,0-11,1	11,0-10,1	10-9,1	меньше 9,1
	Очки	0,01	0,02	0,04	0,08	0,2
3	После приседаний и подскоков	больше 13	13-12,1	12-11,1	11-10,1	меньше 10,1
	Очки	0,025	0,05	0,1	0,15	0,2

4. Пас наброс, с подвешиванием мяча с места, в руки партнеру на расстояние 4, 8 и 12 метров. Игрок должен набросить мяч на точку в которую должен прийти партнер.

- Провести две перпендикулярные линии. Вдоль одной линии будет двигаться игрок, вдоль другой передаваться мяч. Игрок и мяч, должны встретиться в точке пересечений линий. (Используйте разметку поля).

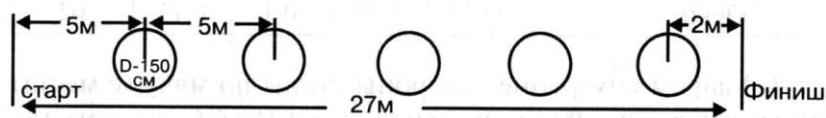
5. То же, но в движении.

Оценивается точность попадания в цель, то есть руки партнера. Ловящий партнер должен располагаться на дальше 3 метров от места приема мяча, перекрещивания линий.

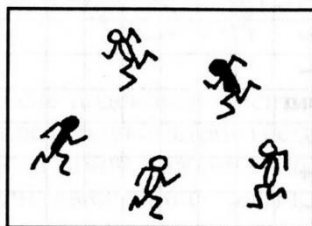
Сумма ошибок в пяти попытках и характеризует изучаемую способность каждого участника. Тренеров особо должны интересовать темпы развития данной способности, так как это характеризует перспективность юных спортсменов в овладении техники игры в регби.

7.3.5. Оценка способности распределения внимания.

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м от линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В двух метрах от последнего круга находится линия финиша.



В каждый круг кладутся картонные или фанерные листы (50x40 см), на которых в виде игровой ситуации нарисованы фигурки регбистов (8x3 см) красного и синего цветов. Общее кол-во фигурок в кругах варьируется от 5 до 12. Меняется и соотношение красных и синих фигурок.



В задании в процессе обегания с мячом кругов, от выполняющего требуется при подходе к каждому кругу громко сообщать общее количество фигур в круге и в зависимости от того, если красных фигур больше — обойти круг с правой стороны, если синих больше, то обойти с левой стороны. Если количество фигур одинаково, то можно обойти с любой стороны. Дается две попытки.

За ошибки при подсчете фигурок начисляется по 2 сек. штрафа, а при выборе стороны обегания по 1 сек.

За показатель способности распределять и переключать внимание принимается разница между временем выполнения данного задания и временем, затраченным на обегания этих же кругов без фигурок в них.

Например, если испытуемый при обычном проходе кругов затратил 12 сек, а при задании распределять и переключать внимание — 26 сек., то разница составляющая 14 сек. характеризует уровень его способности распределять внимание.

Дети с невысокой способностью к распределению внимания обычно приостанавливаются перед каждым кругом и тратят много времени на подсчет количества и соотношения фигур, и часто допускают ошибки.

Дети с высоким уровнем развития этого качества выполняют упражнение беспрепятственно: последовательно и слитно.

7.3.6 Оценка памяти

Хорошая память создает предпосылки для уяснения структуры, смысла того или иного движения, действия, особое внимание следует уделять двигательной памяти.

Виды памяти	В ходе физич. подготовки	В ходе техн. подготовки	В ходе тактич. подготовки
Наглядно-образная	Быстро запоминает увиденное, услышанное, прочувствованное упр-е. Достаточно точно воспроизводит упр-я, детали движений (форму, характер усилий, темп ритм)	Прочно удерживает в памяти и достаточно точно воспроизводит увиденное, прокомментированное упражнение (форму, амплитуду отдельных движений усилия)	Быстро запоминает, прочно удерживает в памяти структуру взаимодействия с партнерами при атакующих и оборонит, действиях. Помнит момент движения при различных способах развития атаки (крест, проброс, забегания и т.д.)

Словесно-логическая или смысловая	Прочно запоминает не только упражнения, но и их смысл (почему и когда применяются, почему важно выполнять так, а не иначе)	Прочно запоминает смысл деталей технического приема, тонкости техники	Быстро и прочно запоминает и удерживает в памяти смысл того или иного действия при решении тактических задач при атаке и обороне.
Двигательная	Прочно запоминает и удерживает в памяти усилия, амплитуду и структуру выполнявшихся ранее приемов, движений, действий	Прочно запоминает и удерживает в памяти мышечно-двигательные образы заученных приемов игры отдельных движений	Хорошо запоминает и удерживает в памяти момент величины усилий при индивидуальных и групповых тактических действиях

Вид памяти	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Наглядно-образная	0,4	0,2	0,1
Словесно-логическая или смысловая	0,2	0,1	0,05
Двигательная	0,4	0,2	0,1

7.3.7. Оценка способности критически оценивать свою деятельность.

Поступательное движение регби немислимо без осознанной деятельности юных спортсменов, способности каждого из них критически анализировать и оценивать результаты выполнения упражнений, заданий, установок.

Трудно переоценить значение самостоятельной работы регбистов. Стремление к самосовершенствованию говорит о серьезных намерениях игрока. Такие подростки имеют большие потенциальные возможности в овладении техникой, тактикой игры. Для облегчения выявления и регистрации этих способностей можно использовать перечень признаков, каждый признак — 0,1 очко.

1. Внимательное, терпеливое выслушивание критических замечаний.

2. Просьба к тренеру или товарищу высказать замечания о недостатках в выполнении технич. приемов.
3. Попытка уточнить правильность решений (верно ли сыграл в такой ситуации, если неверно, то как следовало бы действовать и почему это выгодно и т.п.).
4. Во время разбора тренером игры — разумная оценка собственных действий и взаимодействий с партнерами.
5. Отсутствие намерений оправдать то или иное собственное действие.
6. Консультации с тренером по вопросу подбора упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.
7. Консультации с тренером, игроками команды мастеров по вопросу целесообразности применения в самостоятельной тренировке различных упражнений для повышения уровня технической подготовленности (активный поиск путей самосовершенствования).
8. Посещение тренировок команды мастеров. Внимательное выслушивание замечаний тренера другим игрокам. Попытки уяснить тонкости в технике выполнения сложных приемов.
9. Изучение литературы по регби и использование приобретенных знаний в подборе средств и методов самосовершенствования. Частые самостоятельные упражнения с мячом и без него.

7.3.8. Оценка агрессивности игрока

Под агрессивностью в регби следует понимать настойчивое стремление спортсмена занести мяч в зачетное поле соперника, посредством своих личных действий или оказания прямой поддержки партнерам, постоянного стремления двигаться с мячом вперед. В стремление оказывать на соперника постоянное игровое давление, удерживать каждый сантиметр своей территории и завоевывать территорию соперника. Бороться за каждый мяч и сохранять владение каждым полученным. Рассматривать каждый игровой эпизод как новый матч и стараться одерживать победу в каждом. Это качество необходимо всемерно поощрять и развивать.

Агрессивность оказывает прямое влияние на результативность и во многом определяет ее. Но она не имеет ничего общего с жестокостью. Любое проявление жестокости должно пресекаться немедленно не только на играх но и на тренировках. Жестокость чаще всего является следствием неуверенности игрока в себе. Игровая дисциплина и уважение к правилам игры, к сопернику, должно быть основой политики любого тренера в регби.

Оценив высокий уровень агрессивности в 1 очко, средний в 0,5 очка, низкий в 0,1 очко, тренеры получают возможность оценить агрессивность каждого подростка и сравнить их по этому признаку.

7.3.9. Оценка уровня игровой активности регбиста

Технико-тактические приемы	Уровень игровой активности		
	Высокий (0,25 очка)	Средний (0,1 очка)	Низкий (0,05 очка)
1	2	3	4
При обороне			
Захват и отбор мяча	Решительная игра в захвате, быстрый переход к борьбе за мяч. После отбора мяча, уверенное участие в развитии атаки.	Часто стремится лишь остановить соперника руками. Не стремится завладеть мячом. Лишь обозначает контакт с соперником.	Редко играет в захват. Нерешительно вступает в борьбу за мяч. В основном ограничивается лишь присутствием в месте борьбы.
Поддержка партнеров	Своевременно, надежно в большинстве случаев, в необходимый момент.	Не во всех случаях своевременно и надежно.	Нерешительно, часто несвоевременно, малоэффективно, особенно в сложных ситуациях
Смена позиций, перемещения	Своевременно, решительно и быстро занимает позицию, организовывает линию плотной обороны. Постоянная коммуникация с партнерами.	Во многих случаях быстро, но без учета расположения соперника. Слабая коммуникация с партнерами. Опаздывает в общей линии набегания.	Часто опаздывает занять место в линии обороны. Не координирует свои действия с партнерами. Явно выпадает из общей схемы защиты.
При переходе от обороны к атаке			
Смена позиций, перемещения	Быстрый переход от позиции защиты к позиции атаки. Частые, оправданные ходом и логикой игры, индивидуальные действия. Постоянный поиск пространства, для движения мяча вперед. Постоянная коммуникация с партнерами.	Отсутствие непрерывного поиска активной позиции для развития атаки. Нередко пассивное присутствие в зоне атаки. Слабая коммуникация с партнерами.	Чрезмерная, пассивность в смене позиции. Частый выбор бесперспективных позиций для развития атаки. Движение с мячом назад и поперек поля. Отсутствие коммуникации с партнерами.

1	2	3	4
Передачи мяча	Своевременные, оправданные ситуациями, острые пасы. Переводы мяча на фланг в зону открытого пространства, способствующие развитию атаки.	Редкая игра в пас. Преимущественно игра до контакта и передачи мяча без видимой перспективы к развитию атаки.	Преимущественное использование малоперспективных передач. Частые неоправданные сбросы мяча, партнерам в худшей позиции.
Участие в тактических комбинациях типа взрывных атак от рака.	В течение всей игры своевременные, оправданные ходом игры предложения сыграть "подъем от рака", осуществить другие комбинации с целью ускорения, обострения атаки	Отсутствие выраженного стремления провести одну из атак, но успешное взаимодействие с партнерами, если они берут на себя роль лидера.	Редкое, неохотное участие в атаках. Нерешительное взаимодействие с партнерами. Отсутствие стремления ускорить атаку.
В атаке			
Выбор позиций и поддержка партнеров.	Непрерывный выбор активной и перспективной позиции для продолжения атаки. Перемещения с мячом, с целью вытягивания на себя защиты и освобождения пространства для атаки партнеров. Немедленное подключение к продолжению атаки после паса. Готовность вступить в борьбу за сохранения мяча.	Невыраженное стремление выбора активной позиции для продолжения атаки. Редкий выход на перспективную позицию. Промедление во взаимодействиях с партнерами при необходимости сохранить мяч.	Примитивные, малоперспективные для развития и завершения атак, перемещения. Отсутствие стремления создать выгодные условия партнерам для завершения атак. Очень редкие подключения к атаке защитников, полузащитников

Продолжение таб.

1	2	3	4
Передачи мяча	Постоянное стремление к быстрому выводу мяча и продолжению перспективных действий для завершения атаки. Частое использование скрытых передач, создающих предпосылки для прорыва защиты.	Недостаточно выраженное стремление к быстрому выводу мяча из зоны силовой борьбы, частое использование ухода на землю, вместо поиска продолжения игры руками. Необдуманные передачи мяча партнеру в зону перекрытую защитой.	Частая игра на передачу мяча ближнему партнеру (в основном в отсутствии перспективы индивидуальных действий). Отсутствие стремления взять игру на себя.
Участие в тактических комбинациях вблизи линии зачетного поля	Своевременное стремление к осуществлению одной из комбинаций с целью завершения атаки и приземления мяча в зачетном поле соперника. Разумное привлечение партнеров к комбинациям.	Слабо выраженное стремление к началу тактических комбинаций у зачетного поля соперника. Уверенное участие в комбинациях, начатых партнерами.	Редкое и неуверенное участие в комбинациях, начатых партнерами. Отсутствие стремления начать комбинацию. Выбор заведомо не активной позиции.
Завершающие атаки у линии зачетного поля соперника	Активный поиск любой возможности пробиться в зачетное поле. Постоянный поиск: не прикрытого защитой пространства и возможности создания численного преимущества. Самоотверженная игра, в поддержке при сохранении мяча партнером.	Выраженное стремление к поддержке партнеров, но медленный выход из завершенной атаки и подключение к новой. Отсутствие решимости взять роль лидера атаки на себя. В отдельных случаях — стремление к добиванию мячей, отскочивших от вратаря	Редкое и робкие участие в силовой борьбе. Боязнь взять на себя ответственность за завершение атаки. Отсутствие стремления получить быстрый мяч и сыграть на опережении соперника, используя не прикрытое защитой пространство.

1	2	3	4
При переходе от атаки к обороне			
Борьба за мяч	Незамедлительная решительная борьба за потерянный мяч с целью помешать сопернику, владеющему мячом, осуществить быстрый переход от обороны к атаке, затруднить быстрый выход мяча.	Недостаточно выраженное стремление вступить в борьбу за потерянный мяч. Редкие попытки воспрепятствовать сопернику быстро вывести мяч из контактной зоны борьбы с целью развития атаки.	Отсутствие стремления немедленно вступить в борьбу за потерянный мяч, а также попыток воспрепятствовать быстрому выходу мяча в открытую игру с целью развития атаки.
Смена позиции, перемещения	Быстрый отход назад (не жалея себя). Активный выбор перспективной позиции для остановки и срыва атаки соперника. При малейшей возможности решительная, согласованная борьба за овладение мячом. Активная коммуникация с партнерами.	Не всегда современный отход назад. Недостаточная активность в выборе перспективной позиции для успешного ведения оборонительных действий. Пассивная коммуникация с партнерами.	Частые опоздания с отходом назад для активного ведения оборонительных действий. Выбор малоперспективной позиции для согласованного с партнерами отбора мяча. Полное отсутствие коммуникации с партнерами.

8. Дидактические принципы обучения

Цели и задачи обучения становятся достижимыми, если процесс осуществляется в соответствии с законами дидактики, известными под названием «дидактические принципы» и определяющими ход обучения в целом, во всех его частях и на всех этапах.

Частично, дидактические принципы были раскрыты на первом этапе обучения (8—10 лет), но есть смысл коснуться их в более широком плане, да и некоторые из них не были упомянуты. В российской педагогике принята такая система дидактических принципов:

1. научность обучения;
2. доступность обучения;
3. систематичность обучения;
4. сознательность и активность обучаемого при ведущей роли преподавателя;
5. наглядность обучения;
6. прочность обучения;
7. коллективность обучения в единстве с индивидуальным подходом к обучаемому;
8. связь обучения с практикой.

8.1. Принцип научности

Организованное обучение отличается от стихийного, прежде всего научностью. Это значит, что изучаемый материал — результат научного познания; что преподавание построено на научно обоснованной методике, и организация учения направляется тренером, знающим законы усвоения учебного материала.

Реализация принципа научности обучения требует выполнения ряда условий.

Изучаемые двигательные действия должны восприниматься учащимся в их подлинном, неискаженном виде.

Обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых

двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями деятельности. Если двигательная задача требует проявления максимальных усилий, то осваивать в первую очередь следует динамическую структуру действий, поскольку именно она определяет его эффективность.

Изучая двигательные действия, следует воспринимать их не как нечто раз и навсегда утвердившееся, а в их развитии и совершенствовании.

Если усвоены закономерности решения класса задач, то ученик способен варьировать действие, приспособливая его элементы к различным нюансам условий и добиваясь желаемого эффекта в разных ситуациях. Эта способность позволяет решать двигательную задачу не только при изменениях внешних условий, но и при различных колебаниях внутреннего состояния исполнителя, например, в состоянии утомления, а в перспективе — при повышении уровня развития физических качеств.

8.2. Принцип доступности

При прочих равных условиях, материал будет усвоен только в том случае, если он доступен ученику. Этот принцип требует соответствия материала, а так же средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям обучаемых, их образовательной подготовленности и умственному развитию. Следует сказать и о необходимости учета индивидуальных особенностей развития и подготовленности обучаемых.

Физическая подготовленность обучаемых, должна соответствовать специфике решаемой двигательной задачи.

Для того чтобы двигательное действие смогли усвоить все обучаемые необходимо планировать период предварительной физической подготовки, в течение которого обеспечивается необходимый минимум готовности.

Двигательная подготовленность обучаемых, должна соответствовать особенностям изучаемого действия, специфике решаемой двигательной задачи.

В основе успеха при освоении двигательных действий лежит развитое мышечное чувство, проявляющееся в способности соразмерять движения с требованиями условий двигательной задачи и конкретной ситуации действия.

Обучаемые должны научиться управлять своими движениями, дозируя величину, направление, длительность усилий. Мышечное чувство совершенствуется особенно успешно, когда ученик, выполняя задание, сосредотачивает внимание на восприятии усилий. Обучаемый должен разобраться в логике изучаемого двигательного действия и сосредоточить внимание на решающих условиях его выполнения.

Часто попытки выполнить действие неудачны именно потому, что исполнитель не понимает, от чего зависит успех, что является главным и чем второстепенные элементы связаны с главными условиями успеха.

Психическая подготовленность обучаемого должна соответствовать специфике изучаемого двигательного действия.

Даже хорошо тренированный человек не способен одновременно контролировать более трех элементов двигательного действия в стадии его освоения. Поэтому в тех случаях, когда количество объектов, подлежащих одновременному контролю сознания, превышает возможности обучаемого, двигательное действие изучают по частям, соединяя изученные операции по мере их освоения.

Незнакомая информация (например, анализ мышечных ощущений) требует в несколько раз больше времени на восприятие и осознание, чем знакомое. По мере привыкания к характерной информации скорость ее восприятия может увеличиться во много раз: новичок должен получать информацию со скоростью, позволяющей фиксировать внимание не более чем на одном-трех объектах в секунду, а опытный, специально обученный спортсмен способен различать и оценивать движения в интервалах времени до 0,01 сек.

Очень часто от обучаемого требуется определенная смелость и решительность. Некоторые двигательные действия чреваты опасностью ушиба или более серьезной травмы. Это становится причиной появления защитного рефлекса — движения становятся скованными, замедленными, а иногда вообще прекращаются. Чтобы опасное действие стало доступным, необходимо в первую очередь свести к минимуму возможность неудачного исполнения. Тренер обеспечивает

необходимую помощь и страховку, применяя различные приспособления и приемы. Смелость и решительность ученика повышаются, если он овладевает приемами самостраховки, доводя их до уровня навыка.

Основная форма сообщения новых знаний любому контингенту обучаемых — слово, сочетаемое с показом изучаемого двигательного действия. Однако соотношение демонстрации и комментария существенно отличаются при работе с обучаемыми различных возрастов, поскольку восприятие в зрительной и словесной формах имеет возрастные различия.

В старших группах учащихся стремятся к обобщениям, их интересуют не только факты, но и объяснения фактов. Они способны мыслить отвлеченно, абстрактными понятиями и обобщенными категориями. Поэтому меняются акценты при показе: подчеркивается не только конкретное, присущее данному двигательному действию, но и закономерности, на которых оно строится, общие для всех вариантов действий данного класса.

8.3. Принцип систематичности

Систематичность (последовательность и регулярность) обучения наиболее наглядно реализуется в планировании учебного процесса.

При планировании последовательности учебного процесса рекомендуются придерживаться некоторых дидактических правил.

Первое из них — **«от известного к неизвестному»**. Оно обосновывается положением психологической теории ассоцианизма о том, что вообще все сложные психические процессы, включая познавательные, основаны на ощущениях и их следах. В свете этих положений новые знания, действия, понятия могут формироваться только при наличии достаточных ощущений, представлений, знаний, наполненных прошлым опытом и служащих основой для необходимых ассоциаций.

Второе дидактическое правило — **«от легкого к трудному, от простого к сложному»**. Это правило, основывается, во-первых - на тактике обучения - «от известного к неизвестному», во-вторых - на необходимости решать учебные задачи методом «проб и ошибок» при освоении двигательных действий.

Правило **«от знания к навыку»** требует обосновывать обучение знанием смысла и условий двигательной задачи, а так же особенностей способа ее решения и приемов учебной работы. Эти знания служат основой для формирования представлений вначале о каждой основной опорной точке (ООТ), а затем об операциях и действиях в целом.

Эта задача решается последовательной отработкой элементов действия, а затем и действия в целом. В начале в материальной форме (подводящие упражнения), затем во внешне речевой (с проговариванием схемы ориентировочной основы действия) — при этом формируется умение, и наконец, во внутренне речевой — при этом формируется навык. Если обучение построено в соответствии с этим правилом, то обучаемый может усвоить материал без ошибок и в кратчайший срок.

Не будучи обработанными в материальной и громко-речевой форме, элементы действия с самого начала формируются на уровне подсознательного управления, автоматизируются неосознанно, что затрудняет управление действием при изменениях ситуации и определяет косность, отсутствие пластичности действия.

Правило **«от основы к деталям»** требует начинать обучение с освоения основы действия.

После того, как обучаемый освоил динамическую основу двигательного действия, переходят к уточнению пространственных характеристик, т.е. к отработке деталей действия.

Правило **«от частного к общему»** требует начать обучение двигательному действию в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию знаний, представлений и умений решать двигательную задачу в ее конкретном варианте. Двигательное умение, сформированное в стандартных условиях, служит базой для выработки умения добиваться стандартного результата в изменяющихся условиях, так называемого вариативного умения. Для этого обучаемым предлагают решить двигательную задачу, вводя в ее условия различные изменения (не меняющие существа задачи). Обучаемые должны самостоятельно выделить условия, определяющие успешность действий во всех вариантах и не зависящие от вводимых изменений.

Правило **«от обобщенного к частному»** требует изучения относительно сложного элемента,

который, являясь базовым, профилирующим, позволяет в дальнейшем быстро овладеть любым элементом, принадлежащим к данному семейству двигательных действий.

Замечено, что двигательные навыки, сформированные в стандартных условиях тренировочного урока, часто оказываются бесполезными в условиях реального соревнования во внезапно и быстро меняющихся ситуациях. Такие навыки называются стабилизированными, и являются противоположностью вариативных навыков, пригодных в условиях состязания.

Обобщенный навык формируется в том случае, когда с самого начала обучения перед обучаемым стоит задача: выполнять действие в разнообразных ситуациях и пытаться выделить общие для всех ситуаций условия успеха (т.е. общие для всех вариантов особенности действия).

В этом случае в процессе обучения формируется навык выделения условий успешного действия в разнообразных ситуациях, которое усваивается в обобщенном виде, позволяющем легко находить частные случаи решения двигательных задач.

8.4. Принцип сознательности и активности обучаемого

Обучение немислимо без сознательной и активной деятельности учащегося.

Первое требование реализации этого принципа — обеспечить осознание потребностей и формирование на этой основе мотивов и целей учебной деятельности.

Для успешного решения задач обучения необходимо специально формировать систему потребностей, мотивов и целей ученика.

Известно, что естественная потребность детей и подростков в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. У большинства из них интерес к движению высок, если этого рода деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы.

Причина — в различии целей обучаемого (получить удовольствие от движений) и тренера (передать ученику запланированную дозу учебного материала в эмоционально явно более бедной ситуации урока).

Несовпадение целей и мотивов участников процесса обучения снижает эффективность усвоения учебного материала.

Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности учителя и ученика, следует активно формировать мотивацию последнего.

Второе требование реализации принципа — ученик должен осознанно выполнять все операции и действия учебной деятельности:

- ориентироваться в учебном задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения задачи;
- решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- самостоятельно оценивать количество усвоения материала и переходить к изучению следующей ступени.

Многочратное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогают обучаемому осознать важнейшие элементы операций, изучаемого действия и овладеть действием быстро и безошибочно.

Учение предполагает единство сознательности и активности обучаемого, поскольку сознательность без активности есть созерцательность. А активность без сознательности — хаос, суэта.

Правда, в процессе физического воспитания учение требует не только стимулирования, но иногда и ограничения двигательной активности занимающихся. Когда необходимо формировать или уточнять представления об изучаемых двигательных действиях, анализировать очередную попытку, вносить коррективы в ту или иную операцию, излишняя двигательная активность затрудняет анализ ситуации и выработку решений, что существенно замедляет усвоение материала.

Третье требование принципа сознательности и активности обучаемого — активно формировать и регулировать мотивы учения.

Активность обучаемого определяется внутренними и внешними факторами. Внутренние факторы — это мотивы.

У детей 5—7 лет ведущими являются эмоциональные мотивы, они преобладают над познавательными.

У младших школьников преобладают мотивы, связанные с потребностью в движении.

У старших школьников — с потребностью познания, стремлением к укреплению здоровья.
У взрослых мотивацию определяет забота об укреплении здоровья, повышении работоспособности, стремлении к доминированию, совершенствованию.

Чтобы обеспечить всеобщую активность на занятиях, следует выполнить, по меньшей мере, два требования:

Первое: — обеспечить доступность учебного задания для каждого обучаемого. Сложность задания является активизирующим фактором. Легкие и невыполнимые задания снижают активность обучаемого, оптимально трудные — стимулируют. Чем сложнее упражнение, тем престижнее его выполнение, обучаемый стремится доказать свою способность справиться с заданием.

Второе: — необходимо снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи.

С этой целью следует широко использовать на учебных занятиях постановку учебных задач и их решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения с обучаемыми, если это не вызвано спецификой ситуации урока. С другой стороны, тренер должен использовать приемы прямого и косвенного воздействия на «постороннюю» деятельность учащихся во время тренировки. Наименее распространенный прием прямого ограничения — запрещение и угроза наказанием.

Этот путь внешне обеспечивает порядок на тренировке, но в тоже время стимулирует поиск скрытых форм уклонения от учебной работы. Более эффективен путь косвенного воздействия, например «отложенная» оценка. Тренер предупреждает, что в конце тренировки он объявит оценку за работу, наблюдая за некоторыми учащимися. Весьма эффективна оценка за взаимную помощь. Ученики работают в парах, корректируя действия товарища. Оценивается как усвоение, так и качество помощи товарищу. Можно поручить обучаемым оценивать свои действия и действия товарищей.

Кроме этого, чтобы активизировать учащихся, следует так построить обучение, чтобы усвоение последующего материала было затруднено, если не усвоен предыдущий. Обучаемые должны знать заранее об этой особенности построения всей системы тренировочного процесса.

8.5. Принцип наглядности

подавляющее большинство тренеров реализуют принцип наглядности обучения в натуральном показе изучаемого действия.

Однако натуральный показ не всегда удовлетворяет требования, которые к нему предъявлены. Не всякое двигательное действие можно повторять многократно, не всегда его можно демонстрировать в нужном ракурсе. Замедленный показ и остановки в нужных местах в ряде случаев вообще невозможны. Поэтому **лучший методический прием показа** — сочетание натуральной демонстрации действия с демонстрацией видеоматериалов. Внедрение видеотехники в учебный процесс позволяет еще более усилить эффект наглядности, поскольку позволяет показывать зрительный образ выполненного действия на свежие мышечные ощущения.

Действительно, для формирования полноценного представления обучаемый, должен не только увидеть, но и почувствовать особенности изучаемого действия, сориентировать двигательное представление о нем. С этой целью ученику предлагают выполнять изучаемое действие, если оно доступно, или подводящее упражнение, в котором нужное ощущение можно наглядно прочувствовать и хорошо запомнить.

Прочувствовать — это значит соединить образ мышечного ощущения, выделенного из потока других ощущений, со словом, которое его обозначает. Поэтому очень важно, чтобы ученик произносил вслух формулу нужного ощущения, как в процессе его выделения, поиска, так и при запоминании. Произнесенное вслух слово помогает выделить ощущение, осознать и запомнить его.

Слово тренера, сопровождающее показ, должно быть четким, ясным, лаконичным.

Термины, применяемые при объяснении, должны отражать сущность изучаемого действия и быть понятными обучаемому. Ученики, освоившие терминологию, быстрее усваивают материал, прочнее запоминают его. Объяснения тренера должны быть образными. Трудный элемент осваивается быстрее, если удается подсказать его аналогию с двигательным действием хорошо известным из прошлого опыта.

Увлечение показом и пренебрежение словом, при обучении двигательным действием не стимулирует развитие мыслительных способностей обучаемых.

8.6. Принцип прочности усвоения учебного материала.

Прочное усвоение — это результат такой постановки обучения, при которой основной материал основательно изучается и учащиеся всегда в состоянии воспроизвести в памяти и воспользоваться им в практике. Поэтому знания, умения и навыки, на которых построена деятельность, должны быть не только прочными и стабильными, но и прочными и эффективными.

Однако сводить прочность (как принцип обучения) только к достижению стабильности двигательных навыков было бы неверно.

Во-первых, стереотипизация навыка неминуемо вызывает противоречие между развивающимися фактическими качествами и стабилизированными двигательными действиями.

Во-вторых, стабильность не отражает качества решения двигательной задачи: стабильный навык может быть и высокопродуктивным и ошибочным. Прочность как характеристика качества усвоения учебного материала должна отражать устойчивость качества решения двигательной задачи.

Принцип прочности усвоения учебного материала должен интерпретироваться в двух аспектах:

- 1) обеспечить прочное запоминание изучаемого материала;
- 2) обеспечить надежность формируемых двигательных Навыков.

а) Обеспечение запоминания.

На прочность запоминания влияет целый ряд условий:

1) Сформировать установку на запоминание и показать пути использования запоминаемого материала в предстоящей деятельности.

Ученик воспринимает множество разнообразной информации, но фиксируется вниманием и запоминается только то, что необходимо для интересующей его деятельности. Тренер должен актуализировать изучаемый материал, показав ученику его связь с предстоящей деятельностью. Вероятность запоминания повышается с увеличением актуальности запоминаемого материала.

Поскольку двигательное действие изучается как предмет соревновательной деятельности, то в центре внимания оказываются элементы, от которых зависит успех, в частности, решение задач взаимодействия с партнерами и соперником.

Конечно, потребность в запоминании очень высока, поэтому и формируется установка на запоминание. Не обходимо способствовать сознательному формированию установки, давая соответствующие указания и управляя вниманием обучаемого. Доказано, что осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

2) Научить приемам запоминания изучаемых двигательных действий. Наиболее распространены три приема управления запоминанием: повторение, кодирование, представление.

Повторение — самый распространенный метод. Запоминая двигательное действие, его многократно повторяют — это моторное повторение. Правда, моторное повторение не всегда возможно, так как условия не всегда это позволяют сделать. Поэтому есть смысл использовать и идеомоторное повторение, что не только позволяет уменьшить забывание, но и улучшить качество действия.

Кодирование — перевод информации из той формы, в которой она представлена и воспринимается, в иную, более удобную для запоминания. Запоминание облегчается, когда действие кодируется знакомыми образами и словами. Кроме того, словесное обозначение ощущений помогает их дифференцированию. Именно поэтому овладение терминологией облегчает усвоение двигательных действий. В этой связи важно обеспечить усвоение действия в форме громкой речи.

Важно, чтобы ученик понял закономерность структуры запоминаемости материала. Закономерность — один из самых эффективных кодов. Объясняя материал, следует

концентрировать внимание обучаемых не только на существенных элементах действия, но и на логике их объединения.

Представление предполагает ассоциацию запоминаемого объекта с другим, хорошо известным объектом. Все три приема чаще всего применяют в сочетании. Запоминание отдельных элементов целостного двигательного действия (приема) происходит на основе представления о приеме в целом. Обучаемый вначале составляет мысленную план-схему запоминания, для чего вся комбинация делится на части — «смысловые фразы». Необходимо подчеркнуть важность интеллектуальной активизации ученика, когда запоминание проходит на фоне (или в форме) аналитико-синтезирующего восприятия материала, запоминание оказывается более продуктивным.

3) Оптимизировать количество запоминаемой информации и темп ее восприятия.

Когда на одной тренировке изучают несколько двигательных действий, то новый материал следует предложить в начале и в конце серии упражнений, используя эффекты первичности и недавности, отводя середину серии на совершенствование ранее пройденных двигательных действий,

Качество запоминания во многом зависит от скорости Поступления информации. Если темп поступления информации превышает темп ее переработки, то часть информации будет вытеснена из кратковременной памяти новыми, поступающими порциями и, следовательно, забыта.

4) Разнообразить формы работы учеников с запоминаемыми двигательными действиями. Прочность запоминания увеличивается, если запоминаемый материал ассоциируется с большим количеством данных прошлого опыта. Для формирования разнообразных ассоциаций обучаемому предлагают знакомиться с двигательным действием в самых разных формах:

а) Наглядно — наблюдая его в натуральном исполнении или в видеоизображении, рассматривая рисунки, фотографии, схемы и т.п.

б) На слух — воспринимается ритмическая структура действия.

в) Словесно — объяснения помогают уяснить логику изучаемого действия.

Запоминание начинается при ознакомлении с действием, но основная деятельность запоминания начинается при практическом его освоении. Попытки выполнить действие чередуются с повторяющимися объяснениями и показами, с указаниями тренера, самоприказами. Действие выполняется как в стандартных, так и в вариативных условиях, а это позволяет выделить закономерности действия, что в свою очередь, облегчает запоминание.

Человек неодинаково чуток к сигналам различной природы. Одни лучше воспринимают и запоминают на слух,

другие — то, что видят, третьи имеют выраженную двигательную память.

Индивидуальные способности к запоминанию не позволяют надеяться на какую-то универсальную методику, в частности на то, что было самым эффективным для тренера в пору его ученичества. В условиях коллективного обучения высший эффект дают применение комбинаций методов и свобода их выбора.

5) Постоянно повторять изучаемое действие. Используя различные методы и формы повторения. Для закрепления двигательных действий рекомендуют использовать следующие виды повторения:

а) Начальное повторение — восстановление в памяти обучаемых тех знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

б) Текущее повторение — изучаемое двигательное действие включается в различные виды деятельности иного рода, а также служит компонентом вновь изучаемых действий.

в) Периодическое, регулярное повторное пройденного с целью дальнейшего закрепления и совершенствования ранее изученного.

г) Заключительное повторение — систематизация всего ранее пройденного материала. В любом случае основная функция повторения заключается не в восстановлении забытого, а в предупреждении забывания.

Прочность запоминания увеличивается, когда обучаемые выполняют задания проблемного

характера. При этом обучаемый может выполнять различные функции: выступить в роли ученика; в роли помощника тренера; даже в роли тренера — наблюдая, корректируя, оценивая действия товарищей по обучению.

6. Обеспечить яркую, образную подачу материала и высокий положительный эмоциональный фон его восприятия.

Если новое резко выделяется своей необычностью, яркой эмоциональностью, высокой значимостью для обучаемого, то такое запоминается мгновенно, практически в момент осознания, и запоминается на всю жизнь. То же относится к словам и действиям (в том числе двигательным) восприятие которых сопровождается сознанием их чрезвычайной значимости.

Высший эффект запоминания имеет место тогда, когда тренер ведет занятие не спокойно и монотонно, а расставляет по ходу его эмоциональные «знаки препинания» типа вопросов и восклицаний различного тона: «?; ??; ???!!; !!; ?!»

Это делает тренировку остросюжетной, полной неожиданностей, которых обучаемые с интересом ждут, а происходящее на таком занятии хорошо запоминается. Очень важны, индивидуальное внимание тренера к каждому занимающемуся и своевременная фиксация успеха с неременной адекватной и дозированной эмоциональной окраской. Если тренер радостно отмечает удачную попытку, она прочнее запоминается.

б) Обеспечение надежности.

Под надежностью понимают такое качество действия, которое гарантирует его эффективность в неблагоприятных условиях.

Надежность, возможно, обеспечить при некоторых условиях:

- достигнуть оптимального уровня развития физических качеств;
- запоминать двигательные действия в условиях утомления;
- формировать навыки психической готовности.

Когда обучаемый овладевает двигательным действием, то, упражняясь, он не только запоминает правила его выполнения, но и развивает физические качества до необходимого уровня. Это тем более важно, что освоенные двигательные действия необходимо будет применять не только в стандартных, но и в усложненных условиях. В связи с этим, необходимым, следует считать уровень развития физических качеств, позволяющий решать двигательную задачу, в обусловлено усложненных ситуациях.

Поскольку прочность запоминания определяется качеством воспроизведения, то применительно к характеристике прочности запоминания, двигательного действия, говорят о прочности сохранения уровня физической подготовленности, тренированности.

Типичным, часто встречающимся сбивающим фактором является **утомление**. Большинство специалистов — физиологи, психологи, педагоги указывают на координационные нарушения двигательных действий как на характерный признак утомления. Особенно заметно ухудшающее действие утомления в тех двигательных навыках, от которых требуется точность или уровень качества. Ухудшение качества двигательного действия, вызвано резким снижением способности анализировать, и корректировать движения при утомлении.

Формирование устойчивости навыков к утомлению начинается с выполнения учебных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда обучаемые немного устали от выполненной работы.

Ученик должен контролировать точность, легкость привычных движений и осваивать новые, несмотря на усталость.

После того, как учение в условиях небольшого и среднего утомления станет привычным, можно переходить к обучению на фоне среднего и сильного утомления, перенеся решение двигательных задач изучаемого типа, в конец основной части тренировки.

На заключительной стадии формирования устойчивости навыков к утомлению обучение осуществляется на фоне около предельной и предельной усталости.

Обучение, по подобной схеме, позволяет добиваться очень высокой устойчивости навыков к утомлению. Действия, сформированные таким образом, не теряют эффективности даже при очень высоких степенях утомления.

Известно, что экстремальные ситуации могут как улучшать, так и ухудшать качество деятельности. Ухудшение качества двигательных действий **в экстремальных ситуациях** происходит по типу перевозбуждения или угнетения.

Для того чтобы повысить надежность двигательных действий в экстремальных ситуациях, следует, прежде всего, научить исполнителя распознавать свое состояние и выбирать тактику его

оптимизации. Для распознавания уровня возбужденности применяются простые и надежные способы: кистевую динамометрию; прыжок с места вверх и т.п.

Если причиной дискоординации является «стартовая лихорадка» (перевозбуждение), то эффективным приемом регуляции может быть самовнушение и ее приемам следует обучать.

Если сбивающим фактором является «тревожность», то действенным методом оптимизации психического состояния оказывается, возможно, более полное переключение внимания на сущность деятельности, на контроль качества отдельных действий и операций.

8.7. Принципы единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому

Несложные двигательные действия в совместном обучении усваиваются лучше, чем при индивидуальном.

При изучении сложных двигательных действий увеличение числа участников в период начального разучивания ухудшает результаты. В присутствии зрителей количество ошибок в изучаемом действии увеличивается, а хорошо освоенное действие выполняется лучше. В зависимости от уровня тревожности и подготовленности к выполнению действия, присутствие других людей, по-разному влияет на обучаемых, Одним из условий успешного обучения является налаживание учебного взаимодействия в учебной группе (команде).

Наиболее простая форма учебного взаимодействия — выполнение обязанностей помощника. Выполняя задания тренера, учащиеся помогают друг другу, указывают на появляющиеся ошибки, страхуют при выполнении сложных элементов.

Более сложная форма учебного взаимодействия — взаимное обучение, когда учащихся делят на пары, в которых они поочередно исполняют роль тренера или обучаемого.

Взаимное обучение обеспечивает не только моторное, но и идеомоторное упражнение, что существенно повышает эффективность занятия: понимание задания, запоминание элементов, способность воспроизвести улучшаются.

Еще более сложная форма учебного взаимодействия

— взаимная проверка качества усвоения учебного материала. Работая в парах, учащиеся получают право оценивать успешность работы товарища.

Одно из существенных требований — учитывать направленность личности обучаемого, а так же формировать группы из обучаемых со сходными индивидуальными особенностями физической и двигательной подготовленности.

По способности к обучению, учащихся можно разделить на три группы:

1. Отлично и быстро усваивающие двигательные действия. Они отличаются хорошим физическим развитием, хорошей и отличной успеваемостью по всем предметам.

2. Хорошо и отлично, но более медленно усваивающие материал. Физическое развитие этих учащихся среднее, успеваемость по другим предметам хорошая, реже — удовлетворительная.

3. Посредственно и плохо усваивающие материал. Физическое развитие этих учащихся низкое, плохая координация движений, отклонения в состоянии здоровья. Успеваемость по другим предметам различная.

Физическая подготовленность — явление многофакторное. Один и тот же ученик, отнесенный к слабой группе по силовым показателям, может оказаться сильным в упражнениях, требующих проявления выносливости. Поэтому следует распределять учащихся по группам в соответствии с уровнем развития качества, необходимого для освоения данного двигательного действия.

Индивидуальная подготовленность обучаемых определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Ученики с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям.

При делении на группы необходимо учитывать индивидуальные особенности психики обучаемых.

Предлагается делить обучаемых на традиционные группы, указывая, что **для сильной**, характерны активность, смелость, быстрота и стремление к превышению задания; **для средней** — недостаточная решительность, но при этом трудолюбие, последовательность и стремление

выполнить задание. Для **слабой** — характерны робость, пассивность.

Ученики с сильной, уравновешенной нервной системой усваивают материал равномерно, без спадов и ухудшений, а учащиеся со слабой и неуравновешенной нервной системой — скачкообразно, с ухудшениями и улучшениями.

Для обучаемых с малоподвижными нервными процессами (**1-я группа**), более эффективен метод стандартных заданий.

Для обучаемых со средней подвижностью нервных процессов (**2-я группа**), целесообразно сочетать стандартные и вариативные задания на стадии упрочения навыков.

Для обучаемых с высокой подвижностью нервных процессов (**3-я группа**), предпочтителен метод вариативных заданий.

В зависимости от подвижности нервных процессов обучаемого следует дифференцировать объем учебного задания и темп его освоения. Учащимся 1 и 2 групп рекомендуют изучать новое только после прочного усвоения предшествующего. А в 3-й группе — одновременно с совершенствованием предшествующего на стадии упрочения навыка.

Психические качества, закономерно сочетаясь, формируют темперамент человека. Темперамент во многом определяет продуктивность деятельности, требуя специфической ее организации. Так меланхолики устают быстрее, и для них необходимы более частые паузы отдыха. Похвала более эффективна для сангвиников и холериков; ожидание оценки более эффективно для меланхоликов и флегматиков, чем сама оценка.

Очень важно установление личного контакта с каждым обучаемым. Возможность действенного индивидуального контакта возникает в том случае, когда тренер передает ученикам часть своих полномочий, что бывает возможно, при групповом, индивидуально-групповом или индивидуальном методе ведения тренировки.

При этом каждая подгруппа (или даже отдельный ученик) получает устное или письменное задание, выполняя которое, самостоятельно определяет темп работы, кол-во повторений в пределах отведенного времени, учащиеся сами анализируют и корректируют свои действия, прибегая при необходимости к помощи тренера. Тренер, которому уже не нужно непрерывно подавать управляющие команды, вести подсчет и т.п., получает возможность свободного перемещения по площадке и общения с теми занимающимися, которым это общение необходимо в данный момент. Это резко увеличивает продуктивность обучения, позволяет каждому ученику находить индивидуально-оптимальные пути решения задач обучения, формировать двигательные умения и навыки, в наибольшей степени соответствующие их индивидуальным особенностям.

В процессе обучения следует **индивидуализировать требования и к деталям** изучаемых двигательных действий.

В тех случаях, когда за основу двигательного действия принимают закономерности его динамики, следует акцентировать внимание обучаемого на усвоении рациональных усилий. В этом случае ученик не копирует позы образца, а ищет усилие, характерное для правильного исполнения. В результате поиска формируется двигательное действие, вначале отвечающее требованиям организации усилий и в этом аспекте вполне совпадающее с мастерским, эталонным вариантом. При этом пространственные характеристики формирующегося двигательного действия будут отличаться от образцовых, но будут вполне соответствовать особенностям телосложения и развития физических качеств каждого отдельного ученика.

8. 8. Принцип связи обучения с практикой.

Начинать обучение необходимо с ознакомления с практической деятельностью, для которой потребуется изучаемое двигательное действие.

Очень важно, чтобы предстоящая деятельность была в центре интересов обучаемого, чтобы стремление к высоким результатам в ней было фактором доминирующей мотивации.

При обучении сложным двигательным действиям пользуются, как правило, расчлененным методом обучения. Замечено, что ученик часто усваивает отдельные части действия, способен отличать правильное, но не может правильно выполнить действие в целом. В этих случаях говорят, что усвоение отдельных частей двигательного действия не помогло освоить действие в целом. Причина такой неудачи заключается в том, что ученик, усваивая части действия, не установил их смысловую связь с задачей изучаемого действия и с целью деятельности, в которую действие входит как часть.

При раздельном изучении частей сложного действия следует, прежде всего, добиваться усвоения смысловой основы изучаемой части в контексте смысла действия, а для этого нужно так расчленять действие, чтобы в каждой из частей этот смысл сохранялся.

Обучаемый должен осознавать не только логику действия, но и логику деятельности, элементом которой является изучаемое двигательное действие. Если эта линия реализации принципа связи обучения с практикой не будет выдержана, то ученик, научившийся выполнять действие в условиях тренировочного занятия, не сможет реализовать свои знания, умения и навыки в нестандартных условиях игры.

Чтобы сформировать надежные навыки, рекомендуют регулярно и систематически участвовать в играх с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги обучения качеством получаемого продукта деятельности. Это наиболее объективный и достоверный критерий оценки, исключая субъективные и ситуационные влияния.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать обучаемого на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в учебной игре или официальном матче.

10. ОСОБЕННОСТИ СЕЗОННОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Сезонное планирование обязательная вещь, для каждого тренера в регби. Сезонное планирование помогает определить краткосрочные цели и цели, которые команда ставит перед собой на длительную перспективу. Давайте попробуем вместе разобраться в том, как разработать такой план.

Сезонное планирование очень важная часть работы тренера. Не важно на каком уровне тренер работает, для него важно определить задачи на сезон, учитывая физическую, техническую и тактическую составляющую подготовки команды. Кроме того тренер должен учитывать, общие задачи стоящие перед клубом или спортивной школой, и план соревнований в которых его команда намеревается принять участие.

Часто задаваемый вопрос: *"Где взять время для того что бы составить план?"* Многие тренеры думают об этом на протяжении текущего сезона, делая для себя пометки в дневниках, размышляя о том какую избрать тактику для последующих тренировок, что бы усилить возможности команды.

Сезонный план или годовой план подразумевает, что тренер определил и сам хорошо изучил ключевые техники и стратегии, которые он будет предлагать своим воспитанникам. План должен содержать в себе ресурс позволяющий поднять команду на более высокий уровень по сравнению с прошедшим сезоном. В зависимости от проводимых в вашем регионе соревнований, начало и окончание сезона может смещаться, но относительно спортивных школ регби, начало сезона связывают с началом нового учебного года.

Для того что бы разработать годовой план тренер должен выполнить следующие шаги:

Шаг 1:

Определить время: Предсоревновательного периода, Соревновательного периода и время Активного отдыха, в течение предстоящего года.

Шаг 2:

Установит тренерские задачи для физической, технической и тактической подготовки.

Шаг 3:

Определить уровень изменения направленности тренировочных задач, в зависимости от периода сезонной подготовки. (например в предсоревновательный период 70-80% времени должно быть потрачено на физическую подготовку и только 20-30% на техническую).

На этом этапе тренер должен перейти к разработке планов на месяц (макро циклы) и планов на неделю (микро циклов). Обычно тренеры подходят к этому моменту в полной растерянности и используют старый тренерский трюк, расписывают жесткую программу физической подготовки.

Как быть, спросите вы! Попробуем воспользоваться еще одним советом специалистов и сделать еще несколько пошаговых действий:

Шаг 1:

Возьмем календарь и определим на нем следующие даты:

- Дату первой тренировки в сезоне.
- Дату первой тренировки на поле.
- Первая контрольная игра.
- Начало первого круга соревнований.
- Каждую игру в туре и название команды соперника.
- Каждый свободный тур, каникулы, длинные праздники и т.д.
- Дату начала финальные соревнования и их окончание.
- Окончание сезона, возможные турне команды и Праздничный вечер подведения итогов сезона.

Когда вы закончите с этим, вы сможете провести линии и отделить период от первой тренировки до последнего контрольного матча и обозначить как **"Предсоревновательный период"**. Затем вы можете довести линию до середины между датами начала и конца соревнований и определить эту зону, как **"Соревновательный период 1"**. От середины до конечной даты соревнований, область календаря будет определена как **"Соревновательный период 2"**. Даты, обозначающие финальные игры составят **"Соревновательный период 3"**. Период до подведения итогов, будет обозначен как **"Переходный"**. Последним от даты подведения итогов до первой тренировки нового сезона, обозначим **"Период активного отдыха"**.

Август	Сентябрь Октябрь	Ноябрь Декабрь	Январь Февраль Март	Апрель Май	Июнь	Июль
1 Предсо	1 Соревнова	2 Предсо	3 Предсор	2 Соревнов	3 Соревно	Активный

Такая схема построения плана является примерной, в условиях подготовки наших молодых регбистов, в зимнее время возможно появления второго предсоревновательного периода. Поэтому ниже, приведенная таблица, является только примером графического построения плана.

Шаг 2:

Как вы определили **цель сезона**? Очень важно ясно представлять себе, чего должны добиться ваши игроки в конце сезона, и каким путем вы будете к этому идти. Ваши цели должны ясно отражать *физический, технический и тактический аспекты игры*.

Физический аспект имеет прямое отношение к физическим кондициям ваших игроков. Выносливость, скорость, сила могут развиваться различными путями. Тренер не должен использовать только бег на средние и длинные дистанции или использовать только вспомогательные упражнения из других видов спорта, развивая эти качества.

Помните что регби это игра с мячом в руках, при этом игроки активно двигаются на своих ногах. Игроки должны выполнять множество развивающих упражнений при этом сочетая их с требованиями игры.

Технические аспекты регби можно определить как "базовые навыки ". Эти навыки содержат в себе:

- Умение принять и передать мяч
- Равновесие и устойчивость (Включая частоту работы ног)
- Умение контролировать перемещение соперника и рассчитывать точку контакта с ним.
- Умение делать захваты
- Техника борьбы за мяч после захвата
- Базовые техники игры звена (группы).

Очень важно иметь в своем воображении модель, того что должны уметь игроки. Например в возрасте 15 лет, тренер должен добиться уверенной игры, как с левой так и с правой руки, при небольшом давлении защиты, а для тренера старшего уровня, такое умение должно быть целью, но под сильным игровым давлением защиты.

Тактические аспекты должны быть сфокусированы на игре, как отдельных звеньев, так и на игре всей команды в целом. Но необходимо учитывать, что для этого игроки должны обладать необходимыми техническими и физическими навыками. Игра форвардов в назначаемых моментах должна отрабатываться в предсоревновательном периоде и продолжаться на протяжении всего сезона. Тоже можно сказать о разработке вариантов комбинаций трех четвертных и стратегии атак и защиты всей команды в целом.

Готовясь к новому сезону, тренер должен хорошо представлять себе, стандарты игры, на уровне тех соревнований, в которых ему предстоит принять участие. Это поможет создать программу и подвести игроков к этим стандартам. Это так же важно, если вы имеете счастье быть тренером высоко технической команды, так как вы сможете определить, на сколько высоко вы, реально, сможете поднять уровень вашей в этом сезоне.

ОФП	ТЕХНИКА	ТАКТИКА
<p>Развитие ключевых физических качеств, для успешной игры индивидуально, игры в звеньях и всей команды в целом. Области основного внимания: Проворство, баланс, частота работы ног и рук, устойчивость и сила. Кроссовые тренировки. Выносливость и скорость.</p>	<p>Развитие базовых навыков игры: индивидуальной, в составе звена и всей команды в целом. особое внимание: захват, рак, мол. Ведение игрока (трекинг), захват, вход в зону захвата. Игра после захвата, атака, прием и передача мяча, линия бега, занятие позиции, удары ногой, набегание. Защита, блокирующая, пассивная, подавляющие захваты. Игра звеньев: схватка (в полном контакте), коридоры.</p>	<p>Развитие понимания тактических элементов игры: фокус на атаке. Каналы, сегменты поля, комбинации атак, построения. Защита: -Трекинг, -Сопровождающий, -Подчищающий. Рак игра в защите – обязанности 1,2,3.</p>

Шаг 3:

Определение *уровня тренировочных нагрузок*, в сочетании с физическим, техническим и тактическим аспектами игры, последний компонент создания годового плана.

Обращая слишком большое внимание на физический аспект подготовки команды, тренер иногда может не пропорционально использовать время, слишком увлекаясь этой частью подготовки. Иногда тренер, маскируя свою не подготовленность, сводит тренировки к спринту или к фитнесу.

В предсоревновательный период подготовки, тренер может затрачивать 60-80% от всего времени на физическую подготовку, в то время как с наступлением соревновательного периода, этот процент должен заметно упасть и в третьем соревновательном периоде его может не быть совсем.

Регби это игра с мячом и понятно, что тренер должен применять как можно больше упражнений с мячом. Это понятно, когда речь идет о технической или тактической подготовке, но это, так же применимо, когда речь заходит о физической подготовке.

Технический аспект игры сосредоточен на освоение базовых навыков и достигает в предсоревновательный период 10 – 40 %, во втором соревновательном периоде он может доходить до 60%, и уменьшиться до 20 -30 % в третьем соревновательном периоде.

В период предсезонной подготовки "баланс и устойчивость ", прием и передача мяча выход на захват, могут занимать значительную часть время, в то время как работа над навыками общекомандных действий может носить только ознакомительный характер. Но к концу сезона, тренер должен удостовериться в том, что все технические приемы, которые были намечены к изучению, в начале сезона, хорошо освоены.

Тактический аспект регби, не затронутый нами ранее, основывается на понимании, игроками своих действий в составе звеньев и всей команды в целом.

В период предсезонной подготовки, тренер должен закончить с работой над формированием и игрой в схватке и в коридоре и изучить намеченные комбинации трехчетвертных. Это может занимать 10 – 20% времени, в зависимости от уровня подготовленности команды. Соответственно с приближением и наступлением игрового сезона, процент времени, затраченный на тактическую подготовку команды, будет расти.

На этом, можно считать, что самая трудна часть работы тренера сделана. Теперь нужно определить, какие цели установить в планах на месяц и на неделю.

10. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

10.1. Три БОЛЬШИХ фактора паса

Классический пас в регби основа всей техники. Пас требует, что бы тот, кто отдает мяч, и тот, кто его принимает, работали совместно.

Игроки на всех уровнях должны помнить о трех БОЛЬШИХ факторах приема и передачи мяча:

- "Большие руки" готовые принять мяч, образуют большую мишень.
 - "Большие глаза" видят эту мишень, а глаза принимающего видят мяч.
 - "Большой рот" что бы дать знать, игроку готовому отдать пас, куда и когда нужно отдать мяч.
-

Пас должен быть отдан так, что бы мяч летел на правильной высоте и немного впереди того кто ловит мяч. Слишком сильно и мяч будет трудно поймать. Слишком медленно и игрок ловящий мяч, может попасть под защитника.

Простой пас должен передаваться толчком кистей рук и не подкручиваться. Пас нужно отдавать туда, где партнер сможет поймать мяч. Не нужно направлять мяч в то место где партнер принимающий мяч, стоит в момент паса.



10.2. Разминка перед контактом

Разминка должна подготовить не только тело но и психику игрока перед тренировкой или матчем. Это должен быть постепенный процесс.

Учитывая природу того что может произойти во время матча, разминка может стать определяющим фактором победы или поражения, яркого проявления ваших возможностей или полного провала.

Правильно проведенная разминка сможет уберечь игроков от травм.

Отжимание вдвоем

Один игрок лежит на спине. Второй ложиться сверху, головой к ногам, в положении для отжимания. Оба игрока берут друг друга за ноги в районе голени, и одновременно выполняют отжимания.

О чем следует напоминать:

1. "Держать спину прямой"
2. "Не опускать вниз голову"
3. "Не прогибать спину, грудь ниже таза"



Давление в игроках

Два игрока сцепляются вместе, плечо к плечу, сцепляются с ними на высоте пояса, игроков.

Третий игрок, встает лицом к плечу. Третий игрок, встает лицом к просовывая свою голову между бедер

По сигналу игрок начинает давление в игроках и активно работая ногами продвигает их примерно на 20 метров. игроки меняются местами и каждый должен выполнить две попытки. Сцепленные игроки должны соизмерять свое сопротивление, позволяя игроку проталкивать их.

О чем следует напоминать:

1. "Держать таз ниже плеч"
2. "смотреть в верх когда давишь"
3. "Короткие силовые шажки в начале давления"



10.3. Диаграмма точек технического контроля в захвате

