

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПО РЕГБИ**

**ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Красноярск 2017

ББК 74.267.8
П 784

Составитель:
Антонов Ю.А.
тренер по регби
МАУ «СШОР «Красный Яр».

Рецензенты программы:
Сидоров Л.К.
доктор педагогических наук, профессор
Савчук А.Н.
кандидат педагогических наук, профессор

П 784 ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО РЕГБИ
ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. –
Красноярск, 2017. – 324 с.

ISBN 978-5-6040398-0-9

ISBN 978-5-6040398-0-9

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	8
1.1. Продолжительность, объёмы и средства для реализации программы.....	8
Основные задачи реализации программы.....	10
1.1.1. Основные ценности регби.....	13
1.1.2. Организационные требования к материально-технической базе при организации игровой среды регби.....	16
Наименование оборудования.....	17
Обеспечение спортивной экипировкой.....	17
Игровая среда, игровая арена.....	18
Игровое поле.....	19
Игровая поверхность, игровое оборудование.....	19
Ворота для регби, мяч для игры в регби.....	21
Погодные условия и готовность к ним.....	22
Снаряжение.....	22
Личное снаряжение игрока.....	23
2. Характеристика, отличительные особенности и фундаментальные принципы регби.....	26
Амплуа игроков.....	30
Набор очков.....	30
Реализация.....	34
Штрафной удар.....	34
Дроп-гол.....	35
2.1. Регби для детей.....	36
Варианты игры регби. Мировой опыт. Австралийский союз регби.....	36
Варианты игры регби для юных спортсменов в Российской Федерации.....	36
Виды регби, используемые при подготовке детей разного возраста (мировой опыт).....	37
Отличительные особенности правил игры в регби для детей младше 12 лет.....	38
2.1.1. Тэг регби.....	40
3. Структура этапов системы многолетней подготовки.....	46
Этапы многолетней спортивной подготовки (Англия).....	46
Различия в возможностях направленной тренировочной работы в Англии и России.....	47
3.1. Программа для спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.....	49
3.1.1. Правила этикета тренера по регби в деталях.....	49
3.1.2. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки.....	52
3.1.3. Этап начальной подготовки.....	55
3.1.4. Тренировочный этап.....	56
3.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).....	57
3.1.6. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	57

4. Нормативная часть программы	58
4.1. Примерный план организации тренировочных занятий учебных групп регбистов.....	58
4.1.1. Объемы тренировочного процесса по разделам обучения.....	59
Примерный план по разделам спортивной подготовки	59
4.1.2. План-схема годового цикла подготовки	59
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по федеральным стандартам.....	60
Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий регби по федеральным стандартам	60
Участие в соревнованиях по федеральным стандартам.....	61
Планируемые тренировочные сборы по виду спорта регби	62
4.1.3. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	63
До начала игры в регби.....	64
Анкета игрока.....	65
Функциональная компетенция	66
Функциональная оценка	68
5. Содержание и методика по разделам обучения.....	69
5.1. Физическая подготовка к регби.....	69
Планирование программы физической подготовки	70
Периоды подготовки.....	70
Период регбийного сезона.....	70
Подготовительный период	71
Соревновательный период.....	73
Переходный период	73
6. Общая физическая подготовка (ОФП).....	74
6.1. Физическая подготовка, упражнения на поле.....	74
6.1.1. Функциональная силовая тренировка для регбистов	79
Воспитание собственно силовых способностей.....	79
Программа повышения максимальной силы для новичков	81
Программа повышения максимальной силы для спортсменов с высоким уровнем подготовленности.....	82
Тренировка силовой выносливости	83
Тренировка взрывной силы	83
Улучшение скоростных качеств регбиста	84
Интервальная тренировка	84
7. Специальная физическая подготовка (СФП).....	87
7.1. Сочетание неразрывности ОФП и СФП.....	88
Канальная система	88
Круговая система	89
Образцы упражнений.....	89
8. Теоретическая подготовка.....	94
8.1. Спортивно-оздоровительные группы.....	94
8.1.1. Этап начальной подготовки	94

8.1.2. Учебно-тренировочный этап	95
8.1.3. Этап спортивного совершенствования.....	97
8.1.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	97
9. Техническая подготовка в регби	98
9.1. Основные задачи	99
9.1.1. Методика технической подготовки регбиста	100
9.1.2. 10 принципов проведения тренировки для развития техники	100
9.1.3. Сочетание технической и физической подготовки в регби	102
Развитие ловкости с использованием игрового подхода	102
Развитие координации, вестибулярного аппарата, ловкости, устойчивости и силы	105
9.1.4. Обучение технике.....	106
9.1.5. Последовательность отработки технических навыков.....	108
9.1.6. Программный материал	109
9.1.7. Ключевые факторы индивидуальной техники.....	113
Индивидуальные навыки	113
Обегание	114
Избежать контакта с соперником, изменение направления бега	115
Избежать контакта с соперником с помощью приёма «ручка»	115
Действия игроков поддержки.....	116
Решение атаковать в свободное пространство	118
Сохранение мяча при непрерывности атаки	118
Ловля высоко летящего мяча	119
Метка	120
Подбор мяча	121
Передача мяча партнёру	122
Пас с вращением	123
Пас снизу – нижний пас.....	123
Пас в падении.....	124
Ввод мяча из-за боковой линии.....	125
Приём мяча.....	125
Дальний удар.....	127
Удар по земле	127
Дроп-гол	128
Штрафной удар и реализация.....	130
Высокий удар «свеча»	132
Захваты, игра в захвате	132
Травмоопасные захваты	132
Запрещённые захваты	133
Разрешённые захваты	136
Действия атакующих игроков после принятия захвата соперником	138
Индивидуальные типы захватов	139
Встречный захват.....	140
Захват плечом боковой	142
Блокирующий захват	144
Действия игроков в захвате (релиз)	146
Подсечка	147

Захват более чем одним человеком.....	148
Задний захват	149
Формирование калитки захвата.....	151
Открытая игра, пас в контакте и захвате.....	155
9.1.8. Советы игрокам и тренерам при построении схватки.....	159
9.1.9. Ключевые факторы коллективной техники	161
Советы официальным представителям матча	165
9.2. Общие пункты игры в коридоре	167
10. Функциональные роли	171
Props (1 – 3) – столб	171
Hooker (2) – хукер	172
Alocks (4 and 5) – замок	174
Flankers (6 and 7) – фланкеры	177
Номер 8.....	179
Номер (9) – полузащитник схватки.....	181
Fly half (10) – «диспетчер».....	183
Wings (11–14) – крайние	184
Centers (12–13) – центральный	185
Full back (15) – последний защитник	186
10.1. Функциональные роли в открытой игре	188
Динамические изменения функциональной роли	191
11. Тактика игры	192
11.1. Основные задачи тактической подготовки регбистов.....	192
11.1.1. Методика тактической подготовки регбистов	194
11.1.2. Периоды обучения тактике	195
11.1.3. Стандартные положения	197
Начальный удар.....	197
Действия команд при начальном ударе	198
Действия бьющей команды при начальном ударе	199
Действия принимающей команды при начальном ударе.....	199
Штрафные и свободные удары.....	200
Удар с линии 22 метра	200
Ключевые факторы в назначаемой схватке	202
Ключевые факторы в построении «коридор».....	207
12. Произвольные формирования.....	213
12.1. Мол.....	213
Формирование мол. Советы игрокам и тренру.....	216
12.1.1. Формирование рака (советы игрокам и тренеру).....	216
Нарушения в раке.....	223
12.1.2. Построение команд при формировании рак и мол	225
13. Атака в открытой игре. Развитие атаки.....	225
Удар ногой в игровом отрезке	226
Запуск в атаке решение атаковать пространство.....	227
Функции игрока с мячом	228
Функции игрока поддержки	228

Система поддержки «бриллиант» (ромб)	228
13.1. Общекомандные действия, контратака	236
14. Функции игроков в защите	244
Построение линии обороны	245
15. Интегральная подготовка. Программный материал	246
Планирование тренировки	246
15.1. Этап начальной подготовки. Первый и второй годы подготовки	249
15.1.1. Этап начальной подготовки. Третий год подготовки	249
15.1.2. Тренировочный этап. Первый и второй годы подготовки	249
15.1.3. Третий год подготовки	250
15.1.4. Четвертый год подготовки	250
15.1.5. Пятый год подготовки	251
16. Психологическая подготовка	251
16.1. Методика психологической подготовки регбиста	252
16.1.1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям	254
16.1.2. Программный материал	254
17. Инструкторская и судейская практика	255
17.1. Программный материал	256
17.1.1. Правила игры, ресурсы обучения, жесты арбитра	257
18. Восстановительные мероприятия	265
18.1. Порядок упражнений на расслабление	265
19. Программа обследования и медицинского контроля регбистов	272
19.1. Медицинское обследование и оперативный контроль	273
20. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	276
20.1. Основные причины травматизма	276
20.1.1. Профилактика спортивного травматизма	278
21. Воспитательная работа	279
22. Система контроля и зачётные требования	285
22.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям	285
22.1.1. Требования к освоению Программы по этапам подготовки	286
22.1.2. Комплексы требований для оценки результатов	287
22.1.3. Методические указания по организации аттестации	290
23. Примерные нормативы для улучшения общей и специальной физической подготовки регби (девушки и юноши)	291
24. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке регби (девушки и юноши)	315
25. Литература	320
Об авторе	322

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программно-методическое обеспечение по регби (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. В программе приводятся сравнения с мировым опытом работы, личный опыт тренера-преподавателя, опыт российских учёных и тренеров, разработки тренеров международного совета регби. В программу можно вносить дополнения и изменения при необходимости.

В программе (81 рисунок), (71 таблица), (393 фотографии), ссылки на сайт международного совета регби World Rugby, где игроки и тренеры могут зарегистрироваться, набрать «Добро пожаловать в Паспорт World Rugby» для знакомства с модулями:

- Руководство по регби для начинающих
- Осведомлённость о игре
- «Готовность к регби»
- Правила союза регби
- Антидопинговые образования World Rugby
- Образование тренера
- Онлайн-обучение
- Благополучие (Безопасность) игроков
- Программа по наблюдению за матчем
- Программа технической зоны
- Программа матча

Общие ресурсы:

- Отдельные видеоролики, которые не относятся к другим ресурсам
- Ресурсы, относящиеся к логистике преподавания
- Силовая и физическая подготовка
- Программа оптимизации таланта
- Судейство (ресурсы для обучения судей)
- Тренерская работа (ресурсы для обучения тренеров)

Регистрация на домашней странице сайта позволяет посетить форум тренеров международного совета регби, пройти онлайн-обучение. Предоставив сертификаты пройденных модулей региональному координатору World Rugby (ранее IRB), можно записаться на курсы обучения для получения лицензии тренера или судьи World Rugby после сдачи экзамена.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, ОБЪЁМЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа по регби составлена из расчета 8–12 лет. Ведущая тенденция многолетней тренировки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных регбистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип по-

ложен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Программа содержит материал по планированию процесса многолетней подготовки регбистов по годам обучения, материал по основным компонентам многолетней подготовки, физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической, по системе оценки уровня подготовленности юных регбистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед общеобразовательными, спортивными школами (отделениями) по регби, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных переводных и выпускных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей соревнований;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий регби, обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов;
- организацию систематической воспитательной работы;
- усвоение спортсменами навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства, волевых качеств учащихся.

Важным фактором является привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы школы. Исходя из специфики регби как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты и результаты всех сторон тренировки.

В программе обучение распределено не только по годам и этапам. Основные предметы обучения: теория, физическая подготовка (общая, силовая и специальная) вида спорта регби (техническая, тактическая и интегральная подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- к обучению с индивидуальным планом подготовки и самостоятельной работе допускаются обучающиеся тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ведением самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Основные задачи реализации Программы

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских соревнований (игр) школьников «Президентские спортивные игры»

Тэг-регби (регби 5 на 5) входит в программу Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

С запуском программы всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» вы можете ознакомиться по ссылке: www.rugby.ru/get-in-to-rugby/zapuski-programmy. Для знакомства с программой тренировочного процесса Get into rugby для преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях и муниципальных образованиях: irbgetintorugby.com



Фото 1

- содействие в организации и проведении этапов школьной лиги тэг-регби (регби 5 на 5) в общеобразовательных организациях и муниципальных образованиях для формирования у школьников навыков адаптации к жизни в обществе для профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в регби.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей для занятий регби;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта и регби;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- знакомство и работу с сайтом мирового регби World Rugby, онлайн-обучение, изучение правил регби.

Программа является документом при организации и проведении занятий по регби и содержит следующие предметные области: общая физическая, тактическая подготовка регби, другие виды спорта и подвижные игры. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки по регби для обучающихся. В том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок с необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для регби;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена, которая выявляется на основе наличия комплексов специальных средств и качеств.

Прием в регби проводится по программам спортивной подготовки:

1. Спортивно-оздоровительные группы.
2. Этап начальной подготовки.
3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).
4. Этап совершенствования спортивного мастерства.
5. Этап высшего спортивного мастерства.

Обучение по спортивной подготовке осуществляется по результатам индивидуального отбора:

- Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ.
- Индивидуальный отбор проводится приемной комиссией учреждения.

- Объявление результатов индивидуального отбора (не позднее, чем через три рабочих дня после проведения отбора) путем размещения списка-рейтинга по фамилиям.

Для зачисления в учреждение представляются следующие документы:

- письменное заявление на имя директора учреждения установленного образца;
- медицинский документ о состоянии здоровья, о допуске к занятиям избранным видом спорта;
- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- копия полиса обязательного медицинского страхования.

Приём в Учреждение производится по заявлению поступающего при достижении им возраста 9 (девяти) лет. Необходимо согласие родителей (законных представителей, независимо от гражданства и (или) места регистрации). Зачисление в учреждение оформляется приказом директора. Зачисление осуществляется в любой период учебного года. Комплектование групп учреждения производится с 1 сентября и 1 января текущего года. Доукомплектование групп обучающихся в случае необходимости производится в течение всего учебного года.

Перечень оснований для отказа в приеме документов:

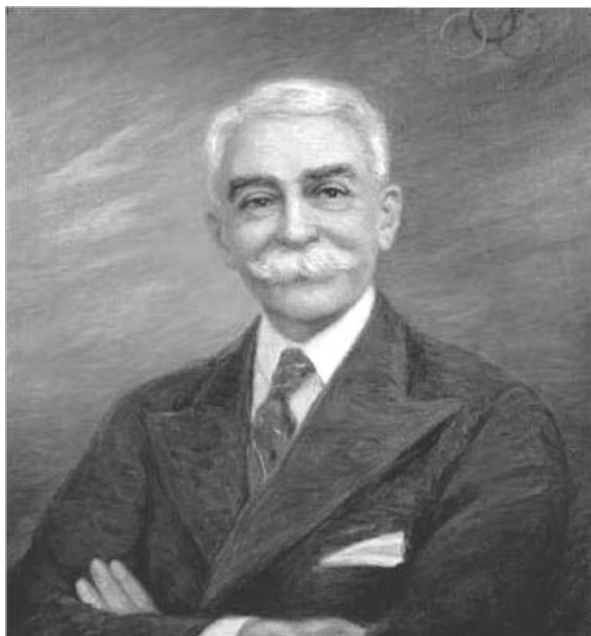
- обращение неуполномоченного лица в случае подачи документов;
- текст заявления не поддается прочтению;
- содержание заявления не соответствует оказываемой услуге;
- отсутствие в заявлении фамилии, имени, отчества, подписи заявителя и домашнего адреса;
- в заявлении содержатся нецензурные либо оскорбительные выражения, угрозы жизни, здоровью и имуществу специалиста, а также членов его семьи;
- непредставление (в том числе представление не в полном объеме) необходимых документов. В этом случае заявителю (представителю заявителя) направляется ответ с указанием документов, подлежащих предоставлению.

При приёме в учреждение поступающий и (или) его родители (законные представители) должны быть ознакомлены:

- с его уставом;
- лицензией на право ведения образовательной деятельности;
- свидетельством о государственной аккредитации;
- правилами зачисления в учреждение;
- информацией о виде спорта регби и реализации образовательной программы;
- требованиями по общефизической и специальной подготовке для зачисления обучающихся в группы на различные этапы подготовки;
- медицинскими противопоказаниями для занятий определённым видом спорта;
- правилами поведения обучающихся в учреждении и местах проведения учебно-тренировочных занятий;
- местом нахождения пункта медицинской помощи;
- правилами техники безопасности;
- уровнем квалификации тренерско-преподавательского состава;
- иными документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

Тренер-преподаватель при приёме в учреждение должен провести консультацию (инструктаж, беседу) с поступающим и (или) его родителями (законными представителями) о:

- правилах личной гигиены, правилах безопасности, технике безопасности;
- особенностях выбранного вида спорта;
- факторах риска для здоровья обучающегося;
- режиме обучения и отдыха, поведения в процессе учебно-тренировочных занятий.



**«Молодежь
мира» должна
мериться
силами в
спортивных
состязаниях, а
не на полях
битв.**

Рис. 1

Пьер де Кубертен

Пирамида Кубертена должна начать работать: чтобы получить одного олимпийского чемпиона, нужно 1000 мастеров спорта, 10000 кмс и миллионы занимающихся спортом.

1.1.1. ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ РЕГБИ

- Целостность (Единство целей)
- Солидарность
- Страсть (Азарт)
- Уважение
- Дисциплина



Фото 2

ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ РЕГБИ



Фото 3

В 2009 г. члены-союзы IRB выделили основные качества при игре в регби: целостность, страсть, солидарность, дисциплину и уважение.

В качестве характеристик, определяющих регби – вместе они теперь называются основными ценностями регби мира – они включены в игровой устав мирового регби – документ, который нацелен на обеспечение сохранения уникального характера регби как на поле игры, так и вне него.

Игра союза регби

Игра союза регби – это игра между двумя командами, которые ведут физическую борьбу за мяч в рамках правил игры и в духе справедливой игры с целью набора очков. Если вы совсем не знакомы с регби, мы рекомендуем вам прочитать "Руководство по регби для начинающих" Международного совета регби (IRB), который вы можете скачать со следующей страницы: www.irbrugbyready.com или набрать «Руководство по регби для начинающих: история и дух регби» и проверить ваши знания с помощью тестов.

ДУХ РЕГБИ



Фото 4. Перед матчем



Фото 5. После матча

Регби – вид спорта для всех, который гордится своими ценностями и остается верным им.

Основные ценности игры в регби:

- **ЦЕЛОСТНОСТЬ** – целостность – является стержнем игры и вырабатывается благодаря честности и справедливой игре.
- **СТРАСТЬ** – поклонники регби обладают горячим энтузиазмом по отношению к игре. Регби вызывает восторг, эмоциональную привязанность и чувство принадлежности регбийной семье.
- **СОЛИДАРНОСТЬ** – регби определяет объединяющий дух, который даёт начало дружбе на всю жизнь, товариществу, работе в команде и верности, которая преодолевает пределы культурных, географических, политических и религиозных различий.
- **ДИСЦИПЛИНА** – дисциплина является неотъемлемой частью игры как на поле, так и вне его и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.
- **УВАЖЕНИЕ** – уважение товарищей по команде, соперников, официальных представителей матча и тех, кто вовлечен в игру, обладает первостепенной важностью.

Основные принципы позволяют участникам немедленно понять характер игры, что отличает её как вид спорта, в который играют самые разные по комплектации люди.

Регби – физический вид спорта. Для того чтобы получать от игры максимальное удовольствие, необходимо быть физически и морально готовым к игре. Необходимо также понимать, как вести игру безопасно.

Игровой устав World Rugby (ранее IRB) включен в Правила игры World Rugby, и его можно скачать на различных языках с сайта www.irblaws.com, laws.worldrugby.org

Все перечисленные ценности игры определены союзами регби, которые являются членами Международного Совета Регби (World Rugby). Каждый, кто имеет отношение к игре, должен знать, продвигать и укреплять основные ценности регби, определяющие дух этой игры.

1.1.2. Организационные требования к материально-технической базе при организации игровой среды регби

Организационные требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- наличие поля для игры в регби;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие инвентаря;
- наличие экипировки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спор-

тивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП).

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Кол-во ед.
1.	Барьеры (высота 15 см)	20
2.	Барьеры (высота 32 см)	20
3.	Ворота для регби (Н-образные)	2
4.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков	14
5.	Защитные мягкие накладки на стойки ворот	4
6.	Конусы разметочные (высота 30 см)	20
7.	Лестница тренировочная	2
8.	Машина для нанесения разметки на поле	1
9.	Мешок регби для захватов (35x140 см)	5
10.	Мешок регби для захватов (45x180 см)	5
11.	Мешок регби силовой (10 кг)	5
12.	Мешок регби силовой (15 кг)	5
13.	Мешок регби силовой (20 кг)	5
14.	Мяч для регби (размер 3)	20
15.	Мяч для регби (размер 4)	20
16.	Мяч для регби (размер 5)	15
17.	Мяч набивной (2 кг)	10
18.	Мяч набивной (5 кг)	10
19.	Насос для мячей	5
20.	Подставка для мяча	3
21.	Фишки разметочные	100
22.	Флагштоки для крепления флажков	14
23.	Флажки (для обозначения границ поля)	14
24.	Щит регби для захватов (60x35 см)	10
25.	Щит регби для захватов (70x35 см)	10

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(Приложение № 12 к настоящему ФССП)

Таблица 2

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная	штук	18
2.	Шлем защитный регбийный	штук	25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
на 1-го спортсмена

№ п/п	Наименование экипировки индивиду- ального пользования	Этапы спортивной подготовки					
		тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		этап совершенствован ия спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
		кол-во	эксплу- атация	кол-во	эксплу- атация	кол-во	эксплу- атация
1.	Бутсы регбийные	1 пара	1 год	2 пары	6 мес.	2 пары	6 мес.
2.	Гетры регбийные	2 пары	6 мес.	2 пары	6 мес.	2 пары	6 мес.
3.	Капа (зубной протектор)	1 шт.	1 год	1 шт.	1 год	1 шт.	1 год
4.	Костюм спортивный тренировочный	1 шт.	2 год	1 шт.	2 год	1 шт.	2 год
5.	Кроссовки для спортивного зала	1 пара	1 год	2 пары	1 год	2 пары	1 год
6.	Кроссовки легкоатлетические	1 пара	1 год	2 пары	1 год	2 пары	1 год
7.	Сумка спортивная	1 шт.	2 год	1 шт.	2 год	1 шт.	2 год
8.	Трусы регбийные	2 шт.	6 мес.	2 шт.	6 мес.	2 шт.	6 мес.
9.	Футболка регбийная	2 шт.	1 год	2 шт.	1 год	2 шт.	1 год
10.	Шлем защитный регбийный	1 шт.	1 год	1 шт.	1 год	1 шт.	1 год

ИГРОВАЯ СРЕДА

Проблемы игровой среды, которые необходимо решать до тренировок или игр

Важно убедиться в том, что игровая среда готова к регби. Это позволит игрокам получить большее удовольствие от игры и снизить риск травм.



Фото 6. Игровая арена

Все помещения должны быть подходящего размера, а зрители и транспортные средства должны быть удалены от игровой площадки. Если поле ограждено по периметру забором или перекладиной, такое ограждение должно проходить, как минимум, в пяти метрах от поля и желательно быть обернутым защитой.



Фото 7

Поле – это общая площадь, показанная на рис. 2. Поле состоит из следующих частей:

- игровое поле – это площадь (как показано на плане) между линиями ворот и боковыми линиями. Эти линии не являются частью игрового поля;
- игровая площадь, состоящая из игрового и зачетного поля (как показано на плане). Боковые линии, боковые линии зачетного поля и линии “мертвого мяча” не являются частью игровой площадки;
- игровое пространство, состоящее из игровой площадки и окружающей ее территории в пределах 5 метров (если это практически выполнимо), которая называется площадью по периметру;
- зачетное поле, являющееся площадью между линией ворот, линией “мертвого мяча” и боковыми линиями зачетного поля. Оно включает линию ворот, но не включает линию “мертвого мяча” и боковые линии зачетного поля.
- “зона 22 м” – площадь между линией ворот и линией 22 м, включая линию 22 м, но исключая линию ворот.

План, включая все слова и цифры на нем, является частью правил игры.

Игровая поверхность

Поверхность должна быть ровной, без ям и должным образом освещенной. Она не должна быть слишком мокрой, жесткой или скользкой. На поверхности поля не должно быть видимых расплывающихся головок, разбитого стекла, мусора или камней.

Игровое оборудование

Оборудование должно соответствовать возрасту и опыту игроков. Крайне важно проверить, чтобы стойки ворот были обернуты защитой, все машины для схватки и тренировочные подушки для захватов (раков) были в хорошем состоянии и их содержали в исправности, а все угловые флажки были установлены правильно и хорошо гнулись при контакте.

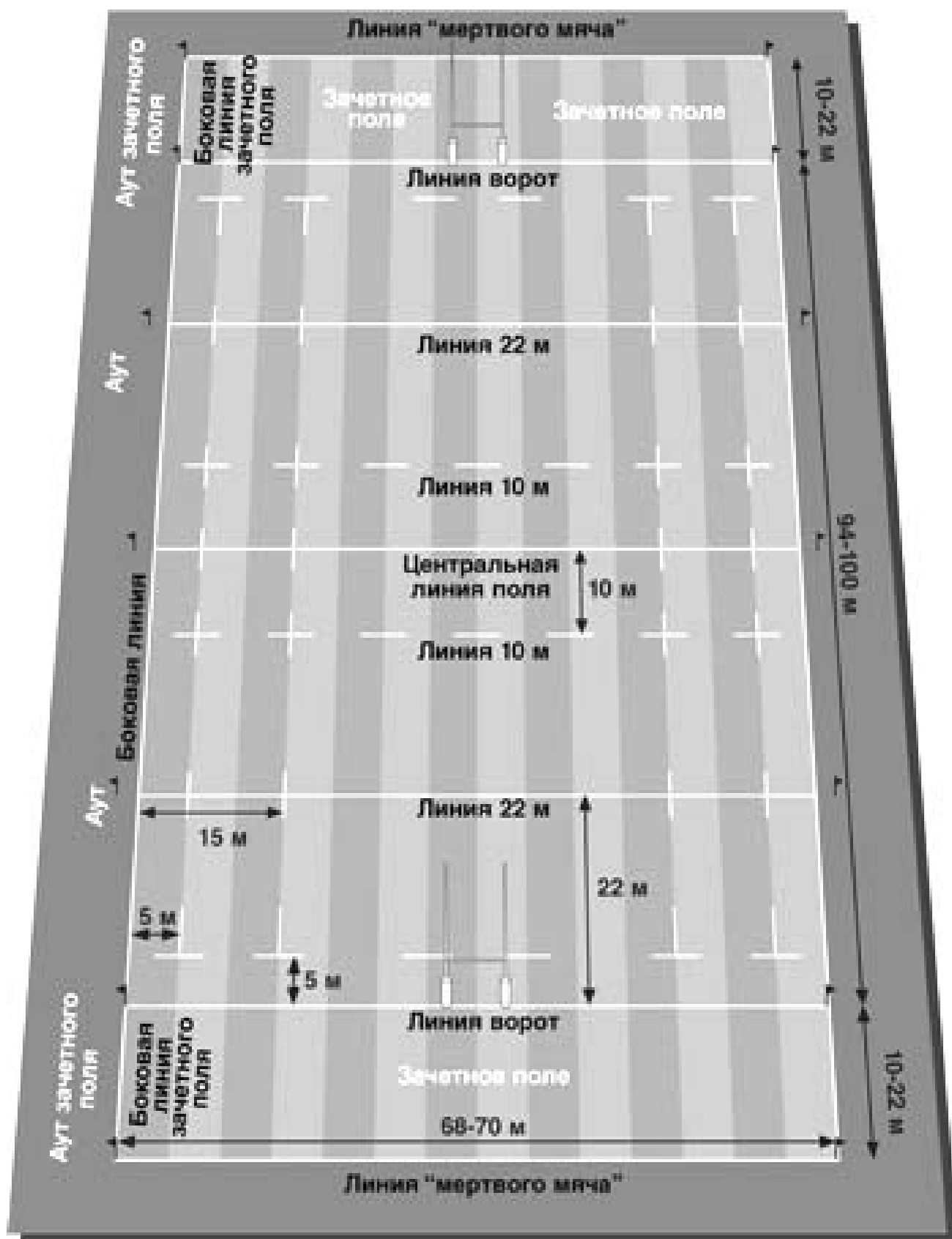


Рис. 2. Поле для игры в регби



Фото 8

ВОРОТА ДЛЯ РЕГБИ

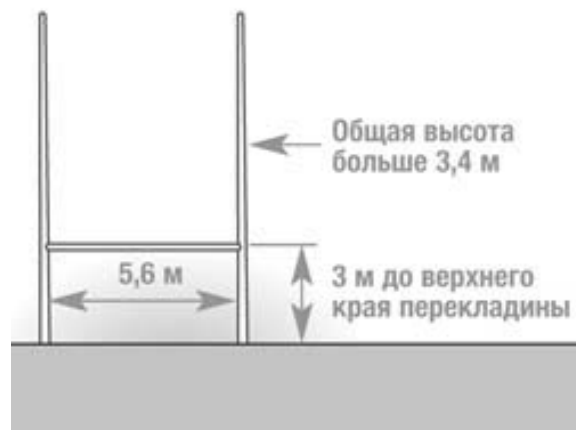
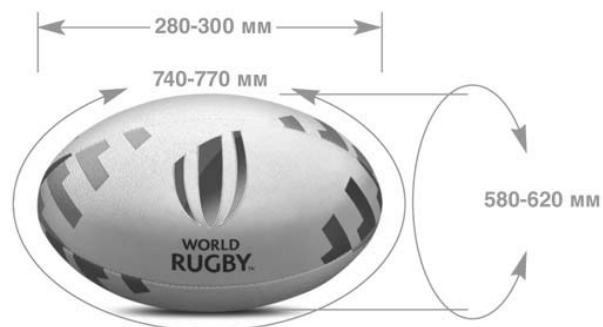


Рис. 3

МЯЧ ДЛЯ ИГРЫ В РЕГБИ



Вес 410–460 г. Давление в начале игры 65.71 – 68.75 а

Рис. 4

Готовность к погодным условиям

Экстремальные погодные условия могут привести к перегреву, обезвоживанию или гипотермии. В жаркую погоду необходимо приготовить инвентарь (бутылки для питья) и воду для восполнения водного баланса.

Потребление жидкостей



Фото 9



Фото 10



Для соблюдения личной гигиены необходимо пользоваться индивидуальными бутылками для питья. Вода необходима для нормального функционирования тела. Во время упражнений тело теряет большую часть жидкости через потоотделение. Чтобы избежать ухудшения эффективности в игре, это количество жидкости должно восстанавливаться как во время матчей, так и во время тренировок. Действительно, во время регби восполнение потери жидкости более важно, чем подача топлива мышцам. Именно поэтому нужно очень внимательно выбирать жидкость для восполнения запасов. Пейте перед тренировкой, во время тренировки после упражнений. Не ждите, пока вы почувствуете жажду. Если вы чувствуете жажду, вы уже слишком обезвожены для того, чтобы показать свои лучшие результаты.

Удостоверьтесь в том, что игроки одеты соответствующим образом и в соответствующую форму, например, во время холодных или влажных условий убедитесь в том, что на игроках непромокаемая форма в течение, до и после матча. Теплая и непромокаемая спортивная форма необходима также для запасных и травмированных игроков.

СНАРЯЖЕНИЕ

До того как начать игру в регби, важно понимать, какое снаряжение вам требуется.

Игровая и тренировочная форма спортсмена



Фото 11. Регбийки



Фото 12. Шорты



Фото 13. Гетры

Обувь игроков должна быть в хорошем состоянии и подходить для игровой поверхности. Шипы должны быть подходящими для игровых условий.



Фото 14. Бутсы

Вам понадобится крепкая пара бутсов с шипами, подходящими для погодных условий и игровой среды. Они крайне необходимы для обеспечения устойчивости, особенно при игре в контакте.

Рекомендуется надевать капу для защиты зубов и челюстей. Некоторые игроки предпочитают надевать шлемы или снаряжение с набивкой под майку. Все снаряжение должно быть одобрено Международным советом регби.

Личное снаряжение игрока

Игрокам следует самим проверять, используют ли они соответствующее снаряжение.



Фото 15.



Фото 16.



Фото 17. Капы

Всем игрокам строго рекомендуется использовать капы во время практических сессий и матчей. Капа защищает зубы и покрывает мягкие ткани, что может предотвратить перелом челюсти. С тех пор, как ношение кап стало обязательным в Новой Зеландии в 1997 году, количество стоматологических травм, связанных с регби, уменьшилось на 47%. Капы, изготовляемые по стоматологическому слепку, обычно обеспечивают наилучшую защиту. Её необходимо заменять каждый сезон для обеспечения лучшей защиты.

Образцы шлемов



Фото 18



Фото 19



Фото 20



Фото 21

Снаряжение для головы может помочь предотвратить травмы головы и ушей. Шлемы должны быть подобраны строго по размеру головы, т.к. они предотвращают головы спортсменов от рассечения.

Защитные снаряжения с набивкой



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25

Исследования показывают, что снаряжение с набивкой помогает снизить количество незначительных травм: ушибов, порезов и ссадин. Оно не защищает от

серьезных травм, и поэтому его не следует использовать травмированным игрокам как способ их возвращения к игре до полного восстановления после травмы. Для всех матчей все защитное снаряжение с набивкой должно соответствовать правилам игры и положениям IRB, а также одобрено IRB. Все одобренное IRB снаряжение имеет на себе знак утверждения IRB, изображенный ниже.



Фото 26

Проверка безопасности перед матчем официальными представителями определит потенциально опасные предметы, такие как кольца или элементы одежды, которые не соответствуют спецификациям IRB.

Подставки



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

Для «бьющих» игроков, совершающих штрафные удары по воротам, и реализации попыток, необходимы подставки.

Подставки разных форм и конфигураций, различные по размеру и высоте выбираются бьющим игроком. Жёстких требований к подставкам правилами игры не предусмотрено.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕГБИ

Регби – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Регбийный матч представляет собой соревнование двух команд, каждая из которых представлена пятнадцатью полевыми игроками.

Н-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачётную зону оппонента. Правилами допускается игра руками, что и обуславливает главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачётной зоне соперника, чем пасующий, пас руками можно делать только назад.

Регби – это игра наступления и уклонения; как только был выигран мяч, цель игры – двигать мяч вперед, неся его в руках или с помощью удара ногой на территорию команды соперника и, в конечном счете, набрать очки, но игроки этой команды должны оставаться за мячом в момент удара по мячу.

Важно, чтобы все понимали фундаментальные принципы игры и взаимосвязь с основными навыками, необходимыми для игры в регби.



Рис. 6.

Цель команды, владеющей мячом, – поддержать продолжительность владения мячом, не отдавая его команде соперника, и технически искусными способами продолжать движение вперед и набрать очки. Если команде это не удастся, она теряет владение мячом в пользу противоположной команды либо в результате ошибок со своей стороны, либо в результате качественной защиты соперников.

Борьба и продолжительность, выигрыш и проигрыш.

В то время как одна команда пытается сохранить владение мячом, команда противника стремится завладеть мячом. Это обеспечивает существенный баланс между продолжительностью игры и продолжительностью владения мячом. Такой баланс борьбы с продолжительностью игры применим как при розыгрыше стандартных комбинаций, так и в открытой игре.



Фото 31



Фото 32

Противодействие создает необходимость точной работы в команде и отличной дисциплины, так как один игрок не сможет добиться значительных результатов. Только посредством работы в команде игроки могут переместить мяч вперед к зачетной зоне соперника и впоследствии продолжить и выиграть игру.

Регби обладает уникальными аспектами, но, как и во многих других видах спорта, суть игры в создании и использовании пространства. Победит та команда, которая сумеет толково занять пространство и занести мяч за линию ворот соперника, не отдавая соперникам мяча и не давая доступа к использованию пространства.

Регби является одним из популярных игровых видов спорта во всем мире, требующий силы, выносливости и физической подготовки. Но, несмотря на это, игрой в регби могут заниматься дети с разными способностями и физическими данными.

Регби – это, безусловно, контактный вид спорта, и дети постепенно знакомятся со всеми приемами регби. Занятия регби развивают ловкость, выносливость, силу, некоторые позиции требуют наличия специальных навыков, таких как удар ногой по мячу, точное вбрасывание мяча, выпрыгивания и другое. Занятия регби очень полезны для здоровья и развития ребенка. Регби включает в себя не только бег на длинные и короткие дистанции, но и элементы силовой борьбы, что дает огромную пользу для здоровья ребенка, а именно:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает выносливость;
- укрепляет все группы мышц как верхней, так и нижней части тела;
- развивает ловкость и скорость.

Регби требует очень строгого отношения к тренировке, особенно в составе команды. И эта тренировка дает плоды – игроки приобретают умение, мастерство.

Но польза регби не ограничивается укреплением здоровья, занятия регби дают и другие преимущества:

- командные навыки;
- социальное взаимодействие;
- коммуникативные навыки;
- самодисциплина и ответственность.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в родной стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. Обучающиеся участвуют в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах нашей стра-

ны. Занятия регби пробудят стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, решению главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

В этой игре запрещено передавать мяч руками вперед. За такое нарушение, как "пас вперед" или "игра вперед" (фиксируется даже в том случае, если игрок просто выронил мяч перед собой), назначается "схватка". "Схватка" – еще один важнейший компонент регби – когда по восемь игроков от каждой команды участвуют в коллективной силовой борьбе.

Ногой можно направлять мяч в любом направлении. Игрока с мячом разрешается захватывать. За захват игрока без мяча- назначается штрафной.

Если мяч ушел в аут, назначается "коридор". Мяч из аута, как и в футболе, вводит команда, игрок которой не владел мячом в момент его выхода за боковую линию. За одним исключением – если мяч был выбит в аут со штрафного. В этом случае мяч в "коридор" вводит команда, отправившая мяч в аут. Если перед уходом в аут мяч коснулся земли, "коридор" назначается на месте выхода мяча за боковую линию. А если "дыня" земли не касалась, "коридор" выстраивается по месту удара (исключения: мяч был выбит в аут со штрафного или мяч был выбит из пределов своей 22-метровой зоны). 22-метровая зона – своеобразный аналог штрафной площадки в футболе. Из ее пределов выполняется удар с 22 метров – примерно то же самое, что в футболе удар от ворот.

Запрещается игра лежа. Если игрок оказался на земле, он обязан немедленно освободиться от мяча.

Грубая игра – это любое действие лица в пределах игрового пространства, которое противоречит букве и духу правил игры. Грубая игра включает в себя:

- препятствие;
- нечестную игру;
- повторные нарушения;
- опасную игру;
- нарушение дисциплины.

Помните: мы все несем ответственность за обеспечение и сохранение безопасности.

Основные сигналы судьи в корне отличаются от футбольных. Назначая штрафной, арбитр вытягивает руку под углом примерно 60 градусов в направлении невинной команды. Назначая схватку, судья вытягивает руку горизонтально в направлении команды, вводящей мяч.

Матч состоит из двух таймов по 40 минут. В командах на поле по пятнадцать игроков. Восемь нападающих, которых еще называют игроками схватки. В перемещениях во время игры они всегда держатся близко друг от друга – борются за мяч, добывают его, разыгрывают комбинации с применением групповой силовой борьбы, создают выгодные ситуации для передачи мяча так называемым трехчетвертным для завершения атаки. Нападающие участвуют в розыгрыше бокового вбрасывания (аута). Непосредственно за схваткой находится полузащитник схватки № 9, управляющий ее игрой и получающий от нее мяч для дальнейшего розыгрыша. Недалеко от него, чуть позади, – другой полузащитник – № 10, разыгрывающий команды, распределяющий пасы и направляющий атаку в нужную сторону в нужный момент или вводящий в заблуждение противника – это диспетчер команды. Несколько позади "десятки" расположились четыре трехчетвертных игрока защиты – их еще называют "трехчетвертными", или "четвертями". Они создают ос-

новой заслон прорывающемуся противнику, а также завершают атаки своей команды. Диапазон игры у «трехчетвертных» очень широкий, и беговая нагрузка, пожалуй, самая большая в команде. Наконец, позади всех находится оплот обороны – единственный в команде защитник (№ 15).

АМПЛУА ИГРОКОВ РЕГБИ 15



Рис. 7.

АМПЛУА ИГРОКОВ РЕГБИ 7



Рис. 8.

НАБОР ОЧКОВ

Очки в игре можно набирать несколькими способами. Самый зрелищный и "высокооплачиваемый" путь – доставить мяч за линию ворот противника, в так называемую "зачетную зону", и приземлить его там. Это оценивается в 5 очков и называется "занос" или "попытка".

- Попытка зачисляется, если мяч приземлен за линией ворот соперника в

зачетном поле.

- Может быть назначена штрафная попытка, если игрок мог занести попытку, но этого не произошло из-за грубой игры соперника.



Фото 33

Попытка зачтена; когда игрок приземляет мяч на линию ворот или за линию ворот, все остальные линии зачётного поля являются линиями мертвого мяча.



Фото 34



Фото 35

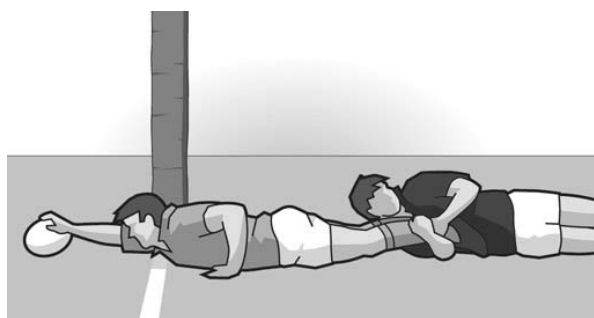


Рис. 9.

Попытка зачтена, когда игрок находится в захвате на игровом поле, приземляя мяч в зачётном поле.

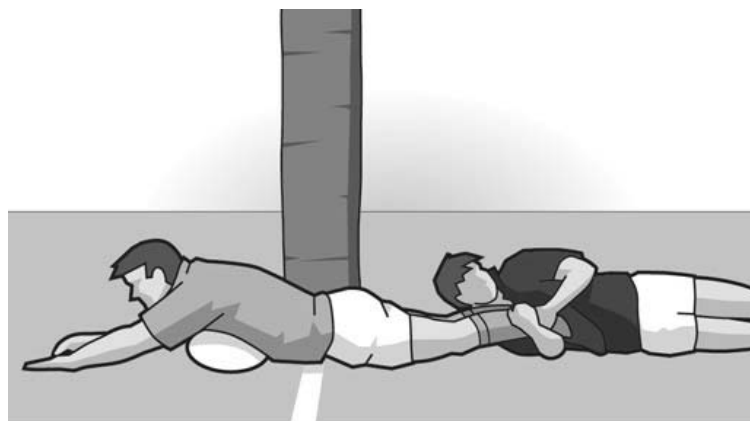


Рис. 10

Попытка зачтена, когда игрок фиксирует мяч корпусом.



Рис. 11

Попытка зачтена, когда игрок приземляет мяч, касаясь бокового флажка, но не касаясь боковой линии.



Рис. 12

Попытка зачтена, когда мяч лежит в зачётном поле, а игрок вне игрового поля из-за боковой линии прижимает мяч.



Фото 36



Рис. 13

Попытка зачтена, когда игрок в захвате приземляет мяч касанием о защиту ворот.

Попытка схватки



Фото 37

• Попытка схватки. Схватка или рак не могут иметь место в зачетном поле. Если при игре в схватке или раке команда переталкивает соперника в его зачетное

поле, то игрок команды нападения может правомерно приземлить мяч, как только он достигнет или пересечет линию ворот. В таком случае засчитывается попытка.

Сразу после "попытки" можно заработать еще два очка. Команда, сделавшая занос, получает право на "реализацию", которая пробивается следующим образом: игрок, выполняющий "реализацию", проводит воображаемую линию любой длины, но непременно перпендикулярную тому месту, где был приземлен мяч, и бьет с выбранной точки по воротам.

Реализация – 2 очка

После успешной попытки команда может попробовать набрать дополнительные еще два очка ударом мяча по воротам, так, чтобы мяч прошел над перекладиной ворот и между его стойками с линии, проходящей через место занесения попытки.



Фото 38



Фото 39

При ударе по воротам игроки команды противника должны стоять за линией ворот. При движении «бьющего» шагом вперед можно набегать и пытаться блокировать удар.

Точное попадание в регби фиксируется, если мяч прошел над перекладиной Н-образных ворот.

ШТРАФНОЙ УДАР

В случае серьезного нарушения правил (захват за шею, игра лежа, грязная игра, споры с судьей, вне игры и т. д.) арбитр назначает штрафной. Правило: за любые препопечательства с судьей или нежелание отойти на положенное расстояние место пробития штрафного сразу же переносится на 10 метров вперед. Меткий удар со штрафного приносит три очка.

При назначении штрафного удара после нарушения командой соперника команда может выбрать вариант удара по воротам, так, чтобы мяч прошел над перекладиной ворот и между его стойками.



Фото 40



Фото 41

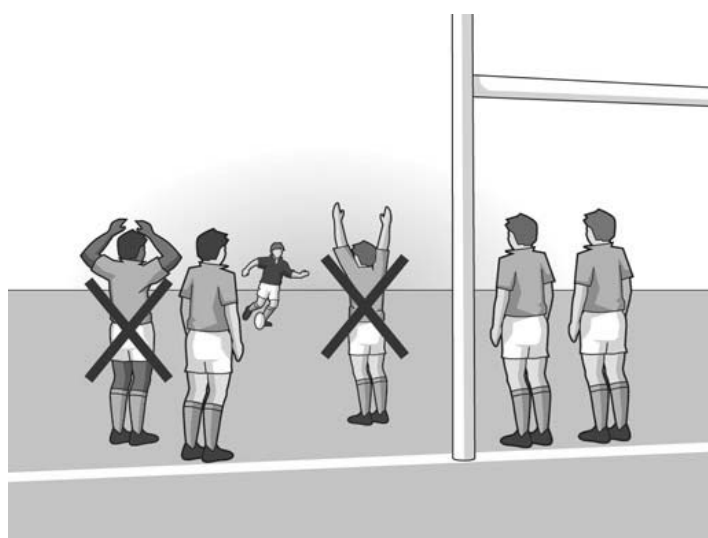


Рис. 14

При штрафном ударе команда соперников должна стоять за линией ворот, набегать при штрафном ударе запрещено. Соперникам запрещено поднимать руки вверх и размахивать руками. В случае нарушения правил при неудачной реализации назначается повторный удар.

ДРОП – ГОЛ



Фото 42

Дроп-гол засчитывается, когда игрок выполняет удар по воротам в общей игре посредством удара с отскока, т.е. когда мяч сначала ударяется об землю, а потом отбивается с полудета. И дроп-гол приносит команде 3 очка.

Это лишь самые основные правила регби. Они могут показаться излишне сложными, но, понаблюдав за матчем, вы быстро всё освоите и сможете наслаждаться одной из самых мужественных в мире игр!

2.1. РЕГБИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Варианты игры регби. Мировой опыт. Австралийский союз регби

✓ Уолла-регби – возрастная категория 7 – 8 лет

Игра в уолла-регби – первое введение в регби, в нее играют на измененном игровом поле, которое соответствует возрастной группе игроков, чтобы каждый игрок принял в ней максимальное участие. Это простое введение в игру без захватов, которое концентрируется на навыках передачи пасов, ловле мяча и беге.

✓ Мини-регби – возрастная категория 9 – 10 лет

Мини-регби продолжает тему свободнотекущего бега и передачи пасов. Тем не менее наиболее важно то, что мини-регби знакомит молодых игроков с контактными элементами захвата, продолжительности, рака и мола.

✓ Миди-регби – возрастная категория 11 – 12 лет

Миди-регби – игра для команд по 12 человек, она является важным переходом к полной игре. Миди-регби все еще проводится на поле измененного размера, но в нее вводится большее количество элементов игры в регби для игроков до 19 лет.

Варианты игры регби для юных спортсменов в Российской Федерации

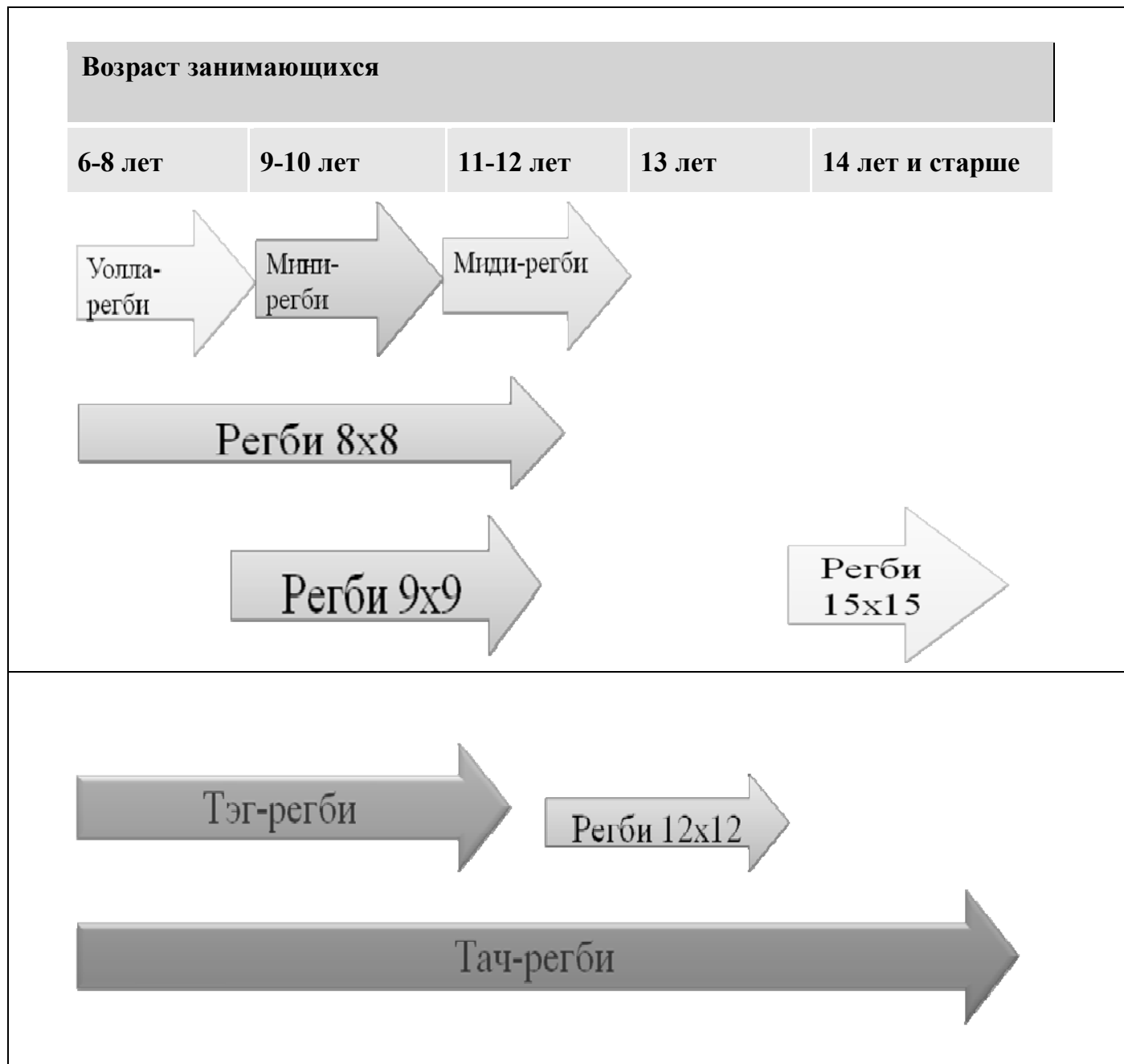
- Регби-8 (для игроков 10 – 12 лет)
- Регби-12 (для игроков 12 – 13 лет)
- С 14 лет дети начинают играть 15x15.

Идет постепенное увеличение числа игроков и размеров площадки.

- С 14 лет дети начинают играть 7x7.

Виды регби, используемые при подготовке детей разного возраста (мировой опыт).

Таблица 4



Отличительные особенности правил игры в регби для детей младше 12 лет

• Размеры поля:

В регби 8x8: 60x22 м; боковыми линиями служат линия зачетного поля и линия 22 метров, зачетная линия – 5-метровые линии.

• Количество игроков:

В регби 8x8: 8 человек; в мини- и уолла-регби допускается участие команд численностью от 5 до 10 человек.

• Продолжительность игрового времени:

В регби 8x8: два тайма по 7 мин с 1–2 мин перерыва между ними; в мини-регби – 2 тайма по 10 мин с 1 мин перерыва между ними.

• Коридор:

В регби 8x8: в коридоре – не более 2 игроков; первый игрок в коридоре не должен стоять ближе 3 м от линии аута.

• Назначаемая схватка:

В регби 8x8: в схватке 3 игрока в линию; полузащитник схватки команды, не владеющей мячом, не может атаковать своего визави и должен находиться за последней ногой своей схватки до того момента, когда полузащитник команды, вбрасывающей мяч, овладеет мячом или мяч покинет схватку на 1,5 метра.

В коридорах и схватках давление отсутствует.

• Начальный удар:

В регби 8x8: может производиться с земли.

• Игра ногой:

В регби 8x8: играть ногой разрешено только на своей половине поля. Касание игроков мяча ногой в раке не считается игрой ногой.

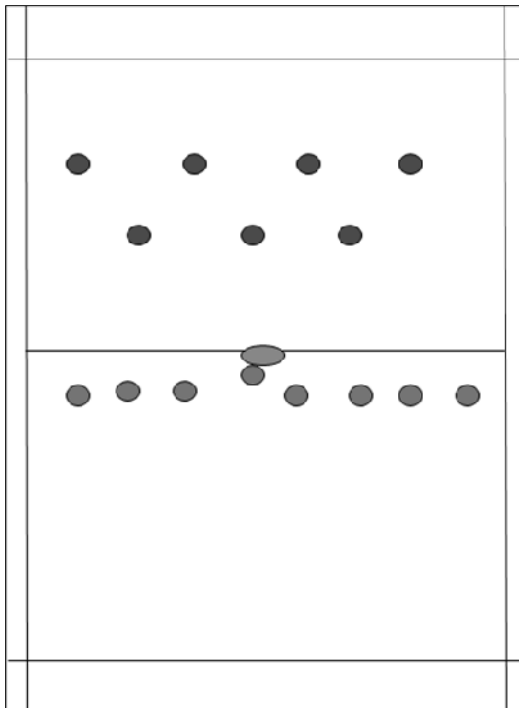


Рис. 15. Стандартное положение в регби. Начальный удар

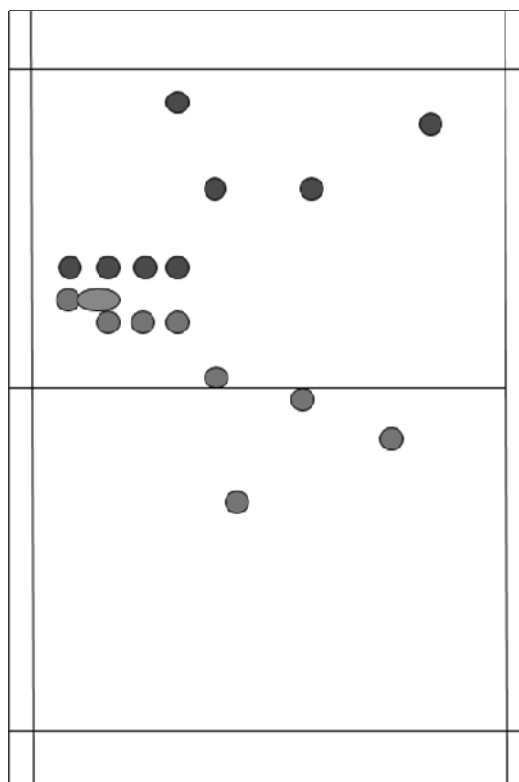


Рис. 16. Стандартные положения в регби 8x8. Схватка

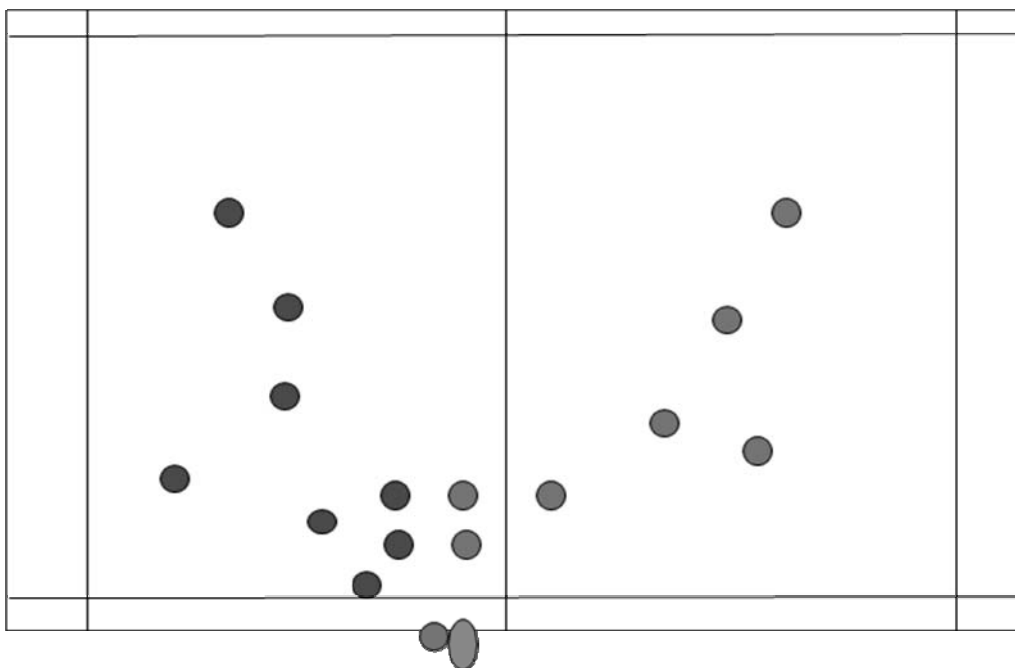


Рис. 17. Стандартные положения в регби 8x8. Коридор

2.1.1. ТЭГ-РЕГБИ

Базовые правила игры, рекомендации тренерам

Правило 1: подсчет очков

- Попытка засчитывается, когда игрок с мячом пересекает линию ворот соперника и кладет мяч на землю (касается мячом земли).
- Для обеспечения безопасности при игре на твердых поверхностях и/или с участием игроков низкого уровня подготовки рекомендуется засчитывать попытку без «земления» (то есть в момент, когда игрок с мячом пересекает линию зачетного поля соперника).
- После заноса игра возобновляется с центра поля со свободного паса команды, пропустившей попытку.

Правило 2: передачи

- Не допускаются передачи вперед. Передачей вперед считается любой пас, движущийся в направлении линии ворот противника.
- При нарушении данного пункта правил мяч переходит команде противника, которая продолжает игру после выполнения свободного паса. В то же время пас вперед допускается при судействе игр с участием команд, члены которой только знакомятся с регби.

Примечание: допускаются передачи непосредственно в сторону (в линию преимущества). И на самом деле, такие передачи могут быть наиболее эффективными, так как игроки не теряют своих позиций.

Правило 3: «Тэг» (Tag)

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

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

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

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

Иллюстрация к правилу, запрещающему пас вперед

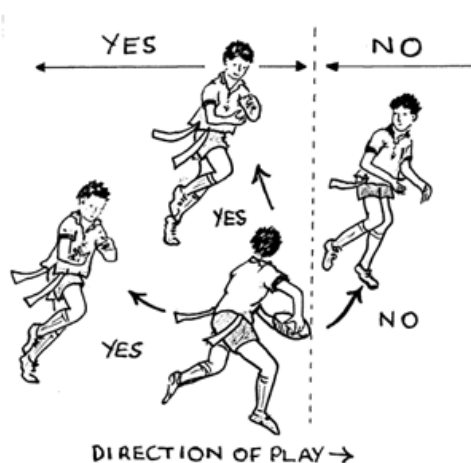


Рис. 18

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

- Нападающий может атаковать, только пока у него на поясе имеются обе ленты. Если у нападающего отрывают ленту, он обязан остановиться и незамедлительно (в течение 3 секунд) передать мяч партнеру по команде и прикрепить ленту обратно. Только после этого он может вернуться в игру.

- Для начинающих игроков можно установить больший интервал времени для передачи мяча партнеру после отрыва у него ленты.

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

- Рядом с линией ворот «захваченному» (у которого была оторвана лента) игроку разрешается пройти только один шаг, чтобы их попытка была засчитана.

- В процессе остановки игрок прошел 2–3 шага, и он обязан передать мяч партнерам для дальнейшей атаки, даже если он уже находится за линией ворот соперника (линией зачетного поля соперника).

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

Примечания: в играх с рефери он кричит «пас», когда выполнены требования «тэга».

Игроки могут сделать несколько шагов в процессе остановки.

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

- Помните: на поле не должно лежать ни одной ленты в продолжение всей игры.

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

Правило 4: свободный пас

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

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

Примечание: если нарушение происходит за линией ворот или в пределах 5 метров от линии ворот, то свободный пас должен быть предоставлен команде, не нарушавшей правил.

В этом случае он выполняется в 5 метрах от линии ворот, чтобы создать некоторое пространство.

- Выполнение свободного паса: игрок держит мяч в двух руках и по команде рефери «игра» выполняет передачу партнеру по команде. В играх более опытных спортсменов свободный пас должен выполняться после касания мяча ногой (как это делается в реальном регби). Если игра проходит без рефери, то команду «игра» дает капитан команды противника.

Примечание: свободный пас выполняется после команды «Играть», которую дает рефери или капитан защищающейся команды. При этом у обороняющихся должно быть достаточно времени, чтобы вернуться перед возобновлением игры.

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

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

- Между местом выполнения свободного паса и линией защиты должно быть не менее 7 метров.

- В играх более опытных спортсменов данное расстояние можно увеличить до 10 метров.

Правило 5: выход мяча из игры

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

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

Правило 6: количество игроков 7

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

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

Правило 7: продолжительность игры

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

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

Правило 8: размеры поля

- Размеры поля для тэг-регби: 22x30 м.
- Боковые линии: линия 22 м и линия зачетного поля.
- Линии зачетного поля: линии в 5 метрах от боковых.

Дополнительные правила для начинающих

А. Игра вперед

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

Иллюстрация к правилу «игра вперед»



Рис. 19

Б. Вне игры

- Это правило может быть введено на ранней стадии освоения игры, чтобы позволить развиваться некоторым навыкам, которые пригодятся регбистам в будущем.
- Как только был выполнен «тэг», игроки защиты должны отойти назад «за мяч», чтобы не мешать продолжению игры. Невернувшиеся защитники объявляются «вне игры».
- Находясь «вне игры», защитники не могут активно участвовать в игре. Они должны приложить все усилия, чтобы вернуться на свою сторону относительно мяча, а не специально стоять в стороне от позиции, блокируя проход или в ожидании перехвата.
- При нарушении данного пункта защитник штрафуются – назначается свободный пас команды, не нарушавшей правила.

Примечания:

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

Ему необходимо быстро отбежать «за мяч» или, сцепив руки за головой в замок, пройти за мяч, не вмешиваясь в игру.

При этом другие игроки не должны ему препятствовать.

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

Иллюстрация к правилу «вне игры»

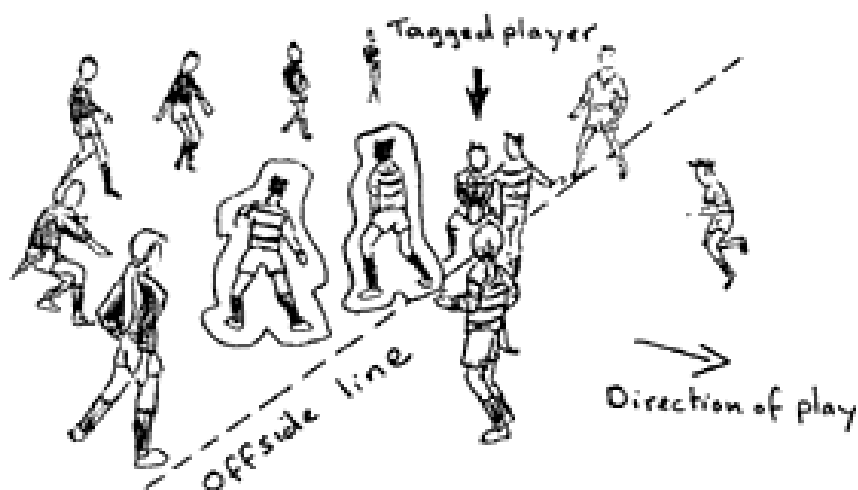


Рис. 20

С. Преимущество

- Когда игроки уже на достаточно высоком уровне владеют правилами игры, преподаватель должен постепенно вводить правила "преимущества" (это необходимо для уменьшения количества остановок в игре, повышения ее динамичности и создания условий для развития быстроты реакции у игроков).
- Правило преимущества гласит, что в ситуации возникновения нарушения, судья не должен свистеть сразу.

- Он должен убедиться в том, что команда, не нарушавшая правил, получила территориальное или тактическое преимущество.
- Если преимущество – у команды, не виновной в нарушении, то игра должна быть продолжена.
- Однако, если данная команда преимущества не получила, судья должен остановить игру, вернуть команды к месту, где было нарушение, и дать команде, не нарушившей правила игры, разыграть мяч.

Д. Количество «тэгов»

- При работе с новичками лимитировать количество «тэгов» не нужно.
- Однако при повышении уровня подготовленности игроков постепенно можно вводить новые условия, устанавливающие, сколько раз атакующая команда может возобновить игру после «тэга» (снятия с игрока ленточки), чтобы занести попытку в зачет.
- Если команда использовала все попытки, а мяч так и не был занесен, он передается сопернику.

Игра возобновляется со свободного паса.

Рекомендуется давать от 4 до 5 попыток для менее подготовленных игроков; более квалифицированные игроки должны уметь заносить попытку, используя не более 3 попыток.

Данная мера стимулирует регбистов к более активной работе в защите и в поддержке (для более продолжительного сохранения мяча и движения его вперед).

«Тэг» засчитывается, если только он был выполнен в тот момент, когда мяч находился в руках нападающего, с которого сняли ленточку.

Если защитник снимает ленту с игрока, уже освободившегося от мяча, то данный «тэг» не учитывается.

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

Если команда использовала все попытки, а мяч так и не был занесен, он передается сопернику.

Игра возобновляется со свободного паса.

Рекомендуется давать от 4 до 5 попыток для менее подготовленных игроков; более квалифицированные игроки должны уметь заносить попытку, используя не более 3 попыток.

Данная мера стимулирует регбистов к более активной работе в защите и в поддержке (для более продолжительного сохранения мяча и движения его вперед).

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

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

Основные ограничения

- Не допускаются: контакт, вырывание мяча и захват игрока за одежду.
- «Нет» игре ногами.
- Не допускается «ручка» в качестве защитного действия (защита мяча и ленты от срывания).

- Это предполагает использование паса и игры «на ногах», чтобы обыгрывать защитников.

- В целях обеспечения безопасности игрокам не разрешается в падении доставать свободный мяч.

- В процессе игры участники должны находиться на ногах.

- Запрещается вращаться вокруг своей оси для того, чтобы избежать срыва ленточки игроком команды противника.

- Запрещается жесткий контакт в процессе всей игры. В целях обеспечения безопасности защитники и нападающие должны избегать контакта друг с другом.

- В целях безопасности не рекомендуется выполнять падения (нырять) в зачетное поле для того, чтобы положить попытку, если матчи проходят на жесткой поверхности.

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

3. СТРУКТУРА ЭТАПОВ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы многолетней спортивной подготовки (Англия)

Таблица 5



Формирование фундамента (предварительная подготовка) 6–11	Учимся тренироваться (начальный этап) 11–14	Тренируемся (углубленная тренировка) 14–18	Совершенствуемся (спортивное совершенствование) 18–20	Тренируемся для побед (высшие спортивные достижения) 20–35	Выход в отставку 35–40
--	--	---	--	---	---------------------------

Различия в возможностях направленной тренировочной работы в Англии и России

Таблица 6

	Англия	Россия
Возраст начала	4–6	9–10
Число «летних» месяцев	8	3
Возможность игр	Часто	Редко
Общее число часов	$54 \cdot 14 \cdot 8 = 7000$	$40 \cdot 8 \cdot 6 = 2000$
Регбийная культура	Развитая	Неразвитая

Структура системы многолетней подготовки

- Участие в матчах без тренировок не позволит поднять уровень физического развития.

- Физическая готовность к игре – это ключ к удовольствию от игры. Неподготовленный игрок всегда будет чувствовать усталость и не сможет проявить в полной мере свои игровые качества.

Рассматривая подготовку регбиста как систему, мы можем выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им особое значение.

Центральным компонентом подготовки регбиста является *система спортивной тренировки*.

В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение регбистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в регби требует направленного использования. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологиче-

ские средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку регбиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки регбиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки регбиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов, их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки регбиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки регбиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие регбиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке регбиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не

может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность регбиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

3.1. ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Программа разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Нормативная часть программы содержит основные требования по объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Система основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальном соотношении процессов тренировки: воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок, одновременное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.1. ПРАВИЛА ЭТИКИ ТРЕНЕРА ПО РЕГБИ В ДЕТАЛЯХ

Все настойчивее, в спортивных и педагогических кругах укрепляется понимание того, что радость, которую дети должны получать от занятия спортом, во многом зависит от их совместных усилий. Важно, чтобы тренер регби сумел развить в детях желание заниматься спортом. Тренер создает и контролирует среду, в которой через влияние на физическое, эмоциональное и ментальное состояние детей у них развивается увлеченность к занятиям спортом. Тренер должен определить для себя нормы и правила этики поведения и строго им следовать. Ниже приведен контрольный список рекомендаций для выстраивания взаимоотношений и определения методов влияния, которыми тренер может руководствоваться в своей работе с командой и игроками.

- Будьте беспристрастны в своих отношениях с игроками. Не слишком концентрируйте свое внимание на талантливых игроках. Менее способным нужно уделять не меньше, а иногда даже больше времени на тренировках. Привлекайте наиболее подготовленных игроков для обучения своих менее подготовленных товарищей. Пытайтесь создать игровые схемы, в которых каждый игрок смог бы принять участие в меру своей технической подготовленности. Не обсуждайте, с другими игроками, игроков, стоя за их спинами.

- Личный пример может быть проявлен во многих областях.

Например:

- Проявляйте уважение к правилам игры. Учите игроков воспринимать правила игры как естественную необходимость. Недопустимо умышленное нарушение и игнорирование правил.

- Проявляйте своё уважение к сопернику, без соперника нет игры.

- Проявляйте своё уважение к официальным лицам, обслуживающим матчи, в особенности к судьям, для которых судейство является их увлечением, и они вправе получать от него удовольствие.

- Ваш внешний вид и манеры должны всегда соответствовать моменту, будьте всегда опрятны и приветливы.

- Важные отличительные черты тренера: пунктуальность, конструктивность, хорошая подготовленность, готовность к действию.

Тренер должен:

- Быть беспристрастным в отношениях с игроками.

- Быть личным примером.

- Воодушевлять игроков к работе через позитив.

- Включать игроков в процесс принятия решений.

- Устанавливать реальные цели.

- Быть открытым для идей (не предубежденным) в подготовке игроков и в развитии игры.

- Быть думающим, хорошо осведомленным и эффективным в методах своей тренерской работы.

- Создать вокруг игры атмосферу удовольствия. Помните о том, что регби должно восприниматься как одна из сторон здорового образа жизни и привычка к занятию спортом на протяжении всей жизни. Чтобы это произошло, этот опыт должен быть прежде всего конструктивным и приносящим удовольствие. Ваш личный пример в отношении к спорту и к здоровому образу жизни создает очень эффективную рабочую атмосферу на тренировках. Этого трудно добиться и очень легко потерять.

- Влиять на действия и рост игроков через позитивную оценочную критику, в которой между фразами о хорошем следует фраза о том, что сделано недостаточно хорошо. Иногда, чтобы улучшить технику, не стоит делать упор на том, что не получается, и пытаться это исправить, а предложите эту работу в виде освоения альтернативной и более эффективной техники, в виде нового подхода к решению проблемы. Похвала должна всегда иметь место, даже если трудно найти для неё повод. Следует придерживаться общего правила, отмечать больше, то, что хорошо получается. Игрок, верящий в то, полагающийся что у него получается, учится и прогрессирует быстрее.

- Вовлекать игроков в процесс принятия командных решений. В большей степени это вопрос зрелости игроков. Но нужно и вовлекать молодых игроков в про-

цесс принятия решений, и поощрять их стремление брать на себя инициативу и ответственность. Этот процесс можно направлять и контролировать, он должен быть частью тренировочного процесса. Например, проводите опрос в конце каждой тренировки для установления обратной связи с игроками. Для того, чтобы установить хорошую обратную связь, вы должны быть готовым и внимательно слушать, но игроки должны понимать – последнее слово за вами.

- Устанавливать реальные цели для команды и игроков. Помните, что регби занимает только часть жизни игроков, и цели для команды и для игроков должны быть достижимыми и базироваться не на фиксированном результате, а на приобретении технических и игровых навыков каждым игроком и всей командой в целом. Цели должны быть понятными и направленными, они могут разрабатываться совместно с игроками. Все должны знать эти цели, и, если игроки будут принимать участие в их разработке, они будут чувствовать свою ответственность. Для совсем юных игроков в одном упражнении устанавливайте только одну цель. Установленные цели должны отражать реальное положение дел команды, а не быть мечтой, в которую трудно поверить.

- Быть открытым для идей (не предубежденным) в подготовке игроков и в развитии игры. Прежде всего, нужно уметь хорошо слушать, понимать, когда все хорошо, а когда начинаются проблемы. Необходимо учиться слушать. Часто главное упускается, не всегда воспринимается командой, и это негативно сказывается на тренировочном процессе и установке на игру.

- Быть думающим, хорошо осведомленным и эффективным в методах своей тренерской работы. Убедитесь что инвентарь и оборудование в достаточном количестве, в хорошем состоянии и соответствует возрасту и возможностям игроков. Частота проведения тренировок и их продолжительность должны соответствовать возрасту детей и уровню их подготовленности. Лучше проводить короткие целенаправленные тренировки, которые доставят радость. На длинных и монотонных тренировках игроки начинают терять концентрацию внимания. Следуйте простым советам при проведении тренировок:

- начинайте изучение новой техники с чего-то уже знакомого. Хорошо, если новая техника накладывается на изученный материал.

- Двигайтесь от простого к сложному: сначала индивидуальная работа, затем работа в парах, мини-звеньях и затем всей команды в целом.

- Разбейте сложные технические действия на серию простых, последовательных, пошаговых действий.

- Активная позиция тренера во время тренировки мотивирует и стимулирует игроков.

- Если выполняемое упражнение слишком трудно, остановите и упростите его.

- Будьте внимательны к выполнению игроками упражнений, которые могут быть опасными.

- Ваши инструкции должны быть понятными, целенаправленными и не слишком длинными.

- Исправляйте ошибки, но следите за тем, чтобы это не слишком влияло на ход тренировки. Для того, чтобы игроки хорошо усвоили то, что изучили, и сумели применять это в игре, уровень игрового сопротивления должен возрастать постепенно.

- Будьте честны по отношению к самому себе и к игрокам. Если вы всегда говорите правду, вы не попадете в неудобное положение, из которого нужно будет выкручиваться.

- Следите за информацией, касающейся профессиональных и медицинских вопросов. Тренируя начинающих игроков, вы должны понимать, что их безопасность важнее, чем успех команды. Убедитесь, что в наличии есть средства оказания первой помощи и другое оборудование.

- Не стоит усугублять травму для достижения краткосрочного успеха. Особенно это касается травм головы и суставов, так как травмы такого рода могут иметь долгосрочные последствия. Вы должны понимать и знать, что безопасно и эффективно, и должны иметь представление об оказании первой помощи.

3.1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание работы с юными регбистами на всём многолетнем протяжении многих лет определяется тремя факторами: спецификой игры в регби, модельными требованиями квалификационных регбистов, возрастными особенностями и возможностями регбистов 9–18 лет.

Основная роль отводится воспитательной работе по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия регби начинаются с 9–11 лет, в 17–18 лет юноши и девушки после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в регби спортсмены достигают в 18–22 года (девушки раньше, юноши позже). Наивысшие результаты женщины показывают в возрасте 23–25 лет, а мужчины 26–28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий регби до достижения оптимальных возможностей (выполнение нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса) составляет от 10 до 12 лет. Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на 3 этапа:

Первый этап предпрофессиональной подготовки предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регби, включает начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитию физических качеств в общем плане и, с учётом специфики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Возраст 9–11 лет сочетается с этапом обучения в группах начальной подготовки.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осваиваются основы техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитания соревновательных качеств применительно к регби. Возраст 11–14 лет совпадает с этапом 1-го и 2-го годов обучения в группах учебно-тренировочных.

Третий этап («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15–17 лет совпадает с 3–5 годами обучения в учебно-тренировочных группах.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию в разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости.

2. Обучение основам техники перемещений, передачам, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям регби, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Формирование личности, способной эффективно применять полученные знания и умело находить выход из любых ситуаций.

Осуществляется подбор средств, методов тренировочных и соревновательных режимов построения тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных игроков и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к регби и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение игроков в составы сборных команд.

Программой предусмотрено:

- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных требований;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных спортсменов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой, хорошо организованной системой отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы;
- принятие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, четкая организация учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подбор средств и объем общей физической подготовки (ОФП) для каждого занятия зависят от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия, когда эффективность средств ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам. Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством её являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, скорость, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажёрами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Её основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входят спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышая надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Проводятся товарищеские (контрольные) соревнования: по регби-8 (для игроков 10–11 лет); регби-9 (для игроков 11–12 лет); регби-12 (для игроков 12–13 лет); для игроков с 14 лет – регби 15x15. С 14 лет проводится тестирование по технической и специальной физической подготовке. Для лучшего и более быстрого усвоения материала, занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры, а также проводится на учебно-тренировочных занятиях и сборах индивидуальная работа с игроками, имеющими высокие ростовые, скоростные показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП по соответствию возрасту и комплектования в группах. Обучение в группах начальной подготовки носит характер универсальности в подготовке обучающихся, с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры регби.

Основными задачами работы являются содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения.

В тренировочных группах, сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах начальной подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики регби и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные регбисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта регби

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки регбиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в регби, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход регбиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации, – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

3.1.3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься регби и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение

элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, предусматривающая воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к регби; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; содействие всестороннему развитию физических качеств и, с учетом специфики регби, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-регби). В возрасте 9–11 лет осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям).

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям регби, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к ведению здорового образа жизни, систематическим занятиям регби;
- обучение основам техники регби и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

3.1.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие в течение не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в регби;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

Включает подэтапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, направленных на специальную подготовку:

- технико-тактическую;
- физическую;
- интегральную;
- игровую;
- соревновательную;
- вводятся элементы специализации по игровым функциям.

Возраст 11–15 лет.

3.1.5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

На этом этапе ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильно высоких результатов. Группы спортивного совершенствования формируются из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных регбистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора регбистов с высоким уровнем развития способностей, прошедших через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ, качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу той оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включенных в группу совершенствования спортивного мастерства СДЮСШОР 15 лет и старше.

3.1.6. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

На этом этапе ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов, являющихся кандидатами в команды мастеров и национальную сборную. Группы высшего спортивного мастерства формируются из учащихся, выполнивших разряд кандидата в ма-

стера спорта, мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), может привлекаться дополнительно как второй тренер (тренер-преподаватель), так и специалисты, непосредственно обеспечивающие спортивную подготовку, в том числе психологи, ведущие-спортсмены, переводчики и иные специалисты.

4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

4.1. Примерный план организации тренировочных занятий учебных групп регбистов

Таблица 7

Рекомендуемая наполняемость групп по годам обучения по федеральным стандартам

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Наполняемость групп

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяются с учетом техники безопасности.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

4.1.1. ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Федеральные стандарты объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта регби без учёта интегральной подготовки, восстановительных мероприятий и контрольных испытаний в %.

Таблица 8

Примерный план по разделам спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап спортивной специализации		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-55	40-48	25-30	20-25	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	20-30	30-35	40-48	35-45	35-45
Техническая подготовка (%)	20-25	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	3-4	4-8	8-10	10-15	15-20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3-5	4-6	7-9	9-10	10-12	10-15

4.1.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планирование годичного цикла подготовки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Таблица 9

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	14	24	28
Количество тренировок в неделю	3	5	5	6	8	15
Общее количество часов в год	312	468	520	728	1248	1456
Общее количество тренировок в год	156	260	260	312	416	780

Таблица 10

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы Спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап совершенствования спортивного мастерства			этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		до двух лет		свыше двух лет						
	НП-1	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Общая физическая подготовка	169	207	176	145	140	150	150	148	280	280	300	280
Специальная физическая подготовка	55	100	120	178	180	334	324	300	548	548	498	536
Техническая подготовка	70	126	134	125	130	110	120	140	140	140	150	200

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	16	16	36	30	64	68	70	140	140	150	240
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	19	22	36	40	60	66	70	140	140	150	200
Количество часов в неделю	6	9	10	14	14	24	24	28	28	28	28	28
Общее количество часов в год	312	468	520	728	728	1248	1248	1248	1248	1248	1248	1456

Таблица 11

Участие в соревнованиях по федеральным стандартам

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		этап начальной подготовки		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года				
Контрольные	1-3	1-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Отборочные	-	-	1-2	1-2	1-3	1-3
Основные	-	1-2	1-3	1-2	1-2	1-2
Всего игр						
	8-12	12-15	15-20	20-24	20-24	20-24

Планируемые тренировочные сборы по виду спорта регби

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

4.1.3. ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитании физических качеств спортсменов учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. (Таблица 13).

Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта регби. (Таблица 14).

Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей – 8–10 и в 14 лет. Для развития анаэробно-гликолитических механизмов возраст 11–13 лет и 16–17 лет. Для развития креатинофосфатного энергетического механизма возраст – 15–18 лет.

У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависят от конкретных задач обучения на том или ином этапе. Так, на этапе начального обучения (9–11 лет при малой физической нагрузке в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем общефизической подготовки доходит до 20 % времени, отводимого на занятия.

Таблица 13

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		1
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+		+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	1
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	
Гибкость			+	+							
Координационные способности				+	4*	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 14

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

ДО НАЧАЛА ИГРЫ В РЕГБИ

До начала игры в регби следует провести ряд проверок, чтобы убедиться в том, что игрок готов к регби.

Готовый к регби игрок должен:

- обладать физическими показателями и достичь необходимого уровня подготовки для своего уровня игры;
- обладать достаточными техническими навыками и способностями для категории игры, в которой он играет;
- полностью восстановиться после предыдущих травм и не быть предрасположенным к получению серьезной травмы;
- хорошо знать правила игры и понимать, что считается проявлением грубой игры;
- пройти оценку на готовность посредством анкетирования.

Составление анкеты игрока – общепризнанный метод оценки готовности игроков играть в регби. Хорошая анкета поможет тренерам убедиться в том, что игрок готов к регби. Анкетирование следует проводить до начала предварительных тренировок, когда новые игроки присоединяются к команде. Его следует повторно провести несколько раз в течение игрового сезона.

Анкета составляется на основе следующей информации:

- контактная информация игрока и его (её) ближайшего родственника;
- медицинская карта (включая информацию обо всех принимаемых медикаментах);
- опросный лист о сердечном состоянии;
- информация об образе жизни и физической подготовке;
- список перенесенных травм;
- данные о предыдущем участии в регби.

Особое внимание следует уделить:

- игрокам до 19 лет и младше, а именно: физическим данным, навыкам, физической подготовленности и т.д.;
- всем новым игрокам;
- игрокам с перенесенными травмами;
- любому игроку с перенесенным сотрясением мозга;
- игрокам первой линии с перенесенной травмой шеи;
- игрокам старшего возраста, для которых существует возможность дегенеративных условий.

Помимо анкеты, составляемой тренером, можно провести физическую оценку врачом, физиотерапевтом или тренером по силовой и физической подготовке.

Тренерам по силовой и физической подготовке следует проводить функциональную оценку в рамках своей компетентности в соответствии с протоколом своего союза.

При этой оценке следует протестировать игрока на:

- функциональную способность;
- скорость;
- равновесие;
- гибкость;
- аэробную выносливость;
- анаэробную выносливость;
- физические расстройства, например, биомеханические.

Таблица 15

Анкета игрока

	Фамилия, имя, отчество (полностью)	
1.	Дата и место рождения	
2.	Гражданство	
3.	Адрес регистрации по месту жительства	

4.	Контактные телефоны спортсмена и члена семьи	
5.	Семейное положение	
6.	Дата (регион, город) начала занятий регби	
7.	Первый тренер	
8.	Наивысшие спортивные достижения в регби (указать клуб, дату)	
9.	Достижения в других видах спорта (при наличии)	
10.	Спортивное звание (на момент заполнения анкеты)	
11.	Игровое амплуа	
12.	За какой клуб/команду играет	
13.	Преыдушие клубы команды (указать срок нахождения в команде)	
14.	Вес и рост (на момент заполнения анкеты)	
15.	Информация о непереносимых медикаментах	
16.	Состояние сердца	
17.	Перенесенные травмы шеи и сотрясения мозга	
18.	Перенесённые травмы опорно-двигательного аппарата	

Дата заполнения анкеты _____

Функциональная компетенция

Скорость – это способность координировать простые и сложные движения конечностей на большой скорости.

Сила – максимальное усилие, которое отдельное лицо может вырабатывать посредством отдельной мышцы или группы мышц, противодействуя внутреннему сопротивлению.

Выносливость – мера способности организма поддерживать определенный уровень работы.

Функциональная компетентность, степень, в которой игрок обладает хорошей устойчивостью и подвижностью во время движений, связанных с игрой.

Мощность = Скорость + Сила.

В регби все позиции требуют определенной степени каждого из этих компонентов, но относительная важность каждого компонента будет меняться в зависимости от игровой позиции игрока.

Принципы тренировки:

Индивидуальность. Люди реагируют на тот же самый тренировочный стимул различными способами. Основные причины: генетические, исходный уровень физической подготовки, зрелость.

Адаптация. С течением времени при регулярных тренировках происходят физиологические изменения, которые повысят вашу эффективность и производительность.

Перегрузка. Для улучшения вашей физической подготовки вы должны увеличивать нагрузку постепенно.

Работа – игра в сопоставлении с отдыхом-восстановлением. Несмотря на то, что важно увеличивать нагрузку, одинаково важно выделять время на отдых и восстановление.

Специфичность. Физическая подготовка должна быть специфичной, и ваши тренировки должны отвечать потребностям вашей игры.

Детренированность. Любая продолжительная остановка тренировок будет сопровождаться снижением уровня физической подготовки или детренированности. Таким образом, вам следует пройти программу восстановления формы до того, как вы вернетесь к полной программе тренировок/ игры.

Игрокам регби требуются различные уровни силы, мощи, выносливости, скорости и подвижности. Очень немногие виды спорта требуют такого разнообразного и исчерпывающего набора физических навыков.

Различные требования разных игровых позиций также влияют на то, как вы тренируетесь. Например, пяти игрокам схватки необходимо больше мощи и выносливости для эффективной игры в схватке, в то время как фланкеры более часто выполняют спринт во время игры, и в результате этого им нужны более высокие уровни скорости и скоростной выносливости.

Для вашей физической готовности – настоящей готовности к регби – вы должны обладать стандартной функциональной компетентностью. Например, вы должны иметь хорошую общую базу в плане силы, устойчивости, мобильности и выносливости как платформу для работы над улучшением скорости и мощи.

Для точного и уместного анализа потребностей вам следует обратиться за помощью к квалифицированному или аккредитованному тренеру по физической подготовке, чтобы он разработал и провел программу физической подготовки. Нужно принять во внимание следующее:

- ваше текущее физическое состояние посредством стандартных физических тестов и функциональной оценки;
- любые перенесенные травмы;
- опыт тренировок – здесь необходимо принять во внимание тренировочный возраст (количество лет, в течение которых вы готовились специально для регби) и возраст физической подготовки (количество лет, в течение которых за вами наблюдал аккредитованный тренер по силовой и физической подготовке). Специфичные потребности, относящиеся к игре (игровая позиция, судейство и т.д.).

Как только были определены индивидуальные потребности на основе этих критериев, можно сфокусироваться на более специфических вопросах относительно реабилитации, предварительной реабилитации и найденных слабостей, чтобы разработать и провести тренировочную программу, соответствующую этим потребностям.

Регулярное наблюдение за вашим прогрессом и его оценка потребуют наличия процедур тестирования. Это позволит обеспечить постоянное изменение и эволюцию программы в соответствии с новыми целями.

Функциональная оценка



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Высокий уровень функциональной компетенции



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Низкий уровень функциональной компетенции

Функциональную оценку можно проводить с использованием простых упражнений, таких как приседания с поднятыми над головой руками и простой тест на равновесие, как показано здесь.

Функциональную оценку следует проводить аккредитованному тренеру по силовой и физической подготовке, чтобы определить текущий уровень подвижности и устойчивости. Данные теста могут затем использоваться для разработки соответствующей программы силовых тренировок, чтобы помочь вам достичь полной мобильности и хорошей устойчивости. Это подготовит ваше тело для работы, увеличит вашу работоспособность и исправит мышечный дисбаланс.

Тип силы, необходимой для регби, – особый, так как её часто приходится применять в неустойчивом состоянии.

Таким образом, программа по физической подготовке для регби должна фокусироваться на развитии устойчивости областей, потенциально подверженных травмам, а именно: плеч, туловища, боков, коленей и щиколоток, а не на чрезмерном поднятии тяжестей в спортзале.

Курсы по силовой и физической подготовке World Rugby уровня 1 и 2 описывают функциональную оценку более подробно. <http://www.worldrugby.org/>, Passport user login

5. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по регби:

- освоение техники владения мячом;
- общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости, силы и координации;
- теоретическая подготовка, дающая представление о спорте и его общественной значимости, истории развития регби в стране и за рубежом, о спортивной гигиене регби;
- психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма;
- внедрение разнообразных контрольных испытаний и игровых заданий, привитие самостоятельности при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

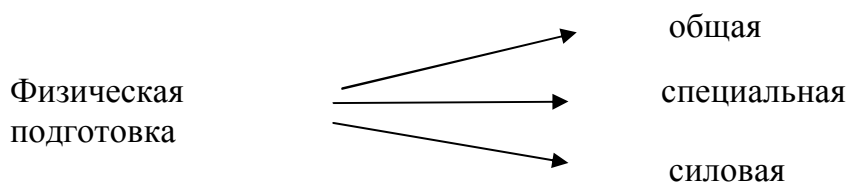
На тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая условия соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практики.

Для правильного планирования круглогодичной подготовки, обеспечивающей заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности спортсменов *на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*, в спортивной практике принято годовой цикл (макроцикл) делить на три периода: *подготовительный, соревновательный и переходный*, т.е. период времени между началом подготовки к главным соревнованиям одного года и началом подготовки к аналогичным соревнованиям другого года.

Необходимо принять во внимание несколько переменных: ваш возраст, ваш тренировочный возраст, ваши долгосрочные и краткосрочные цели, доступность объектов и ресурсов.

5.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – процесс содействия развитию физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности.



Задачи специальной ФП

Развитие специфических для регби физических качеств, обеспечивающих высокую эффективность соревновательной деятельности игроков в соответствии с их амплуа.

Задачи общей ФП

Разностороннее физическое развитие игроков (пропорциональное развитие форм телосложения и физических качеств, совершенная, слаженная работа органов и систем).

Задачи силовой ФП

Игрокам необходимо уметь применять силу как при выполнении контакта, так и при сопротивлении (например, когда он захватывается сам). Другое ключевое преимущество, предлагаемое программой функциональной силовой и физической подготовки, в том, что вы будете менее подвержены травмам. Мышцы и суставы становятся сильнее, что особенно важно для шеи, плеч, тазобедренных суставов, коленей и корпуса.

Планирование программы физической подготовки

- Тренер должен понимать основные принципы физической подготовки и постараться убедить игроков принять занятие спортом как базу организации своего образа жизни.

- Физическая подготовка должна быть разделена на три периода: после сезонный (подготовительный), предсезонный, соревновательный.

- По мере того как игроки взрослеют, объемы тренировок по физической подготовке могут увеличиваться, и их специфика может изменяться в зависимости от игровой позиции и потребностей игрока.

- При разработке программ по физической подготовке необходимо учитывать продолжительность занятий спортом, тип строения тела, рост и вес, позиционные требования, уровень игры, физическое состояние игрока (рекомендации после медицинского контроля).

Основные компоненты физической подготовки:

- аэробная подготовка/выносливость.
- анаэробная подготовка/интервальные тренировки.
- Сила. Скорость. Быстрота. Гибкость.
- Мощность – сила и скорость.

Периоды подготовки

Период регбийного сезона. Время и продолжительность сезона очень сильно отличаются в зависимости от его географии. Каким бы ни было расписание вашего регбийного сезона, вам будет необходимо планировать вашу тренировку вокруг че-

тырех основных фаз. Этот процесс называется периодизацией и делится на периоды подготовки:

- подготовительный период;
- сезон;
- переходный период;
- соревновательный период или сезон до матча и после матча.

Таблица 16

Период	Подготовительный	Сезон	Переходный
Деятельность (capitalise as here)	Особая подготовка	Поддержание формы	Восстановление или активный отдых
Месяцы	Январь – март	Апрель – октябрь	Ноябрь – декабрь

Таблица 17

День	Деятельность
0	Матч
1	Восстановление
2	Тренировка по силовой и физической подготовке или восстановление как вариант
3	Регбийная тренировка высокой интенсивности
4	Тренировка по силовой и физической подготовке
5	Тренировка от средней до низкой интенсивности
6	Отдых
7	Матч

Подготовительный период целесообразно делить на этапы, позволяющие точнее планировать подготовку в соответствии с намеченными задачами. Здесь закладываются основы будущих достижений, и поэтому данный период должен быть, по возможности, более продолжительным. Тренировочная нагрузка на протяжении периода постепенно возрастает. Объем тренировочной нагрузки становится наибольшим к середине периода, затем снижается, но увеличивается интенсивность. Сроки и продолжительность периода и этапов зависят от задач подготовки, календаря соревнований.

Подготовительный период делится на три этапа: этап общей подготовки, специально подготовительный и предсоревновательный этапы.

Этап общей подготовки. На этом этапе имеет место быть большой объем тренировочных нагрузок с общеразвивающей направленностью. Нагрузки по специальной и технико-тактической подготовке незначительны. Тренировка на этапе общей подготовки имеет исключительно важное значение, поскольку создает фундамент физической и функциональной готовности спортсменов, на котором базируется специальная подготовка. Частными задачами являются:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- дальнейшее развитие силы мышечных групп ног, туловища, плечевого пояса, скорости перемещений и быстроты выполнения разнообразных движений; воспитание ловкости и умения координировать движения; совершенствование умения выполнять движения без излишних напряжений;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов: совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости;
- стимулирование восстановительных процессов;
- улучшение психологической готовности;
- восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
- повышение уровня знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.

Добиться высокой работоспособности организма в целом – главная задача этапа общей подготовки регбиста высшей квалификации.

Предсоревновательный этап. Этот этап преследует главную цель – моделирование соревновательного режима. Частными задачами являются следующие:

1. Совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий в защите и в нападении в игровых расстановках и с заменами.
2. Достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды (игровая и соревновательная подготовка).
3. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
4. Совершенствование техники игры.
5. Создание условий для активного отдыха.
6. Теоретическая подготовка по вопросам ведения игры. Все технико-тактические задания должны иметь игровой характер. Игровой и соревновательной подготовке отводится значительное время (около 50–60 %).

За 2–3 недели до соревнований тренировочный объем нагрузки рекомендуется снизить, сохраняя соревновательный режим интенсивности, а непосредственно перед соревнованием (за 2–4 дня) снизить и интенсивность, что обеспечивает регбисту возможность полного восстановления организма и наилучшую эмоциональную готовность к играм.

Работа по развитию физических качеств направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (объемы тренировочной нагрузки для каждого качества – небольшие). Для уровня общей выносливости как средство восстановления используются упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью.

Соревновательный период однороден, все недельные циклы схожи между собой. Для такой структуры характерно проведение одного соревнования в периоде с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними.

Второй вариант – структура соревновательного периода неоднородна. Она состоит из собственно соревновательных этапов, интервалы между ними длятся несколько недель. Такой календарный план составлен по принципу туров: проводится несколько соревнований с интервалом в несколько недель.

Третий вариант – структура соревновательного периода соединяет первый и второй варианты. Ее используют, когда проводят несколько соревнований в периоде, например, первые соревнования проводятся по принципу встреч с равномерным чередованием календарных игр и интервалов между ними, а вторые – по принципу туров.

Паузы между этапами соревнований составляют 10–20 дней, в которых на основе приобретенной тренированности в подготовительном периоде осуществляется целенаправленная подготовка к следующему этапу соревнований.

Основными задачами тренировок в паузах между соревнованиями являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
- поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
- создание условий для восстановления организма регбистов;
- повышение уровня теоретических знаний.

Превалирующее место в тренировках занимают многократно выполненные основные упражнения в различных вариантах и игровая подготовка. Необходимо уделять внимание и специальным упражнениям, направленным на поддержание скоростно-силовых качеств и выносливости на соревновательном уровне. В небольшом объеме применяются средства, поддерживающие общую работоспособность организма спортсменов.

Очень важны в этом периоде данные экспресс-контроля состояния физической работоспособности и функционального состояния спортсменов, по которым можно корректировать индивидуальную нагрузку для повышения уровня специальной работоспособности (если наблюдается снижение этого уровня).

Переходный период имеет большую значимость. К концу соревновательного периода многомесячные интенсивные тренировки и соревнования, постоянная психическая напряженность вызывают определенную усталость организма спортсменов. Поэтому основной задачей переходного периода является снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.

Продолжительность переходного периода – 25–30 дней.

В практике регби целесообразно использовать два варианта деятельности спортсменов в переходном периоде: отдыхать пассивно и отдыхать активно.

Пассивный отдых предоставляется спортсмену с профилактической целью (для лечения травм, при явлениях истощения нервной системы и других отклонениях в состоянии здоровья) на основании медицинского обследования.

Научные исследования в спорте показывают, что для здоровых спортсменов длительный пассивный отдых – верный способ потерять навыки, приобретенные упорными тренировками и соревнованиями. Как правило, после такого «отдыха» спортсмен очень долго втягивается в привычный тренировочный режим. Кроме то-

го, пассивный отдых вреден для здоровья, т.к. организм спортсмена после высоких психических и физических напряжений вдруг перестал получать какую-либо нагрузку и как результат бездеятельности – потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.п.

Активный отдых предусматривает переход от специализированных упражнений к новым видам мышечной деятельности. К ним можно отнести кроссы, езду на велосипеде, туристские походы, плавание, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Направленность тренировочных занятий различная, но необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений на силу, на гибкость, на общую выносливость. Тренировочная нагрузка уменьшается наполовину по сравнению с нагрузками в подготовительном и соревновательном периодах. Интенсивность выполнения упражнений – средняя или малая. Число тренировочных дней в неделю – 5–6. В этом периоде спортсменам важно не набрать лишний вес. Желательно раз в неделю посещение сауны с массажем.

Правильно организованный активный отдых дает спортсменам возможность прийти к началу подготовительного периода в хорошей физической форме.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия общей физической подготовке. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, гандбола, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол, в гандбол или ручной мяч и т.п. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

При современных требованиях к подготовке квалифицированных регбистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно, но можно применять упражнения на поле.

6.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛЕ (ГАЗОНЕ)

Вам не нужно большого количества специального оборудования для улучшения физической подготовки. Этот раздел демонстрирует некоторые упражнения, которые могут выполняться на поле с ограниченным оборудованием. Этот тип тренировочной сессии – отправная точка для большинства игроков, которые обладают небольшим опытом силового тренинга и низким уровнем функциональной компетентности.

Эту сессию можно описать как пример анатомической адаптации, так как она постепенно укрепляет тело и учит правильной технике, что позволит перейти к более продвинутому силовому тренингу безопасно и в определенной последовательности. Если вам пришлось выполнять усложненную программу по силовой и физической подготовке без предварительного прохождения функциональной оценки и выполнения соответствующих исправительных упражнений в рамках анатомической адаптации, это могло бы негативно повлиять на эффективность вашей игры и увеличить риск получения травмы. Важно, чтобы такие упражнения, как приведенные ниже, выполнялись под наблюдением квалифицированного тренера по силовой и физической подготовке.

Ниже приведен образец тренировочной сессии, которую можно провести на поле со взрослой командой. Количество повторений и время определяются существующими уровнями техники и опыта игроков. Лучше всего выполнять эту сессию в формате циклического тренинга, переходя от упражнения 1 к 2, затем 3, 4 и т.д. с коротким перерывом после завершения одного цикла; количество повторений цикла будет зависеть от опыта и техники игрока.

1. Отжимания



Фото 49



Фото 50

Из позиции с прямыми руками и прямой спиной опустить туловище, чтобы грудь соприкоснулась с землей. Вернуться в исходную позицию, используя мышцы груди, плеч и трицепсов.

Держите спину ровной и плоской, поддерживайте контролируемое движение вниз и вверх в течение всего упражнения. Держите плечи и бедра на одной линии для предотвращения подъема или опущения ягодиц.

2. Ласточка



Фото 51



Фото 52

Вес тела на одной ноге со слегка согнутым коленом. Нагнитесь вперед, держа спину ровной, и выпрямите руки в стороны. Задняя нога прямая и направлена назад под небольшим углом к спине.

3. Это циклическое упражнение выполняется лежа на животе и используется для укрепления и стабилизации мышц верхней части спины и плеч. Игрок принимает форму букв Y, T, W и L, лежа на животе.

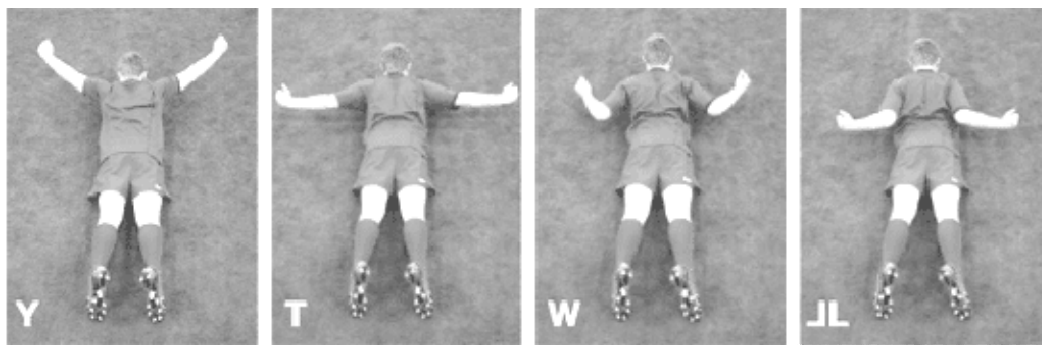


Фото 53

Фото 54

Фото 55

Фото 56

Y – поднимите руки над головой под углом от 45 до 90 градусов над уровнем плеч. Направьте большие пальцы вверх для активации мышц-вращателей области лопаток.

T – полностью выпрямите обе руки под прямым углом к туловищу. Поверните большие пальцы вверх. Держите лопатки прижатыми вниз во время выполнения всего упражнения, поддерживая прямой угол между руками и туловищем.

W – плечевые части рук находятся под углом 45 градусов к туловищу, а предплечья – под углом 90 градусов для формирования формы W. Держите запястья, локти и плечи на одном уровне.

L – поместите плечевые части рук как можно ближе к туловищу, а предплечья под прямым углом, насколько это возможно. Держите локти прижатыми к туловищу. Попробуйте держать локти, запястья и плечи на одном уровне.

4. Приседания



Фото 57



Фото 58

Это упражнение развивает силу, устойчивость и гибкость нижней части тела, а также улучшает устойчивость корпуса. Поставьте ноги на расстоянии немного шире плеч, развернув стопы слегка наружу так, чтобы средний палец находился на одной линии с коленом.

До выполнения приседания сделайте глубокий вдох чтобы полностью наполнить легкие и чтобы верхняя и нижняя части спины оставались жесткими. Выполняйте приседания под контролем, приседая как можно ниже и держа спину прямой. Убедитесь в том, что подборок поднят от груди и глаза смотрят прямо вперед для поддержания сильной, плоской спины. Сфокусируйтесь на приседании с толчком бедер и ягодиц назад, вес тела на пятках в течение всего упражнения. На этапе воз-

вращения в положение стоя фокус на поддержании груди и головы поднятыми и движении бедер вперед и вверх.

5. Мост. Упритесь пятками в пол и сделайте выдох при выполнении положения мост.

Это упражнение улучшает устойчивость корпуса и укрепляет мышцы бицепсов бедра и ягодиц. Исходное положение – лежа на спине: поднимите бедра вверх для формирования прямой линии от колен до плеч. Убедитесь в том, что пятки все время находятся на земле и что ладони крепко прижаты к земле. Фокус на втягивании пупка к позвоночнику и активации мышц ягодиц во время всего упражнения.



Фото 59



Фото 60

6. Выпады



Фото 61



Фото 62



Фото 63

Выполните шаг вперед и согните заднюю ногу в колене. Держите спину ровной и перпендикулярной земле. Не давайте переднему колену выходить вперед дальше пальцев ног. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое движение другой ногой вперед.

7. Тяга партнера выполняется в парах.



Фото 64



Фото 65

Первый участник лежит на земле, а второй стоит над ним с широко расставленными ногами. Участник с широко расставленными ногами принимает положение присед с прямой спиной и сгибает руки в локтях. Участник упражнения на земле берется за руки партнера как за турник и, держа тело прямым, подтягивается вверх с земли, держа пятки на земле.

8. Боковой мост



Фото 66



Фото 67

Боковой мост – это упражнение укрепляет боковые мышцы туловища и нижней части спины. Расположите тело на боку так, чтобы вес тела поддерживался на локте и стопе. Под контролем опустите бедра вниз так, чтобы они слегка дотронулись до земли и затем вернитесь в исходное положение, подняв бедра. Убедитесь в том, что тело находится по прямой линии и что оно не повернуто внутрь или наружу. Держите плечи, бедра, колени и щиколотки на одной линии.

9. Стойка на одной ноге



Фото 68

Встаньте на одну ногу с руками на поясе. Нога, не поддерживающая вес тела, должна быть согнута в колене под прямым углом и поднята вверх, стопа на себя. Постарайтесь удержать равновесие в течение того же времени на каждой ноге с открытыми глазами, затем с закрытыми.

10. Упражнение на бицепсы бедра

Лучше всего выполнять это упражнение с помощью партнера. Один игрок становится на колени, а второй игрок располагается сзади него. Первый игрок стоит на коленях на мягкой поверхности, в то время как его партнер крепко держит и прижимает к земле щиколотки первого игрока. Затем первый игрок медленно опускается вниз, сохраняя хорошую осанку, и приземляется на ладони, амортизируя падение. Держите лопатки прижатыми вниз и назад для поддержания плоской спины. Не опускайте голову вниз, держа подбородок поднятым от груди. Игроку следует оттолкнуться назад таким образом, чтобы не использовать бицепсы бедра концентрически.



Фото 69



Фото 70



Фото 71

6.1.1. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РЕГБИСТОВ

Воспитание собственно силовых способностей (по Л.П. Матвееву)

Таблица 18

Значения компонентов нагрузки силовых упражнений для развития разных видов силовых способностей				
Компоненты упражнений	Виды силовых способностей			Мышечная масса
	Максимальная сила	Взрывная сила	Силовая выносливость	
% от максимальной силы	1) 90-100 2) 70-80	3-20	30-40	50-60

Скорость выполнения	1) малая 2) малая	Близкая к максимуму	Средняя	Средняя
Повторный максимум	1) 1-3 2) 10-12	3-5 (50% от ПМ)	Более 30	10-12
Число серий	1-5	3-5	6-8	2-4
Паузы отдыха между сериями	2-4 минуты	1-2 минуты	2-3 минуты	1-2 минуты

Переход от упражнений с использованием веса тела до включения оборудования для функционального тренинга.

Регби – контактный вид спорта, таким образом, игрокам нужно быть достаточно сильными, чтобы сохранять устойчивость и равновесие в контакте. Игрокам необходимо уметь применять силу как при выполнении контакта, так и при сопротивлении (например, когда игрока захватывают). Другое ключевое преимущество, предлагаемое программой функциональной силовой и физической подготовки, в том, что вы будете менее подвержены травмам. Мышцы и суставы становятся сильнее, что особенно важно для шеи, плеч, тазобедренных суставов, коленей и корпуса.

Тренировки с отягощениями – отличная форма силового тренинга, которая все-сторонне полезна для игрока регби. Тем не менее не у всех игроков имеется доступ к отягощениям в месте тренировок, местном спортзале или спортивном центре.

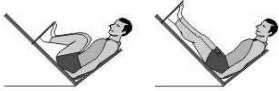


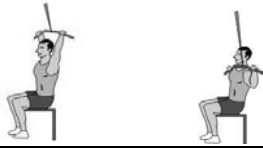


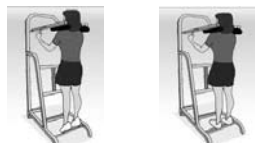

Таблица 19

	Показатели		
Задачи	Увеличение физиологического поперечника и веса спортсмена. Подготовка функциональных систем организма к возрастающим силовым нагрузкам. Обеспечение силовой выносливости	Наивысшее развитие силовых способностей без акцента на физиологический поперечник и вес спортсмена	Ускорение прироста показателей статической силы
Основы методики	Экстенсивные методы (упр. с непредельными отягощениями с предельным количеством повторений)	Интенсивные методы (упр. с максимальными отягощениями в диапазоне 80–90 %; 95–97 % от максимума)	
Силовые упражнения выполняются в основном сериями			
Примерные варианты	<u>Серий</u> – В зависимости от подготовленности. <u>Число повторений в серии</u> – от 4-6 до 8-12 (80-60%).	<u>Серий</u> – 6. <u>Число подходов в каждом упражнении</u> – 6. <u>Число повторений в каждом подходе</u> – 2-4.	<u>Серий</u> – 6. <u>Число повторений в серии</u> – 2-3. (Время изометрического напряжения – 5-6 сек.).









	<p><u>Интервалы отдыха</u> – оптимальные. <u>Режим в микроцикле</u> – 2-4 занятия</p>	<p><u>Интервалы отдыха между подходами</u> – 3-5 мин. <u>Режим в микроцикле</u> – 3-4 занятия. Максимальные отягощения – не чаще 1-2 раз в неделю.</p>	<p><u>Интервалы отдыха между сериями</u> – 3-5 мин. <u>Режим в микроцикле</u> – 4 занятия. Отдых активный. Дыхат. упр-ния, упр-ния на расслабление. Должна предшествовать динамическая силовая нагрузка</p>
--	--	--	--

Таблица 20

Программа повышения максимальной силы для новичков

Упражнения	Нагрузка	Повторения	Серии	Отдых
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	70-75% 1-ПМ	8-10	2-3	3-6 мин
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	75-85% 1-ПМ	6-8	2-3	3-6 мин
	Вес тела	15-20	3	90 сек

**Программа повышения максимальной силы
для спортсменов с высоким уровнем подготовленности**

Упражнения	Нагрузка	Повто- рения	Серии	Отдых
1-й день				
	80-90% 1-ПМ	4-6	3-4	2-5 мин
	80-95% 1-ПМ	4-6	3-4	2-5 мин
	80-95% 1-ПМ	4-6	3-4	2-5 мин
	50-60% 1-ПМ	10-12	3-4	2-5 мин
2-й день работы в микроцикле над максимальной силой				
	80-95% 1-ПМ	4-6	3-4	2-5 мин
	70-75% 1-ПМ	6-8	3-4	2-5 мин
	70-75% 1-ПМ	8-10	3-4	2-5 мин
	80-95% 1-ПМ	4-6	3-4	2-5 мин

Тренировка силовой выносливости

Тренировочные показатели	Новички	Опытные игроки
Продолжительность мезоцикла, недели	4-6	4-6
Нагрузка/Отягощение	40-50% 1-ПМ	40-60 1-ПМ
Продолжительность упражнения, сек	30-60	30-60
Число упражнений	6-8	6-8
Число кругов	2-3	3-4
Отдых между упражнениями, сек	60-90	30-60
Отдых между кругами, мин	2-3	1-2

Тренировка взрывной силы

Тренировочные показатели	Новички	Опытные игроки
Продолжительность мезоцикла, недели	4-6	4-6
Этап подготовки	Специально-подготовительный	
Нагрузка/Отягощение	Вес собственного тела	
Продолжительность упражнения, сек		
Число повторений в 1 упражнении	8-10	8-15
Число серий	Вариативно	
Отдых между сериями, мин	3-6	2-5
Скорость выполнения	Максимальная	
Число нагрузок в неделю	1-2	1-2

Тренировки с отягощениями должны проводиться под наблюдением квалифицированного тренера по силовой и физической подготовке или опытного инструктора по фитнесу по двум важным причинам: во-первых, здоровье и безопасность, во-вторых, обеспечение соответствия тренировочных сессий особенностям игры в регби. Это может быть проблемой для некоторых регбийных клубов, так как они могут не иметь в наличии такого специалиста.

Продемонстрированный выше циклический тренинг с использованием веса тела – отличное начало, тем не менее важно обеспечить и постепенное увеличение нагрузки. Это может быть достигнуто путем использования функционального тренировочного оборудования. Польза таких тренировок не только в увеличении силы, но и улучшении гибкости, устойчивости и равновесия.

Практическая и удобная альтернатива тренинга с отягощениями – использование шин, медицинских мячей, гимнастических мячей и тренажеров для тренинга в подвешенном состоянии. Всё это тренировочное оборудование поможет развитию функциональной силы, а не развитию общей силы без определенной цели. Как и в случае тренинга с отягощениями, такое оборудование имеет комбинированный

эффект и улучшает физическое состояние всего тела. Тем не менее оно представляет собой более доступный и приспособляемый вариант, который можно использовать как в спортзале, так и на игровом поле. Другое преимущество такого оборудования в том, что оно может удобно храниться и использоваться в самом регбийном клубе. Его также можно адаптировать и использовать для развития качеств, свойственных определенной позиции, таких как ускорение, выполнение захватов или игра в раке.



Фото 72



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76

Улучшение скоростных качеств регбиста

Бег – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, предоставляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту – бесконечное разнообразие беговых упражнений, делающее бег одним из основных средств ОФП.

Таблица 24

Интервальная тренировка

% от макс. анаэробной мощности	Основная энергетическая система	Время работы	Соотношение работы и отдыха
90-100	Креатин-фосфат	5-10 с	1:12 или 1:20
75-90	Гликолитическая	15-30 с	1:3 или 1:5
30-75	Гликолиз + аэробная	1-3 мин	1:3 или 1:4
20-35	Аэробная	Более 3 мин	1:1 или 1:3

- Для повышения **скорости**, соответствующей анаэробному порогу, и для выхода на новый уровень достаточна тренировочная программа продолжительностью **3–4 недели**.

- Для поддержания этого нового уровня необходимы еще **1–2 недели**, после чего должно следовать изменение тренировочной программы.

Варианты длительной интервальной работы:

- Повышать интенсивность тренировки для поднятия анаэробного порога (до оптимального уровня) следует не чаще чем **1 раз в 4–6 недель**, в зависимости от степени адаптации организма спортсмена.

Анаэробная система перестраивается быстрее, чем аэробная.

Продолжительность выхода на максимальную мощность функционирования гликолитических анаэробных систем обеспечивается примерно 8-ю тренировочными занятиями, и в зависимости от количества таких занятий в микроцикле – соответствующим количеством недель.

Таблица 25

№	Дистанция, м	Интенсивность, в % от максимума	Число повторений, раз	Число серий	Отдых между повтор., мин	Отдых между сериями, мин
1	400	70-75	3	3	2	4
2	300	75-80	5	2	1,5	3
3	300-100-150	45-50 100 45-50	6-8	1	-	-

Таблица 26

Варианты интервальной работы регбистов на коротких отрезках

№ п.п.	Дистанция	Число повторений	Серий	Отдых между повторениями	Отдых между сериями	Интенсивность % от макс.
1	150 m	5	3	90 сек	3.5m	85
2	200 m	6	1	2 мин	80	
	150 m	4	1	90 сек	85	
	100 m	5	1	60 сек	85	
3	130 m	4	2	90 сек	80	
	180 m	6	1	90 сек	85	
	120 m	4	1	90 сек	85	

Таблица 27

Аэробный режим 1		Аэробный режим 2	
Быстрый бег со скоростью 14-20 км/час		То же – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Быстрый бег 60 с	Восстанавливающий бег 60 с	Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 180 с
Быстрый бег 40 с	Восстанавливающий бег 40 с	Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 90 с
Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 30 с	Максимально быстрый бег 10 с	Восстанавливающий бег 20 с
Быстрый бег 20 с	Восстанавливающий бег 20 с	Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 30 с
Быстрый бег 10 с	Восстанавливающий бег 10 с	Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 60 с
Повторение 6 раз с 2-мин. отдыхом		Повторение 6 раз с 3-мин. отдыхом	
Анаэробный режим 3- гликолитический		Анаэробный режим 4 - гликолитический	
Быстрый бег со скоростью 16-22 км/час		Быстрый бег – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Спринт 60 с	Восстанавливающий бег 180 с	Спринт 60 с	Восстанавливающий бег 180 с
Спринт 40 с	Восстанавливающий бег 120 с	Спринт 40 с	Восстанавливающий бег 120 с
Спринт 30 с	Восстанавливающий бег 90 с	Спринт 30 с	Восстанавливающий бег 90 с
Спринт 20 с	Восстанавливающий бег 60 с	Спринт 20 с	Восстанавливающий бег 60 с
Спринт 10 с	Восстанавливающий бег 30 с	Спринт 10 с	Восстанавливающий бег 30 с
Повторение 4 раза с 2-мин. отдыхом между блоками			

Таблица 28

Смешанный режим – аэробно-анаэробный 1		Смешанный режим – аэробно-анаэробный 2	
Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час		То же – 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 180 с	Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 180 с
Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 90 с	Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 90 с
Максимально быстрый бег 10 с	Восстанавливающий бег 20 с	Максимально быстрый бег 10 с	Восстанавливающий бег 20 с

Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 30 с	Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 30 с
Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 60 с	Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 60 с
Повторение 6 раз с 2-мин. отдыхом		Повторение с отдыхом	6 раз – 3 мин.
Смешанный режим – аэробно-анаэробный 3		Смешанный режим – аэробно-анаэробный 4	
Быстрый бег со скоростью 14-22 км/час		То же– 1 км/час в каждом блоке	
Восстановительный бег со скоростью 7-10 км/час			
Бег в среднем темпе 120 с	Восстанавливающий бег 180 с	Бег в среднем темпе 120 с	Восстанавливающий бег 180 с
Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 90 с	Бег в среднем темпе 60 с	Восстанавливающий бег 90 с
Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 60 с	Быстрый бег 30 с	Восстанавливающий бег 30 с
Быстрый бег 20 с	Восстанавливающий бег 20 с	Бег в среднем темпе 60	Восстанавливающий бег 90 с
Максимально быстрый бег 20 с	Восстанавливающий бег 10 с	Бег в среднем темпе 120	Восстанавливающий бег 180 с
Повторение 4 раза с 2-х минутным отдыхом			

7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, развития силы кистей рук, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), игровую ловкость и специальную гибкость.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

7.1. СОЧЕТАНИЕ НЕРАЗРЫВНОСТИ ОФП и СФП

Сочетание общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств, физические качества и телосложение влияет на результативность в зависимости от вида спорта. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП и СФП объединен в группы: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Канальная система

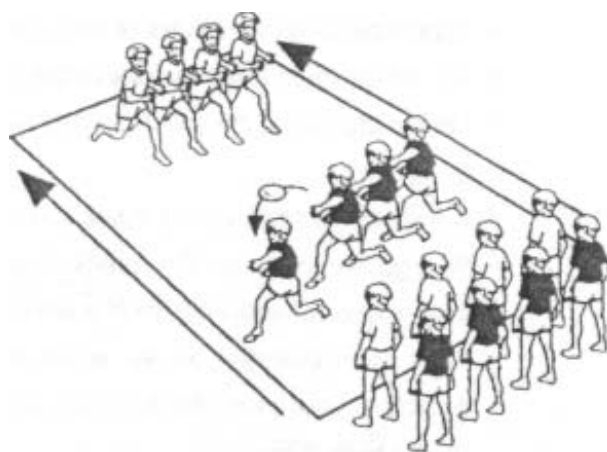


Рис. 21

Преимущества

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

Организация

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

Рекомендации для тренеров

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

Круговая система

Преимущества

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

Рекомендации тренерам

- Круги могут быть статические или подвижные.
- При организации круга могут быть использованы одновременно один или два мяча.

Примеры использования круговой системы

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

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Сочетание неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Образцы упражнений:



Рис. 22



Фото 77

Зеркало:

- Игрок А может двигаться вбок, вперед и назад. Игрок Б должен зеркально отражать движения игрока А.

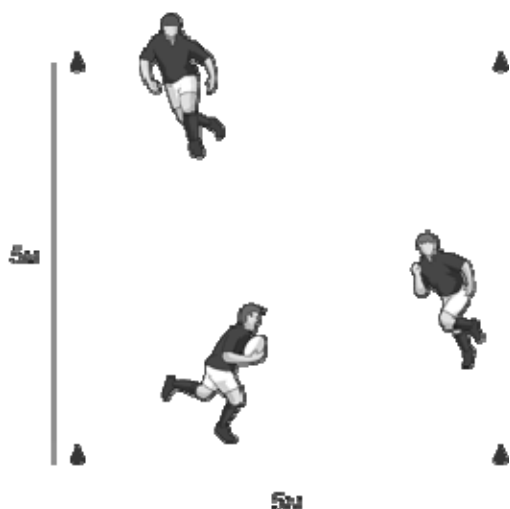


Рис. 23



Фото 78

Дотронься до конуса:

- В группе из трех или четырех человек игроки передают мяч друг другу пасом, и после каждого паса они должны дотронуться до конусов 1, 2 или 3 (по выбору тренера) и снова присоединиться к игре.

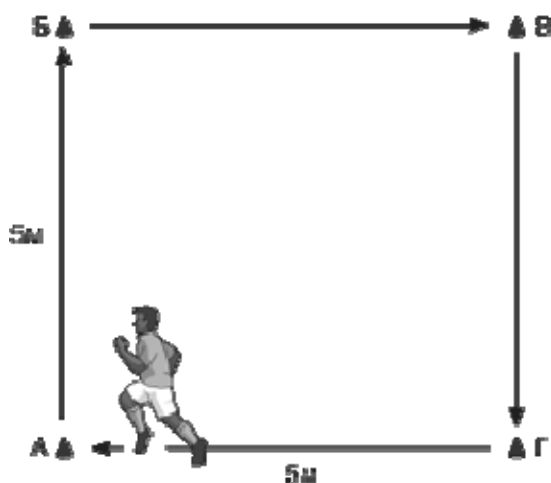


Рис. 24



Фото 79

Сетка на проворность:

- Передвигайтесь:
- от А до Б вперед
- от Б до В боком
- от В до Г спиной вперед
- от Г до А боком.

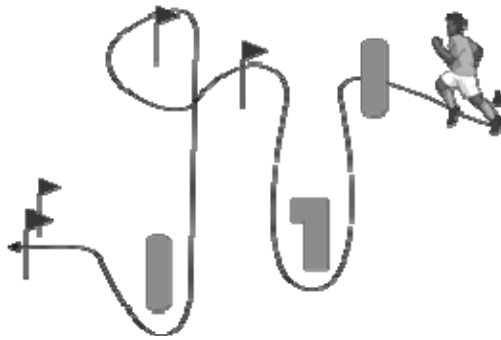


Рис. 25



Фото 80

Уклонение:

- Установите любые предметы игрового оборудования в форме слалома.
- Разработайте маршрут, чтобы игроки бежали лицом, спиной и боком.

Касание и отход:



Рис. 26



Фото 81

- Команда А нападает на команду Б. Когда до игрока дотрагиваются, он должен положить мяч между ног, и его товарищ по команде должен передать мяч для того, чтобы снова начать нападение.
- Игрок, который выполнил касание, должен обежать вокруг конуса или мешка для захвата до возвращения в игру.

Упражнение по прямоугольнику:



Фото 82

- Существуют два варианта этого упражнения. В первом варианте игроки бегут к первому конусу, где они должны затем передать пас, продолжить движение к следующему конусу и выполнить возвратный пас.
- Когда они добегают до последнего конуса, они выполняют спринт к старту.
- Упражнение выполняется на время, и игрокам следует сфокусироваться на передаче хорошего паса. Расстояние между конусами 10 м.

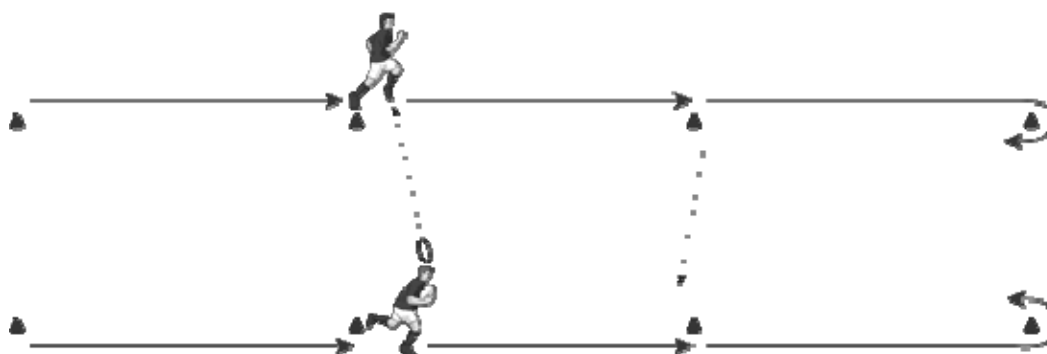


Рис. 27



Фото 83

- Во втором варианте после первого ускорения по прямой линии игроки перемещаются по диагонали от первого конуса ко второму и в момент перекрещивания выполняют сменный пас.
- То же самое повторяется для следующих двух секций. Когда они добегают до последнего конуса, они выполняют спринт к старту. Упражнение выполняется на время, и игрокам следует сфокусироваться на передаче хорошего паса. Расстояние между конусами - 10 м.

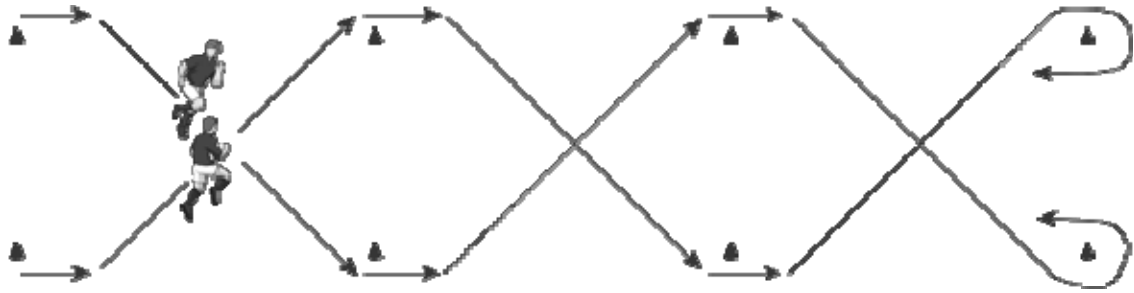


Рис. 28

Упражнение на неравенство и касание:



Рис. 29



Фото 84

- Команда А нападает на команду Б. Нападающая команда получает мяч от удара ногой команды Б.
- Первая часть: 5 игроков нападения против 1 игрока защиты, разрешено только одно касание. Если команда А набирает очки, они бегут назад на свою сторону и получают мяч от другого удара ногой командой Б. Затем игра прогрессирует.
- Вторая часть: 5 против 2, разрешено два касания.
- Третья часть: 5 против 3, разрешено три касания.
- И таким образом до 5 против 4 с четырьмя касаниями. Мяч переходит к другой команде, если команда нападения выполнила больше разрешенного количества касаний.

8. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

8.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *История развития мирового регби.*

3. *История развития регби в России.*

5. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

6. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

7. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм на физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

8. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.* Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

9. *Спортивные соревнования, их организация и проведение.* Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

10. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

11. *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

8.1.1. Этап начальной подготовки

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

2. *Развитие регби в России и мире.*

3. *Развитие регби в городе и регионе.*

4. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

5. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

7. *Правила игры в регби.* Форма игроков. Состав команды. Расстановка игроков при начальном ударе. Расстановка в атаке и защите. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

8. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Инвентарь для игры в регби. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

9. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

10. *Основы техники и тактики* регби. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

11. *Основные методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике регби, понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

8.1.2. Учебно-тренировочный этап

1. *Физическая культура и спорт в России и в мире.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие регби.* Развитие регби среди школьников. Соревнования по регби для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность регби. История возникновения регби. Развитие регби в России. Международные юношеские соревнования по регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по регби.

3. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям регби. Использование естественных факто-

ров природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

6. *Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных регбистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

7. *Основы техники и тактики игры в регби.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в регби.

8. *Основы методики обучения регби.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по регби. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

9. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

10. *Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Подготовка специального оборудования для занятий регби (подставки для мяча, набивные мячи, приспособления для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, станки и тренажеры, применяемые при обучении регби.

11. *Установки игрокам* перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдель-

ных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

8.1.3. Этап спортивного совершенствования

1. Краткие сведения о строении и функционировании организма человека, влияние на него физических упражнений (2 часа). Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов в возрастном аспекте. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

4. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техник и тактики сильнейших отечественных и зарубежных команд.

6. Основы методики обучения и тренировки по регби. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

7. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр.

8.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

1. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

2. Характеристика физического развития двигательных качеств регбистов. Качественные особенности регбистов по игровым функциям. Влияние занятий регби на организм занимающихся.

3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах.

4. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Основы техники и тактики игры в регби. Анализ техник и тактики сильнейших отечественных и зарубежных команд.

6. Основы методики обучения и тренировки по регби. Методы физической подготовки. Метод обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков

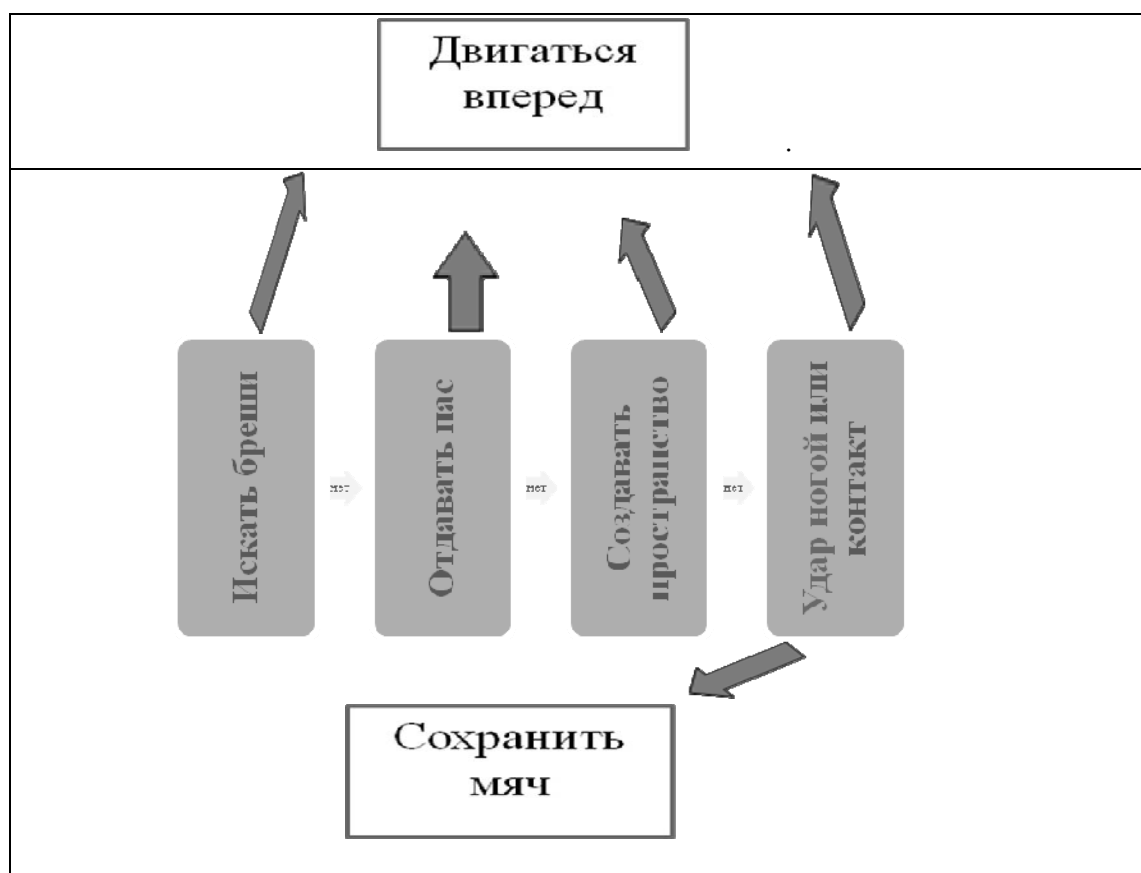
технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка.

7. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Изучение опыта сборных команд по проведению игр и разбору проведенных игр. Анализ видеоматериалов игр.

9. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РЕГБИ

Каждый тренер по регби должен помнить: обучать спортсменов нужно, используя принципы регби.

Таблица 29



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

Таблица 30



9.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Прочное овладение приемами техники.
- Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей и игровых функций.
- Обеспечение надежности выполнения приемов в тренировках и на соревнованиях.
- Данные задачи решаются в ходе всего многолетнего учебно-тренировочного процесса, но объем их реализации регламентируется возрастными особенностями игроков и целями текущего этапа подготовки.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение ее до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в регби позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Таблица 31

№	Результаты	Значимость
1	Максимально полное вовлечение спортсменов в игру	Больше времени на игру с мячом у каждого члена команды, больше возможностей показать себя, повысить уровень индивидуальной техники, получить удовольствие, большая интенсивность занятия
2	Поддержка положительного эмоционального фона на тренировке	Удовольствие и чувство успеха, возникающее у спортсмена в тренировках и соревнованиях, – это важнейшие стимулы для дальнейшего повышения уровня развития физических качеств и технико-тактического мастерства; это основа для формирования «психологии победителя»
3	Снижение уровня травматизма спортсменов	Снижается вероятность возникновения у спортсменов в дальнейшем излишней зажатости, страха, агрессивности и желания сменить вид спорта

9.1.1. Методика технической подготовки регбиста

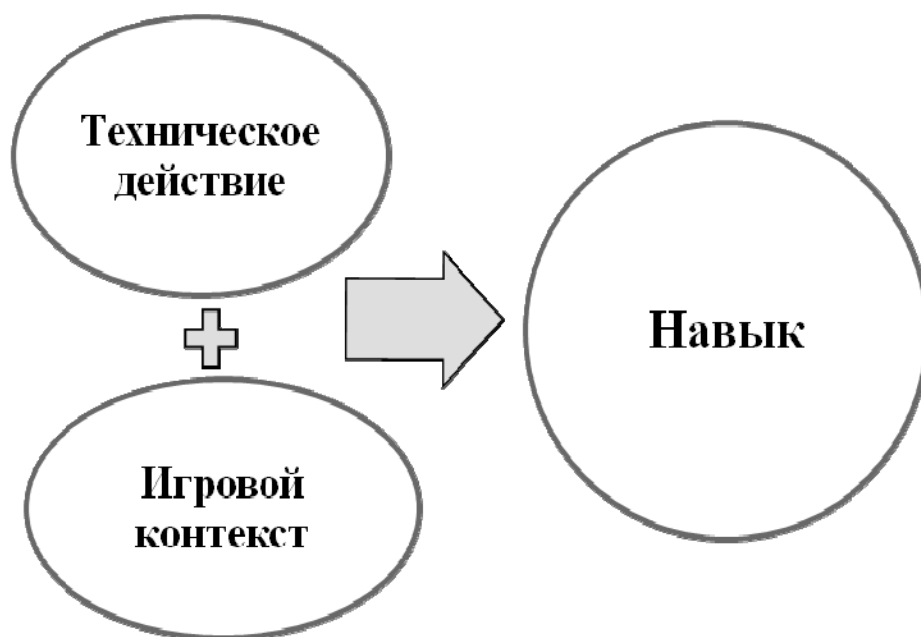


Рис. 30

9.1. 2. 10 принципов проведения тренировки для развития техники

1. Переводите тренировку в форму, максимально приближенную к игре, как только игроки будут к этому готовы.
2. Упражнение для изучения новой техники должно быть коротким по времени но повторяться с большой частотой.
3. Каждый игрок на протяжении всей тренировки должен работать на предельном уровне своих технических возможностей.
4. Максимально используйте имеющееся оборудование и инвентарь.
5. Игроки должны чувствовать свой прогресс к концу тренировки.
6. Создайте атмосферу, в которой игроки не будут бояться делать ошибки.
7. Поощряйте игроков в их желании поддерживать с вами обратную связь, особенно если игроки имеют большой игровой опыт.
8. Тренировка должна развивать всю команду в целом и каждого игрока в отдельности.
9. Убедитесь, что игроки используют свою "слабую сторону", – большинство людей праворукие.
10. Тренировка должна приносить удовольствие.

ТРЕНЕРЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ О ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕХОДА ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ

Таблица 32

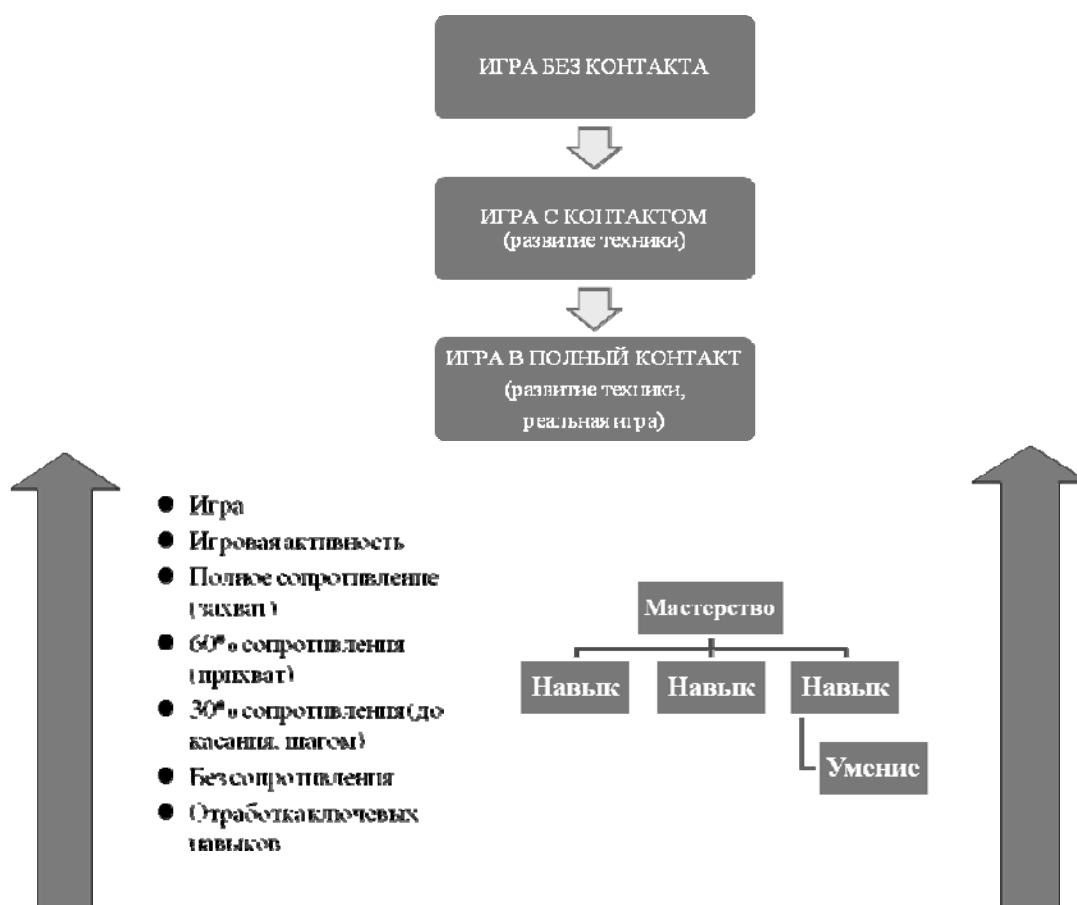


Таблица 33

Игровой контекст включает:

- ✓ давление
- ✓ принятие решения
- ✓ синхронность действий
- ✓ использование пространства и времени
- ✓ умение определять степень риска

Задача тренера – не только «поставить» технику, но и научить игроков своевременно применять ее в игре. Тогда техника становится навыком (skill).

Команда, игроки которой обладают широким набором навыков, совершает меньше ошибок, показывает хорошую игру и побеждает.

9.1.3. Сочетание технической и физической подготовки в регби

Таблица 34

	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Цели	Максимальное расширение «двигательного багажа» игроков (многоборная подготовка)	Воспитание основных физических качеств и укрепление здоровья
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений 2. Овладение основами элементов техники различных видов спорта 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направленное развитие силы, быстроты, скоростно-силовых способностей и координации 2. Укрепление мышечного корсета 3. Профилактика плоскостопия
<p>Техническая и физическая подготовка регбиста должна быть связаны. Без достижения определенного уровня освоения техники действий игрок не сможет полноценно развивать кондиции. И наоборот, без должной физической подготовки игрок не сможет правильно выполнять те или иные двигательные действия.</p>		

Развитие ловкости с использованием игрового подхода

Таблица 35

Тренировки с использованием игрового подхода

Обучение игрока	Помощь тренерам	Социальный аспект
<ul style="list-style-type: none"> • Открывает сам и лучше запоминает • Сам выбирает подходящую ему технику • Гибкая техника для игры, а не для упражнений • Понимает суть и тактику игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Проще проводить тренировку • Одновременно вовлекаются все игроки • Не нужно изучать и объяснять все нюансы техники 	<ul style="list-style-type: none"> • Объединение • Удовольствие • Позитивное общение тренера с игроками • Акцент на важность правил для развития игры

Основная особенность – использование игры в качестве главного инструмента подготовки.

Принципы регби – основа понимания игры для тренеров и игроков. Помните их и следуйте им.

Обман	Степень риска	Расчет времени и игрового счета
Пространство (создание и использование)	Принятие решений	Защитная схема
Атакующая схема	Отбор и сохранение мяча	Принятие решений

При принятии решений, куда направлять внимание обучаемых: на техническую сторону (что? и как?) или на тактическую (когда? и зачем?), тренеру рекомендуется руководствоваться следующими параметрами:

- Гармония (соотношение уровней понимания «когда и зачем делать» и «как делать»).
- Владение материалом (сочетание разнообразия освоенных спортсменом способов выполнения технических действий и опыта применения их в разных игровых ситуациях).
- Решение проблем (тренер должен контролировать причины возникновения ошибок в игре: несовершенство техники или непонимание спортсменов «когда и зачем делать», то есть необходимо отслеживать «проблемные моменты» и заниматься ими).
- Проверка «боем». Необходимо контролировать своевременность отработки новой техники в игре (готов ли спортсмен).

Особенности:

Изучение регби и развитие необходимых игровых качеств осуществляется преимущественно в форме игр или с использованием элементов игры.

Постепенный переход от подготовительных игр (с элементами регби) и игр, имитирующих регби, к реальной игре.

Результаты:

1. Уверенность и самостоятельность игроков при работе в условиях реального противоборства.
2. Своевременность и рациональность принятых в игре решений (осмысленный выбор действий).
3. Удовольствие.
4. Формирование командной сплоченности и коллективизма.
5. Высокая активность игроков на тренировках.
6. Больше возможностей для спортсменов проявить себя, побывать на разных игровых позициях.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Цели подхода:

- Развитие тактического и стратегического мышления, а также технических навыков.
- Повышение мотивации игроков.
- Основные характеристики подхода:
 - В центре тренировочного процесса – сама игра;
 - Технические вопросы не считаются первостепенными;
 - Подход вынуждает игроков учиться понимать, что он должен делать и почему, понимать суть игры.

Основные различия в подходах к организации обучения в регби; их плюсы и минусы

Таблица 37

Традиционный подход	Игровой подход
<p>В основе обучения – техника вида спорта: «+» достижение высокого качества исполнения технических действий в стандартных условиях; «+» приемы техники изучаются от начала до конца по определенной, научно обоснованной схеме; «+» быстрое выявление ошибок в технике и возможность вносить коррективы сразу</p>	<p>В основе обучения – непосредственно игра: «+» игроки учатся сознательно относиться к тренировочному процессу, понимать прикладную значимость того, что они делают на поле; «+» приемы осваиваются сразу с учетом индивидуальных особенностей игроков и могут быть наиболее оптимальными для того или иного спортсмена; «+» минимум простоев по ходу тренировки; «+» возможности принятия решений без указок тренера и радость от осознания самостоятельности; «+» тренер здесь – это коллега, друг, помощник. Следовательно, отношение тренер-спортсмен развиваются по схеме «сотрудник-сотрудник»</p>

<p>«←» изучение техники в основном в отрыве от игровых ситуаций и, как следствие, сложности при принятии решений непосредственно по ходу матча;</p> <p>«←» незначительное включение элемента сознания ученика в процесс обучения и развития, непонимание, что и зачем нужно;</p> <p>«←» тренировки проходят под прессом тренера, который дает указания, где стоять, что и как делать; игроки слушают советы, но часто не понимают их смысл и быстро забывают о них. То есть здесь тренер – это начальник и надсмотрщик. Следовательно, отношение тренер-спортсмен развиваются по схеме «начальник-подчиненный»</p>	<p>«←» сложности в регламентации тренировочного процесса (в игре разные игроки проявляют разную активность);</p> <p>«←» начинающий игрок не будет применять тот прием в игре, который у него получается плохо;</p> <p>«←» дети могут тормозить развитие друг друга, не доверяя мяч тем игрокам, которые явно слабее;</p> <p>«←» не всегда удастся своевременно выявить и устранить ошибки в технике</p>
--	---

Развитие координации, вестибулярного аппарата, ловкости, устойчивости и силы

Навыки в игровых видах спорта

Для подготовки обучающихся в регби, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие качества: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для регбистов имеют навыки в других видах спорта, таких как баскетбол, лыжные гонки, легкая атлетика.

В подготовке регбистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствуют элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях его использования как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе в любое время года.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы ведения мяча, способы

передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх. Игры вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

Навыки в других видах спорта

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения/ на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

9.1.4. Обучение технике

Влияние возрастных особенностей на процесс подготовки детей до 11 лет в регби

Таблица 38

Особенности	Техническая подготовка	Физическая подготовка
Физическое развитие (основные особенности)		
Окостенение опорно-двигательного аппарата не закончено	Обучение технике игры в раке, моле, коридоре и в контакте – в упрощенных условиях, без давления и высоких нагрузок	Противопоказаны высокие нагрузки ударного и сдавливающего характера
Сердечно-сосудистая система работает неэкономично	При работе над техникой и физической подготовкой по возможности избегать нагрузки, связанные с натуживанием и статическим напряжением, работа максимальной и субмаксимальной мощности. При необходимости дать высокую нагрузку, лучше предлагать несколько коротких упражнений с небольшими паузами отдыха, чем 1–2 длительных упражнения с 1–2 продолжительными паузами	
Высокая подвижность в суставах и эластичность связочного аппарата	Формирование «двигательного багажа»: освоение и закрепление навыков выполнения гимнастических и акробатических упражнений	Предрасположенность к направленной работе по развитию гибкости и координационных способностей

Слабое развитие мышечного аппарата, гетерохронность в развитии	Обучение технике игры в раке, моле, коридоре и в контакте – в упрощенных условиях, без давления и высоких нагрузок	Особое внимание – развитию мышечного корсета (во избежание искривления позвоночника) и мышц стоп (профилактика плоскостопия)
--	--	--

Начало обучения элементам техники регби детей до 11 лет в мировом регби

Таблица 39

Начало обучения	Элементы техники регби
С 6 лет	Пас
	Прием
	Подбор мяча
	Финт
С 8 лет	Ловля высокого мяча
	Контакт
	Работа в раке (с полупассивным сопротивлением)
	Удары ногой
С 10 лет	Индивидуальный захват
	Падение с мячом
	«Ручка»
	Работа в моле (с полупассивным сопротивлением)
С 11–12 лет	Действия в коридоре (без «лифта»)

Методы обучения технике

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, которое должно быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям регбистов.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входят непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, фишек, щитов, тренажеров и т. п.

5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, чисто обыграть без касания защитником).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений, выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры.

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

9.1.5. Последовательность отработки технических навыков

Фундаментальные

• Финт • Пас • Падение • Захват

Индивидуальные

• Ловля • Подбор • Удар ногой • Контакт

Групповые

• Ловля • Схватка • Коридор • Раки и молы

Командные

- Начальные удары
- Атака
- Защита

По завершении каждой тренировки проводите один из вариантов игры, где можно использовать навыки, отрабатываемые во время тренировки. Закрепляйте ранее пройденные навыки на каждой тренировке и после освоения навыка постепенно продвигайтесь на более высокий уровень компетентности.

Таблица 40

Реализация принципов регби в технической подготовке

Действия	Индивидуальные	Коллективные
Борьба за мяч	Ловля Подъем	Схватки Коридоры Начальный удар
Движение вперед	Пас и прием Финт Удар ногой	Мол Атака Контратака
Сохранение мяча	Пас и прием Падение в захвате «Ручка»	Игра в поддержке Рак
Защита	Захват Вход в контакт	Защита

Жирным шрифтом выделены элементы техники, которыми должен владеть игрок, завершающий начальный базовый этап подготовки в регби

9.1.6. Программный материал

8 – 9 лет

- Держать мяч
- Прием мяча
- Пас кистевой
- Подбор
- Изменение направления бега (финт)
- «Ручка»
- Боковой и задний захват (работа ног, спины)
- Контакт
- Падение с мячом
- Работа в раке (с полупассивным сопротивлением)
- Работа в моле (с полупассивным сопротивлением)
- Удары по мячу ногой
- Ловля высоколетящего мяча

10 лет

- Держать мяч
- Прием мяча
- Пас кистевой
- Изменение направления бега
 - а) обыгрыш (1x1) 2x1 с открытием канала
 - в) 3x2 +1(сбоку)
- Рванный бег
- Падение и группировка
- Кувырки
- Подбор мяча
- Ловля высоколетающего мяча
- Индивидуальные захваты, боковой и задний захват (работа ног, спины)
- Удар ногой
- Контакт
- Работа в раке (с полупассивным сопротивлением)
- Работа в моле (с полупассивным сопротивлением)

12 лет

- Изменение направления бега
- Шаг в сторону
- Ложный шаг
- Обыгрыш 1x1, 2x1 с открытием канала
- Обыгрыш 3x2 +1 (сбоку)
- Пас кистевой
- Пас с вращением
- Вброс мяча из аута
- Действия в коридоре (без «лифта»)
- Подбор мяча
- Защита от захвата «ручка»

- Удар мяча ногой
 - а) дроп
 - б) по земле
 - в) свеча
 - г) в торец (дальний)
- Боковой и задний захват
- Сохранение мяча при захвате
- Рак.
- Мол

14 лет

- Смена скорости
- Ложный шаг в сторону
- Бег по дуге (обегание)
- «Ручка»
- Ловля, передача мяча (кистевой и с подкруткой)
- Принятие решения – сохранение пространства
- Принятие решения – создание пространства

- Подбор мяча с земли
- Отбор мяча
- Передний, боковой и задний захват
- Передача мяча в захвате и контакте
- Техника игры в моле
- Техника игры в раке
- Презентация мяча
- Основы техники игры в схватке
- Основы техники игры в коридоре (с «лифтом»)
- Поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
- Удары ногой
 - а) в торец
 - б) ракетой
 - в) по земле
 - г) дроп
 - д) по воротам
 - е) свеча
- Ловля высоко летящего мяча
- Построение линии защиты (взаимодействие друг с другом)

17 лет и старше

- Ложный шаг в сторону
- Бег по дуге (обегание)
- «Ручка»
- Передача мяча (с кистевой подкруткой), ловля мяча
- Принятие решения – сохранение пространства
- Принятие решения – создание пространства
- Подбор мяча с земли
- Отбор мяча
- Передний, боковой и задний захват
- Передача мяча в захвате и контакте
- Техника игры в моле
- Техника игры в раке
- Презентация мяча
- Техника игры в схватке
- Техника игры в коридоре
- Поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
- Удары ногой и ловля мяча
- Построение линии защиты (взаимодействие друг с другом)

Совершенствовать в атаке

- Индивидуальная
 - а) обыгрыш 1х1
 - б) 2х1 с открытием канала и блокировкой
 - в) 3х2 +1(сбоку)
 - г) против сгона
 - д) контакт
 - е) прямо в сторону (нападающие)
 - ж) прямо в сторону ручка или пас

- Коллективная
 - б) 2х1 с открытием канала
 - в) 3х2 +1(сбоку)
 - а) от рака (в 3-4-го игрока во внешнее плечо)
 - б) от статики
 - в) задней линии
 - г) поддержка
 - д) «перепас»
 - е) «парашют»
 - ж) «вилка»
 - з) открытие канала
 - и) проброс
 - к) «крест»
 - л) свои варианты комбинации
 - д) контакт

Пас совершенствовать

- а) кистевой
- б) дальний
- в) с земли
- г) ближней рукой
- д) за спиной
- е) в борьбе

Построение в раке при атаке

- а) позиция
- б) видеть соперника
- в) уклоняться от контакта
- г) работать ногами в сторону завала

- Защита, захват
 - а) позиция тела
 - б) работа рук, корпуса, ног
 - в) переворот при заднем и боковом захвате
 - г) захват вдвоем одного

2. Коллективная

- а) построение от рака
- б) построение линии
- в) защита в первом канале
- г) работа маркеров
- д) хлест
- е) сгон
- ж) страховка партнера
- з) заполнение линии
- и) от атак задней линии
- к) один против двоих

- Защита от рака.
 - а) построение от рака
 - б) построение линии

- в) защита в первом канале
- г) работа маркеров
- д) страховка партнера
- е) заполнение линии

- Борьба в раке
 - а) позиция
 - б) видеть соперника
 - в) уклоняться от контакта
 - г) оценка рака
 - д) занять позицию ниже противника
 - е) работать снизу вверх прямой спиной
 - ж) выбрать угол, под каким давить
 - з) приподнять плечо соперника и оказать давление
 - и) в одну руку
 - к) прямо, в шею, в сторону
 - л) после захвата быстро встать и работать в мяч или толкать противника
- Игровые отрезки
 - а) борьба за мяч (отбор)
 - б) подбор катящегося к зачётке мяча в падении
 - в) ловля высоко летящего мяча
 - г) подбор катящегося мяча (к себе)
- Удар ногой
 - а) в торец
 - б) ракетой
 - в) по земле
 - г) дроп
 - д) по воротам
 - е) свеча

9.1.7. Ключевые факторы индивидуальной техники

Индивидуальные навыки

Все игроки Rugby должны стремиться иметь хороший уровень индивидуально-го мастерства и независимо от амплуа, уклоняясь от противника, стремиться на территорию противоположной команды с целью приземлить мяч в зачётное поле. В результате все игроки должны владеть техникой приёма – передачи мяча, быть в состоянии работать с мячом, обработать мяч, выполнять удары ногой по мячу, принимать решения и сохранять мяч. Эти индивидуальные навыки разбиты на следующие ключевые факторы.

Игроки, обладающие индивидуальной техникой, должны будут развивать свои навыки совместно с другими игроками в зависимости от их игровой позиции. Эти единые навыки разбиты на ключевые факторы.

Анализ ключевых факторов занимает основное место в разнообразии навыков игры и разбивает его на составные части.

Чтобы помочь игрокам использовать навыки игры правильно, они должны быть осведомлены о ключевых факторах мастерства и стремиться выполнять их в правильной последовательности.

Игроки и тренеры могут использовать эти составные части умения сравнивать производительность, признать хорошей практикой, а также для выявления и исправления ошибок. Это помогает протестировать игроков, как они выполняют составные части навыков по сравнению с игроками мирового класса, что они делают хорошо и что им нужно улучшить. Эти компоненты могут быть расширены и доработаны в дополнительной работе во время обучения.

ОБЕГАНИЕ



Фото 85



Фото 86



Фото 87

Игрок с мячом должен:

- Держать мяч в двух руках.
- Передвигаться по игровому полю, уклоняться от контакта, когда это возможно.
- Перед соперником, пытаться увернуться от него и обежать, перемещаясь, использовать свободное пространство.

ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С СОПЕРНИКОМ, ИЗМЕНЯТЬ НАПРАВЛЕНИЕ БЕГА



Фото 88



Фото 89

Игрок с мячом должен:

- Избежать захвата от двигающегося защитника.
- Изменить направление, быстро толкаясь в сторону одной ногой (фиксируя защитника в заданном направлении), изменять направление шагом другой ноги в другую сторону ускориться от защитника в противоположную сторону, используя его колебание.
- Изменять направление можно дважды и более; шагом ноги в одну сторону, затем в другую (фиксируя защитника в одном из направлений), изменять направление в сторону, противоположную движению противника, ускориться и двигаться вперёд.

ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С СОПЕРНИКОМ С ПОМОЩЬЮ ПРИЁМА «РУЧКА»



Фото 90



Фото 91



Фото 92

При развитии атаки игроки должны:

- Изменять направление для того, чтобы избежать прямого контакта с соперником и пытаться оббежать его.

Если обмануть, оббежать противника чисто не удалось и он пытается дотянуться, чтобы сделать захват, то необходимо применять приём «ручка».

• «Ручка» является защитным приемом против действий противника. При выполнении приема рука вытянута, кисть слегка открыта. Выполняют его на лоб, грудь, плечо или затылок противника – в зависимости от положения, в котором находится защитник в момент выполнения захвата.

- В момент применения приёма необходимо полностью выпрямить руку в локте и жёстко оттолкнуться кистью от противника.



Фото 93



Фото 94

• Не следует заранее вытягивать руку. Эта ошибка снижает эффективность приема. Противник, приняв защитную стойку, может захватить или оттолкнуть вытянутую руку, чтобы сделать захват.



Фото 95



Фото 96

Не следует использовать приём «ручка», не выпрямив полностью руку в локте в завершающей стадии. Противник своим давлением может согнуть вашу руку в локте, сблизиться с вами и сделать захват.

ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ ПОДДЕРЖКИ



Фото 97

Игрок поддержки должен:

- Позиционировать себя так, чтобы поддержать игрока с мячом.
- Своевременная поддержка имеет влияние на действия игрока с мячом.

- Сообщить игроку с мячом, что они работают в поддержку.
- Готовность их роли в поддержке иметь руки, готовые получить передачу, в случае необходимости быть готовым вести контактную игру, чтобы избежать угрозы потери мяча.
- Держать дистанцию, чтобы они могли реагировать на действия игрока с мячом, ускориться на передачу и получить пас от игрока, который владеет мячом.
- Должен контролировать мяч после контакта.
- Не замедляться, чтобы поймать мяч после передачи до контакта.
- Контролировать площадь контакта после захвата игрока с мячом и, в случае необходимости, контролировать мяч и принимать правильное решение для продолжения атаки.
- Продолжить игру, выбрать направление атаки, оказать содействие в построении мола игроку, владеющему мячом, который находится на ногах в контакте с соперником и сохраняет мяч в движении.
- Видеть направление защитника, который пытается сделать захват и перемещается в линию бега игрока, владеющего мячом.
- Двигаясь вперёд, изменить направление бега, обегая защитника, используя свободное пространство.
- Ускориться, используя колебание защитника.



Фото 98

РЕШЕНИЕ АТАКОВАТЬ В СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО



Фото 99

Действия:

- Наблюдать, каким образом устанавливается защита перед ними, изменить направление.
- Сделать пас в пространство, учитывая глубину и ширину атаки, готовность игроков поддержки, стремящихся в свободное пространство.
- Атаковать пространство, где есть пробелы и потенциальные несоответствия позиций и положения тел игроков обороны – они в квадрате до нападения, или готовы двигаться вперед в защиту, или они не в линии и до сих пор, или сосредоточены на области контакта, или есть пространство позади линии обороны, чтобы напасть с ударом.
- Смотреть на соперников, реагируя на оборонительные изменения, объединять товарищей, общаться по поводу оборонительных пробелов, чтобы преодолеть линию защиты, преодолеть пространство в нападении быстро и уверенно при поддержке.

СОХРАНИЕ МЯЧА ПРИ НЕПРЕРЫВНОСТИ АТАКИ



Фото 100



Фото 101



Фото 102

Все игроки должны:

- Понять, что они должны двигаться вперёд, вход в контакт должен происходить, только если игрок не может уклониться от защитников.
- Продолжать "идти вперед" в контактных ситуациях, сохраняя стремление остаться на ногах, пытаться освободиться от защитников.
- Если невозможно избежать контакта, заставить защитника сделать боковой захват, упорно трудятся, чтобы оставаться на ногах и двигаться вперед, пытаюсь освободиться от захвата.
- Если прорыв неудачный, пойти на землю и представить мяч товарищам по команде (как можно дальше от соперника, как это возможно).
- Игроки поддержки принимают решение, основанное на построении обороны, например, подобрать мяч, сформировать рак и пройти над мячом в борьбе с защитниками за владение.
- При своевременной поддержке и возможности оставаться на ногах в контакте с соперником можно принять решение сформировать мол.
- Смотрите разделы рак и мол.

ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА



Фото 103

Игроки должны:

- Общаться с товарищами по команде, чтобы убедиться, что они не будут пытаться поймать высоко летящий мяч.
- Двигаться под мяч и держать взгляд на нем во всё время его полёта.
- Оценить траекторию полёта мяча, принять решение, каким образом ловить, поймать мяч, оставаясь стоять на земле, или прыгать вверх, чтобы поймать его.



Фото 104



Фото 105

Действия игрока:

- Двигаться вперед под мяч и принять сильную стабильную позицию
- Положение тела: плечи и бедра в сторону оппонентов.
- Подготовить руки, направленные в сторону мяча, удерживая локти вместе.
- Поймать мяч на уровне глаз, контролируя руками, прижать его к груди.
- Во время прыжка вверх взлетать на одной ноге.
- На всей территории прыжка использовать колено для защиты от соперника.
- Быть готовым к потенциальному столкновению с соперником.
- Быть готовым к движению, опустившись на землю.

МЕТКА

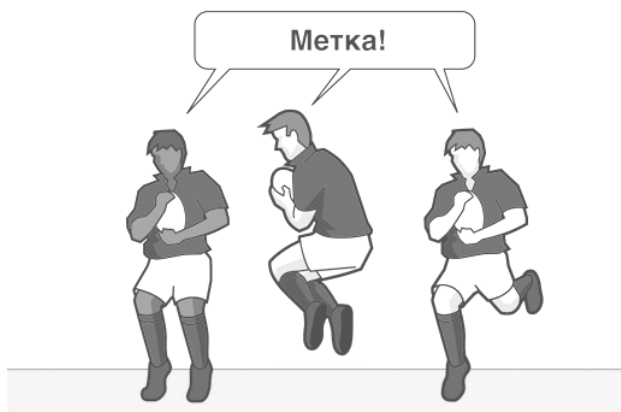


Рис. 31

- Чтобы выполнить чистую ловлю (или метку), игрок должен находиться на своей линии 22 м или за ней. Игрок, стоящий одной ногой на линии 22 м или за ней, находится “в зоне 22 м”. Игрок должен выполнить чистую ловлю непосредственно после удара ногой соперником и одновременно выкрикнуть: “Метка!”. Метка не может быть осуществлена, если удар был начальным.

- Игрок команды защиты может выполнять чистую ловлю, находясь в зачетном поле. За чистую ловлю мяча команда получает право свободного удара с места чистой ловли.

- Чистая ловля засчитывается, даже если мяч коснулся стойки или перекладины ворот до того, как он был пойман.

ПОДБОР МЯЧА



Взгляд на мяче
Нога рядом с мячом
Подбородок рядом с коленом
Подбор одной рукой

Фото 106

- Подходить к мячу в низкой, сильной и стабильной позиции.
- Положение рук над мячом со стороны расположения мяча, одна нога впереди, а другая сзади.
- «Совок» с задней стороны мяча, стабилизировать мяч с лицевой стороны второй рукой сверху.

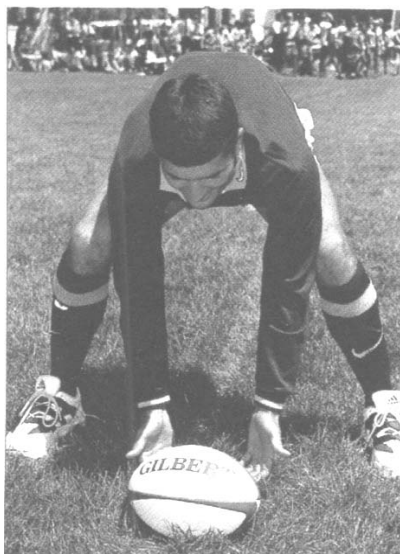


Фото 107

- Положение рук и ног при подборе катящегося мяча.
- Положение ног шире плеч, локти между колен, положение кистей рук «совок» снизу.
- Смотреть на катящийся мяч, продвигаться в сторону изменения направления, если необходимо.
- Прижать мяч к груди, быть готовым двигаться и атаковать пространство, делать передачу, контакт, рак, мол.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ПАРТНЁРУ

Таблица 41

	Ключевые факторы при передаче мяча в атаке
До паса	Бежать прямо, держать мяч обеими руками, увести на себя игрока защиты
Перед пасом	Сохранять вес на внутренней ноге, поворачиваться боком к защите, чтобы оставаться лицом к игроку поддержки, получающему мяч
В момент паса	Выполнить мах руками в направлении паса, использовать локти и запястья, чтобы контролировать скорость и траекторию мяча при его освобождении, сопровождать мяч руками в направлении паса, передавать пас в «цель» на уровне груди игрока, который готов получить мяч
После паса	Поддерживать игрока, получающего мяч, как только передача паса была завершена



Фото 108



Фото 109



Фото 110

ПАС С ВРАЩЕНИЕМ



Фото 111



Фото 112

При выполнении паса с вращением игрок должен:

- Повернуть мяч так, что его продольная ось составила примерно 30 градусов к горизонтали в проходящей проекции при направлении вправо, использовать правую руку для стабильности и левой рукой выполнить вращение мяча пальцами с одновременным выпрямлением рук в локтевых суставах, двумя руками указывая в направлении принимающего передачу.
- Выполнение паса зеркально в противоположном направлении.

ПАС СНИЗУ – НИЖНИЙ ПАС



Фото 113



Фото 114



Фото 115

При передаче мяча игроки должны:

- Закрыть подход соперникам к игроку, который делает передачу мяча.
- Игроку подойти к мячу в низкой, сильной и стабильной позиции.
- Поставить свою правую ногу к мячу при передаче влево, поставить левую ногу комфортно на расстоянии для стабильности, сохраняя вес тела в приседе на правой ноге.
- Держать голову над мячом, глаза сосредоточены на мяче, одним быстрым движением поднять мяч, стараясь не сделать два движения (подъем мяча, затем передача с помощью подкрутки).
- В момент передачи перенести вес тела в движении в направлении перевала с одной ноги на другую ногу.
- При направлении влево использовать левую руку для стабильности и правой рукой выполнить вращение мяча пальцами с одновременным выпрямлением рук в локтевых суставах, двумя руками указывая в направлении принимающего передачу. (Зеркальное выполнение вправо.)

ПАС В ПАДЕНИИ



Фото 116

При выполнении паса в падении игрок должен:

- Повернуть мяч так, чтобы его продольная ось составила примерно 30 градусов к горизонтали, совершить толчок ногами и прыгнуть в сторону игрока, готового принять передачу мяча.
- В проходящей проекции использовать одну руку, чтобы задать направление и задать вращение второй рукой.
- Выпрямить обе руки в направлении принимающего пас партнёра, чтобы обеспечить стабильность и направление.
- Пас в падении применяется для благополучного ухода от захвата противника, усиления скорости полёта мяча и увеличения дальности полёта мяча.



Фото 117

ВВОД МЯЧА В ИГРУ ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

- Хукеру необходимо: занять устойчивую позицию, взять мяч в две руки, бросить мяч из-за головы,



Фото 118



Фото 119

- Осуществить вбрасывание мяча одним плавным действием руками из-за головы, сохранять локти близко друг к другу, в завершающей стадии броска направлять выпрямленные локти и кисти рук в область цели, одной рукой подкручивать, второй задавать направление.

ПРИЁМ МЯЧА

Таблица 42

	Ключевые факторы приёма мяча в атаке
До приёма	<ul style="list-style-type: none"> ☞ бежать по направлению к пространству, созданному игроком, передающим пас; • сохранять достаточную глубину, чтобы бежать по направлению к траектории мяча
В момент приёма	<ul style="list-style-type: none"> • вытянуть руки для раннего приёма мяча; • следить за мячом во время его ловли; • ловить мяч пальцами и ладонями
После приёма	<ul style="list-style-type: none"> • как только мяч был пойман, выбрать наилучший вариант действий



Фото 120

Принимающий должен:

- Двигаться вперед на мяч, чтобы сократить угол приёма мяча.
- Раскрыть свои руки, показывая игроку с мячом цель (глядя на мяч, стремиться его поймать).



Фото 121

- Держать руки вверх готовыми, с раскрытыми ладонями (близко друг к другу).



Фото 122

- Уверенно смотреть на мяч до тех пор, пока все пальцы окажутся в контакте с мячом и полностью в руках.

ДАЛЬНИЙ УДАР



Фото 123

Перед ударом регбист должен:

- Принять сбалансированное, стабильное, сильное положение тела.
- Держать мяч в двух руках в одной точке, направленной на ногу на одной линии со стопой.
- Отпускать мяч вниз по этой линии в положение для удара.
- Полностью раскрыть свои руки (локти прямо).
- Переместить вес тела на стопу не бьющей ноги, которая должна находиться на одной линии с целью опустить мяч на ногу, держать осанку в вертикальном положении, голова немного вперед.

Во время удара, регбист должен:

- Держать голову опущенной, не отрывая взгляда от мяча.
- Выполнить мах бьющей ногой через линию мяча, ударив по нему вдоль его длинной оси, пока он не достиг земли.
- Точность удара зависит от точки соприкосновения мяча со стопой.
- Контакт с костью верхней части подъема стопы (шнурки ботинок) и мячом, тянуть носок стопы, сохраняя положение пальцев, указывая на землю.
- Сопровождать мяч бьющей ногой.

После удара регбист должен:

- Вытянуть руку противоположной стороны для равновесия.

УДАР ПО ЗЕМЛЕ



Фото 124

Перед ударом:

- Мяч в руках игрока должен размещаться так, как он должен лечь на ногу.
- Выпустить мяч из рук необходимо таким образом, чтобы он оставался на той же самой линии.
- Мяч не должен переворачиваться или крутиться после того, как он выпущен из рук.
- Расстояние между руками и ногой в момент освобождения мяча из рук должно быть как можно меньше.
- Туловище должно быть немного наклонено вперед.
- Сделать шаг вперед не бьющей ногой, подъём бьющей ноги по направлению к цели.
- Широко раскрыть свои руки (локти прямо), отпустить мяч.

Во время удара:

- Держать голову по направлению вниз, смотреть на мяч.
- Выполнить мах бьющей ногой, чтобы отбить мяч, рассчитывая силу удара, в зависимости от игровой ситуации и расстояния, на которое необходимо отбить мяч.
- Мяч должен соприкоснуться с костью верхней части подъёма ноги (шнурки ботинок).

После удара:

- Завершить удар, перенося вес тела на переднюю часть не бьющей ноги.
- Использовать руку стороны не бьющей ноги для равновесия.
- После удара по мячу нога должна быть вытянута в цель по направлению удара.

ДРОП - ГОЛ

- Дроп-гол засчитывается, когда игрок выполняет удар по воротам в общей игре посредством удара с отскока, т.е. когда мяч сначала ударяется об землю, а потом отбивается с полуполета.



Фото 125



Фото 126



Фото 127



Фото 128



Фото 129



Фото 130

Перед ударом регбист должен:

- Посмотреть на цель между верхними стойками ворот и на линию обороны
- Убедиться в том, что соперник не успеет набежать и заблокировать удар.
- Держать мяч так, чтобы при падении на землю он имел отскок по той же самой линии в этой проекции.
- Полностью раскрыть свои руки (локти прямо), отпустить мяч.
- Сделать шаг вперед небыющей ногой так, чтобы подъем ноги был по направлению к цели.



Фото 131

Во время удара регбист должен:

- Отпустить мяч из рук на землю на расстоянии длины шага не бьющей ноги.
- Держать голову по направлению вниз, смотреть на мяч.
- Выполнить мах бьющей ногой, чтобы отбить мяч с полулёта через линию мяча (после отскока от земли) в момент максимальной скорости.

- Точка удара по мячу 1/3 нижняя часть.
- Место прикосновения с бьющей ногой – кость верхней части подъёма стопы.

После удара регбист должен:

- Завершить удар, перенося вес тела на переднюю часть не бьющей ноги.
- Использовать руку со стороны не бьющей ноги для равновесия.

ШТРАФНОЙ УДАР И РЕАЛИЗАЦИЯ



Фото 132

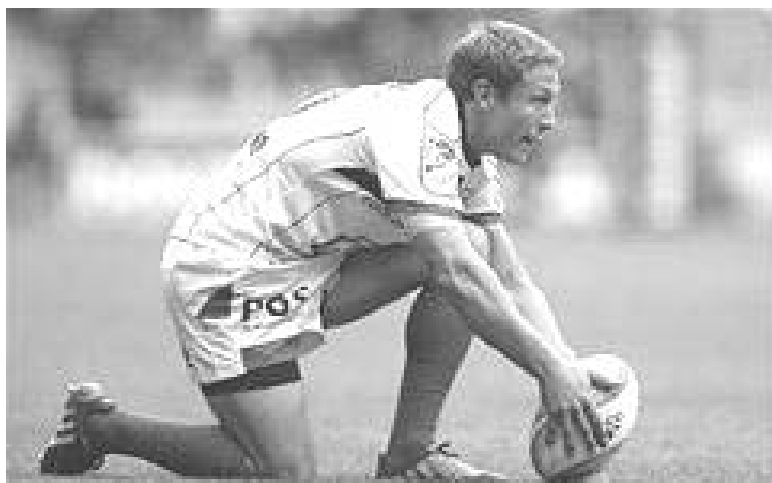


Фото 133



Фото 134



Фото 135

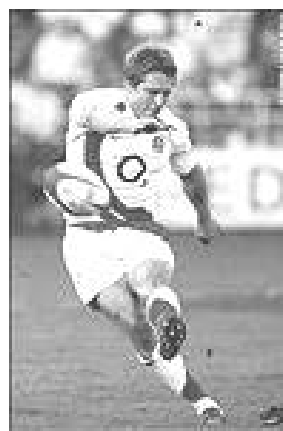


Фото 136



Фото 137



Фото 138

Перед ударом с места регбист должен:

- Выбрать цель между стойками.
- Поставить мяч вертикально на подставку клапаном от ворот, швом указывая по направлению к цели.
- Поставить не бьющую ногу на линию, где размещен мяч, вторую ногу там, где нога вступит в контакт с мячом при ударе.
- Сделать удобное количество шагов назад, первый шаг назад бьющей ногой, после сделать один или два шага в сторону по радиусу.
- Для удара по мячу при нечётном количестве шагов назад первый шаг к мячу не бьющей ногой. При чётном количестве шагов назад первый шаг бьющей ногой.
- Сконцентрироваться перед ударом, немного постоять, посмотрев на цель ворот между стойками.
- Начать движение вперёд, заложив небольшую дугу, сделав отмеренное количество шагов, поставить не бьющую ногу возле мяча и сделать замах бьющей ногой.

Во время удара регбист должен:

- Держать голову опущенной, не отрывая взгляда от мяча.
- Выполнить удар бьющей ногой через линию мяча, ударив по нему вдоль его продольной оси, генерируя максимальную мощность удара.
- Точность удара зависит от точки соприкосновения мяча со стопой.
- Контакт с верхней частью подъема стопы (шнурки ботинок) и точкой мяча (удар приходится на 1/3 нижнюю точку мяча), тянуть носок стопы сохраняя положение пальцев, указывающих на землю.

После удара регбист должен:

- Вытянуть руку противоположной удару стороны для равновесия.
- Сопровождать мяч бьющей ногой.
- Вес тела по инерции будет перенесён вперёд, поэтому необходимо сохранять это положение, чтобы приземлиться на ту же ногу.

ВЫСОКИЙ УДАР (СВЕЧА)



Фото 139



Фото 140



Фото 141

Перед ударом:

- Мяч в руках игрока должен размещаться так, как он должен лечь на ногу.
- Отпускать мяч таким образом, чтобы он остался на той же самой линии.
- Мяч не должен переворачиваться или крутиться после того как он выпущен из рук.
- Расстояние между руками и ногой в момент освобождения мяча из рук должно быть как можно меньшим.
- Туловище должно быть немного наклонено вперед.
- Сделать шаг вперед не бьющей ногой, мах и подъем бьющей ноги по направлению к цели.
- Полностью раскрыть свои руки (локти прямо), отпустить мяч.

Во время удара:

- Держать голову по направлению вниз, смотреть на мяч.
- Выполнить мах бьющей ногой, чтобы отбить мяч в момент максимальной скорости ноги, пока мяч не коснулся земли.
- Точка соприкосновения ноги с мячом – крестовина швов нижней части мяча.
- Мяч должен соприкоснуться с костью верхней части подъема ноги (шнурки ботинок).
- Движение удара по мячу должно быть цельным и ритмичным.

После удара:

- Завершить удар, перенося вес тела на переднюю часть не бьющей ноги.
- Использовать противоположную руку бьющей стороны ноги для равновесия.
- После удара по мячу нога должна быть вытянута вверх, по направлению удара.

ЗАХВАТЫ, ИГРА В ЗАХВАТЕ

Травмоопасные захваты

Плохо выполненные захваты обычно являются результатом плохого расположения игрока, выполняющего захват, а не плохой техники выполнения захвата. Правильное расположение можно и нужно отрабатывать на тренировках.

Правильное расположение:

- Игрок, выполняющий захват, закрывает пространство для игрока с мячом, принимает устойчивую позицию, сохраняя равновесие, затем делает шаг вперед ведущей ногой, входит в контакт плечом или рукой и затем работает ногами вперёд для движения в захват.



Фото 142

- Захват может быть опасен, если у захватывающего игрока при захвате голова не со стороны спины, а впереди стремительно двигающегося вперед соперника. Есть опасность получить удар коленом по голове и падение соперника на голову или шею игрока, выполняющего захват.

Запрещённые захваты

Грубая игра – любое действие, которое совершает игрок в противоречие букве и духу правил игры, включая препятствование, несправедливую игру, опасную игру и нарушение дисциплины. Судья должен наказывать грубую игру должным образом.

Следите за следующим:

- Игроки не могут пытаться атаковать или препятствовать соперникам, которые не находятся вблизи мяча.
- Опасные захваты и высокие захваты. По правилам, любые захваты, в которых контакт выполняется с шеей или головой, должны подлежать наказанию.



Фото 143



Фото 144

- Опасные и высокие захваты не должны применяться, они должны наказываться вплоть до удаления.



Фото 145

- Любые захваты, в которых контакт выполняется с шеей или головой, расцениваются как грубая игра. Наказание: штрафной удар.



Фото 146



Фото 147



Фото 148

- Запрещено отрывать ноги соперника от газона и переворачивать.



Фото 149

- Запрещено встречать соперника плечом, не обхватив за плечи, пояс или ноги.



Фото 150

- Захват и остановка соперников за форму разрешается.



Фото 151

- Раскручивать вокруг себя и использовать борцовские броски запрещено.
- Поздние захваты после удара ногой и передачи мяча запрещены.

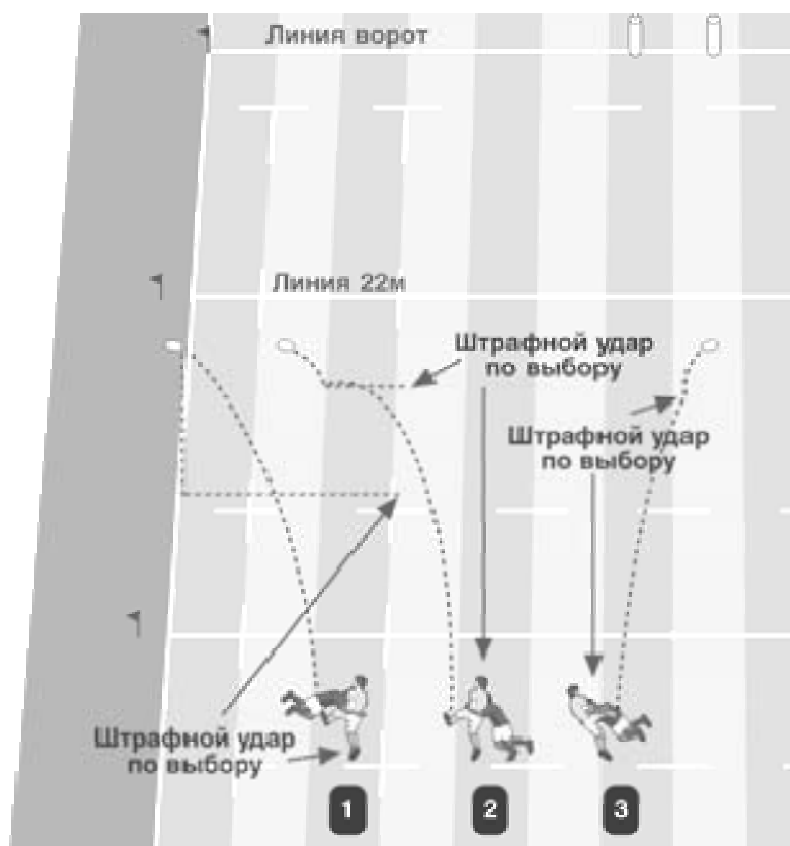


Рис. 32

- Наказание за такие нарушения – розыгрыш штрафного удара или штрафной удар.

Разрешённые захваты

Ключевые моменты:

- Захват используется командой защиты, чтобы остановить движение вперед команды нападения, а также дает возможность команде защиты попытаться отыграть мяч.
- Компетентное выполнение и принятие захвата являются решающими факторами в развитии более безопасной и приятной игры.
- Недавние исследования из Австралии и Великобритании показали, что 58% травм возникают в ситуациях захвата, поэтому очень важно, чтобы этот аспект выполнялся, отработывался на тренировках и судился с необходимой долей внимания и тщательности, где хорошая техника и безопасная практика являются первостепенными.
 - Это позволит игрокам выработать уверенность и компетентность при захвате.
 - В то время как регби является маневренной игрой, которая требует создания и использования пространства, регби также является контактным видом спорта. Более того, контактные ситуации могут быть тем самым механизмом, посредством которого игроки создают пространство, необходимое для нападения. Тремя наиболее распространенными контактными ситуациями, которые имеют место в открытой игре, являются захват, рак и мол.



Фото 152

- Только игрок с мячом может быть захвачен игроком команды соперника.
- Захват может иметь место, когда игрок с мячом удерживается одним или более соперниками и повален на землю, т.е. одно или оба его колена находятся на земле, игрок сидит на земле или находится на другом игроке, лежащем на земле.
- Для поддержания продолжительности игры игрок с мячом должен освободить мяч немедленно после захвата; игрок, выполнивший захват, должен отпустить игрока с мячом, и оба игрока должны отодвинуться от мяча.
- Это позволяет другим игрокам приблизиться и вести борьбу за мяч, таким образом начиная новый этап игры.



Фото 153

Захватывающий игрок должен:

- Смотреть на игрока с мячом, чтобы правильно расположить голову при выполнении захвата.
- Отслеживать движение игрока с мячом, пояс или ноги.
- Поддерживать сильное, стабильное и низкое положение тела.
- Подготовить для контакта – принятое положение тела.
- Позиционировать голову сзади или сбоку игрока, владеющего мячом.
- Избегать контакта с головой и шеей других игроков.
- Войти плечом в контакт и обхватить руками игрока с мячом.
- Использовать движение ног для благополучного перевода игрока с мячом на землю.
- Освободить захваченного игрока, чтобы вернуться на ноги, и сразу продолжить борьбу за владение мячом.

ДЕЙСТВИЯ АТАКУЮЩИХ ИГРОКОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАХВАТА СОПЕРНИКОМ

Игрокам необходимо:

- Поддерживать сильное, стабильное положение тела, освободить руки от захвата, чтобы сделать пас.
- Если нет выгодного варианта передачи мяча, то пытаться сохранить мяч, продолжать движение вперёд, пытаюсь освободиться от захвата.
- Если невозможно освободиться от захвата, то принять решение продолжить атаку на ногах в попытке сформировать мол.
- Если захват стремительный и подавляющий, перевод мяча проведен благополучно на землю, удерживайте мяч обеими руками.
- Приземляйтесь сначала ягодицами, затем плечом.
- Не пытайтесь остановить падение, выставив вперед руку или мяч.
- Повернитесь к своей команде, положите мяч на землю максимально близко к своей команде или передайте его товарищу по команде в падении, если возможно.
- При первой возможности встаньте на ноги как можно быстрее и продолжайте игровые действия.

Игроки должны:

- Прибывающие игроки должны вести борьбу за владение мячом: если рак не сформирован, поднять мяч или забрать у захваченного игрока и продолжать игровые действия.
- При сформированном раке: проходить через калитку захвата (см. фото 310), только игроки на ногах могут вести борьбу за мяч.
- Игроки, прибывающие в формирование, должны поддерживать сильное, стабильное и низкое положение тела, держать голову приподнятой, видеть цель.
- Держать позвоночник в соответствии с направлением движения, начать своё движение с низкого положения тела.
- Вступить в контакт с защитником, используя плечо и руки, а не голову, руками обхватить соперника, отеснить его, пройти над мячом.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЗАХВАТОВ

Особые пункты

Захват происходит, когда игрок с мячом удерживается одним или несколькими соперниками и в результате этого оказывается на земле

- Используйте ключевые пункты для безопасного улучшения навыков выполнения захватов игроков.
- Фокусируйтесь на одном или двух ключевых факторах за один раз, не пытайтесь отработать слишком много ключевых факторов одновременно.
- Наблюдайте за игроками и проводите анализ, чтобы выделить хорошую практику и исправить ошибки.
- Давайте положительные и конструктивные комментарии для улучшения игроков.
- Стройте тренировочные сессии таким образом, чтобы способствовать постепенному развитию и повышению уверенности.

Пример повышения сложности в отработке бокового захвата

– игрок с мячом на коленях – игрок, выполняющий захват на коленях (только боковой захват для демонстрации положения головы) расположенной со стороны задней поверхности бедра, или ягодиц спины;

– игрок с мячом на ногах – игрок, выполняющий захват на коленях;

– игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват на одном колене;

– игрок с мячом стоит на ногах – игрок, выполняющий захват в позиции присед;

– игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват в позиции присед;

– игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват передвигается шагом;

– игрок с мячом бежит – игрок, выполняющий захват передвигается шагом.

• Избегайте неравенства в размере, возрасте и опыте при введении и развитии навыков.

• Убедитесь в том, что у игроков достаточно пространства во избежание случайных столкновений с игроками, которых они не видят.

• Следите за движением игрока с мячом и будьте достаточно близко к нему, чтобы выполнить захват.

• Приготовьтесь к контакту – примите соответствующее положение – сильное, устойчивое и низкое.

• Держите глаза открытыми, расположите голову с боковой или задней части коленных суставов, передней части поверхности бедра, ягодиц или спины соперника старайтесь не располагать голову перед приближающимся игроком.

ВСТРЕЧНЫЙ ЗАХВАТ



Фото 154

Проверьте следующее:

- Захват должен выполняться ниже уровня плеч.
- Игрок, выполняющий захват, должен использовать руки для того, чтобы схватить игрока с мячом.



Фото 155

Сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела.
Цельтесь и входите в контакт плечом к бедру игрока с мячом.



Фото 156

Крепко обхватите руками ноги игрока с мячом, продолжая отталкиваться ногами.



Фото 157

Продолжайте работать ногами, чтобы повалить игрока с мячом на землю.



Фото 158

Отпустите игрока с мячом.



Фото 159

Быстро встаньте на ноги.



Фото 160

Попытайтесь отыграть мяч.

ЗАХВАТ ПЛЕЧОМ БОКОВОЙ



Фото 161



Фото 162

- Сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела.



Фото 163

- Цельтесь и входите в контакт плечом к бедру игрока с мячом.



Фото 164

- Крепко обхватите руками ноги игрока с мячом, толчок силой ног и повалите игрока с мячом на землю.



Фото 165

- Откатитесь так, чтобы оказаться сверху.



Фото 166

- Отпустите игрока с мячом.



Фото 167

- Быстро встаньте на ноги. Попытайтесь отыграть мяч.

БЛОКИРУЮЩИЙ ЗАХВАТ



Фото 168

- Поставьте ведущую ногу близко к игроку нападения.
- Цельтесь на мяч, который должен находиться между уровнем пояса и уровнем груди.
- Попытайтесь обхватить игрока с мячом обеими руками и одновременно блокировать руки игрока с мячом.
- Толкайте вперед после контакта.



Фото 169

- Поставьте ведущую ногу близко к игроку нападения.



Фото 170

- Войдите в контакт так, чтобы ваше предплечье вошло в контакт между плечами и серединой груди.



Фото 171

- Крепко обхватите игрока с мячом руками, толкайте силой ног и повалите игрока с мячом на землю.



Фото 172

- Откатитесь так, чтобы оказаться сверху.



Фото 173

- Попытайтесь быстро встать на ноги и завладеть мячом.



Фото 174

ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В ЗАХВАТЕ (РЕЛИЗ)

Только игрок с мячом может быть захвачен игроком команды соперника. Захват имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или более соперниками и повален на землю, т.е. одно или оба его колена находятся на земле, игрок сидит на земле или находится на другом игроке, лежащем на земле.



Фото 175

- Удерживать игрока в захвате запрещено, необходимо освободить захваченного игрока, встать на ноги и попытаться завладеть мячом.
- Для поддержания продолжительности игры игрок с мячом должен освободить мяч немедленно после захвата. Игрок, выполнивший захват, должен отпустить игрока с мячом, и оба игрока должны отодвинуться от мяча.
- Это позволяет другим игрокам приблизиться и вести борьбу за мяч. Таким образом, может начаться новый этап игры рак.

- Захваченный игрок не имеет права лёжа удерживать мяч. Он должен освободиться от мяча, продолжить борьбу за мяч игрок может только после того как встанет на ноги.

ПОДСЕЧКА



Фото 176

- Преследуйте игрока с мячом до тех пор, пока он не будет от вас на расстоянии прыжка.
- Прыгните вперед на землю и вытянутой рукой попытайтесь коснуться ног или щиколоток игрока с мячом.



Фото 177

- Держите голову подальше от ног игрока с мячом.



Фото 178

Если игрок с мячом не удерживается после падения на землю, то по правилам захват не был выполнен и судья позволит игре продолжиться.

- Подсечка – последняя надежда остановить атаку соперников, но не всегда венчается успехом.
- Этот приём сложный в исполнении и отработке во время тренировок.

ЗАХВАТ БОЛЕЕ ЧЕМ ОДНИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Следуйте ключевым пунктам

- Первому игроку, выполнившему захват, следует следовать ключевым пунктам встречного захвата плечом.
- Второму игроку, выполнившему захват, необходимо следовать ключевым пунктам для блокирующего захвата.



Фото 179

- Попробуйте вести общение с другим игроком, выполняющим захват, и действовать одновременно.



Фото 180

- Оба игрока должны освободить игрока с мячом как можно быстрее, вернуться на ноги и попытаться отыграть мяч.



Фото 181

• Почти половина всех захватов выполняется более чем одним игроком. Двойной захват редко можно запланировать, и ему сложно научить во время тренировки.



Фото 182

Ошибка игроков защиты (на фото 182):

• Ни один из захватывающих игроков не выполнил требования ключевых пунктов для блокирующего захвата. Руки атакующего игрока остались свободными для передачи мяча.

ЗАДНИЙ ЗАХВАТ



Фото 183



Фото 184



Фото 185



Фото 186

Техника выполнения:

- Преследуйте игрока с мячом до тех пор, пока он не будет от вас на расстоянии руки.
- Схватить игрока с мячом за майку и потянуть его на себя.



Фото 187



Фото 188

- Держа голову сбоку, войдите в контакт плечом и обхватите игрока с мячом руками.



Фото 189

- Крепко сожмите руки и соскользните вниз по туловищу игрока с мячом так, чтобы на земле оказаться сверху.



Фото 190

- Быстро встать на ноги и продолжить игру.

ФОРМИРОВАНИЕ КАЛИТКИ ЗАХВАТА

Действия атакующего игрока в захвате



Фото 191

- Поддерживать сильное, стабильное положение тела, освободить руки от захвата, чтобы сделать пас.
- Если нет выгодного варианта передачи мяча, то пытаться сохранить мяч, продолжая движение вперёд и попытаться освободиться от захвата.



Фото 192

- Если нет возможности освободиться от захвата, принять решение продолжить атаку на ногах в попытке сформировать мол.



Фото 193

- Если захват стремительный и подавляющий, приземляйтесь сначала ягодицами, затем плечом.



Фото 194

- Не пытайтесь остановить падение, выставив вперед руку или мяч.



Фото 195

- Если игроки поддержки не успевают получить пас от игрока из положений в контакте, падении, лёжа, то для сохранения мяча необходимо предоставить мяч на землю.



Фото 196

- Повернитесь к своей команде, предоставьте мяч на землю максимально близко к своей команде.
- Перевод мяча благополучно на землю, удерживайте мяч обеими руками.

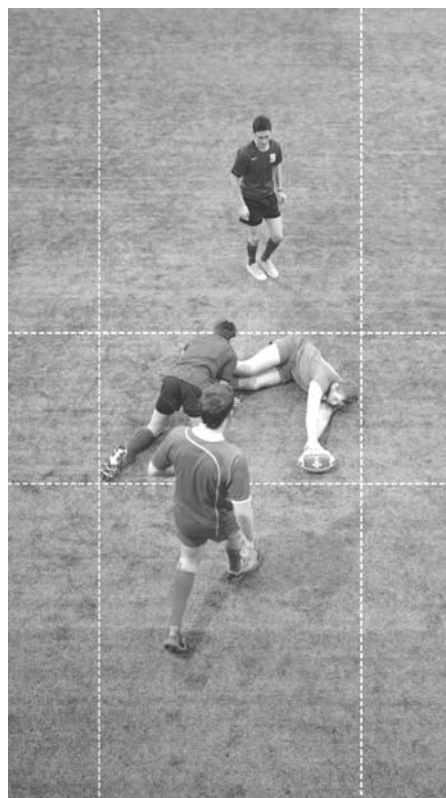


Фото 197

- Из ситуации захвата обычно вытекает рак, который может быть эффективным способом сохранения мяча или борьбы за мяч (сформирована калитка захвата). Более подробно о калитке захвата (фото 310) в пункте 12.1.1.

Действия игроков поддержки:

- Все прибывающие игроки должны входить в область захвата через «калитку захвата».
- Только игроки, стоящие на ногах.



Фото 198

- Прибывающие игроки должны вести борьбу за владение мячом.



Фото 199

- Проход над мячом и изгнание защитников, отыграть мяч.
- При сформированном раке: проходить через калитку захвата, только игроки на ногах могут вести борьбу за мяч.
- Игроки, прибывающие в формирование, должны поддерживать сильное, стабильное и низкое положение тела, держать голову приподнятой, видеть цель.
- Держать позвоночник в соответствии с направлением движения, начать своё движение с низкого положения тела.
- Вступить в контакт с защитником, используя плечо и руки, а не голову, руками обхватить противника, оттеснить его, пройти над мячом .

ОТКРЫТАЯ ИГРА. ПАС В КОНТАКТЕ И ЗАХВАТЕ



Фото 200

До контакта:

- Сначала постарайтесь обойти игрока защиты: направляйтесь в пространство вокруг игрока защиты, а не в его туловище.

Если нельзя избежать контакта:

- Избегайте фронтальных захватов, атакуя пространство и используя обманную работу ногами.

Держите мяч обеими руками.



Фото 201

- Подготовьтесь к контакту, приняв сильное и устойчивое положение тела.
- Вынудите игрока соперника выполнить боковой захват.
- Постарайтесь оставаться на ногах.
- Поддерживайте импульс движения, используя силу ног.



Фото 202

- Попытайтесь освободить руки с мячом во время контакта.

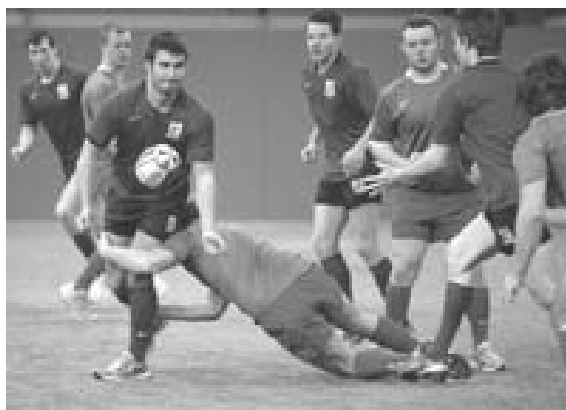


Фото 203

- Передайте пас во время контакта.



Фото 204



Фото 205

- Если захват стремительный, то попытайтесь передать пас поддержке в падении.



Фото 206

- Если не удалось сделать передачу в падении, то попытайтесь подбросить мяч в захвате из положения лёжа для продолжения атаки.



Фото 207

- Подбросьте мяч.
- Если игроки не успевают с поддержкой, то продолжайте контролировать мяч, предоставьте его на землю максимально близко к своей команде, удерживая двумя руками для получения возможности формирования (сохраняющего мяч) рак. Пожалуйста, смотрите разделы калитка захвата и (формирование, сохраняющее мяч) рак.

- Вас удерживает соперник, но вы не упали.



Фото 208

- Захват не был выполнен; сохраняйте сильное положение тела и импульс движения вперед, продолжая работать ногами.



Фото 209

- Будьте готовы к прибытию дополнительных игроков поддержки команды соперника для выполнения вашего захвата.



Фото 210

- Ищите прибывающую поддержку.



Фото 211

- Если это возможно, передайте мяч товарищу по команде.
- Если товарищ по команде связывается с вами до передачи паса, то формируется мол. Также смотрите раздел о моле.

9.1.8. Советы игрокам и тренерам при построении схватки

- Положение тела при входе в назначаемую схватку.

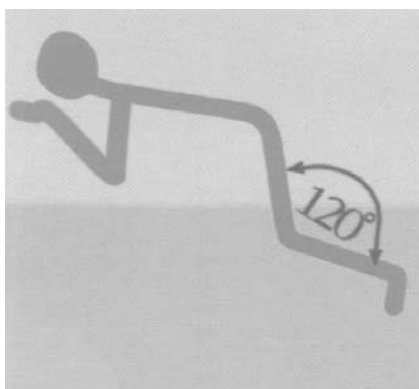


Рис. 33

- Упражнение: сохранение правильного положения тела при вставании.



Фото 212

- Характерные ошибки.



Фото 213

- Сначала нужно понять индивидуальное положение тела, необходимое для всех участников.
- Игроки должны принять и сохранять сильное и устойчивое положение тела.

Упражнения:

- Ноги примерно на ширине плеч.
- Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах.
- Все время держите голову и плечи выше уровня бедер.



Фото 214

- Убедитесь в том, что ноги, бедра и плечи параллельны средней линии схватки.
- Держите спину ровной с позвоночником по линии направления толчка.



Фото 215

- Не опускайте подбородок на грудь и смотрите вперед из-под бровей.
- Сохраняйте устойчивое, сбалансированное и удобное положение присед перед входом в контакт.

9.1.9. Ключевые факторы коллективной техники

До входа в контакт:

Важно, чтобы до входа в контакт на первую линию не оказывалось давление вперед.

- Примите правильное для своей позиции положение.



Фото 216

- Крепко свяжитесь со своими товарищами по команде и оставайтесь связанным до конца схватки.



Фото 217

- Перенесите вес тела с пяток вперед, на переднюю часть стоп.



Фото 218

- Убедитесь в том, что первые линии находятся достаточно близко друг к другу так, чтобы каждый столб мог дотронуться до внешнего плеча столба-оппонента, стоящего напротив него.

- Подготовьтесь к входу в контакт по сигналу судьи посредством правильного расположения стоп и правильного связывания.

- Если ваше положение небезопасно, сообщите об этом выкриком судье: «Еще не готовы, судья!».



Фото 219

- Игроки первой линии фокусируют свой взгляд на цели – «прицел на своё окно», которое всегда находится слева от игрока перед вами.

- Не пытайтесь войти в контакт до сигнала судьи.



Фото 220

Схватка – вход в контакт

Правильное распределение времени, связывание и осанка во время последовательного входа в контакт в схватке являются ключевыми принципами соревновательной и безопасной игры в схватке. Для того чтобы ознакомить со схваткой новых игроков и улучшить технику игры безопасным образом, лучше всего использовать прогрессирующие последовательности. Машины для схватки хороши для улучшения техники в безопасной среде. Начните с индивидуальной отработки положения тела, затем перейдите к машине для схватки и затем к отработке игровой ситуации 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5 и 8 на 8. Все эти упражнения предпочтительно проводить под контролем судьи.

- Первым линиям необходимо расположиться так, чтобы стоять напротив своего "окна" входа в контакт, а не непосредственно перед своими оппонентами. Это "окно" находится слева от оппонента.

- Отрабатывайте правильную последовательность входа в контакт: «присед – касание – контакт».

- Входите в контакт согласно последовательности и только после сигнала судьи «контакт».

- Столб со свободной головой использует свою левую руку под правой столба соперника с прижатой головой для связывания за майку сбоку или сзади.

- Столб с прижатой головой связывается со стоящим напротив столбом со свободной головой правой рукой над левой оппонента, захватывая его майку сбоку или сзади.

- Никакие другие игроки, кроме столбов, не могут удерживать соперника.

- Все игроки связываются крепко, в соответствии с правилами игры и на протяжении всей схватки до ее окончания.

- Столбы не должны оказывать давление по направлению вниз.

- Схватка заканчивается, когда мяч выходит из схватки и судья подает сигнал свистком, тогда все игроки должны немедленно прекратить толчок.

- Один игрок.



Фото 221

- Схватка из 3-х игроков.



Фото 222

- Схватка из 5-ти игроков.



Фото 223

- Схватка из 8-и игроков.



Фото 224

Подобрать игроков по типу телосложения.

- Первая линия располагается на расстоянии вытянутой руки от первой линии соперника.

- Перед входом в схватку все игроки должны быть плотно и удобно сцеплены между собой как единое целое.

- Вход в схватку согласно процедуре в соответствии с сигналами судьи, “Crouch” - “Touch” - “Set on”.

- Перед входом в схватку примите низкую стойку, достаточную для того, чтобы столбы могли провести толчок, направленный вперед и вверх.

- Перед входом голова смотрит прямо, спина прямая, все спины в одной линии и в одной плоскости.
- Соединиться с противостоящим столбом, закрепив руку на верхней части туловища соперника.
- Синхронизируйте вбрасывание мяча с толчком всех игроков схватки. Определите условные сигналы для вбрасывания мяча.
- Отыграть мяч между ног левого столба.
- Выведите мяч через канал справа от № 8.
- Выведите мяч к полузащитнику.

Советы тренерам и игрокам

- Простроивайте схватку заранее.
- Старайтесь держать ноги, бедра и плечи под прямым углом.
- "Широкая грудь" – держите грудь вперед и открытой.
- Постарайтесь держать бедра под хорошим углом, держа ноги согнутыми в коленях.
- Позвоночник по прямой линии, даже если приходится пожертвовать прочностью связывания.
- Туловища параллельно земле и плечи не ниже уровня бедер.
- Не опускайте подбородок на грудь и держите голову в нейтральном положении.
- На этом этапе вторая линия четырех игроков – замки и фланкеры – должна быть тоже полностью связана.
- Сильное положение до входа в контакт является важным, но нет необходимости входить в контакт с ударом, так как мяч не может быть введен немедленно и схватка должна быть неподвижной.
- Может оказаться, что команды будут формировать схватку ближе к соперникам, чем раньше.
- Постарайтесь принять положение ухо-к-уху.
- Убедитесь в том, что игроки первой линии не выстраиваются "голова-против-головы" – они должны постараться видеть свое "окно" для контакта, т.е. голова напротив места, в которое они будут входить в контакт.

Советы официальным представителям матча

- После команды "присед" все три игрока первой линии должны быть на одинаковой высоте.
- Обе первые линии должны быть на одинаковой высоте.
- Плечи не должны быть ниже бедер.
- Вторые линии должны быть связаны со столбами.
- Проверьте связывание игрока 8, чтобы он не стоял отдельно в попытке увеличить силу толчка при входе в контакт.
- Постарайтесь принять положение ухо-к-уху.
- Убедитесь в том, что головы готовы войти в свои "окна" для входа в контакт, а не находятся напротив голов своих оппонентов.
- Убедитесь в том, что обувь всех игроков подходит для игровой поверхности и условий.
- Проверьте, что все игроки первой линии подготовлены и чувствуют себя уверенно относительно игры в первой линии.

- Избегайте значительного физического неравенства между соревнующимися игроками.
- Настаивайте на том, чтобы все игроки схватки укрепляли область шеи и плеч во время тренировок.
- Выделите время на отработку правильной позиции тела до любого физического контакта.
- Когда вы отрабатываете движение, отрабатываете движение вперед, убедитесь, что игроки держат головы поднятыми, когда они двигаются вперед.



Фото 225

- До контакта убедитесь в правильности линейного построения первых линий команд.
- Убедитесь в том, что спины плоские и головы находятся в нейтральном положении. Если голова опущена, то тело последует за ней. Если голова слишком высоко поднята, существует риск удара головой о плечо соперника, что окажет давление на шею.
- Убедитесь в том, что ноги игроков обеспечивают устойчивую опору и что игроки первых линий не нагибаются вперед под давлением сзади.
- Отрабатывайте последовательность входа в контакт, чтобы игроки к ней привыкли.
- Сделайте акцент на том, чтобы игроки держали плечи выше бедер в течение всей схватки.
- Работайте по принципу постепенного увеличения нагрузки, переходите к более сложному уровню, только если вы уверены, что игроки могут работать на следующем уровне безопасно.
- Положительная передача силы: сильное положение при входе в контакт без толчка.
- Столбам может понадобиться изменить положение ног после входа в контакт, т.е. отступить назад для ведения схватки вперед.
- Поменяйте положение и затем удерживайте новое положение.
- Хукеру может понадобиться изменить положение ног для ведения борьбы за мяч.
- Когда мяч введен в схватку, игрокам можно вести и толкать схватку вперед для борьбы за мяч.
- Держите мышцы корпуса в тонусе и спину ровной в течение всей схватки.
- Входите в контакт по прямой и сохраняйте движение по прямой.
- Не меняйте связывания после входа в контакт.

- Продолжайте работать с игроками на устойчивость корпуса, контроль тела, навыки толчка и борьбы.
- При входе в контакт будет наблюдаться некоторое движение, так как игроки будут готовы к толчку.
- Контролируйте игру голосом для остановки движения.
- После входа в контакт проверьте, что связывание крепкое и соответствует, Правилам игры.

9.2. ОБЩИЕ ПУНКТЫ ИГРЫ В КОРИДОРЕ

- Используйте переходы от простого к сложному, чтобы гарантировать безопасность.
- Начинать с игроков поддержки, поднимающих мешки для захвата и рака для выработки техники и координации.
- Убедитесь в том, чтобы игроки поддержки использовали силу ног, а не спины для поддержки выпрыгивающего игрока.
- Работайте с выпрыгивающими игроками, чтобы обеспечить поддержание сильной вытянутой позиции тела в течение всего прыжка.
- Сфокусируйтесь на развитии скорости и координации каждого выпрыгивающего игрока его группы поддержки.
- Убедитесь в том, что вбрасывающий игрок отрабатывает на практике индивидуальные навыки.
- Ставьте различные задачи перед выпрыгивающим игроком, чтобы он использовал различные варианты распределения мяча после ловли.

Проверьте следующее:

- Коридор формируется двумя прямыми линиями, каждая на расстоянии 0,5 м от отметки.
- Мяч вбрасывается по прямой линии между двумя линиями.
- Выпрыгивающие игроки должны правильно поддерживаться в коридоре и безопасно возвращаться на землю (например, игроки не должны быть отпущены в воздухе).
- Игроки, не участвующие в коридоре, должны отступить за 10-метровую линию "вне игры".

Следите за следующим:

- Игроки не должны неправомерно закрывать пространство между линиями.
- Игроки не должны опираться на соперника.
- Игроки не должны удерживать или толкать соперника.
- Игроки не должны атаковать соперника против правил.
- В идеале все игроки должны обладать навыками выпрыгивающих и поддерживающих игроков.
- Игроки могут меняться ролями (выпрыгивающий/ поддерживающий) и позициями во время коридора.
- Эффективность игры вбрасывающего игрока – ключ к успешному коридору.
- Игроки должны вести общение друг с другом для безопасного и эффективного коридора.

Выпрыгивающий игрок:

- Исходная позиция;



Фото 226



Фото 227



Фото 228

- Грудь и руки подняты.
- Ноги согнуты в коленях.
- С силой выпрыгните вверх, оттолкнувшись обеими ногами.
- Динамично передвиньтесь в такое положение, из которого вас легко будет поднять.
 - Держите тело вытянутым (придайте жесткость корпусу посредством напряжения мышц ягодиц), чтобы и вы, и поддерживающие игроки могли сохранять контроль над прыжком.
 - Ведите диалог с игроками поддержки, чтобы безопасно вернуться на землю.
 - Смотрите на мяч между руками, когда вы протягиваете руки для ловли мяча.



Фото 229



Фото 230



Фото 231

- Приземлитесь на обе ноги, согнув ноги в коленях.



Фото 232



Фото 233

Игроки поддержки:

- Двигайтесь в пространство вместе с игроком, выпрыгивающим за мячом.
- Примите устойчивую широкую опору, ноги на ширине плеч.
- Примите упор присед, держа спину ровной, согните ноги в коленях и держите подбородок поднятым.



Фото 234



Фото 235



Фото 236



Фото 237

- Возьмитесь за игрока ладонями, не сжимая пальцы в кулак.



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241

Передний лифтующий

Задний лифтующий

- Поддерживайте выпрыгивающего игрока, используя силу ног и полностью выпрямленные руки.
- Вместе толкните выпрыгивающего игрока для его поддержки.



Фото 242



Фото 243



Фото 244



Фото 245

- Убедитесь в том, что выпрыгивающий игрок вернулся на землю безопасно и под контролем.



Фото 246



Фото 247



Фото 248

- Вернуть выпрыгивающего игрока на землю безопасно и под контролем развернуть мячом в сторону своей команды, защитить от противников для формирования мол.

10. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РОЛИ ИГРОКОВ

PROPS (1 – 3) – СТОЛЬ

Действия игроков:

Их основной задачей является сцепка схватки и обеспечение подъемной силы в поддержке прыгающих в коридоре. Также ключевая роль «ударов» в нападении.

Они должны:

Иметь прочность верхней части тела, чтобы обеспечить стабильность в схватке, выносливость, мобильность и надежность игры на руках для поддержания непрерывности игры.

№ 3

№ 1



Фото 249

В схватке:

- Способность поддерживать сильную, индивидуальную, устойчивую позицию в качестве игрока первой линии всей схватки, во время схватки оказывать давление и противостоять давлению.
- Возможность двигаться вперед и назад под контролем всей схватки.
- Способность поддерживать сильную эффективную связку с хукеом.
- Способность поддерживать сильную эффективную связку со второй линией и фланкерами.
- Способность поддерживать сильную эффективную связку со схваткой соперника.

В коридоре:

- Возможность перехитрить соперника в коридоре, во время прыжка за мячом.
 - Возможность сильно, эффективно и безопасно для жизни прыгающего под-держать его, чтобы достичь максимальной высоты.
 - Возможность защитить прыгающего от соперников при посадке, в пределах правил.
 - Возможность эффективно участвовать в коридоре, чтобы диктовать тактику.
 - Возможность поймать мяч, если бросили прямо на него / неё.
-
- В состоянии сбрасывать мяч в коридор, используя атакующие варианты в передней, средней, задней частях коридора.
 - Возможность поймать мяч чисто в воздухе или на земле.
 - Возможность поддержки прыгающего в воздухе для обеспечения эффектив-ной доставки мяча.
 - Возможность безопасно вернуть прыгающего на землю.
 - Возможность передачи мяча товарищам по команде.

Открытая игра:

- Возможность атаковать с мячом прорываясь на территорию противника.
- Возможность сделать ряд различных пасов влево и вправо.
- Возможность общаться, создавать, определять, управлять, использовать про-странство в атаке.
- В состоянии общаться и заполнить пространство в обороне.
- Возможность поддержки членов команды в атаке и обороне.
- Возможность эффективно оказывать поддержку сбоку – сзади.
- Возможность выбрать и осуществить правильные решения.

HOOKER (№2) – ХУКЕР



Фото 250

Действия игрока:

- Хукер имеет две уникальные роли на поле в качестве игрока, который выиг-рывает владение в схватке и обычно бросает мяч в коридоре.



Фото 251

То, что они должны:

- Обладать физической силой, чтобы противостоять сопернику в первой линии схватки в сочетании со скоростью, чтобы обойти соперника на поле, владеть хорошей техникой приёма и передачи мяча.
- В состоянии поддерживать индивидуально сильное, стабильное положение тела в качестве игрока первой линии всей схватки, оказывающей сопротивление давлению.
- В состоянии двигаться вперед и назад под контролем всей схватки.
- В состоянии поддерживать сильную, эффективную связку со столбами.
- В состоянии вести схватку в зацеплении с противником по команде судьи.
- Способен отыграть мяч ногой, чтобы выиграть схватку (достаточно хорошо, если отыгрывает схватки команды противника).

Коридор:



Фото 252

- Возможность исполнять широкий спектр точных бросков в коридоре от 5-и до 15-и метровой линии, проброс за линию 15 метров.



Фото 253

- Знать исключения, требования и совершенствовать навыки игры в коридоре.
- В состоянии реагировать и бороться за мяч в случае проигранного мяча.
- Должен диктовать тактику и эффективно управлять в формировании коридора.
- Способность атаковать при получении мяча.

В коридоре:

- В состоянии поймать мяч аккуратно в воздухе или на земле.
- В состоянии поддерживать прыгающего в воздухе для обеспечения эффективной ловли мяча.
- В состоянии вернуть прыгающего на землю безопасным способом.
- Возможность защитить прыгающего, идущего на посадку от соперников.
- Сохранять мяч для команды при владении.
- Способность защитить 5-метровый канал.

Открытая игра:

- В состоянии атаковать с мячом, увеличивая территорию владения и линию преимущества.
- Возможность сделать ряд передач различной длины влево и вправо.
- Возможность общаться, определить, создать, управлять и использовать пространство в атаке.
- В состоянии общаться, распознать и заполнить пробел в защите.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и обороне.
- Эффективно оказывать поддержку атаки сбоку, сзади.
- Возможность выбирать и внедрить правильные решения во время рака или мола.
- Возможность передачи мяча от произвольных формирований рак и мол.

ALOCKS (4 AND 5) – ЗАМОК

Действия игрока:

- Замки выигрывают мяч при начальном ударе. Они задают импульс вперед в схватке, при входе, обеспечивают платформу для атаки.

То, что они должны:

- Ключевой особенностью является высота. Замки-гиганты команды, объединяющие материальность их навыков с мобильностью в ловле мяча в коридорах,

надёжной связкой во взаимодействии с партнёрами в назначаемой и произвольной схватке.

Замок

№ 5

№ 4



Фото 254

Замки:

- В состоянии поддерживать сильное стабильное положение тела в качестве игрока второй линии всей схватки, во время схватки оказывают сопротивление давлению.
- В состоянии двигаться вперед и назад под контролем всей схватки.
- В состоянии поддерживать сильную и эффективную связь с другим замком.
- В состоянии поддерживать сильную, эффективную и правильную связь с фланкерами.

Коридор:

- Владеть тактической хитростью.
- Уметь прыгать с поддержкой для достижения максимальной высоты.



Фото 255

В состоянии поймать эффективно в воздухе.



Фото 256

- В состоянии доставить мяч чисто для членов команды.
- Сохранять владение мячом после приземления.
- Возможность эффективно управлять и участвовать в формировании коридора, диктовать тактику.
 - В состоянии обеспечить команду атакующими вариантами в радиусе передней, средней, задней линии коридора.
- Способность прыгать в воздух и ловить эффективно, с поддержкой и без поддержки.
- В состоянии сделать эффективную точную передачу.
- В состоянии поддерживать прыгающего в воздухе для обеспечения эффективной ловли мяча.
 - В состоянии вернуть безопасно на землю прыгающих.
 - Возможность защиты прыгающих в рамках правил от соперников при приземлении.
- Сохранять мяч в падении.
- Владеть техникой приёма и передачи мяча.

Открытая игра:

- В состоянии атаковать с мячом, увеличивая территорию владения и линию преимущества.
- Возможность сделать ряд различных передач влево и вправо.



Фото 257

- В состоянии общаться, определять, управлять, создавать и использовать пространство в атаке.
- В состоянии общаться, распознать и заполнить пробел в защите.
- Владеть техникой встречного, бокового, заднего захвата.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь оказывать эффективную поддержку сбоку, сзади.
- Возможность выбирать и внедрять правильные решения во время рака или мола.

FLANKERS (6 AND 7) – ФЛАНКЕРЫ

Действия игрока:

- Их главной задачей является победа противника в защитных и атакующих действиях при использовании физического превосходства в скорости и силе.
- Желание побеждать, бесстрашный подход в борьбе за мяч. Сочетание скорости, силы, выносливости и обработки мяча.

№ 7

№ 6



Фото 258

- В состоянии поддерживать сильное, индивидуальное, стабильное положение тела в качестве игрока заднего ряда схватки, в то время как соперники оказывают сопротивление давлением.

- В состоянии двигаться вперед и назад под контролем в задней линии всей схватки.

- В состоянии поддерживать сильных, эффективных замков Locks (4 и 5), связанных с Хукером – Hooker (2) и Столбами – Props (1 и 3).

- Возможность работать как единое целое с замком, чтобы поддерживать Хукера.

- В состоянии создать канал мячу при выводе на Номер 8 (если требуется) участвовать в поддержке различных атакующих вариантов.

Коридор:

- В состоянии дать точный пас членам команды.
- Оставаться на ногах, сохраняя мяч, опустившись на землю после прыжка.
- Возможность участвовать в эффективно управляемых формированиях коридора.

- Знать тактику игры.

- В состоянии обеспечить атакующие варианты в радиусе передней, средней, задней линии в коридоре.

- Уметь прыгать с поддержкой для достижения максимальной высоты.

- В состоянии поймать эффективно мяч в воздухе.

Начальный удар:

- В состоянии поймать мяч аккуратно, стоя на земле.

- Способность прыгать в воздух и ловить мяч эффективно, с поддержкой и без поддержки.

- В состоянии эффективно передать мяч партнёрам.

- В состоянии поддерживать прыгающего в воздухе в радиусе приёма мяча для обеспечения ловли.
- В состоянии вернуть прыгающего на землю безопасным способом.
- Возможность защиты прыгающего, идущего на посадку от соперников в рамках правил.
- Сохранять мяч в падении (если требуется).

Открытая игра:

- В состоянии атаковать с мячом, преодолевая линию преимущества, увеличивая территорию владения, приближаясь к зачётному полю противника.
- Возможность сделать ряд пасов различной величины влево и право.
- Возможность общаться, определить, создать, управлять и использовать пространство в атаке.
- Общаться в построении защиты и заполнить свободное пространство.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь оказывать эффективно поддержку сбоку, сзади.
- Возможность выбирать и внедрять правильные решения во время рака или мола.
- В состоянии предвидеть и быстро переходить к следующей роли в атаке или обороне в множестве отрезков игры.
- В состоянии выступать в качестве связующего звена между нападающими и защитниками, чтобы поддерживать непрерывность игры.

НОМЕР 8



Фото 259

Схватка:

Действия игрока:

- Обеспечить владение при выводе мяча из схватки, обеспечить связь между форвардами и защитниками в фазе нападения, агрессивно защищаться.

- В состоянии поддерживать сильное, стабильное положения тела в качестве игрока заднего ряда всей схватки, в то время как соперники оказывают сопротивление давлением.
- В состоянии двигаться вперед и назад под контролем всей задней линии схватки.
- В состоянии поддерживать сильную, эффективную и правильную связь с замками.
- В состоянии контролировать мяч при выходе из канала схватки, чтобы защитить полузащитника схватки от соперника.
- В состоянии подобрать мяч при выходе из канала схватки и инициировать атакующие варианты в заднем ряду схватки.
- В состоянии доставить мяч быстро полузащитнику схватки в случае необходимости.
- Необходимы хорошие навыки обработки мяча, так как это отличный способ создания пространства. Мощность и скорость атаки на короткие расстояния является решающим – территориальным преимуществом на поле, создает позицию для быстрого вывода мяча на заднюю линию в атаке.

Коридор:

№ 8



Фото 260

- Иметь возможность перехитрить противника во время прыжков в коридоре.
- Уметь прыгать с поддержкой и поддерживать прыгающего для достижения максимальной высоты.
- В состоянии поймать эффективно мяч в воздухе.
- Возможность эффективно участвовать и управлять формированием коридора, диктовать тактику.
- В состоянии обеспечить атакующие варианты в радиусе передней, средней, задней линии в коридоре, за пределами задней линии в коридоре.
- В состоянии дать точный пас членам команды.
- Остаться на ногах, сохраняя мяч, опустившись на землю после прыжка.
- Сохранить мяч в случае падения.

Начальный удар:

- В состоянии поймать мяч аккуратно, стоя на земле.
- Способны прыгать в воздух и ловить мяч эффективно, с поддержкой и без поддержки.
- В состоянии эффективно передать мяч партнёрам.
- В состоянии поддерживать прыгающего в воздухе в радиусе приёма мяча для обеспечения ловли.
- В состоянии вернуть прыгающего на землю безопасным способом.
- Возможность защиты прыгающего, идущего на посадку от соперников в рамках правил (если требуется).
- Сохранять мяч в падении (если требуется).

Открытая игра:

- В состоянии атаковать с мячом, преодолевая линию преимущества, увеличивая территорию владения, приближаясь к зачётному полю противника.
- Возможность сделать ряд пасов различной длины влево и право.
- Возможность общаться, определить, создать, управлять и использовать пространство в атаке.
- Общаться в построении защиты и заполнить свободное пространство.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь эффективно оказывать поддержку сбоку, сзади.
- Возможность выбирать и внедрять правильные решения во время рака или мола.
- В состоянии предвидеть и быстро переходить к следующей роли в атаке или обороне в множестве отрезков игры.
- В состоянии выступать в качестве связующего звена между нападающими и защитниками, чтобы поддерживать непрерывность игры.

№ 9 – ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ

Действия игрока:

- Обеспечивает связь между форвардами и трёхчетвертными в схватке и коридоре. Принимающий истинное и единственно правильное решение № 9 будет судить о том, чтобы распределить быстрый мяч задней линии или держать его близко к форвардам.
- Многогранный игрок, полузащитник схватки, должен быть сильным, обладать взрывной скоростью, быть всесторонне развитым в обработке мяча руками, в навыках игры на ногах, 9-е – очень уверенные в себе игроки, с отличным пониманием игры.



Фото 261



Фото 262

Полузащитник должен:

- Выполнить ряд быстрых и точных пасов в длинном диапазоне влево и вправо.



Фото 263

- Выполнить быстрый и точный пас от земли в длинном диапазоне влево и вправо.

На ногах:

- Выполнять различные действия, полезные для команды.
- Выполнять точные удары ногами в поле с целью иметь территориальное преимущество, набежать, побороться за мяч, завладеть мячом.

В открытой игре:

- Выбирать и внедрять правильные решения во время рака или мола, во время атаки/обороны, эффективно взаимодействовать с нападающими и защитниками, чтобы поддерживать непрерывность игры.
- Общаться с членами команды, в частности, руководить игроками во время контактных ситуаций и организации атаки/обороны.
- Делать ряд пасов различной длины как влево, так и вправо
- Предложить нападению вариант (перелома) в множестве сложившихся вариантов в контактных ситуациях.
- Создавать, определять, уметь общаться, управлять и использовать пространство в атаке.
- В состоянии распознать, общаться и заполнить пробел в защите.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь принимать эффективные поддержки сбоку, сзади.

FLY HALF (10) – «ДИСПЕТЧЕР»



Фото 264

Действия игрока:

- Как игрок, который организует работу команды, 10-й получает мяч от 9-го и выбирает фазы для продолжения атаки, для прорыва или задержки на доли секунды с целью передачи паса в более выгодной фазе интерпретации игры.
- Возможность хорошего удара из-под произвольного формирования и из глубины игрового поля, в идеале с любой ноги, ловкие в навыке обработки мяча, передаче паса, в видении пространства игрового поля, в творческом подходе, в коммуникативных навыках, в тактической осведомленности и способности выполнять решения под давлением.
- В состоянии выполнить ряд быстрых и точных пасов в диапазоне длин в обоих направлениях.

- Возможность установить расстояние и глубину от полузащитника схватки, чтобы дать время для принятия решения и выполнения действия во время бега / паса / удара.

- Возможность выполнять различные удары ногой под давлением, завоевывать территорию, либо высокий удар «свеча» либо удар по земле как часть стратегии, направленной на овладение мячом.

Открытая игра:

- В состоянии поддерживать эффективную связь с полузащитником схватки с целью поддержания непрерывности игры.

- Возможность установить общение с линией атаки по ширине и глубине.

- Возможность общаться, выбирать, реализовывать правильные решения во время атаки – бега, паса, удара – в соответствии с планом на игру, внести изменения, если это необходимо.

- Возможность общаться, выбирать, внедрять правильные решения во время обороны, выравнивать стратегию в соответствии с планом на игру, внести изменения, если это необходимо.

- Возможность определить, управлять, общаться, создать и использовать пространство в атаке.

- В состоянии общаться, распознать и заполнить пробел в защите.

- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.

- Умение применять эффективные захваты сбоку, спереди, сзади.

WINGS (11 – 14) – КРАЙНИЕ



Фото 265



Фото 266

Что они делают:

- Крайний на поле обеспечивает команду скоростным подключением в атаке с необходимостью обогнать соперника и попробовать результативно реализовать преимущество. Также важно для крыла быть жёстким и уверенным в защите.

То, что они должны:

- «Крылевые» часто оказываются в открытом пространстве, их основным приоритетом является скоростное подключение на «бровке» боковой линии. Преимущества; сила, скорость, смена направления.

Действия:

- В состоянии выполнить ряд быстрых и точных пасов в диапазоне длин в обоих направлениях.

На ногах:

- Возможность выполнять прорывы под давлением и завоевывать территорию либо использовать как часть стратегии удары ногой, высоко летящий мяч «свеча» или удары по земле в поле, направленные на овладение, дальний удар для территориального преимущества.

Открытая игра:

- В состоянии эффективно поддерживать связь с центральными игроками для продолжения игры.

- Принять исходное положение быстро в атакующей линии (в ширине и глубине).

Возможность выбора, умение общаться и внедрять правильные решения во время атаки – бега, смены направления, паса, удара согласно плану на игру. Внести изменения, если необходимо. Предложить атакующие варианты в атаке.

- В состоянии продолжить атаку и попробовать результативно завершить ее.

- Возможность общаться, выбирать, внедрять правильные решения во время обороны – выравнивание стратегии в соответствии с планом на игру, вносить изменения, если это необходимо.

- Возможность общаться, определять, создавать, управлять и использовать пространство в атаке.

- В состоянии общаться, распознавать, определять и заполнять пробел в защите.

- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.

- Умение сделать эффективные захваты сбоку, спереди, сзади.

- В состоянии работать в ходе контратаки с полной командой, с нападающими, с группой из двух, трех игроков.

- В состоянии закрыть группу из двух, трех атакующих игроков, если задний защитник участвует в игре или выдвинулся вперед, чтобы сделать захват.

- Может предоставить поддержку по всей площади атаки.

- В состоянии поймать эффективно в воздухе.

CENTERS (12 – 13) – ЦЕНТРАЛЬНЫЙ



Фото 267

Действия игрока:

- Центральные являются ключевыми игроками и в защите и в нападении. В обороне они будут пытаться захватывать атакующих игроков, в то время как в атаке они будут использовать свою скорость, силу и творческий талант к разрушению защиты.

- Современный центральный сильный и очень быстрый. Положение требует большого атакующего мастерства в сочетании с интенсивностью в контакте, сохранять мяч, своевременно делать передачу паса, делать перехват в обороне на контратаку.

- В состоянии выполнить ряд быстрых и точных пасов в диапазоне длин в обоих направлениях.

На ногах:

- Возможность выполнять различные решения, смену направления на ногах под давлением, завоевывать территорию либо как часть стратегии удар ногой, который направлен на продолжение атаки, средством движения вперёд, набегая на мяч с целью овладения.

Открытая игра:

- В состоянии эффективно поддерживать непрерывность игры.
- Принять исходное положение быстро в атакующей линии (по ширине и глубине).

- Возможность внести изменения в план игры, если это необходимо, общаться и принимать правильные решения во время атаки – пас, прорыв линии или удар ногой.

- Возможность общаться, выбирать и внедрять правильные решения во время обороны – выравнивание стратегии в соответствии с планом на игру, если это необходимо.

- Определять, общаться, управлять и использовать пространство в атаке.

В защите:

- В состоянии общаться, видеть и заполнить пробелы в защите.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь принимать эффективные поддержки сбоку, сзади.
- Возможность предоставить поддержку обороны по всей площади игрового пространства.

- В состоянии эффективно поймать мяч в воздухе.

FULL BACK (15) – ПОСЛЕДНИЙ ЗАЩИТНИК

Действия игрока:

- Вообще воспринимается как последний защитник линии обороны, задний защитник должен уверенно делать захваты, ловить высоко летящие мячи, иметь хороший удар ногой.



Фото 268

То, что они должны:

- Иметь навыки обработки мяча. Возможность присоединиться к линии в темпе атаки и защиты. Владеть тактическим мастерством и чутьём.
- В состоянии поймать эффективно мяч в воздухе.
- В состоянии выполнить длинный быстрый и точный пас в обоих направлениях.
- Если игрок решает не передавать мяч товарищу по команде и не бежать с мячом, может выбить мяч ногой вперед.
- Сохранить мяч после удара ногой может быть сложной задачей, поэтому защитник должен:
 - выбивать мяч в пространство, чтобы у товарищей по команде было время догнать мяч до того, как он будет пойман соперником;
 - делать удар (свеча) в направлении боковой линии, под непрямым углом, чтобы крайний или внешний центрровой мог поймать мяч;
 - выбить мяч в аут (за пределы игрового поля), что приводит к построению коридора, и команда соперника вбрасывает мяч в коридор, что позволит продолжить борьбу за него в более выгодной позиции на половине поля соперника.

В открытой игре:

- В состоянии эффективно взаимодействовать с полузащитником, чтобы поддерживать непрерывность игры.
- Принять исходное положение быстро в атакующей линии (ширине и глубине).
- Возможность выбора, внедрения правильных решений во время атаки согласно плану игры и внести изменения, если это необходимо.
- Возможность предложить много атакующих вариантов в атаке, «подключаясь» из глубины в темпе движения .
- Возможность выбора в общении и внедрение правильных решений во время обороны и выравнивания стратегии в соответствии с планом на игру. Внести изменения, если это необходимо.

- Возможность общаться, управлять, создать, определить и использовать пространство в атаке.
- В состоянии общаться, распознавать и заполнить пробел в защите.
- В состоянии поддерживать членов команды в атаке и в обороне.
- Уметь эффективно оказывать поддержку сбоку, сзади.
- В состоянии принять правильное положение для защиты в задней части игрового поля, учитывая погодные условия и сильные стороны соперников.



Фото 269

- В состоянии закрыть группу из двух, трех атакующих игроков:
 - если фланговые игроки участвуют в игре;
 - если нападающий двинулся вперед, чтобы сделать захват.
- Иметь способность работать в связке из трех игроков с двумя фланговыми игроками во время контратаки. Может предоставить поддержку по всей площади игрового поля.

10.1. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РОЛИ ИГРОКОВ В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ

Каждый игрок выполняет множество ролей во время игры; они известны как функции игрока. Каждый игрок имеет определенное название с соответствующими позициями, например, вторая линия (№ 5), однако они занимают эти позиции только в связи с назначаемыми формированиями (схватка, коридор, свободный, штрафной удар). Во время открытой игры каждый игрок должен выполнять различные роли, например, атаковать с мячом, оказывать поддержку, делать захваты и т.д.

Тренеры должны работать со всеми игроками, чтобы содействовать лучшему пониманию этих ролей и развивать уровень квалификации игроков, чтобы они могли выполнять эти роли. Тренеры также должны иметь возможность для разработки и проведения процессов принятия решений, методику тренировок во время обучения, чтобы гарантировать игрокам способность эффективно выполнять эти различные действия во время игры.

Следующая информация предназначена, чтобы помочь тренерам определить роли, выполнение которых они хотят от каждого игрока.

Эта информация может использоваться для формирования процессов выбора.

Игроки должны быть в состоянии соответствовать роли, которую они должны взять на себя, чтобы командная игра стала успешной. Эти роли включают в себя обязанности и навыки.



Фото 270. Результативный игрок



Фото 271. Скоростной игрок



Фото 272. Игрок атакующий, нацеленный на прорыв линии обороны противника



Фото 273. Бьющий: дальних ударов, ударов с отскока (дроп-гол), разыгрывающий



Фото 274. Игрок активной поддержки



Фото 275. Активный игрок обороны в фазе захватов



Фото 276. Игрок, приносящий победные очки

Это подчеркивает, что есть ряд различных игроков, и игроки во время игры выполняют набор обязанностей в дополнение к своей роли.

Динамические изменения функциональной роли

В то время как функциональные роли обычно устанавливаются в схватке, в коридоре и при начальном ударе есть роли, которые могут изменяться динамически. Хорошим примером этого является коридор. В то время как поддерживающие традиционно ожидают прыгающего для поддержки и защиты, другие игроки могут ожидать в качестве отвлекающих или прыгающих. Это динамическое изменение роли зависит прежде всего от тактики (поддерживающему может даже придется прыгать или ловить!).



Фото 277

Функциональные роли в коридоре перечислены ниже:

- Вбрасывающий
- Прыгающий / отвлекающий
- Прыгающий / ловящий
- Поддерживающий прыгающего
- Организатор комбинационной игры в коридоре

Эти роли могут меняться динамически из коридора в коридор и даже в пределах данного коридора.

11. ТАКТИКА ИГРЫ



Фото 278

Тактика игры – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства регбистов.

Высокий уровень тактической подготовленности регбистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов и управляется самим игроком, тренером или лидером команды);
- хорошей ориентировкой на игровом поле и взаимодействием с партнерами;
- эффективным использованием технических приемов;
- вариативностью тактических действий.

Источником бесконечных дебатов, разногласий и признания является разработка правильной тактики, которая может быть решающей для успешной игры команды. Это далеко не простой вопрос, но если вы найдете правильный подход к нему, вы станете самым великим провидцем в истории регби, как минимум, для своих игроков.

11.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики регби, анализ тактических действий, основы взаимодействия 3-х, 4-х, 8-ми большего количества игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).
3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.
4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций регбистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите, и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность).

9. Анализ тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по регби, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. К ним относятся умение быстро принимать правильное решение в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов регби учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Разработка тактики требует досконального понимания сильных сторон своей команды. Такая тактика будет частично основана на доминировании нападающих и частично рассчитана на создание пространства и использование скорости. Одинаково важно, чтобы команда и отдельные игроки понимали, с чем они столкнутся на поле, и тактику, которую они, скорее всего, применят на практике.

Использование мощи



Фото 279



Фото 280

Использование физической силы нападающих в схватках и продолжающихся молах может привести к значительному выигрышу территории.

Нападающие игроки могут выбрать «подъем и толчок» (поднимать мяч и нести его вперед при поддержке товарищей по команде), пока не настанет подходящий момент для передачи мяча защитникам с целью создания и использования пространства.

Создание пространства



Фото 281



Фото 282

Использование пространства



Фото 283



Фото 284

Несмотря на все сложности и нюансы, по существу, регби – простая игра. Очки зарабатываются, когда игрок попадает в пространство и когда у команды нападения больше игроков, чем у команды защиты. В основе лежит создание пространства. Существует множество тактик о том, как этого достичь, но, прежде всего, речь идет о выигрыше быстрого мяча для перемещения игры в сторону от скопления игроков, одновременно внося скорость и творческий подход в нападение с целью создания пространства для набора очков одним из игроков.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

11.1.1. Методика тактической подготовки регбистов и совершенствование в ней основываются на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики регби, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемещения, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключение внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении так-

тических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника, по перестроению соперников определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

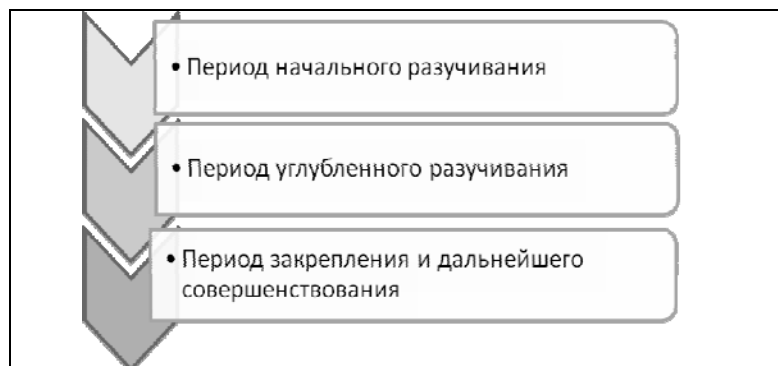
Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

11.1.2. Периоды обучения тактике условно можно разделить на 3 этапа

В периоды обучения происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в регби принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Таблица 43



Период начального разучивания:

- смысловое и зрительное представление о действии и способе его выполнения;
- двигательные представления по ключевым факторам (за счет освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия);

– целостное выполнение действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

– предупреждение или устранение значительных искажений в технике движений.

В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

Период углубленного разучивания:

Уточнение действия во всех ключевых факторах как в основе, так и в деталях техники, целостное выполнение двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик движения, устранение мелких ошибок в технике, особенно в ее основном звене.

Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от перестроений противника, от действия нападающих или защитников и др.

Период закрепления и дальнейшего совершенствования

Стабильность и автоматизм при выполнении двигательного действия, высокая степень совершенства индивидуальной техники соответствие техники, двигательного действия требованиям соревнований (максимальные усилия, скорость, экономичность, точность, рациональность и пр.), вариативное использование действия в зависимости от конкретных обстоятельств способствуют закреплению и совершенствованию навыков игры.

Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в регби принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов и тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решить сначала мысленно, а потом в движении. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить в движении.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

а) образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;

б) проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

в) самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

В период начального обучения и на этапах совершенствования техники разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта.

Освоение и совершенствование регбистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

11.1.3. Стандартные положения

НАЧАЛЬНЫЙ УДАР

Откуда и как выполняется начальный удар:

• Начальный удар выполняется в начале каждого тайма матча, в начале каждого периода дополнительного времени, а также после того как одна из команд набрала очки или приземлила мяч за своей линией ворот.

• Команда выполняет начальный удар с отскока с середины центральной линии поля или непосредственно за ним.

• Если мяч достигает линии 10 м соперников, игра продолжается, даже если мяч относится назад ветром.

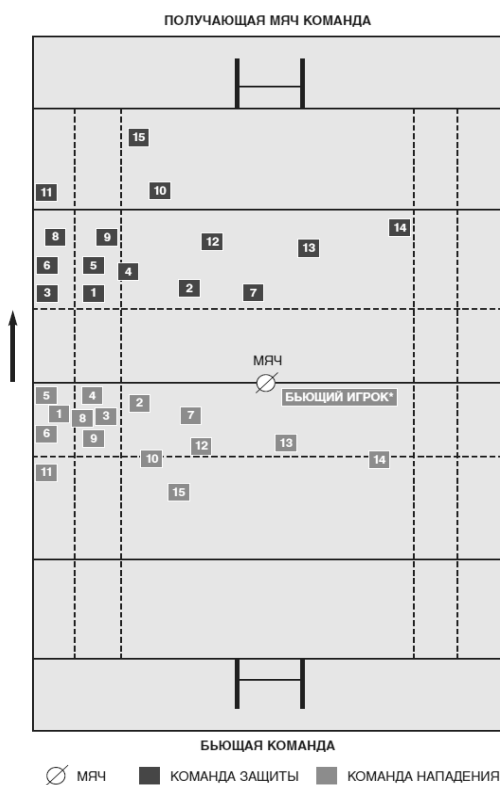


Рис. 34

Стандартные положения в регби. Начальный удар

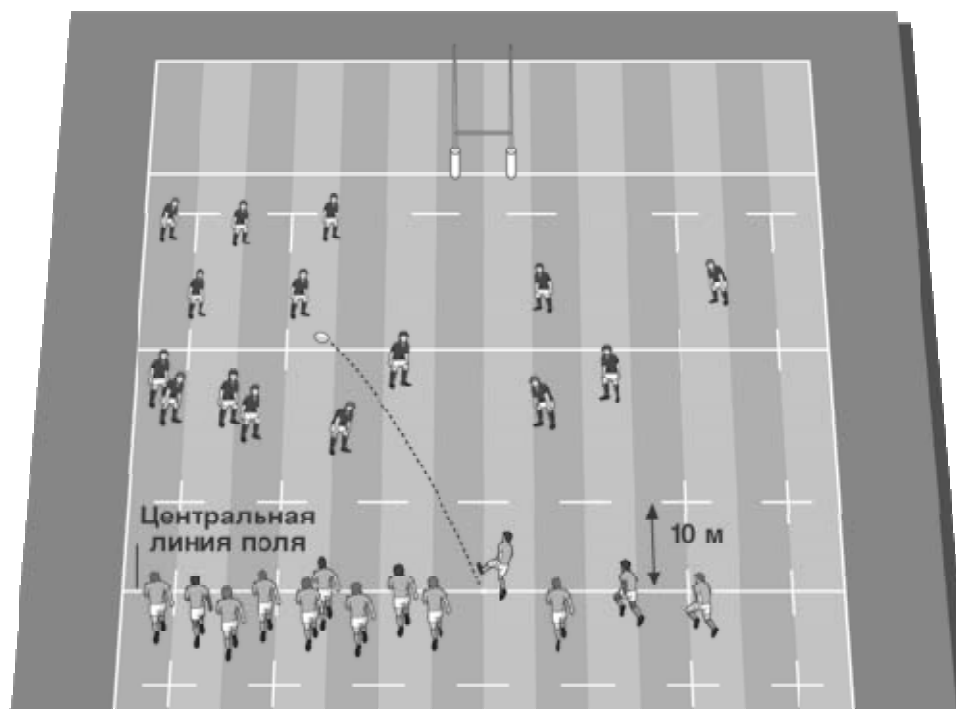


Рис. 35. Расстановка ловящей команды при начальном ударе

- Современные тенденции регби предлагают иные расстановки при начальном ударе. Например: как предлагает команда в синей форме (в расстановке есть пары игроков – прыгающие и поддерживающие).

ДЕЙСТВИЯ КОМАНД ПРИ НАЧАЛЬНОМ УДАРЕ

- После начального удара любой игрок, находящийся в игре, может ловить или подбирать мяч и бежать с ним.
- Любой игрок может бросать или отбивать мяч ногой.
- Любой игрок может передавать мяч другому игроку.
- Любой игрок может захватывать, удерживать или толкать соперника, владеющего мячом.
- Любой игрок может падать на мяч.
- Любой игрок может принимать участие в схватке, раке, моле или коридоре.
- Любой игрок может приземлять мяч в зачетном поле.
- Игрок с мячом может оттолкнуть соперника рукой.
- Любое действие игрока должно соответствовать правилам игры.

ДЕЙСТВИЯ БЬЮЩЕЙ КОМАНДЫ ПРИ НАЧАЛЬНОМ УДАРЕ



Фото 285



Фото 286

Действия бьющей команды:

- В момент начального удара находиться за бьющим игроком.

После начального удара:

- эффективно преследовать мяч, пытаться возвратит владение и / или выиграть территорию.

Бьющий, если начальный удар короткий, должен:

- обеспечить достаточную высоту, чтобы партнеры по команде имели достаточно времени, побороться за мяч.

Если длинный удар:

- обеспечить точность удара, чтобы осуществить эффективное преследование, заставляя соперников пнуть мяч в поле и бежать в организованную оборонительную систему.

ДЕЙСТВИЯ ПРИНИМАЮЩЕЙ КОМАНДЫ ПРИ НАЧАЛЬНОМ УДАРЕ



Фото 287

Принимающая команда должна:

- согласованно ловить мяч, поддерживать прыгающего игрока в воздухе, если это необходимо (поддерживающие должны приземлить прыгающего безопасным способом);
- либо поймать мяч, стоя на земле – это может включать контактную ситуацию или развитие атаки на ногах в зависимости от игровой ситуации, произвольное формирование рак и мол, пас полузащитнику схватки или любому партнёру команды;
- если начальный удар выполняется неправильно или с неправильного места, то у принимающей команды есть выбор между двумя вариантами: повторение начального удара или схватка в центре игрового поля с правом введения мяча.
- Если мяч не достиг линии 10 метров, он может быть разыгран принимающей командой.
- Если мяч не достигает линии 10 м на половине поля соперника, но при этом разыгрывается принимающей командой, игра продолжается.

ШТРАФНЫЕ И СВОБОДНЫЕ УДАРЫ

Нарушение правил игры, в результате которого на команду соперника было оказано физическое или значительное воздействие, наказывается штрафным ударом. Если место, с которого должен выполняться назначенный штрафной удар находится в достижимом радиусе от ворот, команда обычно выбирает удар по воротам с земли. Мяч помещается на подставку, и бьющий игрок пытается отбить мяч ногой таким образом, чтобы мяч прошел между стойками и над перекладиной ворот. Удачный удар по воротам 3 очка.

Команда может предпочесть не выполнять удар по воротам. Она может выбрать схватку, «быстрый штрафной», чтобы вынести мяч в общую игру, или удар в аут (в таком случае бьющая команда вбрасывает мяч в коридор).

Свободный удар назначается за менее значительные нарушения. Команда не может набрать очки непосредственно в результате свободного удара.

Команда может выбрать схватку вместо свободного удара.

УДАР С ЛИНИИ 22 МЕТРА

Удар от ворот – удар с отскока, выполняемый командой защиты. Он может быть выполнен с любого места на линии 22 м или за ней.

Удар от ворот используется для возобновления игры, после того как игрок нападения без нарушений занес мяч в зачетное поле, а игрок защиты сделал мяч «мертвым», либо мяч вышел в аут зачетного поля, на линию «мертвого» мяча или за нее, либо после удара ногой противника попал в зачётное поле и был прижат командой защиты.

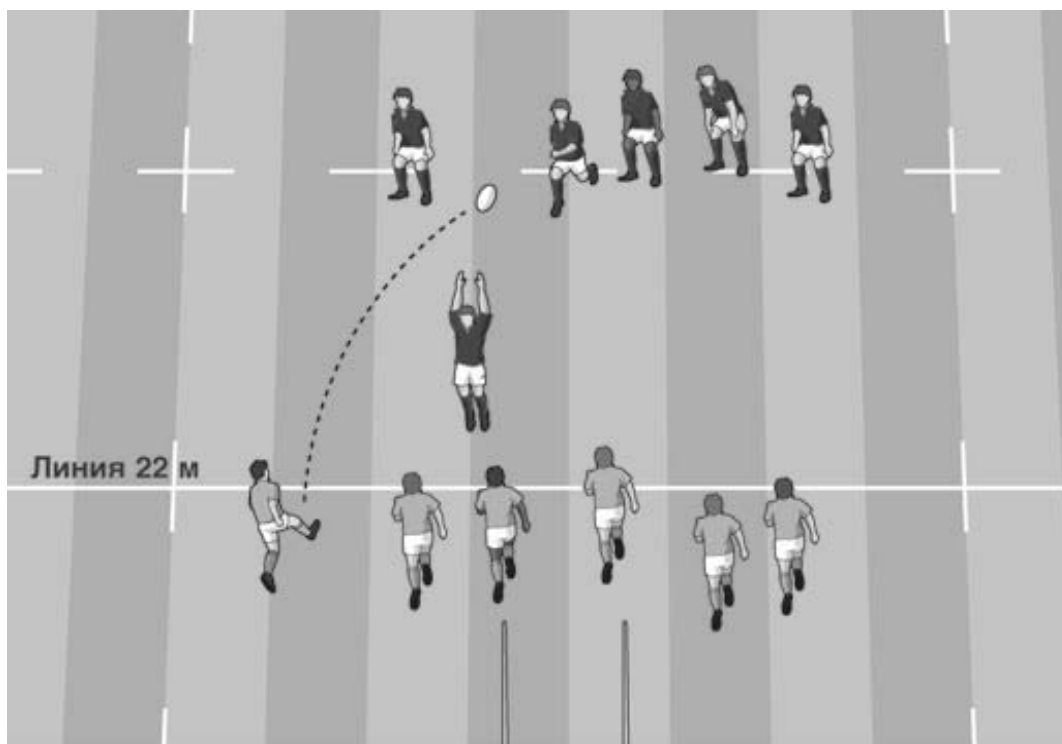


Рис. 36

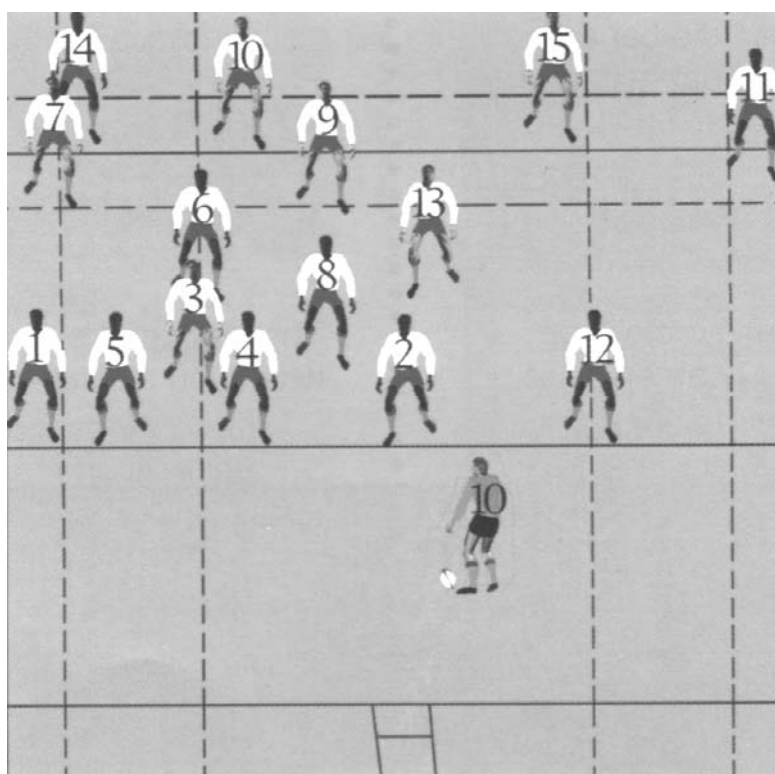


Рис. 37

- Один из вариантов расстановки игроков обороны при ударе с 22-метровой линии.
- Нет определённого стандарта расстановки, каждый тренер может предложить свой вариант.

Стандартные положения в регби. Схватка

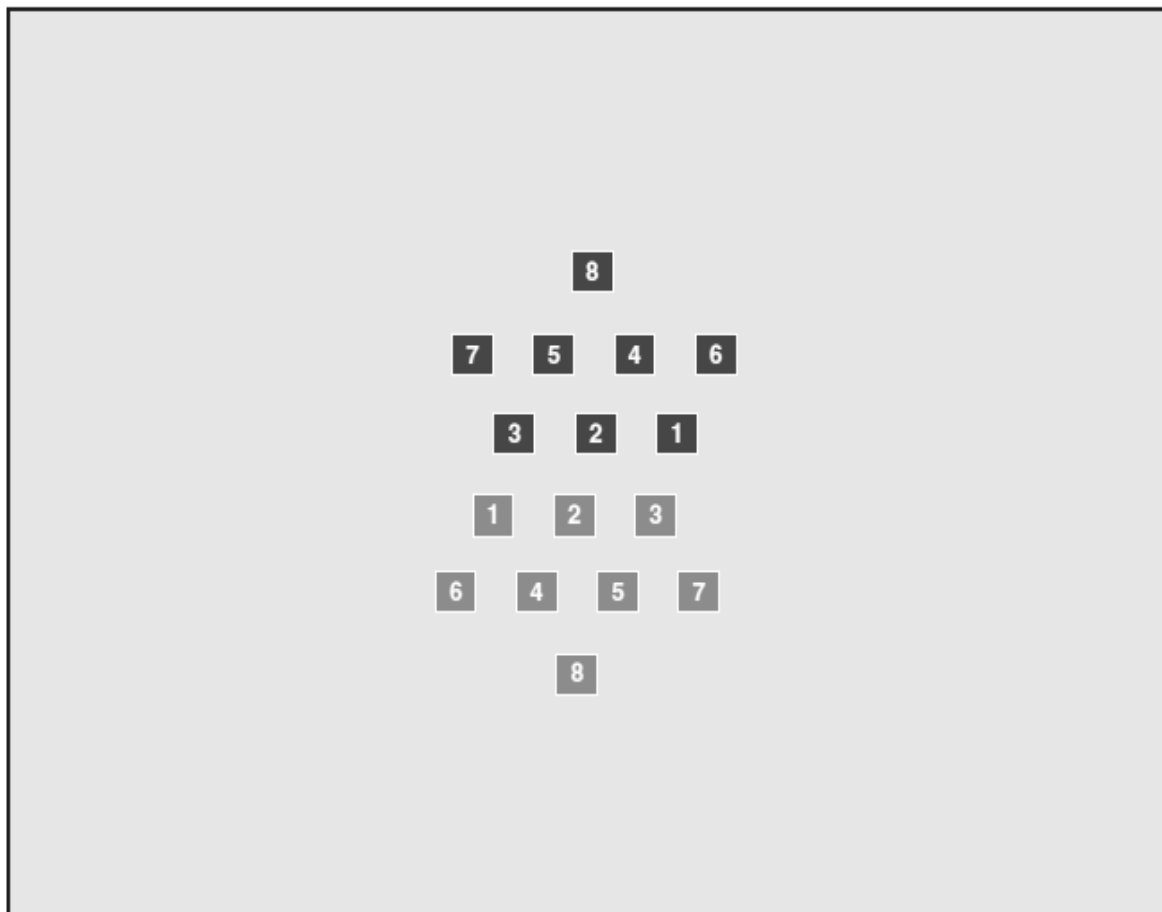


Рис. 38

Позиции нападающих:

- № 8 – стягивающий;
- № 7 – крылевой с открытой стороны;
- № 6 – крылевой с короткой стороны;
- № 5 – правый замок (вторая линия);
- № 4 – левый замок (вторая линия);
- № 3 – столб с прижатой головой (правый столб);
- № 2 – хукер;
- № 1 – столб со свободной головой (левый столб)

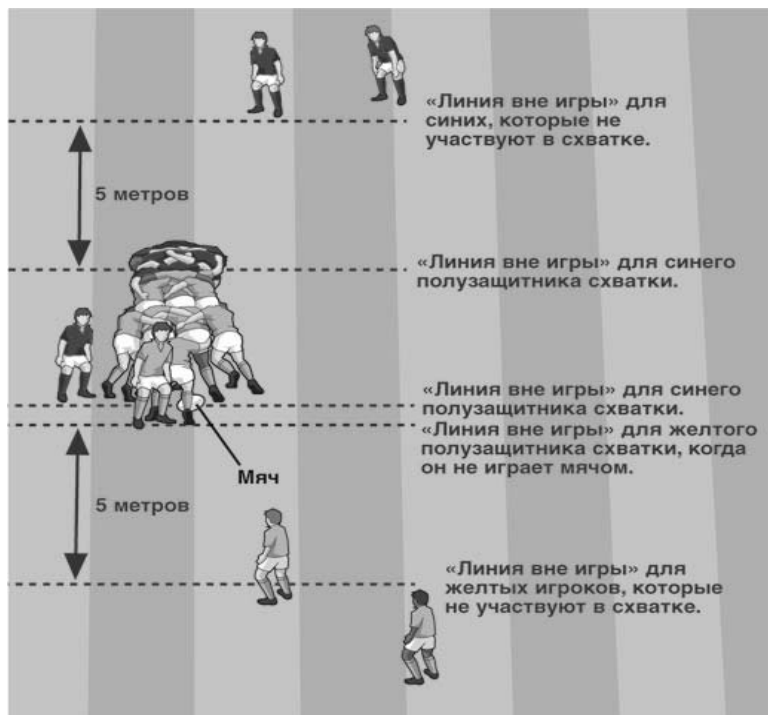
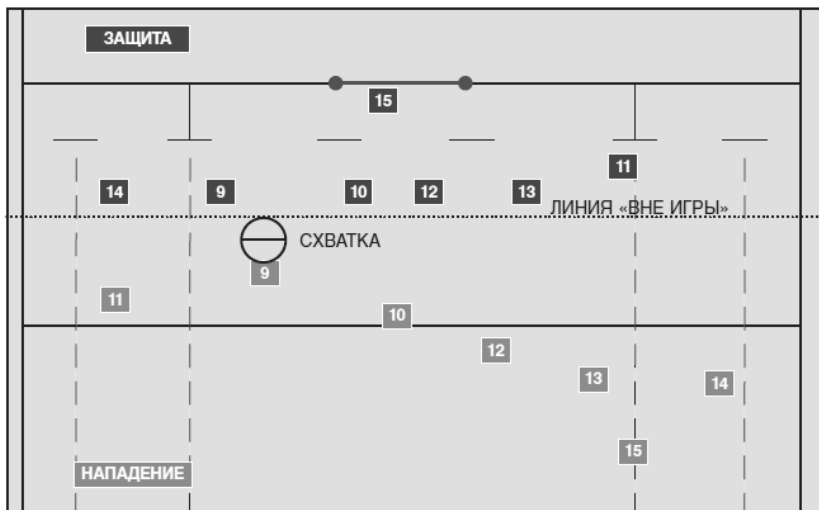


Рис. 39



■ КОМАНДА НАПАДЕНИЯ ■ КОМАНДА ЗАЩИТЫ

Рис. 40

Позиции трехчетвертных

- № 15 – замыкающий;
- № 14 – правый крайний;
- № 11 – левый крайний;
- № 13 – внешний центр;
- № 12 – внутренний центр;
- № 10 – полузащитник трехчетвертных;
- № 9 – полузащитник схватки.



Фото 288

- Содействуйте тому, чтобы полузащитники схватки вели диалог с судьёй, чтобы знать, когда вводить мяч в схватку.
- Схватка формируется на игровом поле, когда восемь игроков от каждой команды, связанные в три линии по команде судьи, смыкают ряды с соперниками таким образом, что головы игроков первых линий сцепляются.
- Это образует туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии могли бороться за мяч, зацепив его ногой.
- Мяч вводится в середину туннеля между двумя первыми линиями, и в этот момент два хукера могут вести борьбу за мяч, пытаясь зацепить мяч ногой и передать его назад своим товарищам по команде. Обычно мяч остается у той команды, которая вводит мяч в схватку, так как хукер и полузащитник схватки могут синхронизировать свои действия.
- Первая линия схватки не должна входить в линию соперника поспешно или с ударом. Игрокам первой линии запрещается умышленно поднимать соперников, отрывая их ноги от земли, или с силой выдавливать их из схватки вверх.

Полузащитник схватки



Фото 289

- Ключевой игрок в схватке – полузащитник схватки. Этот игрок вводит мяч в схватку, двигается к задней стопе схватки и обычно является игроком, который подбирает мяч и передает его флайхау, чтобы последний передал мяч линии защитников. Как только полузащитник схватки подберет мяч, команда соперника

может вести борьбу за мяч и попытаться захватить игрока, у которого на тот момент он находится.



Рис. 41



Рис. 42



Фото 290

- Полузащитник схватки должен находиться в одном метре от места назначения схватки по средней линии так, чтобы его голова не касалась схватки и не находилась над ближайшим игроком первой линии.
 - Полузащитник схватки должен держать мяч двумя руками, чтобы главная ось мяча была параллельна земле и боковой линии, и мяч находился над средней линией схватки, между первыми линиями игроков на высоте между коленом и лодыжкой.
 - Полузащитник схватки должен вести мяч быстро. Мяч должен быть выпущен из рук полузащитника схватки извне туннеля.
 - Полузащитник схватки должен вбросить мяч прямо, вдоль средней линии так, чтобы мяч сначала коснулся земли чуть дальше расстояния ширины плеч ближайшего столба.
- Как только владение мячом обеспечено, команда может оставить мяч на земле в схватке и попытаться оттеснить соперника. В другом случае, они могут переместить мяч к задней стопе схватки, где мяч затем может быть передан линии защитников, и, таким образом, возобновится открытая игра.



Фото 291. Поддержка от назначаемой схватки

Схватка с левой стороны поля

- Фланкер схватки №7, оторвавшись от схватки, фокусирует своё внимание на линии преимущества и немедленно оказывает поддержку любому трехчетвертному, который прорвался через линию контакта.
- Игроки третьей линии №6 и №8 фокусируют свое внимание на линии контакта после того как оторвутся от схватки. Их задача состоит в том, чтобы обеспечить поддержку игроку трехчетвертных, которому не удалось прорваться через линию контакта и обеспечить сохранность мяча.
- Остальные пять сцепленных игроков схватки, выйдя из неё, фокусируют своё внимание на мяче. Они имеют больше времени для того, чтобы оценить ситуацию и направить соответственно свою поддержку.
- Полузащитник схватки занимает позицию глубокого плеча для того, чтобы обеспечить продолжение игры или ускорить темп игры, немедленно переводя мяч в открытую игру.

Схватка с правой стороны поля

- №6, оторвавшись от схватки, фокусируется на линии преимущества, готовый оказать немедленную поддержку трехчетвертному, прорвавшемуся сквозь линию контакта.
- №7 и №8 устремляются к линии контакта, готовые оказать поддержку тому игроку, которому не удалось пробиться сквозь линию контакта.
- Остальные форварды действуют, как в первом случае, фокусируя своё внимание на мяче.

Схватка посередине поля

- №6 и №7 фокусируются на линии преимущества, если атака проходит с их стороны. Говоря другими словами, они должны фокусироваться на мяче.

- №8 фокусируется на линии контакта и должен оказать поддержку, как плечо, любому трехчетвертному, прорвавшемуся через линию контакта.
- Остальные форварды, выйдя из схватки, фокусируют своё внимание на мяче.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Отрываясь от схватки, игроки должны первые 10–20 метров бежать на полной скорости. Они должны занять свои позиции как можно быстрее.
- Игроки должны хорошо знать, что от них ожидают.
- Игроки первой и второй линии схватки должны хорошо "читать" игру и быть готовыми не только поддержать игрока с мячом, принять мяч, но и взять на себя инициативу в атаке.



Рис. 43

- Попытка схватки. Схватка или рак не могут иметь место в зачетном поле. Если при игре в схватке или раке команда переталкивает соперника в его зачетное поле, игрок команды нападения может правомерно приземлить мяч, как только мяч достигнет или пересечет линию ворот. В таком случае засчитывается попытка.

Ключевые факторы в стандартном построении коридор

Коридор – средство возобновления игры после того как мяч или игрок с мячом выходят в аут (пересекают боковую линию).



Рис. 44

№ 9 располагается в 2-х метрах от коридора.
 Позиции трехчетвертных в 10-и метрах от коридора.



Фото 292

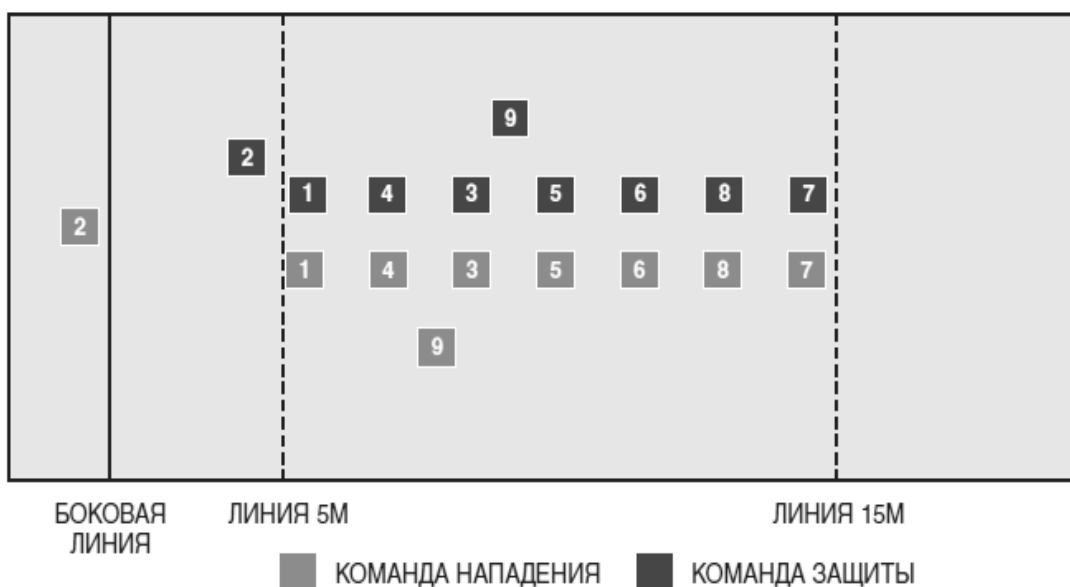


Рис. 45

- Соперники команды, которая последней держала или прикоснулась к мячу до его выхода в аут, вбрасывают мяч в коридор.
- Для того чтобы выиграть мяч, любой игрок в коридоре может выпрыгнуть за мячом, поддерживаемый в прыжке двумя товарищами по команде.
- Команда, вбрасывающая мяч, имеет преимущество, так как они могут выкрикнуть код, который предупреждает товарищей по команде о том, куда будет брошен мяч.
- После того как мяч был пойман, мяч может быть передан полузащитнику схватки для дальнейшего распределения или может быть сформирован мол.
- Выбранный вариант может зависеть от положения на поле.
- Коридор группирует выбранных нападающих в одном месте около боковой линии, чтобы у защитников оставалась ширина поля для начала и разворота нападения.
- Ключевая задача нападающих – выиграть мяч и эффективно передать его защитникам.



Рис. 46

Построение коридора в регби 7

- Цель коридора – возобновить игру быстро, безопасно и справедливо, после того как мяч вышел в аут, путем вбрасывания мяча между двумя линиями игроков.
- Нападающие выстраиваются в две линии перпендикулярно боковой линии, на расстоянии одного метра друг от друга. Хукер вбрасывает мяч в коридор между этими двумя линиями игроков.

- Так как товарищи по команде вбрасывающего игрока знают, куда он будет вбрасывать мяч, у них есть преимущество для сохранения мяча.
- Тем не менее быстрое мышление и движение помогут команде соперника вести борьбу за мяч, и в коридоре зачастую мяч перехватывается другой командой.

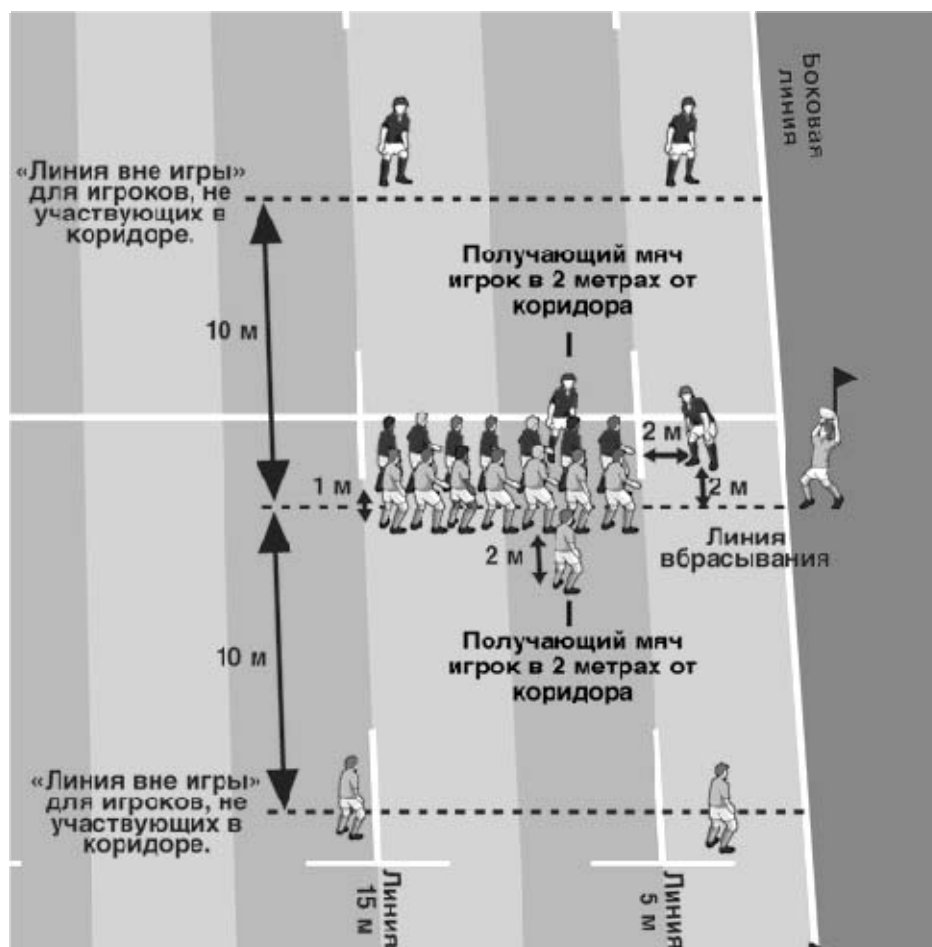


Рис. 47

Построение коридора в регби 15

- Количество игроков в коридоре заказывает вбрасывающая команда.
- Для того чтобы игроки смогли поймать мяч, высоко вбрасываемый в коридор, товарищам по команде разрешается поддерживать игрока, ловящего мяч, в то время, как он выпрыгивает за мячом.

Прыгающие должны:

- Эффективно общаться с партнерами по команде.
- Перехитрить противников в пространстве.
- Совершать быстрый переход и прыжок в полный рост с поддержкой партнёров, поймать мяч на высоте с максимально вытянутыми вверх руками.



Фото 293



Фото 294

Поддерживающие должны:

- Обеспечить сильную и стабильную поддержку прыгающего впереди и позади, чтобы помочь в прыжке.
- Контролировать прыгающего в воздухе для обеспечения безопасного приземления.
- Доставить мяч товарищам по команде в воздухе.
- Приземлиться, сохранить мяч с помощью партнёров по команде, сделать формирование, сохраняющее мяч.
- В этом случае безопасность является вопросом первостепенной важности, и любой игрок, который находится в воздухе, должен поддерживаться до возвращения на землю.



Фото 295

- Игрок успешно ловит и сохраняет мяч, далее он может сформировать мол или передать пас (полузащитнику схватки; игрок стоит около коридора и ожидает передачи мяча), который затем передает пас №10 – и далее линии защитников.
- Запрещается захват игрока в воздухе. К тому же удержание, толчок или опора на соперников в коридоре является нарушением правил и наказывается штрафным ударом.



Рис. 48

- В идеале все игроки должны обладать навыками выпрыгивающих и поддерживающих игроков.
- Игроки могут меняться ролями (выпрыгивающий/ поддерживающий) и позициями во время коридора.
- Эффективность игры вбрасывающего игрока – ключ к успешному коридору.

Поддержка от линии коридора (аута)

- Два последних игрока, стоящих в коридоре, должны сфокусироваться на линии контакта для оказания поддержки любому из трех четвертных, который не смог пробиться через линию контакта.
- №6 фокусируется на линии преимущества, оказывая поддержку любому игроку, прорвавшемуся через линию трех контактов.
- Остальные форварды фокусируются на мяче.
- Хукер №2 может занять позицию за трехчетвертными, чтобы получить быстрый мяч, вышедший для второй фазы атаки.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

- Игроки концентрируются на поддержке мяча и продолжении игры.
- Их поддержка должна обеспечить быстрый вывод мяча в открытую игру.

Каждый тренер по регби должен помнить: обучать спортсменов, только используя принципы регби!

12. ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ФОРМИРОВАНИЯ СХВАТКИ

12.1. МОЛ

Мол имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или несколькими соперниками, и одновременно с ним связываются один или несколько товарищей по команде (таким образом, для формирования мола нужны, как минимум, три игрока). Мяч не должен находиться на земле.

Все игроки, участвующие в моле, должны быть обхваченными или «связанными» в моле. Должны стоять на ногах и двигаться по направлению линии ворот противоположной команды. Открытая игра заканчивается.



Рис. 49. Мол не сформирован

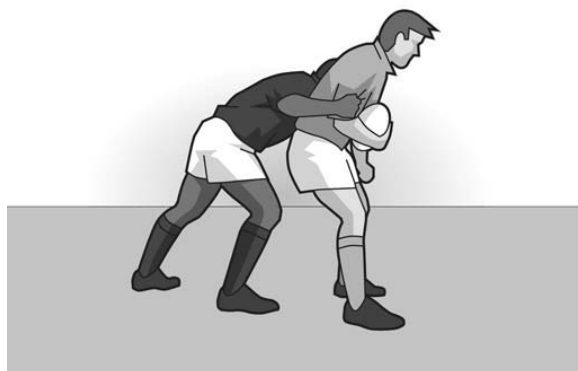


Рис. 50. Мол не сформирован



Рис. 51. Мол сформирован



Фото 296



Фото 297

Начало формирования



Фото 298



Фото 299

- Игроки, присоединяющиеся к молу, не должны опускать голову и плечи ниже уровня бедер.



Фото 300



Фото 301

- Игрок должен быть обхваченным или связанным в моле, а не просто находиться сбоку от него.
- Положить руку на другого игрока не означает быть связанным в моле.



Фото 302

Советы игрокам и тренеру:

- Команда с мячом может попытаться отыграть территорию посредством отгеснения соперников назад по направлению их ворот.
- Игроки в моле должны стремиться оставаться на ногах.
- Игрок с мячом в моле может упасть на землю, но при этом мяч сразу же должен быть доступным для продолжения игры.

Во время мола игрок с мячом должен:

- Стремиться поддерживать импульс движения вперёд и сделать мяч доступным для товарищей по команде.
- Прибывающие игроки должны:
 - Поддерживать игрока с мячом, убирать руки соперника, пытающегося забрать мяч.
 - Пытаться защитить и сохранить мяч.
 - «Связываться» друг с другом безопасно в соответствии с правилами, головы и плечи выше бёдер.
 - Двигаться вперёд в безопасной сильной позиции тела.
 - Мяч может быть передан от игрока игроку в моле.
- Как только мяч находится в задней части мола, прибывающие игроки могут присоединиться к молу, оставляя мяч открытым для своей команды, и продолжить движение вперёд.



Фото 303

- Мяч может быть передан игроку, который может отделиться от мола и атаковать с партнёрами рядом с молу или в свободное пространство.
- При остановке мола мяч может быть передан в линию 3/4 для продолжения атаки в свободной игре



Фото 304

- Мол (произвольная схватка) обычно вытекает из ситуации контакта, где игрок с мячом удерживается соперником, но не повален на землю. Он может быть эффективным методом сохранения мяча или борьбы за мяч.

- Мол может быть динамичной платформой для нападения, который вовлекает игроков защиты и, таким образом, создает пространство для игры.

- При формировании мола образуются линии "вне игры".

- **Игрок не должен умышленно заваливать мол. Это опасная игра. Запрещается запрыгивать на мол. Наказание: штрафной удар.**

12.1.1. Произвольное формирование, сохраняющее мяч (РАК)

Игроки, прибывающие к предпринятому, но незавершенному захвату:

- сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела;
- используйте руки (от кисти до плеча), чтобы схватить игрока с мячом;
- избегайте контакта с головами и шеями других игроков;
- не опасно повалите игрока с мячом на землю.

При освобождении пространства от игроков защиты:

- сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела;
- не опускайте подбородок на грудь, держите голову и руки поднятыми;
- смотрите на цель;
- держите позвоночник на одной прямой по направлению движения;
- начинайте толкать из низкого положения тела;
- входите в контакт с игроком защиты, используя плечо и руки, а не голову;
- обхватите соперника руками, сцепив их вокруг него;
- толкайте игрока в сторону, чтобы освободить мяч;
- свяжитесь с товарищем по команде, чтобы быть более устойчивым.

Формирование рак (советы игрокам и тренеру)

- Рак обычно вытекает из ситуации захвата и может быть эффективным способом сохранения мяча или борьбы за мяч.

- Рак может вовлечь игроков защиты, поэтому появляется возможность создания пространства для атаки после вывода мяча из формирования.



Фото 305

- Необходимо поддерживать сильное, стабильное положение тела, освободить руки от захвата, чтобы сделать пас.
- Если нет выгодного варианта передачи мяча, то попытаться сохранить мяч, продолжая движение вперёд, постараться освободиться от захвата.



Фото 306

- Если нет возможности освободиться от захвата, принять решение продолжить атаку на ногах в попытке формирования мола или рака.



Фото 307

- Если захват стремительный и подавляющий, осуществите перевод мяча благополучно на землю и удерживайте мяч обеими руками.



Фото 308

- Приземляйтесь сначала ягодицами, затем плечом.
- Не пытайтесь остановить падение, выставив вперед руку или мяч.



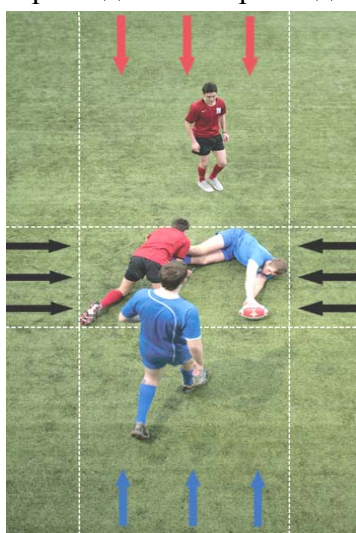
Фото 309

- После захвата игроку с мячом следует предоставить мяч быстро, обеими руками, как можно дальше от команды соперника.

ФОРМИРОВАНИЕ КАЛИТКИ ЗАХВАТА

Красные игроки должны присоединиться отсюда

Ни один из игроков
не может присоединиться
отсюда



Ни один из игроков
не может присоединиться
отсюда

Синие игроки присоединяются отсюда

Фото 310

- Все прибывающие игроки должны входить в область захвата через «калитку захвата».

- Только игроки, стоящие на ногах, могут вести борьбу за мяч.



Фото 311

- Прибывающие игроки должны вести борьбу за владение мячом.



Фото 312

- Проход над мячом и изгнание защитников, отыгрывание мяча.
- Прибывающим игрокам следует принять сильную, устойчивую позицию, где голова и плечи все время находятся выше бедер, и входить в контакт плечами, а не головой.



Фото 313

- Присоединяйтесь к раку из-за задней стопы заднего товарища по команде в раке; по ней проходит линия "вне игры".



Фото 314

- Игроки поддержки должны связаться со своими товарищами по команде и толкать рак над мячом и, если применимо, за мяч.



Фото 315

- Когда мяч выходит из рака, ближайшему игроку поддержки следует разыграть мяч.
- Игроки, которые выходят из рака, должны немедленно отойти за линию «вне игры».



Фото 316

- Игроки должны присоединиться к раку из-за задней стопы заднего игрока и связаться с товарищем по команде.
 - Игроки должны стоять на ногах при присоединении к раку и оставаться на ногах до завершения рака.
 - Игроки должны держать плечи выше бедер.
 - Игроки не должны присоединяться к раку сбоку.
 - В раке игроки не должны наступать ногой на соперника.
 - Игроки не должны намеренно запрыгивать на рак сверху.
 - Игроки не должны пытаться взять мяч руками.
 - Игроки не должны входить в рак с силой без связывания.
 - Игроки не должны оттаскивать соперников, которые не участвуют в раке.
 - Игроки, не участвующие в раке, не должны заступать за линию "вне игры".
 - Игроки не должны поднимать соперников из рака.
 - Используйте условные игры для развития навыков принятия решений игроками поддержки.
 - Отрабатывайте на практике все контактные навыки снова и снова.
 - Используйте сопротивление, переходя от простого к сложному, например: касание, рак на касание, игроки защиты с мешками для захвата, полный контакт.
 - Убедитесь в том, что все игроки сохраняют сильное положение тела в течение всего контакта.
- Обеспечьте, чтобы все игроки знали правила игры, регулирующие рак, особенно правила, касающиеся безопасности.**

Формирование рак



Рис. 52

- Рак возможен только в пределах игрового поля.
- Рак – это фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле.
- Открытая игра заканчивается.



Рис. 53

- Рак формируется, если мяч находится на земле и один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, группируются вокруг мяча в контакте друг с другом.

- Игроки в раке не могут играть мячом руками и должны использовать ноги для того, чтобы переместить мяч или оттеснить соперника так, чтобы мяч оказался у задней стопы последнего игрока в раке – только тогда мяч может быть поднят руками.



Фото 317

Игроки стоят на ногах:

- Как минимум, один игрок должен находиться в физическом контакте с соперником.

- Мяч должен находиться на земле. Если по какой-либо причине мяч не находится на земле, рак не может быть сформирован.

- Все игроки, формирующие рак, присоединяющиеся или участвующие в нём, не должны опускать головы и плечи ниже уровня бедер.

- Игроки в раке должны пытаться оставаться на ногах.

- Запрещается запрыгивать на рак.

- Игроки, лежащие на земле в раке или около него, должны попытаться отодвинуться от мяча.

- Они не должны пытаться играть мячом в раке или при его выходе из рака.

- Пока мяч находится в раке, игрок не должен какими-либо действиями вводить в заблуждение соперника о том, что мяч вышел из рака.

- Рак заканчивается неуспешно, если мяч становится недоступным для игры, в таком случае назначается схватка.
- Команда, которая продвигалась вперед непосредственно перед остановкой игры в раке, вводит мяч в схватку.
- Мяч из произвольного формирования выводит полузащитник схватки, но в случае, когда полузащитник в захвате или в формировании, ближайший игрок (в случае необходимости) делает пас задней линии или флай-хаву.



Фото 318

- После вывода мяча в развитии атаки могут принимать участие свободные от формирования нападающие первой, второй, третьей линии или группы игроков из разных линий, при подключении которых шансы прорвать линию обороны увеличиваются.
- Применяются различные комбинации смены направлений, передач мяча, что увеличивает эффективность атакующих действий и добавляет зрелищности игре.

НАРУШЕНИЯ В РАКЕ

Запрещено блокировать мяч – рак не сформирован.



Рис. 54

- Игроку атаки запрещено удерживать и продвигать мяч руками в положении лёжа.



Рис. 55

- Игроку обороны запрещено удерживать захваченного игрока в захвате.

Линия вне игры в раке

- В раке или моле “линия вне игры” проходит через заднюю стопу заднего игрока в раке.
- Игрок в светлой форме по правую сторону рака находится в положении “вне игры”.

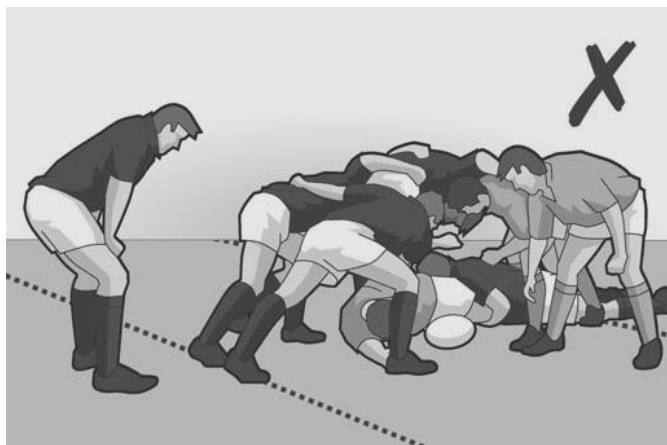


Рис. 56

- Все игроки должны соблюдать правила безопасной игры в раке.
- Запрещено наступать на лежащих игроков.
- Запрещено присоединяться или выходить в контакт к формированию на скорости с ударом плечом или другой частью тела.

12.1.2. Построение команд при формировании рак и мол

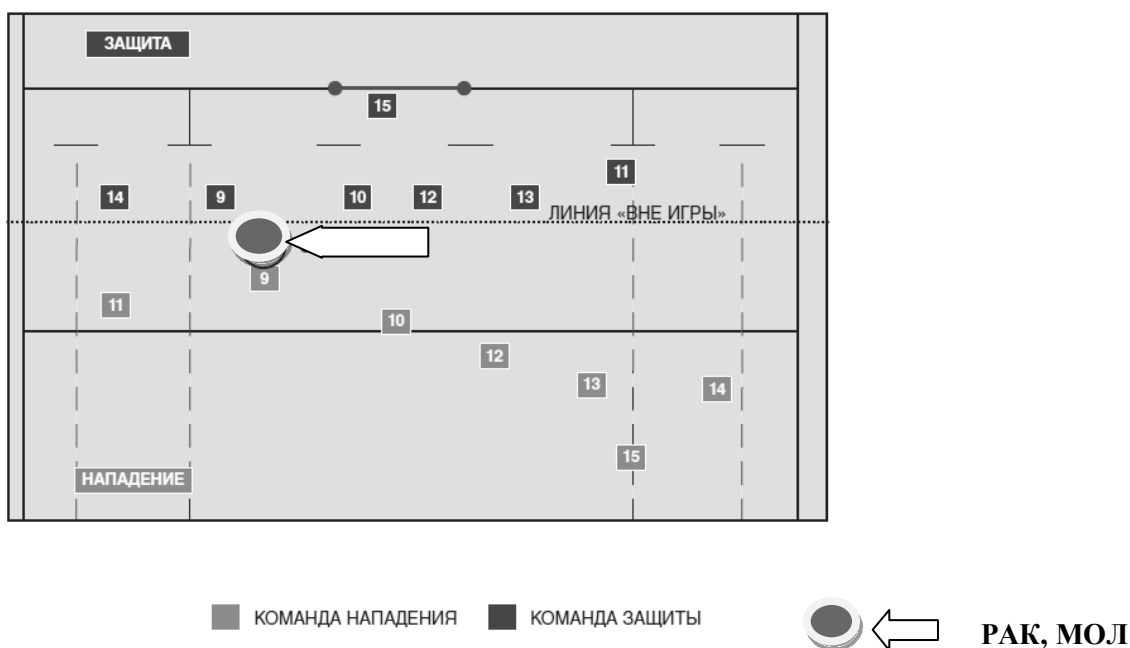


Рис. 57

Линия вне игры для команды защиты обозначена пунктирной линией.
Построение $\frac{3}{4}$ игроков атакующей и обороняющейся команды при произвольных формированиях, сохраняющих мяч; рак и мол.

13. АТАКА В ОТКРЫТОЙ ИГРЕ

Развитие атаки

- Атака из стандартного положения не всегда будет успешной, поэтому необходимо разработать варианты игры после захвата, рака и мола.
- Команда будет получать мяч намного больше в открытой игре, чем из стандартных положений. Это послужит вам ориентиром в разработке тренировочных сессий.
- Необходимые факторы для развития атаки при открытой игре:
 - сохранение мяча;
 - поддержка для обеспечения вариантов продолжения игры;
 - движение с мячом туда, где находится больше игроков атаки, чем игроков защиты, или где опытный игрок защищается менее опытным игроком. У защиты будет меньше времени для построения, особенно, если сохраняется темп нападения;
 - если защита сгруппирована, обойти защиту;
 - если защита распределяется по ширине поля, использовать бреши между игроками защиты;
 - если защита находится глубоко, переместить мяч вперед, чтобы увести игроков защиты в одну сторону и чтобы они не могли защищать другую часть поля;

- если защита находится близко, отбить мяч за нее и бежать вперед, чтобы снова получить мяч.

УДАРЫ НОГАЙ В « ИГРОВОМ ОТРЕЗКЕ »



Фото 319

Если игрок решает не передавать мяч товарищу по команде и не бежать с мячом, такой игрок может отбить мяч ногой. Мяч может быть отбит вперед, но любой товарищ по команде, находящийся впереди мяча на момент удара, оказывается в положении «вне игры», пока не отойдет назад за игрока, выбивающего мяч, или не будет возвращен «в игру» благодаря товарищу по команде, который выбил мяч и активно выбежал на линию падения мяча. Сохранить мяч после удара ногой может оказаться сложной задачей.

Существуют несколько стратегий при использовании удара ногой:

- мяч отбивается в пространство, чтобы у товарищей по команде было время догнать мяч до того, как он будет пойман соперником;
- мяч отбивается в направлении боковой линии, под непрямым углом, чтобы крайний или внешний центровой мог поймать мяч;
- мяч отбивается в аут (за пределы игрового поля), что приводит к построению коридора, и команда соперника вбрасывает мяч в коридор;
- таким образом, команда теряет мяч, но это позволяет ей продолжить вести борьбу за него в более выгодной позиции на половине поля соперника.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ УДАРА

- Отыграть территорию.
- Перевести мяч в ту часть территории соперника, в которой может появиться возможность вновь завладеть мячом или оказать на соперника максимальное давление.
- Увеличить счет.
- Возобновить игру.

ЗАПУСК В АТАКЕ – РЕШЕНИЕ АТАКОВАТЬ В СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО



Фото 320

Игроки должны:

Наблюдать, каким образом устанавливается защита перед ними, и изменить направление. Сделать пас в пространство, учитывая глубину и ширину атаки и готовность игроков поддержки, стремящихся в свободное пространство.

Атаковать туда, где есть пробелы и потенциальные несоответствия позиций и положения тел игроков обороны – они в квадрате до нападения, или готовы двигаться вперед в защиту, или они не в линии до сих пор, или сосредоточены на области контакта, или есть пространство позади линии обороны, чтобы напасть с ударом.

Смотреть на соперников, реагируя на оборонительные изменения, объединять товарищей, общаться по поводу оборонительных пробелов, чтобы преодолеть линию защиты, преодолеть пространство в нападении быстро и уверенно при поддержке.



Фото 321

Функции игрока с мячом

- Искать бреши в защите и пробежать сквозь них для набора очков; если нет брешей, передать пас товарищу по команде, который находится в лучшей позиции для прохождения вперед;
- Создавать пространство для товарища по команде, выбегая на игрока защиты, чтобы такой игрок не мог защитить пространство от товарища по команде в лучшей позиции;
- Если ни один из товарищей по команде не находится в лучшей позиции, то:
 - отбить мяч ногой вперед и преследовать мяч, чтобы нападение продолжало движение вперед;
 - на бегу принять контакт, пытаясь сохранить мяч с помощью товарищей по команде, чтобы установить поэтапную игру, создать пространство и использовать его для повторного нападения.

Функции игроков поддержки

- Бежать достаточно близко к игроку с мячом, чтобы мяч мог быть передан точным пасом;
 - быть в таком положении, чтобы поддерживать с любой стороны: слева или справа;
 - не выбегать вперед игрока с мячом, так как мяч не может быть передан вперед;
 - сообщать о расположении игроку с мячом.

Поддержка

Поддержка – это основной принцип регби, но игроки не всегда хорошо знают КАК, ГДЕ и ЧТО поддерживать.

Познакомьте игроков с организацией поддержки по системе бриллиант (ромб).

СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ «БРИЛИАНТ» (РОМБ)

Для простоты будем называть игрока с мячом, стоящего впереди, – головой, остальных, располагающихся с левого и правого плеча, – левым и правым плечом и игрока, стоящего сзади, – хвостом.

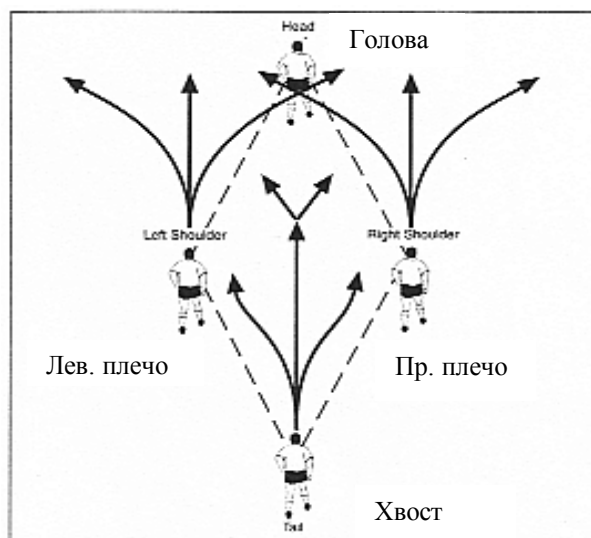


Рис. 58. Кто и где?

КОНФИГУРАЦИЯ РОМБА (БРИЛИАНТА)

Ключевые слова ГОЛОВА, ПЛЕЧО, ХВОСТ

Оказать организованную поддержку игроку с мячом и тем самым гарантировать уверенное продолжение игры.

Создать условия для проникновения сквозь вторую и третью линию защиты.

- Как ромб восстанавливается во время атаки:

Построение и перестроение игроков в ромбе

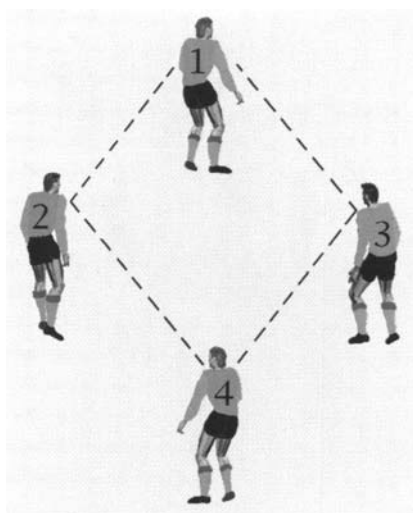


Рис. 59

• Как только головной игрок отдает пас вправо, т.е. правому плечу, хвостовой становится правым плечом, левое плечо – хвостовым, и тот, кто был головой, становится левым плечом.

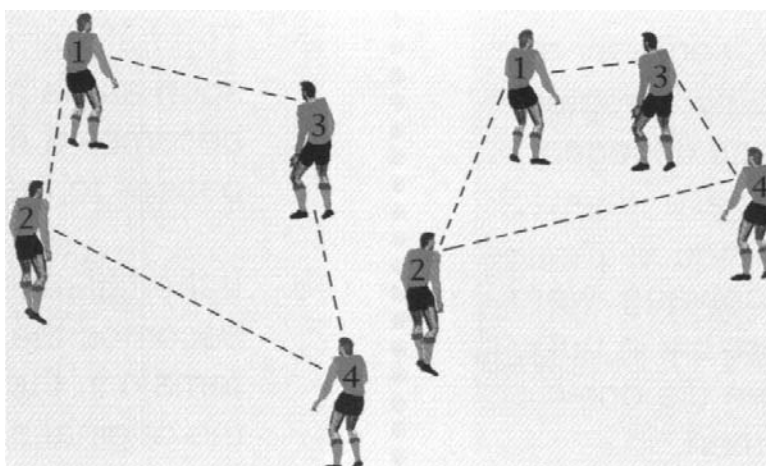


Рис. 60

• Как только головной отдает пас влево, хвостовой становится левым плечом, правое плечо уходит в хвост, и тот, кто был головой, становится правым плечом.

• Игрок, владеющий мячом, должен всегда помнить: как только он отдал пас влево, он должен занять позицию правого плеча, но если он отдал пас вправо, он становится левым плечом игрока, получившего от него пас.

- Если мяч получает хвост, то он выходит на позицию головного игрока, левое и правое плечо остаются на своих местах, и тот, кто был головой, оттягивается, занимая место хвоста.

Острота ромба постоянно меняется в зависимости от ситуации.

ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ, ТЕМ УЖЕ РОМБ, БЛИЖЕ И ГЛУБЖЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ИГРОКИ В ПОДДЕРЖКЕ.

ЧЕМ СЛАБЕЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ, ТЕМ ШИРЕ РОМБ, ШИРЕ ПОДДЕРЖКА И ПЛОЩЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ИГРОКИ.

Пример:

Перед атакой линии преимущества ромб становится острее, левое и правое плечо сдвигаются ближе для облегчения просачивания.

Форварды обычно играют в такой конфигурации:

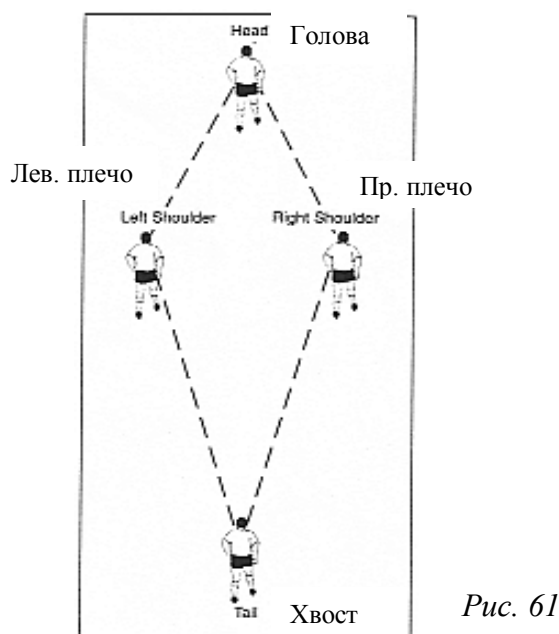


Рис. 61

После прохода линии преимущества конфигурация изменяется вновь и становится шире, грани расходятся в ширину, что даст игрокам возможность уйти от защитников, войти в линию, при контакте «головы» с противником.

Трехчетвертные чаще играют в такой позиции.

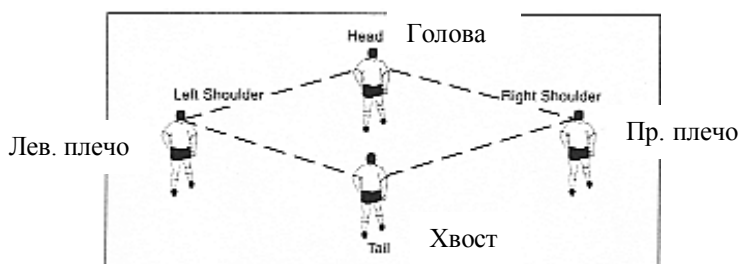


Рис. 62

Острота и форма так же будут зависеть от количества и расположения защитников. Если защита располагается плотно, то поддержка становится глубже. Если защита растянута и не многочисленна, построение поддержки, соответственно, вытягивается в ширину.

Направление ромба может изменяться.

Возможности

Так как возможности игроков, занимающих позиции головы, плеч и хвоста, очень широки, они должны быть хорошо изучены всеми игроками.

Так же хорошо должны быть изучены ситуации, когда острый ромб не направлено точно вперед.

Пример возможностей для различных позиций:

Если атака направлена прямо вперед...

Чем глубже поддержка, тем больше возможностей она дает...

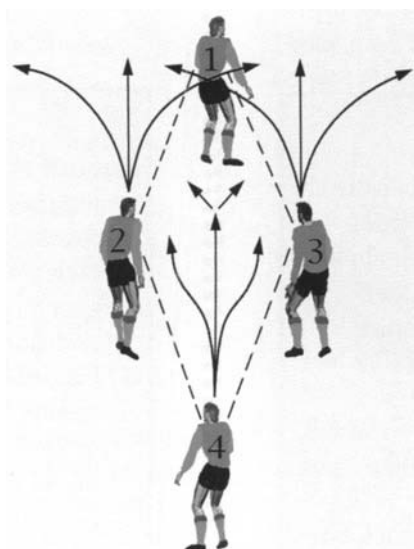


Рис. 63

Обратите внимание на две следующие ситуации:

ИЗМЕНЕНИЕ ПОЗИЦИИ В НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ СИТУАЦИЯХ

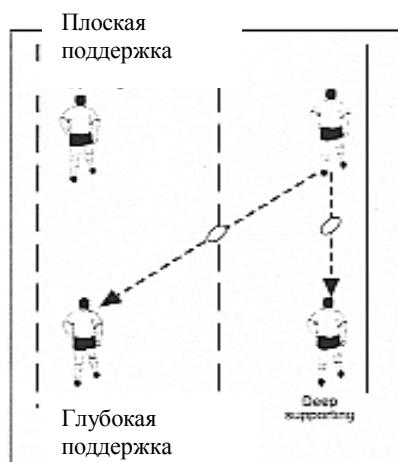


Рис. 64

ПОДДЕРЖКА ИГРОКА ОКОЛО ЛИНИИ АУТА

Плоская позиция поддержки (игрок рядом с игроком владеющим мячом).

Проблема данной ситуации состоит в том, что внутренний игрок не может видеть, что происходит у него с внутренней стороны, так как его глаза зафиксированы на мяче, и он может видеть только то, что происходит спереди от него. Как результат, его движение с мячом останавливает соперник захватом, и он не может продолжить игру и сохранить мяч в игре. Ситуация переходит под контроль соперника.

Такой вид поддержки возможно применять только после того как пройдены все линии защиты соперника и перед атакующими последний защитник.

Глубокая поддержка за игроком с мячом.

Когда игрок с мячом бежит около самой линии аута, поддержка должна быть с позиции хвоста, так как в данной позиции у игрока будет широкий угол обзора относительно защитников.

Поддерживающий игрок может видеть, где находятся игроки соперника, и у него достаточно времени на то, чтобы среагировать и действовать по обстановке.

Такая позиция поддержки дает шанс продолжить игру, так как поддерживающий игрок не придушен защитой, и у него есть возможность передать мяч своим партнерам, после того как он его получит.

Поддержка игрока в середине поля.

В ситуации когда игрок с мячом бежит по середине поля, поддерживающие, которые должны обеспечить ему поддержку со стороны плеч, должны приложить максимум усилий, чтобы оказаться позади своего головного игрока.

Поддерживающие должны обратить максимум внимания на то, с какой стороны приближается противник к игроку, владеющему мячом. Если игрок с мячом будет захвачен с правой стороны, поддерживающие должны занять позиции с той же стороны, так как захват развернет игрока с мячом в этом направлении, и поддерживающему игроку нужно занять позицию справа.

Игроки поддержки, которые двигаются слишком быстро и слишком близко с игроком, владеющим мячом, могут быть отрезаны от мяча, так как противник может вклиниться между ними и игроком с мячом.

Поддержка игрока, собирающегося сделать контакт:

- перед тем как принять пас от игрока, собирающегося сделать контакт, игрок поддержки должен дать время игроку с мячом прийти в себя после контакта;
- очень важно, чтобы поддерживающий игрок мог читать действия игрока с мячом.

Изучите следующие действия в подобных ситуациях:

- если игрок с мячом вошел в контакт, двигается вперед и открыл мяч для продолжения игры, игрок, поддерживающий его, немедленно должен присоединиться к нему и принять у него мяч;
- если игрок с мячом собирается передать пас до входа в контакт, игрок поддержки должен выйти к нему на плоский пас;

- если игрок с мячом собирается завязать с соперником силовую борьбу и отдать пас за его спиной (сохраняющий пас в контактной ситуации), игрок поддержки должен немного задержать свой рывок на мяч, а затем выйти на пас и получить его. Игрок поддержки должен выходить на мяч слева, если игрок с мячом захвачен слева.

Методы тренировки

Используйте группы по четыре игрока, один мяч.

Игроки в группах организуются в виде ромба, игрок с мячом во главе.

Игроки начинают двигаться в таком построении.

Игрок с мячом, двигающийся во главе, передает пас вправо и становится левым плечом.

Левое плечо переходит в хвост.

Хвостовой переходит на позицию правого плеча.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

Первоначально игроки шагом выполняют упражнение и только в одну сторону, до тех пор, пока хорошо не усвоят маневр, и только после этого делают упражнения в другую сторону.

Игрок должен ускориться на мяч, выходя вперед игрока, уходящего к нему в поддержку.

Игроки поддержки должны располагаться, скорее, глубоко, чем плоско.

Игрок с мячом обязательно должен пытаться пройти за спину противника, оставляя руки с мячом свободными от захвата для возможности сделать пас.

Игрок с мячом, входящий в контакт с противником, должен развернуться на 180°, чтобы сохранить мяч или сделать пас.

Игрок с мячом должен всегда прежде увидеть глаза партнера, которому он собирается отдать мяч, и только после этого отдать ему пас.

Поддерживающие игроки должны постоянно поддерживать контакт, общаться с игроком, владеющим мячом.

Когда команда в совершенстве овладеет системой поддержки, каждый игрок будет более уверенно двигаться с мячом, потому что он будет знать наверняка, как и где его будут поддерживать. Каждый игрок должен знать очень четко, как оказывать поддержку игроку с мячом и что тот от него ждет в конкретной ситуации.

Поддержка в игре форвардов.

В том случае, когда с мячом играют форварды, поддержка выстраивается ближе друг к другу и глубже, так как форварды играют плотно и чаще всего окружены соперниками. Поддержка форвардов больше направлена на мяч.

Поддержка при тактических маневрах.

Планирование и провидение поддержки под ключевых игроков во время тактических маневров не являются сложными маневрами.

Каждый маневр должен иметь определенный сигнал для проведения поддержки. Сигнал или код должен быть передан всем таким образом, чтобы каждый игрок знал, как и где он должен действовать.

Поддержка в игре форвардов.

В том случае, когда с мячом играют форварды, поддержка выстраивается ближе друг к другу и глубже, так как форварды играют плотно и чаще всего окружены соперниками. Поддержка форвардов больше направлена на мяч.

Поддержка при тактических маневрах

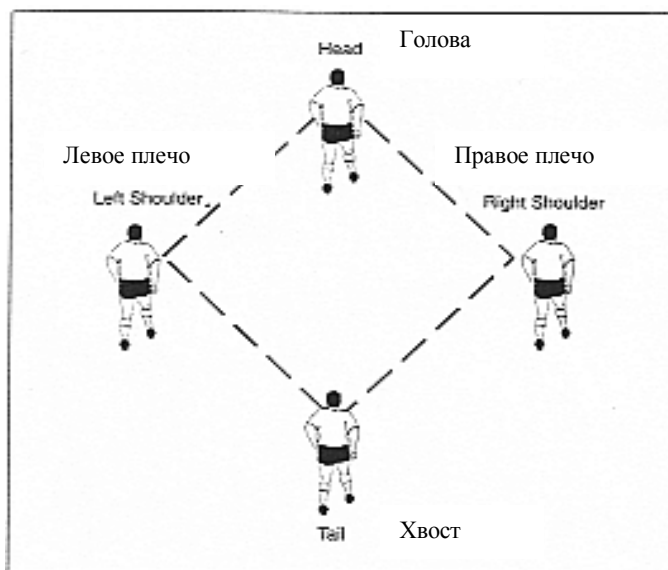


Рис. 65

Планирование и проведение поддержки под ключевых игроков во время тактических маневров осуществить несложно.

Каждый маневр должен иметь определенный сигнал для проведения поддержки. Сигнал или код должен быть передан всем таким образом, чтобы каждый игрок знал, как и где он должен действовать.

- Для примера назовем "А-2" – подрезанный пас в центре с левой стороны схватки.
 - Игроки знают, кто, где и как должен оказывать поддержку.
 - №7 знает, какая зона будет атакована и займет позицию как левое плечо поддержки, когда центр прорвет линию контакта.
 - №8 будет хвостом для центра и для №7, если тот получит мяч.
- Правый крайний трехчетвертной занимает позицию правого крыла вместе с полным защитником №15, который располагается с внешней от него стороны.
 - Внутренний центр, который двигался в сторону от паса, уходит на позицию хвоста, если пас передается левому крайнему трехчетвертному.
 - Поддержка в игре трехчетвертных.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 1

• Один из самых важных принципов, который нужно помнить, это то, что каждый отдавший пас становится плечом поддержки. Если он отдает пас вправо, то становится левым плечом, если влево – то правым плечом.

Когда №9 – полузащитник схватки – отдает пас вправо, своему полузащитнику трехчетвертному №10, он становится, как и №8, его левым плечом поддержки.

Внутренний центр – правое плечо. И только хвост поддержки в этот момент ещё не сформирован.

Как только №10 отдает пас своему внутреннему центру №12, он сразу переходит на позицию левого плеча поддержки, №9 и №8 (или первая и вторая линия схватки) занимают позицию хвоста и внешний центр №13 правого плеча.

Передав пас внешнему центру №13, сам №12 становится левым плечом, №10 занимает позицию хвоста, и крайний трехчетвертной формирует правое плечо.

В момент передачи паса к крайнему трехчетвертному №14 №13 немедленно занимает позицию левого плеча, внутренний центр №12 становится хвостом, и полный защитник №15 становится правым плечом. Ось формирования поддержки должна располагаться по диагонали, к линии ворот, и ни в коем случае не под углом 90°.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 2: неподвижные защитники.

Используйте четырех неподвижных защитника, находящихся на расстоянии 10 метров, друг за другом.

Четыре атакующих двигаются сквозь защищающихся образуя, ромб.

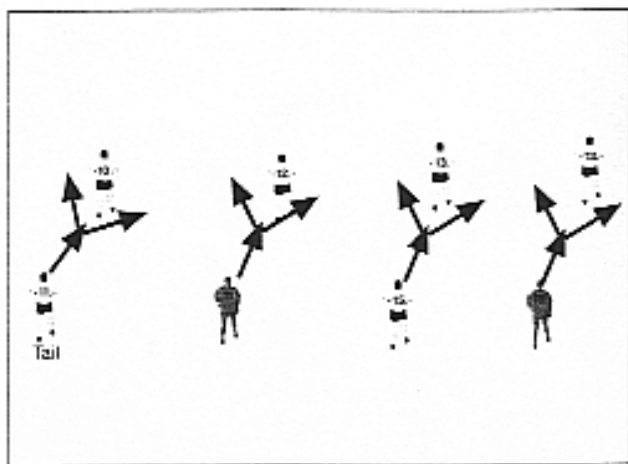


Рис. 66

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

Игроки выстраивают глубокую поддержку. Игрок с мячом должен повернуться, прежде чем отдать пас.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 3: двигающиеся защитники.

Повторите предыдущее упражнение, но теперь игроки защиты могут двигаться, стараясь разрушить сформированную поддержку.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

поддерживающие игроки должны бежать в полную силу;
игроки должны передать пас в сторону от движущегося защитника.

☞ УПРАЖНЕНИЕ 4

Используйте четырех защитников и шесть атакующих.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО:

Таблица 44

- Атакующие не двигаются назад, а прикладывают усилия, чтобы пробиться сквозь блок, не теряя мяча.
- Поддержка должна быть глубокой, что позволит им выбегать на мяч на полной скорости.
- Не меняйте расположение защитников слишком быстро. Игроки должны научиться перестраиваться в каждой из этих ситуаций.
- Каждый блок должен научить игроков применять различную технику, тактику и свою ловкость.
- Помогите игрокам научиться оказывать поддержку в каждой из этих специфических ситуаций.

13.1. ОБЩЕКОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. КОНТРАТАКА

Цель: немедленно атаковать после получения мяча, чтобы оказаться в лучшем положении на игровом поле при следующей остановке игры.

• Возможность контратаки возникает сразу же после того как был отыгран мяч. Это происходит, когда мяч был получен после удара ногой, нападение теряет мяч (обычно в результате плохого паса), мяч забирается у игрока с мячом или перехватывается во время паса.

• Успех проведения контратаки зависит от скорости, с которой команда адаптируется к нападению из защиты, по сравнению с соперниками, которые выполняют обратное.

Таблица 45

Момент	Ключевые факторы
Овладение мячом	
Первая фаза контратаки	<ul style="list-style-type: none">• Быстро перемещая мяч в сторону по направлению к существующему пространству посредством передачи мяча пасом
Вторая фаза контратаки	<ul style="list-style-type: none">• Поддержка в пространстве для предложения вариантов получения мяча.• После паса, бег в поддержку игрока с мячом.• Сохранение мяча и прохождение вперед до результативной контратаки или следующей остановки игры

Что должны делать игроки, прежде чем организовать контратаку

Возможности:

Прежде чем организовать контратаку, игроки должны оценить следующие моменты:

- Как много времени в их распоряжении (дистанция до соперника)?
- Где будет наименьшее сопротивление соперника?
- Где поддержка?
- Каким образом игрок собирается организовать контратаку?
 - Пас (тип паса)?
 - Уход в сторону?
 - Обегание?
 - Обманное движение?
 - В каком направлении начать контратаку?

Хорошее игровое мышление (сообразительность) – решающий фактор, необходим просчитать все возможности перед тем, как начать контратаку. Игрок должен обладать необходимой техникой для выполнения того, что задумал.

Уверенность в себе

Игрок будет больше уверен в себе и в своих силах, обладая хорошей техникой.

Смелость

Смелость в игре появляется с развитием уверенности в себе, вследствие того и другого регбист играет более виртуозно. Вдохновляйте игроков использовать появляющиеся шансы.

Сыгранность

Игроки должны видеть одинаковые возможности в сложившейся ситуации. Сконцентрировать своё внимание на действиях игрока с мячом и знать, что от них потребуется в следующий момент развития контр-атаки. Упражнения, приведенные в данном модуле, направлены на развитие сыгранности между игроками.

Взаимопонимание, знание возможностей и особенностей друг друга

В процессе тренировок и матчей игроки становятся ближе друг другу, узнают черты характера и игровые возможности товарищей по команде. Они могут предвидеть, что от кого ожидать в определенной ситуации.

Умение игроков читать язык тела и жестов партнеров и предвидение их действий в сложившейся игровой ситуации позволяют улучшить результативность игроков как единой команды.

Скорость

Сама возможность проведения контратаки мало что стоит без скорости, с которой она организовывается и развивается. Чем выше эта скорость, с которой двигаются игроки, тем успешнее будет контратака. Но не только скорость бега игроков – главный фактор успешной контратаки.

- Быстрое мышление
 - Игроки должны думать на ходу, оценивать ситуацию и принимать решение.

- Скорость передачи мяча
 - Игроки должны передавать мяч как можно быстрее друг другу.
- Скорость, с которой изменяется направление атаки.
- Скорость, с которой проводится атака.
- Скорость, с которой организовывается поддержка.

Превосходство в темпе, с которым проводится контратака, играет решающую роль в успехе её проведения.

Уровень работоспособности.

Только игроки, показывающие высокий уровень работоспособности, должны принимать участие в организации и развитии контратаки. Высокая работоспособность и хорошая физическая подготовка означают хорошую поддержку и увеличивают шансы на успех.

Это значит:

- Игроки могут длительное время непрерывно оказывать поддержку мячу.
- Игроки могут продолжительное время держать мяч в непрерывной игре.
- Игроки могут набежать на удар ногой.
- Они могут быстро отойти назад, организовать защиту и оказать поддержку.
- Игроки не ждут мяча, а ищут возможность его получить или отобрать у соперника.

перника.

Неподготовленный игрок не в состоянии все это выполнить.

С каких полученных мячей можно организовать контратаку?

- После удара в аут, не достигшего своей цели.
- Быстрого вбрасывания аута.
- Неудачного удара по воротам.
- После слишком глубокого начального удара или удара с 22-х метров.
- После неконтролируемого удара ногой по мячу на земле.
- После удачного захвата (мяч выпущен из рук соперника).
- Мяч отобран в контактной борьбе.
- Перехват паса.
- Быстрый розыгрыш штрафного или свободного удара.

Принцип организации контратак.

Используйте один из ниже описанных пасов для организации контратак.

Контратака после не достигшего цели удара соперника в аут.

Мяч быстро передается в зону организации контратаки, которая будет направлена в зону А.

Длинный пас для того, чтобы вывести мяч из зоны плотного скопления соперника в зону, где находится поддержка или меньше защитников соперника.

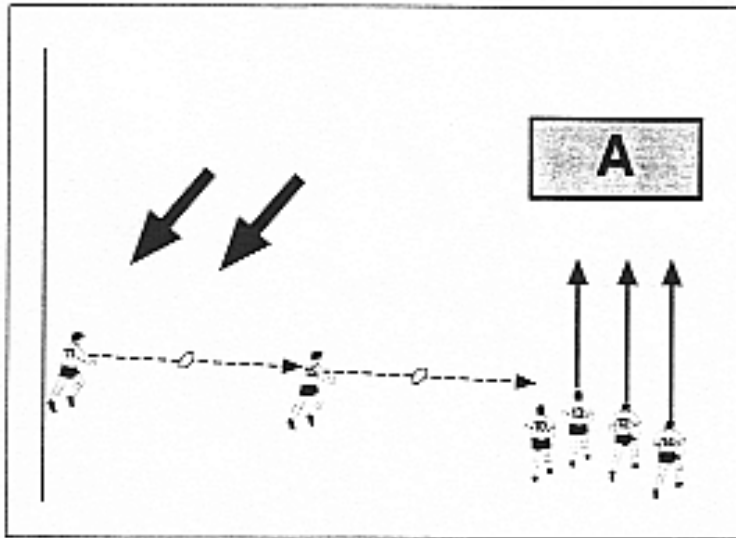


Рис. 67

Используйте два длинных паса на месте (пас как № 9) для начала маневра. Это переведет мяч в середину поля, где обычно только два игрока соперника. Остальные игроки поддержки начнут своё движение только тогда, когда мяч достигнет их позиции.

Мяч, отобранный у соперника

Мяч, который был отобран у соперника в контакте и не использован сразу же для атаки, должен быть передан длинным пасом в зону, где наименьшая плотность защиты.

Мяч, полученный после высокого удара ногой противника

Когда мяч получен после ловли высокого мяча, обычно под рукой находится большое количество защитников. Игроки, получившие такой мяч, прежде чем отдать длинный пас, сначала делают несколько шагов, меняя направление, чтобы вытянуть соперника на себя. Это отвлечет соперника от основного направления контратаки. Игрок, владеющий мячом, должен сам решить, бежать ему с мячом или немедленно передать пас.

ПАС В КРЕСТ (смена направления)

Мяч, полученный после неудачного удара в аут. Если у игрока достаточно пространства для движения в поле, он имеет возможность создать зону для атаки (зону А). Первоначально он двигается от линии аута в середину поля. Перед тем как его захватят, он передает мяч вовнутрь пасом в крест своему центральному или другому игроку, вышедшему к нему в поддержку крайнего или полного защитника. Этот игрок должен перевести направление атаки в зону А. Остальные игроки заранее двигаются в зону А для оказания поддержки.

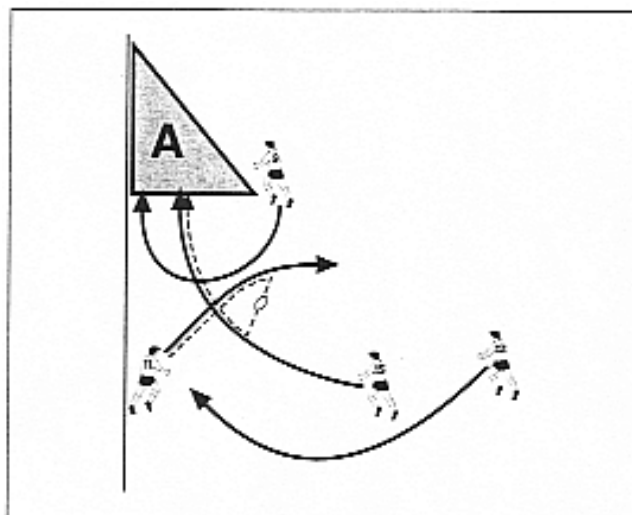


Рис. 68

После удара в середину поля игрок, поймавший мяч, имеет достаточно времени, чтобы привлечь к себе внимание ближайших игроков соперника, вытянуть их на себя.

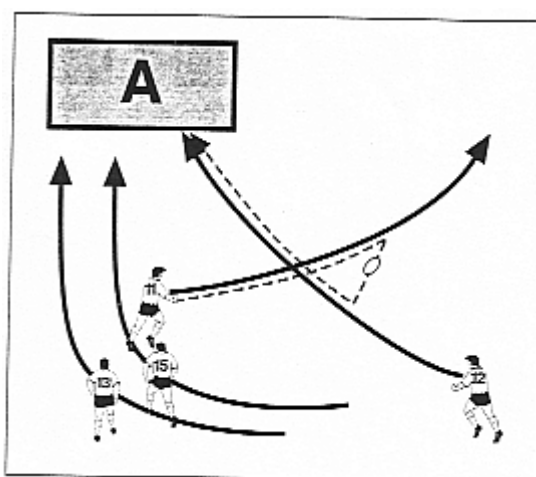


Рис. 69

Он должен сначала сделать движение в сторону линии аута, а затем направить контратаку в середину поля (в зону А). Для этого он должен использовать пас в крест с игроком, направляющимся в середину поля (в зону А), где предположительно должно быть меньше игроков соперника. Остальные игроки направляются в середину поля (в зону А) до паса, чтобы оказать поддержку.

Пас в крест значительно отличается от того паса, который был описан при развитии первой фазы атаки. В первой фазе атаки игрок, получающий мяч, бежит прямо вперед, а при организации данной контратаки – по диагонали. Пас первой фазы атаки обычно короткий, а при организации контратаки – длинный.

Обводной пас.

Цель паса:

- Удержать соперника от прямого набегания на атакующих, так как пас будет сначала передан назад, а затем мяч сыграют широко в сторону игроков атаки из-

под прямого давления защиты. Глубокий пас назад создаст время для того, чтобы сыграть широко.

Середина поля. Мяч выигран или пойман в середине поля (не путать в центре), и у вас достаточно игроков поддержки. Игрок, поймавший мяч, начинает движение в сторону поддержки, оставляя их со своей внутренней стороны, а затем отдает глубокий пас. Игрок, получивший пас, идет прямо, вытягивая защитников на себя, и перед контактом отдает мяч игроку, от которого получил мяч, который в этот момент забежал за него.

Перепас.

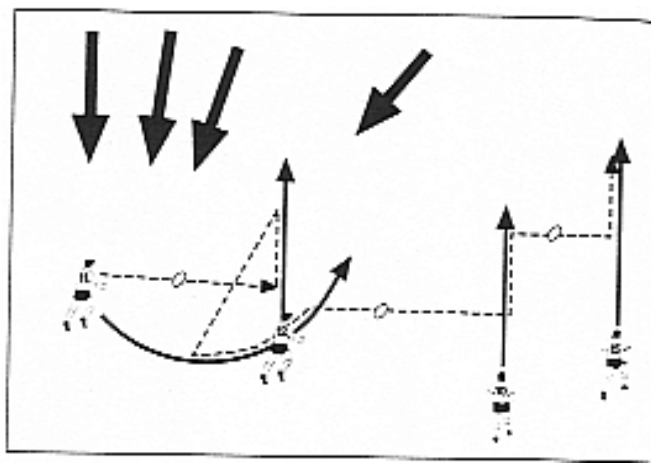


Рис. 70

Далее мяч выводится в зону атаки длинным и широким пасом.

Контратака от линии аута

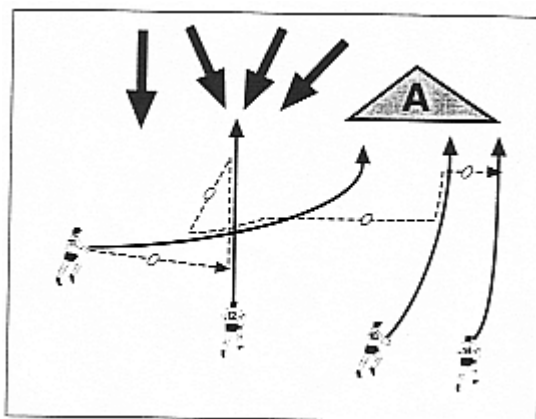


Рис. 71

Контратака от линии аута, если достаточно времени и пространства.

Игрок, который поймал мяч около линии аута, немедленно отдает пас к середине поля. Игрок, принявший мяч, бежит прямо, делая вид, что собирается атаковать сам, вытягивая ближайших игроков соперника на себя. Отдает мяч тому игроку, от которого принял мяч. Получив мяч, тот обегает набегающих соперников, спрямляет бег и отдает пас, так как имеет поддержку с внешней от себя стороны.

Пас с забеганием

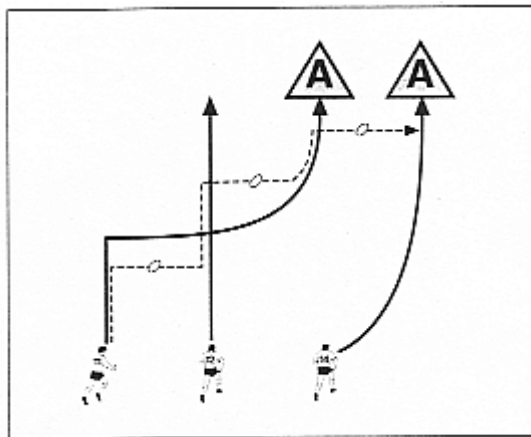


Рис. 72

Когда времени достаточно, можно применить такой пас в поддержку развития контратаки. Оба игрока начинают двигаться вперед, прежде чем выполнить пас. Пас можно также применить для получения лишнего игрока, когда каждый игрок прикрыт защитником. Такой вид контратаки обычно приводит в замешательство соперника. Непосредственный оппонент не может сместиться в сторону, другие игроки в линии защиты соперника не уверены, держать им игрока, который стоит перед ними, или прикрывать внутреннюю сторону. Перед тем как приступить к отработке этой контратаки, игроки должны отработать все виды пасов.

Короткий пас

Для того чтобы освоить организацию контратак при помощи короткого паса, игроки должны быть готовы выполнить следующее:

- Поддерживать общепонятный контакт между собой. (Словесно, жестами, условными сигналами, кодовыми фразами). Для примера: игрок подбирает мяч после удачного захвата соперника. Он связан ещё силовой борьбой, но игрок, поддерживающий его, идет на полной скорости, фразой или условным сигналом предупреждает игрока с мячом о своём приближении и получает от него короткий пас.
- Играть в направлении мяча.

Игроки должны учиться играть в направлении мяча. Если мяч окажется свободно лежащим или катящимся по земле, игрок должен подобрать мяч, и так как поддержка находится в его распоряжении, передать короткий пас ближайшему, идущему на скорости вперед игроку, организуя контратаку.

После захвата

Зона атаки обычно находится около захваченного игрока. Игрок должен переступить через своего партнера, сделавшего захват, подобрать мяч и отдать пас игроку, идущему на полной скорости.

Мяч, полученный в силовой борьбе, от произвольной схватки или рака.

Когда мяч отобран у противника в раке или моле, атака немедленно организуется при помощи короткого паса. Игрок, получивший мяч, идет на пробой первой линии защитников. И очень важно, чтобы поддержка была рядом, игроки должны

играть (следовать) в направлении мяча. Короткий пас позволяет усилить эффект контакта и удачное продолжение игры после него. Игроки должны хорошо владеть техникой паса во время контакта, сохраняющего владение мячом.

Ловля высоко летящего мяча. Обычно соперник, набегающий на высоко летящий мяч, концентрирует своё давление на игроке, который ловит мяч. Это означает, что зона контратаки будет находиться рядом с атакующими (набегающими) соперниками. Короткий пас от игрока, ловящего мяч, игроку, идущему на полной скорости, организует контратаку в неожиданном для соперника направлении.

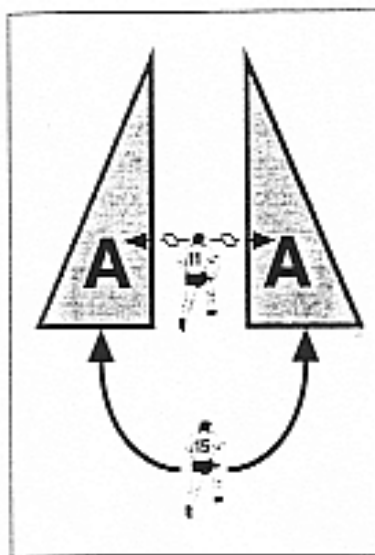


Рис. 73

Высокий мяч 10–20 метров от линии аута.

Игроки, набегающие на мяч, обычно оставляют зону около линии аута без внимания. Это идеальная зона для проведения контратаки. Игрок, получающий короткий пас от ловящего, должен быть на полной скорости, чтобы опередить игроков, пытающихся закрыть эту зону.

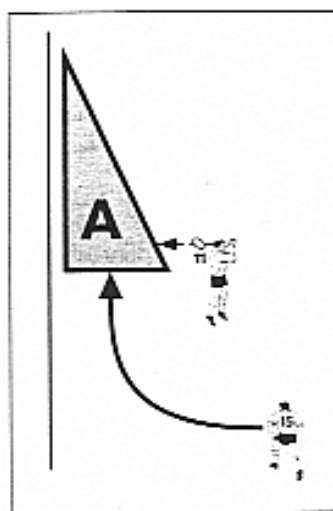


Рис. 74

Способность игроков обыгрывать первых защитников соперника при помощи различных техник бега наиболее предпочтительна. Контратаки базируются на индивидуальных способностях игроков.

После того как игроки овладеют различными техниками (приёмами) бега, они могут приступить к отработке следующих игровых моментов:

- вытягивание первых игроков защиты соперника в сторону, противоположную основному направлению контратаки;
- задержать мяч в одном месте (при помощи перемещений и пасов), стянув в эту зону как можно больше игроков соперника, а затем направить атаку в том направлении, где меньше защитников;
- выровнять свой бег перед тем как получить мяч. Используя свои индивидуальные возможности, вытягивать соперника на себя, обыгрывать или приводить вторую линию защиты в замешательство. В это же время игроки соперника теряют шанс перехватить атакующих, выстроив линию защиты (сыграть в линию), что делает поле открытым для поддержки;
- вытягивать игроков на себя. Игроки должны уметь хорошо соображать:
 - на каком расстоянии от соперника отдать пас;
 - как вытянуть на себя соперника;
 - сколько нужно времени игрокам соперника чтобы быть у мяча;
 - должен ли он пытаться вытянуть на себя больше чем одного соперника.

14. ФУНКЦИИ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ

- Качество защиты напрямую зависит от качества выполнения захватов.
- Двигаться вперед вместе, чтобы ограничить варианты для нападения, предоставляя сопернику меньше времени и пространства.
- Выполнять захват изнутри, отесняя игрока с мячом в сторону от большинства его товарищей по команде.
- Вести борьбу за каждый мяч как в воздухе, так и на земле.
- Работать в команде для защиты как вдоль, так и поперек поля.
- Вести общение!
- На бегу пытаться находиться в таком положении, чтобы суметь двигаться по направлению к игроку, независимо от того, находится мяч у игрока в руках или отбивается ударом ногой.
- Бежать с внутренней стороны игрока с мячом, чтобы игрок с мячом был вынужден отдаляться от поддержки.
- Оставаться близко к игроку с мячом и пытаться сделать захват до тех пор, пока он не передал пас или не отбил мяч ногой.
- Поддерживать товарища по команде посредством завершения захвата соперника.
- Участвовать в дальнейшей борьбе за получение мяча.

ПОСТРОЕНИЕ ЛИНИИ ОБОРОНЫ



Фото 322

Игроки обороны должны:

Двигаться навстречу игрокам атаки, чтобы сократить пространство перед ними.

- определить, каким образом развивается атака:
 - а) где больше нападающих, чем защитников;
 - б) где есть потенциальные несоответствия, например, где центральный против столба;
 - в) определять формирование и выравнивание атаки соперников – плоско, глубоко, узко или широко.
- не теряйте из виду оппозицию, реагируйте на любые изменения;
- общение, выравнивание по команде, умения видеть пробелы и несоответствия;
- в защитном строю быстро реорганизовать атаку, сократить владение мячом соперника;
- г) двигаться медленнее атакующих к точке контакта;
- д) минимизировать несоответствия:
 - когда будете готовы двигаться вперед, чтобы остановить атаку, принять эффективные решения и попытаться выиграть мяч.

Линия обороны



Фото 323

Игроки линии должны:

- возвращаться в линию обороны, принимать решение усиления линии, исправлять последствия прорывов в обороне;
- эффективно общаться с партнерами по команде, устанавливать и поддерживать целостность системы обороны в соответствии с формированием атаки;
- идти вперед в защите, сокращая время владения мячом и пространство атакующих;
- быть способным защищать пространство, владеть индивидуальной техникой встречного, бокового, заднего захвата.

15. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Большое место в подготовке регбистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основа интегральной подготовки – это упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий.

Таблица 46

Планирование тренировки
(таблица рекомендуемая для заполнения тренером)

Рекомендуемый порядок	Мин	Упражнение	Заметки тренера
Объяснение задачи			
Разминка			
Индивидуальная техника			
Техника игры по группам (нападающие /3/4)			
Техника игры по линиям (1, 2, 3 линии, №9-10, 3/4, задняя линия)			
Командные действия			
Заминка (растяжка)			
Подведение итогов			

Структура тренировки по регби (на примере тренировки 60–90 мин.)

- Разминка (5–10 минут). За это время игроки должны вспотеть, поднять температуру своего тела, провести динамическую растяжку и выполнить несколько простых технических упражнений, развивающих необходимые навыки.

- Постепенно наращивайте темп упражнений, так, чтобы игроки разогрелись и были соответственно подготовлены к намеченному уровню интенсивности тренировки. Индивидуальная техника (15–25 минут). К индивидуальным техническим навыкам относятся:

- игра руками;
- беговые техники ухода от защитника;
- захват и падение в захвате;
- уход с мячом на землю;
- удары ногой;

- контактные техники и положение тела. Постепенный переход от простого к более сложному. Обращайте больше внимание на игровые навыки, которые игроки не очень любят применять в своей игре. Это в большей степени относится к использованию игровых приемов техники со слабой (не ведущей) стороны тела. Для большинства игроков это левая сторона. Повышайте интенсивность тренировки, сокращая время для восстановления. Увеличьте скорость, дистанцию и время для каждого повтора. Помните о том, что любую технику можно отрабатывать в сочетании с играми, направленными на развитие физических качеств игроков. Специальные технические навыки коллективной игры (10–20 минут);

- форварды – схватка и игра в коридоре;
- игроки задней линии – атака и защита. Мини группы. Общие технические навыки коллективной игры. (10–20 минут);

- фазовые формирования – рак и мол;
- пофазовое развитие игры в атаке и защите;
- игра в поддержке в атаке и защите;

- начальный удар. Удар с линии 22-х метров, штрафной удар и свободный удар. Командные действия (10–20 минут). Команда отрабатывает варианты своей игры в атаке и защите, готовит свои базовые схемы к предстоящей игре. Общекомандные тренировки должны повышать общий технический уровень команды. Заминка (5–10 минут);

- уменьшить уровень интенсивности;
- провести несколько упражнений на растяжку, помогая организму восстановиться;

- используйте упражнения с мячом на закрепление техники, для проведения заминки. Привлеките к разговору остальных членов руководства команды и игроков, сколько позволяет их опыт. Такой недолгий разговор позволит вам установить обратную связь с игроками и узнать их мнение о прошедшей тренировке.

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по регби служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса

наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы регбист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, – применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные для контрольных испытаний, и часы на интегральную подготовку.

В общеобразовательных школах проводятся соревнования по регби-тег 5 на 5. В спортивной школе и в масштабах города, региона, страны целесообразно проводить соревнования уменьшенными составами (регби 8 на 8, 12 на 12), среди студентов вузов (регби 7). Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в регби 15 полными составами.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровня нагрузки юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Программный материал

Задачи интегральной подготовки: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Единство тактической и технической подготовки достигается при совершенствовании техники в рамках тактических действий и многократном выполнении тактических действий с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники игрока.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

15.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, атаки и защиты (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.
5. Подготовительные к регби игры.
6. Учебные игры: игры по правилам мини-регби, классического регби. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

15.1.1. Третий год подготовки

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

15.1.2. Тренировочный этап

Первый и второй годы подготовки

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий; индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

15.1.3. Третий год подготовки

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов – на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических и тактических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: начальный удар – ловля высоко летящего мяча, удар с линии 22 м – блокирование, движение прямо, вперёд с передачей и приёмом мяча – организованная защита, борьба в коридоре и схватке.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке к соревнованиям.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр, преемственность заданий в играх посредством установки.

15.1.4. Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (5x5, 5x6, 6x7, 7x7 и т.п.), игры полным составом с командами параллельных групп.

7. Контрольные игры для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры, содействующие решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

15.1.5. Пятый год подготовки

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и доигровке с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций обучающихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

16. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, методы заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

16.1. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕБИСТА

Регби как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия регбистов основываются на зрительных восприятиях, умении видеть положение и перемещение игроков на поле, непрерывном движении мяча, предвидении возможных игровых моментов, прогнозировании ситуации, быстрой ориентировке в сложившихся условиях – важнейших качествах игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и подготовку к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного регбиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к регби и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности регбистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика регбиста требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у регбистов выше, перерыв в занятиях 2–3 недели приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение; броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах – смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время пе-

редач контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках – двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад. При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, вбрасывании в коридор, дальних и коротких ударах ногой по мячу и т.д.

Для этого надо больше проводить передач на разное расстояние с разной скоростью; передача мяча в цель различными способами и с различного расстояния; удары ногой по сигналу тренера в различные зоны поля. Регбист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в регби требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У регбистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность, реакция становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у регбистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство партнёра», «чувство поля», «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий регбистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных регбистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 15); развивать интенсивность и устойчивость внимания человека, в определенной степени связанных с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развитие умения выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

1.4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У регбистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность регбистов в процессе учебно-тренировочных занятий и во время соревновательной деятельности. Обучение юных регбистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств – важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Существуют два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в регби, а субъективные – особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать регбист, – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

16.1.1. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям включает в себя:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовку к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценку своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях при выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

2) применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – действует успокаивающе;

3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления. В игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, приветствуется легкая тренировка с мячом.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и четкими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

16.1.2. Программный материал

- Изучайте своих игроков, проводя индивидуальные беседы;
- командные собрания;
- разговаривая с родителями игроков и их сверстниками. Познакомьтесь с возрастными особенностями психологии возрастной группы, с которой вы работаете;
- узнайте, почему ваши игроки решили играть в регби. Различные мотивы требуют от тренера различных подходов. Причина – мотивирующее посещение тренировок. Что требуется от вас ради удовольствия;

- тренировки и игры должны вызывать радость и приносить удовольствие;
- все игроки должны быть максимально вовлечены в тренировки. Улучшить технику и изучить новую;
- следите за балансом: объяснения (5–10%), демонстрация (10–25%), практика (65–85%);
- демонстрация должна быть с успешным финалом и компетентна по исполнению;
- поддерживайте обратную связь с игроками, не снижая ритма тренировки;
- уделяйте внимание каждому игроку, а не только игрокам с высоким техническим уровнем;
- добивайтесь намеченного уровня освоения игровых навыков через задания и игры вызывающие у игроков интерес и энтузиазм;
- предоставьте свободное время для того, чтобы игроки смогли поиграть друг с другом;
- формируйте и укрепляйте командный дух, планируя в своей работе мероприятия социального характера. Получайте удовольствие от увлекательной игры;
- будьте новатором и развивайте интерес к игре;
- приглашайте опытных тренеров;
- для достижения поставленной цели используйте тренировки различной направленности. Добивайтесь успеха и выигрывайте матчи;
- сохраняйте направленность на будущие победы. На каждую победившую команду приходится одна проигравшая. Иногда это будет ваша команда.
- делайте главное ударение на качество игры, а не на достижении результата в турнирах. Это должно относиться ко всей команде и индивидуально к каждому игроку.

Основные понятия и требования к уровню психологической подготовленности регбиста.

Виды психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Методические основы формирования психологических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в регби.

Специальная психологическая подготовка. Предстартовые психологические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психологической подготовки.

17. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРКТИКА

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по регби. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области регби, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения соревнований по регби. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере регби;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в регби;

- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с регбистами;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания регбистов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по регби.

17.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год

- Освоение терминологии, принятой в регби.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

- Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, игре в коридоре, произвольных и назначаемых схватках, построению и перестроению в защите и атаке и т.д.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

- Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.

Четвертый год

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей судей в поле и боковых судей.

Пятый год обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-регби, регби-тег.
- Проведение соревнований по мини-регби и тег-регби. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

17.1.1. Правила игры

Правила игры разрабатываются с учетом двух центральных принципов: во-первых, позволить игрокам играть в духе игры и, во-вторых, защитить благополучие игроков.

Иногда Международный совет регби проводит пробное введение изменений правил до того как вынести окончательное решение о принятии подобных изменений и их введении в полный комплект правил игры на мировом уровне. Пробные изменения правил могут применяться только в определенном регионе, например, в северном или южном полушарии.

Любое изменение правил – сложная задача, как для игроков, так и для тренеров, она дает командам возможность пересмотреть свою тактику, чтобы использовать в своих интересах любую дополнительную свободу или ограничение, привнесенное таким изменением правил.



Фото 324

"Правила игры союза регби" ежегодно переиздается. Вы можете скачать правила из интернет ресурса на сайте World Rugby laws PDF или World Rugby laws, выбрать русский язык и устав регби. Пройти тест на проверку знания правил можете после того как пройдёте регистрацию на сайте <http://www.irbpassport.com/> или World Rugby passport.



worldrugby Passport

Training Passport

World Rugby's official training passport for players and coaches

- **Готовность к регби**
- **Первая помощь в регби**
- **Правила игры**
- **Управление действиями при сотрясении мозга для широкой общественности**
- **Силовая тренировка. Предварительно Уровень 1**
- **Анализ ключевых факторов**
- **Функциональный анализ роли**
- **Введение в коучинг**

Изучайте и проходите тестирование указанных модулей, для получения права на экзамен World Rugby. В случае успешно сданных экзаменов вы получаете сертификат тренера, судьи, официального представителя.

1. Добро пожаловать в World Rugby Officiating

Officiating

The home of Rugby officiating on the web

2. Правила игры СОЮЗА РЕГБИ

Laws of the Game Rugby Union

3. Антидопинговое образование World Rugby



WORLD RUGBY™ ANTI-DOPING

4. Силовая подготовка

Strength & Conditioning

5. Благополучие игроков

Player Welfare

Putting players first

6. Тренерская работа

Coaching

The home of Rugby coaching on the web

7. Готовность к регби

Rugby Ready

A collective responsibility

8. Оставайтесь осведомлённым, оставайтесь в игре.

Keep Rugby Onside

World Rugby's anti-corruption web site

Жесты арбитра



Фото 325.
Штрафной удар



Фото 326.
Свободный удар



Фото 327.
Попытка и штрафная попытка



Фото 328.
Преимущество



Фото 329.
Назначение схватки



Фото 330.
Формирование схватки



Фото 331.
Пас вперед или игра вперед



Фото 332.
Игра вперед



Фото 333.
В захвате мяч не был освобожден



Фото 334.
Игрок, выполнивший захват,
не отпускает захваченного



Фото 335.
Игрок, выполнивший захват, или
захваченный игрок не отодвигаются



*Фото 336.
Вход в захват с неправильной стороны*



*Фото 337.
Умышленное падение за или на игрока*



*Фото 338.
Ныряние на землю вблизи захвата*



*Фото 339.
Мяч недоступен для игры в раке или захвате*



*Фото 340.
Мяч недоступен для игры в моле*



*Фото 341.
Присоединение к раку или молу впереди
стопы заднего игрока и со стороны*



*Фото 342.
Намеренное заваливание рака или мола*



*Фото 343.
Столб тянет вниз соперника*



*Фото 344.
Столб тянет соперника на себя*



*Фото 345.
Разворот схватки на более чем 90 градусов*



*Фото 346.
Подъем ноги игроком первой линии*



*Фото 347.
Введение мяча в схватку не по прямой линии*



*Фото 348.
Неполное связывание*



*Фото 349.
Игра мячом руками в раке или схватке*



*Фото 350.
Вбрасывание в коридор не по прямой линии*



*Фото 351.
Закрытие пространства в коридоре*



*Фото 352.
Боковой толчок в коридоре*



*Фото 353.
Опора на игрока в коридоре*



*Фото 354.
Толчок соперника в коридоре*



*Фото 355.
Ранний подъем и подъем в коридоре*



*Фото 356.
Положение «вне игры» в коридоре*



*Фото 357.
Препятствие в открытой игре*



*Фото 358.
Положение «вне игры» в схватке, раке или моле*



*Фото 359.
Выбор при положении «вне игры»: штрафной удар или схватка*



Фото 360.

Положение «вне игры» по правилу 10 метров или недостижение 10 метров при выполнении штрафного или свободного удара.



Фото 361.

Высокий захват (грубая игра)



Фото 362.

Игрок наступает ногой на соперника (грубая игра: запрещенное использование бутсов)



Фото 363.

Удар кулаком (грубая игра)



Фото 364.

Пререкание (оспаривание решения судьи)



Фото 365.

Назначение удара от ворот с линии 22 м



Фото 366.

Мяч удержан в зачетном поле



*Фото 367.
Необходим физиотерапевт*



*Фото 368.
Необходим врач*



*Фото 369.
Кровоточащая рана*



*Фото 370.
Остановка и начало отсчета времени*



*Фото 371.
Успешный удар по воротам*



*Фото 372.
Аут и команда, вбрасывающая мяч*



*Фото 373.
Грубая игра*

18. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Расслабление, растяжка и восстановление

Во время упражнений организм проходит через ряд процессов, сопряженных со стрессом. Мышечные ткани, сухожилия и связки повреждаются, и в организме накапливаются продукты выделения. Эффективные упражнения на расслабление необходимы для того, чтобы игрок смог полностью восстановиться после сессии. Игрокам следует ответственно относиться к периоду расслабления, так же, как и к разминке. Необходимо отметить, что безопасная и эффективная программа упражнений на расслабление важна для официальных представителей матча так же, как и для игроков.

- Расслабление состоит из трех основных этапов:
 - легкие упражнения;
 - растяжка;
 - пополнение запасов.

18.1. ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

- Некоторые игроки могут быть новичками в спорте. Тренерам следует давать упражнения на расслабление игрокам, чтобы убедиться в том, чтобы они следуют этой безопасной и эффективной программе.

- Пять минут легких упражнений, таких как аэробные упражнения в форме пробежки или шага с комбинацией упражнений для верхнего корпуса, легкие махи руками, круговые движения руками, плечами и т.д. помогут игроку расслабиться.

- Этот процесс постепенно снизит частоту сердцебиений до нормальной частоты пульса в покое. Это в свою очередь предотвратит скопление крови в конечностях и снизит чувство усталости.

- В упражнения на расслабление необходимо включить глубокое дыхание для того, чтобы помочь телу восстановиться посредством насыщения системы кислородом.

- После этого выполнить 5–10 минут статической растяжки. Это поможет суставам и мышцам вернуться к нормальной длине и функции, таким образом, ускоряя процесс восстановления. Использование статической растяжки во время расслабления улучшит гибкость и может уменьшить риск травмы во время будущих тренировок и игр.

- Хорошая программа на восстановление также должна включать пополнение запасов воды.

- Простая вода не всегда является идеальным напитком, так как она вызывает мочеиспускание; молочный коктейль или молоко являются идеальными напитками.

- Пополнение запасов посредством приема пищи через 60 минут после деятельности (в идеале – пища, богатая углеводами, и умеренное количество протеина).

- Восстановление после матча также должно включать легкую физическую нагрузку (легкая сессия на велотренажере или пробежка в течение 20 минут плюс растяжка на следующий день после матча).

- После тренировочной сессии или матча попробуйте хорошо выспаться в течение восьми часов без перерыва.

- Ниже приведены некоторые примеры статической растяжки, где игрок держит каждую растяжку в течение 10–20 секунд, 2–3 раза на каждую конечность.

- Наиболее важна растяжка бицепсов бедра, икроножных мышц, сгибающих мышц и четырехглавых мышц бедра, а также плечевых мышц.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Растяжка бицепса бедра

- Согните заднюю ногу в колене, а переднюю ногу держите прямой. Держите спину прямой и наклонитесь к прямой ноге.



Фото 374

Растяжка четырехглавых мышц

- Стоя на одной ноге, согните другую ногу в колене и прижмите стопу к ягодице рукой той же стороны.

- Держите ногу прямой и оба колена на одной линии.



Фото 375

Растяжка сгибающих мышц бедер

• Исходное положение – выпад одной ногой вперед, поднимите вверх руку с той же стороны, что и задняя нога. Медленно толкайте таз вперед, пока не почувствуете растяжку.



Фото 376

Растяжка мышц спины

• Встаньте на колени и вытяните руки вперед, положив ладони на землю, руки на ширине плеч или шире. Медленно опускайте плечи к земле, пока не почувствуете растяжку.



Фото 377

Растяжка икроножных мышц

• Встаньте в исходное положение спринтера с обеими ногами, согнутыми в коленях. Медленно выпрямите заднюю ногу и опускайте пятку к земле, пока не почувствуете растяжку.



Фото 378

Растяжка различных групп мышц и связок



Фото 379



Фото 380



Фото 381



Фото 382



Фото 383



Фото 384



Фото 385



Фото 386



Фото 387



Фото 388



Фото 389



Фото 390



Фото 391



Фото 392

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений;
- *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- *стресс-восстановление* – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

– рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

– построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Контроль тренировки включает варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормооксигенацию и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используется туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренку-

ром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (регби); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям регби и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям регби и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует – не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

19. ПРОГРАММА ОБСЛЕДОВАНИЯ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ РЕГБИСТОВ

Методики:

- Простая зрительно-моторная реакция (оценка скорости реакции).
- Реакция выбора.
- Реакция на движущийся объект (исследование точности оценки малых временных интервалов, тайминга).
 - Динамометрический тест (исследование силы и выносливости кистей рук).
 - Тест на пространственное мышление «Руки».
 - Тест на внимание «Помехоустойчивость».
 - Стабилометрическое исследование. Тест Ромберга (исследование равновесия в положении стоя).
 - Стабилометрическое исследование. Тест на равновесие в условиях когнитивной нагрузки.
 - Стабилометрическое исследование. Стабильность коленного сустава.
 - Миографический тест (исследование способности к сознательному расслаблению, релаксации).
 - Электроэнцефалографический тест: подбор когнитивных тренажеров на гибкость мышления (направления, совпадения, запутанная сортировка); на внимание (птицы, самолеты, зоркий глаз, лишняя фигура); на память (плитка).

Краткое описание используемых методик:

- Простая зрительно-моторная реакция использовалась в данном обследовании для оценки степени утомления.
- Реакция выбора использовалась, чтобы узнать задержку, требующуюся для принятия решения. Исследовалась также точность выполнения задания.
- Реакция на движущийся объект, то есть оценка интервалов времени важна в игровых видах спорта. В регби тайминг важен для точности передачи и для момента нанесения удара. Для ловящего эта реакция критична.
- Сила и выносливость кистей рук может указывать на характер специализации спортсмена (спринтер или стайер) и на его общую работоспособность.
- Тест на пространственное мышление был включен для оценки скорости и точности принятия решений, требующих обработки пространственной информации.
- Тест «Помехоустойчивость» – проверка на отсутствие реакций на отвлекающие стимулы.
- Стабилометрическое обследование позволяет выявить результаты работы по развитию координации и врожденную высокую координацию. Кроме этого, стабилометрическое исследование позволяет получить объективную информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, возрастных изменениях (в том числе подростковых), иногда о состоянии зрения и общем утомлении.
- Тест на одной ноге позволяет выявлять травмоопасное состояние – нестабильность коленного сустава.
- Стабилометрическое исследование. Тест на равновесие в условиях когнитивной нагрузки.
- Способность контролируемо расслабить мышцы и успокоиться очень полезна для скорейшего восстановления после физических нагрузок. Кроме этого, наруше-

ние этой способности может быть указанием на переутомление (в случае со спортсменами, часто вызванное перетренировкой).

- Данные электроэнцефалографии (ЭЭГ) и (ЭКГ) позволяют иногда говорить о последствиях переутомления. Кроме этого, позволяют выявить внутренне наиболее мотивированных спортсменов (получающих большее удовольствие от успешных действий).

- Спорт требует не только развитых моторных, но и тренированных (часто специализированных) когнитивных навыков. В тестах выявляется специфика развития внимания, памяти и скорости принятия решений в избранном виде спорта.

19.1. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются задачи: выявление начальных стадий заболеваний, скрытой патологии, проявляющиеся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках, оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок, оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви), соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях). Заключительная часть тренировочного занятия.

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Данные электрокардиографии (ЭКГ) – один из методов обследования сердца с целью диагностики возможных заболеваний и отклонений в его работе. Регистрация биоэлектрической активности дает возможность получить информацию о состоянии сердечной мышцы. Это позволяет иногда говорить о последствиях переутомления. Кроме этого, позволяет выявить наиболее мотивированных спортсменов, получающих большее удовольствие от успешных действий.

Национальная сборная Австралии по регби-15 работает по методу, разработанному в нашей стране, и благодарна нашим специалистам за методику, которая позволяет вести контроль в подготовке спортсменов к международным матчам и соревнованиям высокого уровня. Сборная Австралии по регби-15 является двукратным чемпионом мира (1991; 1999), вице-чемпионом (2003; 2015). Австралийцы принимали участие во всех семи розыгрышах мирового первенства. Сборная принимает участие в ежегодном «Чемпионате регби», где соревнуется с командами Аргентины, Новой Зеландии и ЮАР. Турнир проводится с 1996 года, и Австралия трижды становилась его победителем (2000, 2001, 2011). Сейчас во владении команды находится приз Мандела Челленджа.

Метод обследования работы сердечной мышцы при помощи прибора электрокардиограф (ЭКГ) даёт возможность с наименьшими рисками для состояния здоровья спортсменов руководить тренировочным процессом. На основании результатов получения кардиограммы специалисты могут контролировать нагрузки, составлять план тренировок и вносить изменения в планирование. Опасно делать анализ и умозаключения по поводу планирования нагрузок на уровне интуиции. Планиро-

вание необходимо регулировать и осуществлять на основе научнообоснованных, проверенных методов, которые использовались и используются в процессе подготовки спортсменов российскими и зарубежными специалистами. Методика приводит спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта к наивысшим достижениям с наименьшей степенью риска для их состояния здоровья.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведении мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.



Рис. 75

Фото 393

На таблице динамика (ЭКГ) в покое и нагрузке. Описание эксперимента в рамках первичного допуска и дальнейшего контроля по Ю.А. Осипову на примере тренировок борцов самбо.

Допуск к полноценным занятиям получал только тот спортсмен, у которого перед тренировочным занятием регистрировалась нормальная электрокардиограмма без отклонений (рис.). Если на ЭКГ наблюдались какие-то отклонения, то такой спортсмен допускался на занятия только на легкую разминку. Критерием прекращения тренировочного занятия были появление ишемических сегментов ST на ЭКГ и уплощение зубца Т (острое утомление) как возможного варианта перегрузки на тренировке.

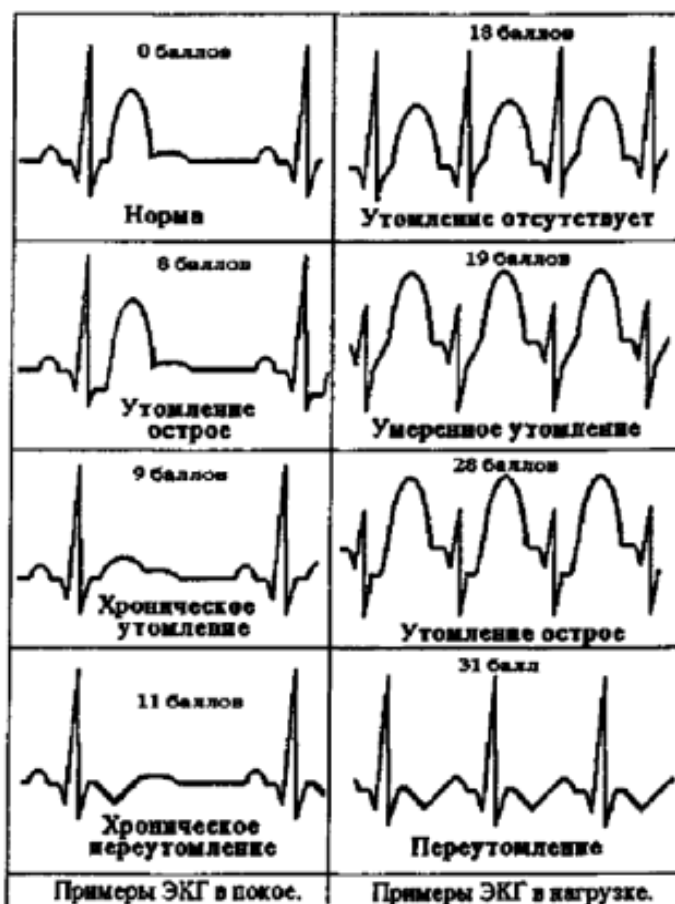


Рис. Динамика ЭКГ в покое и нагрузке

Повторное обследование самбистов в ККВФД, проведенное через четыре месяца после начала эксперимента, не выявило у них никаких отклонений и патологий. Все спортсмены показали удовлетворительный и хороший уровни функциональной готовности, согласно заключению врачей.

Сделаем выводы.

1. Современный тренировочный процесс в борьбе самбо нуждается в привлечении новых методик педагогического контроля, например ЭКГ-контроля по классификации А.И. Завьялова, который показал высокую эффективность при контроле над нагрузкой у борцов экспериментальной группы. При повторном обследовании спортсменов в ККВФД не выявлено ни одной неудовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

2. Для наиболее полного и качественного определения уровня функциональной готовности борцов самбо необходимо использовать в тренировке метод ЭКГ-контроля над утомлением как наиболее удобный, информативный и точный.

20. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Во избежание травматизма при проведении занятий регби особое внимание уделяется подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий и места проведения занятий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Ответственность за безопасность возлагается на преподавателей, проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале присутствующих.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Обязательное знание правил оказания первой доврачебной помощи

- Аптечка первой помощи должна быть обеспечена клубом и быть всегда доступна.

- Спасение жизни всегда начинается с осмотра дыхательных путей.

- Если дыхательные пути заблокированы, все остальное будет бесполезно.

- Дыхательные пути необходимо очистить.

- А – дыхательные пути, В – дыхание, С – кровообращение

Если игрок без сознания, первое внимание на шею и спину

- Не трясти, не переворачивать, не сажать.

- Думать о спине, положить на ровную поверхность, привести в сознание.

- Остановить игру и спросить где болит.

Если игрок в бессознательном состоянии, считать, что у него повреждена шея, пока не будет доказательно поставлен другой диагноз.

20.1. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличе-

ния нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия – разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокие влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

20.1.1. Профилактика спортивного травматизма

- Не стоит резко переходить к незнакомым тренировочным упражнениям.
- Контролируйте игроков в процессе восстановления после травм – они подвергнуты повышенной опасности получения травмы.

Проводите тренировки с высокой степенью риска получения травм (контакт и спринт) в наиболее разгруженное от игр время.

- Профилактика травм – сбалансированное развитие групп мышц, гибкость и упражнения на удержание равновесия. Не оставлять сотрясение без внимания.

- Не теряйте рассудок, попробуйте прочитать любую надпись.

• Сотрясение может никак не проявиться вначале – игрок, получивший сотрясение, может потерять ориентацию – он находится в высокой степени опасности и должен быть выведен из игры.

- Определить и удалить такого игрока.
- Если есть сомнения, то ему лучше посидеть.
- Не рискуйте своим здоровьем ради победы.
- Исключить инфекцию.
- Не используйте окровавленную одежду и полотенце. Кровь может стать причиной инфекции.
- Смойте кровь, избавьтесь от таких вещей.
- Необработанная рана может стать причиной заражения крови.
- Необходимо обработать рану и наложить повязку.

Создать вокруг игры атмосферу удовольствия. В то время как маленькие дети всегда тянутся к тому, что приносит радость и развлечение, более зрелые игроки могут находить удовольствие в успешном применении технических навыков во время игры. Успешность их действий подтверждается счетом в игре, но тем не менее в первую очередь нужно обращать внимание на то, как развивается игрок, как растёт игровой уровень команды. Дети – это не маленькие взрослые. Каждый из них индивидуален, и у каждого свои особенные черты характера, зависящие от стадии его развития.

Устранение факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся (спортсменов);

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся разными видами спорта;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

21. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием регби, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой регбиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение регбистов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными регбистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях регби, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки регбиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными регбистами 8–9-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12–13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15–16-летним юниорам. Педагогические фор-

мы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный регбист должен видеть, что от него требуют и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или

отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных волейболистов с решением конкретных сегодняшних задач: овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должно быть оптимально скоординировано по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям регби. Наилучшие условия для занятий регби создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют

тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к регби и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными регбистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств регбиста – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки регбиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного регбиста к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния регбиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект могут иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного регби значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий регби. Строгое соблюдение правил, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными регбистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных регбистов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам регбиста. Наказание регбиста может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного регбиста должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе регбист развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: регбиста к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять нормы этого коллектива, чтобы стать его членом.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, регбистов, родителей регбистов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

22. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся регби, на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

22.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях и *в области физической культуры и регби:*

- История развития регби.
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. (Правила регби и требования, нормы и условия их выполнения. Присвоение спортивных разрядов и званий по регби. Федеральный стандарт спортивной подготовки по регби, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях регби.

В области общей, специальной и силовой физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий регби;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь)

В области регби:

- овладение основами техники и тактики в регби и приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по регби.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в регби средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

22.1.1. Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации программы:

- *на этапе начальной подготовки:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в регби; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представление о спорте и его общественной значимости, истории развития регби в стране и за рубежом, о спортивной

гигиене регбиста, основах биомеханики технических действий регбиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания. Прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

на тренировочном этапе: виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая соревнования по регби; тактических принципов игры в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

22.1.2. Комплексы требований для оценки результатов

Для оценки уровня освоения программы проводится тестирование по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка», используются комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение в зависимости от периода подготовки.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода по этапам спортивной подготовки по регби

Таблица 47

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации, могут быть переведены на программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица 48

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном и следующих этапах
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Тройной прыжок (не менее 4 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 4 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 16 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 49

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 70 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 220 см)	Прыжок в длину с места (не мене 185 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м)
	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 20 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 50

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,4 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 100 кг)	Жим штанги лежа (не менее 60 кг)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мене 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 50 см)

	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом руками (не менее 30 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

22.1.3. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная аттестация учащихся (ежегодно, после каждого этапа и периода обучения) и итоговая (после освоения программы).

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетны на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2–3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся регби. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области согласно данной программе. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может стать поводом для отчисления обучающегося из школы. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся отчисляется из школы за неосвоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующей данному этапу (периоду) подготовки.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом школы.

23. ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ И РЕГБИСТОК

(в старших группах применять для предварительного отбора в сборные команды региона и Российской Федерации)

Таблица 51

Градация тестирования по возрастным признакам

Контингент занимающихся	Группы спортивно-оздоровительные, начальной подготовки 9–11 лет	Учебно-тренировочные группы (1 и 2 годов обучения) 12–13 лет	Учебно-тренировочные группы (3 и 4 годов обучения) 14–15 лет	Группы спортивного совершенствования 16–23 года
Градация тестирования	Тестирование без разделения по амплуа	Тестирование с разделением на нападающих и защитников	Тестирование по амплуа:	Тестирование по амплуа:
			№ 1, 2, 3	№ 1-3 № 2
			№ 4, 5, 8 № 6, 7, 12, 13	№ 4, 5 № 6, 7
			№ 9,10	№ 9, 10 № 8 № 12–13
			№ 11, 14, 15	№ 11, 14 № 15

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

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

Выбор проб определяется индивидуально, исходя из условий освоенности методики и материальных возможностей клуба, спортивной школы.

Таблица 52

Таблица оценки уровня развития физических качеств юных регбистов

№	Физические качества	Методики исследования	Возраст, в котором применяются данные методики
1.	Блок общей выносливости	Тест Купера	13 – 14 лет (1500 м) Старше 14 лет (3000 м)
		BLEEP – 1	11-13 лет
		BLEEP Test – по ступеням	С 16 лет
2.	Блок скоростной выносливости	BLEEP – 1	С 14 лет
		AGILTY – быстрота	Все возрасты
		RSA (Repeat Speed Ability)	С 14 лет
3.	Блок силовой выносливости	Жим штанги лежа (кол-во раз)	С 14 лет
		Тяга бицепсами (кол-во раз)	С 14 лет (
		Отжимание от земли (кол-во раз за 1 минуту)	Все возрасты
		Подъем туловища (пресс) (кол-во раз за 2 минуты)	С 16 лет
		Подтягивание на перекладине	Все возрасты
4.	Блок силовых показателей	Пресс (подъем туловища – по ступеням)	Все возрасты
		Жим штанги лежа (макс. вес)	С 16 лет
		Приседание со штангой (макс. вес)	С 17 лет
		Динамометрия	Все возрасты
		Бег 30 м с места	Все возрасты
5.	Блок скоростных показателей	Бег 30 м с хода	Все возрасты
		Бег 60 м с места	С 14 лет
		Прыжок в длину с места (с двух ног)	Все возрасты
6.	Блок скоростно-силовых показателей	Прыжок вверх с места (с двух ног)	Все возрасты
		Тройной прыжок с места (с двух ног)	Все возрасты

Блок антропометрических показателей

1. Рост стоя (см)
2. Рост сидя (см)
3. Вес (кг)
4. Размах рук (см)
5. Соотношение компонентов массы тела (%; 7 складок (мм)) (измеряется калипером)
6. ЖЕЛ – жизненная емкость легких

Определение уровня физической подготовки юных регбистов

1. Общая выносливость

1.1. Тест Купера

Определение времени пробегания испытуемыми дистанции

4 – 5 спортсменов по линии старта.

Челночный бег выполняется по следующей схеме: 3000 м (1500 м – для спортсменов 13–14 лет).

1.2. BLEEP – 1 (BLEEP – 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).

1.3. RSA (Repead Speed Ability)

Челночный бег 150 метров.

Производится разметка дистанции 25 метров через 5 метров для:

- 1.0 – отрезок 5 м + 5 м; туда – обратно
- 2.0 – отрезок 10 м + 10 м; туда – обратно
- 3.0 – отрезок 15 м + 15 м; туда – обратно
- 4.0 – отрезок 20 м + 20 м; туда – обратно
- 5.0 – отрезок 25 м + 25 м; 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. Скоростная выносливость

2.1. BLEEP – 1 (BLEEP – Test 20 м) (Описание теста – см «1. Общая выносливость»)

2.2. AGILITY - быстрота

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

Время фиксируется от подъема мяча до приземления.

На приведенном ниже рисунке отображается трасса для проведения данного контрольного мероприятия и направления движения спортсмена по ней.

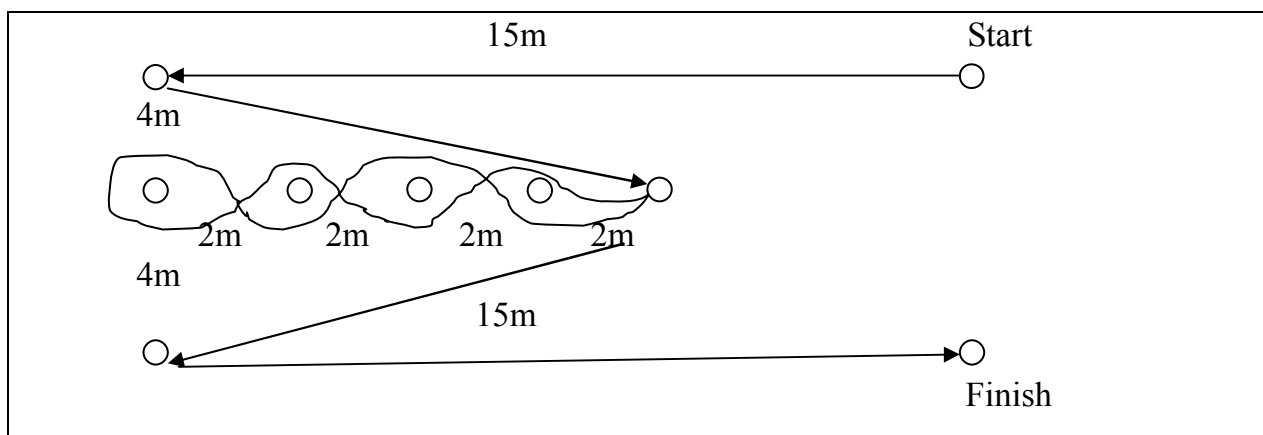


Рис. 76

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.

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° в локтевых суставах. В процессе выполнения упражнения ноги и спина выпрямлены.

Задача для испытуемого – выполнить данное упражнение максимальное количество раз.

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

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

Задача для испытуемого – выполнить данное упражнение максимальное количество раз.

3.4 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.

Сила

4.1. Жим штанги лежа

Выполняется от груди, без рывков, ступни ног на полу или подставке.

При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде. Фиксируется наибольший вес, поднятый спортсменом.

4.2. Приседание со штангой / Жим ногами в положении лежа (макс. вес)

А) Определение силовых способностей мышц ног при помощи жима ногами в положении лежа:

Выполняется на специальном тренажере. Испытуемый ложится на спину и упирается стопами в находящуюся над ним площадку тренажера. Ноги при этом должны быть на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Далее спортсмен снимает ногами груз с подставок и выпрямляет ноги. Из этого положения испытуемый выполняет сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах до положения «глубокий сед».

При выполнении необходима страховка тренером или партнером по команде.

Фиксируется наибольший вес, с которым спортсмен смог выполнить данное упражнение.

4.3. Подтягивание на перекладине

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

4.4. 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 до колен скрещенными руками на груди.

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

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

6-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 2,5 кг. Достать локтями до колен.

7-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 5,0 кг. Достать локтями до колен.

8-я ступень: 5-я ступень, в руках блин 7,0 кг. Достать локтями до колен.

и т.д.

Тест выполняется до отрыва ступней ног от пола.



Рис. 77

Положение игрока при тестировании силы мышц живота (пресса)

4.5. 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. Скорость

6.1. Бег 30 м с высокого старта

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

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

5.2 Бег 30 м с хода

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

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

Фиксируется время контрольной попытки.

5.3. Бег 60 м с высокого старта

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

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

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.

6.2 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.

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

Задача – прыгнуть как можно дальше.

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

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

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

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

Таблица 53

Нормативы по ОФП для занимающихся регби детей 9–10 лет

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

Таблица 54

Нормативы по ОФП для занимающихся регби детей 11 лет

№	Название теста	Нормативы		
		отлично	хорошо	удовл.
1	BLEEP – Test 20 м	> 11	11-10,8	10,7-10,5
2	AGILTY (сек)	< 16.0	16.1-16.6	16.61-17.0
3	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	> 22	22-21	20-19
4	Подтягивания на перекладине	> 4	4-3	2
5	Подъем туловища (по ступеням)	4	3	2
6	Динамометрия кисти	> 12	12-10	9-6
7	Бег 30 м с высокого старта	< 5,3	5,3-5,6	5,6-6,0
8	Бег 30 м с ходу	< 4,7	4,7-5,2	5,21-5,6
9	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	> 23	22-20	19
10	Прыжок в длину с места (с двух ног)	> 185	178-184	173-177
11	Тройной прыжок в длину с места	> 570	570-550	549-530

Таблица 55

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 12 лет

№	Название теста	Нормативы		
		отлично	хорошо	удовл.
1	BLEEP – Test 20 м	> 11,5	11,5-11,0	10,9-10,5
2	AGILITY (сек)	< 15,0	15,1-15,6	15,61-16,0
3	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	> 27	27-25	24-22
4	Подтягивания на перекладине	> 5	5-4	3-2
5	Подъем туловища (по ступеням)	4	3	2
6	Динамометрия кисти	> 15	15-12	11-9
7	Бег 30 м с высокого старта	< 4,9	4,9-5,3	5,31-5,7
8	Бег 30 м с ходу	< 4,3	4,3-4,8	4,81-5,3
9	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	> 30	30-25	25-20
10	Прыжок в длину с места (с двух ног)	> 190	190-185	184-180
11	Тройной прыжок в длину с места	> 585	585-575	574-555

Таблица 56

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 12-13 лет

Возраст Тесты	Бег 30 м, с	Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места/ см	Прыжок вверх/ см	Отжимания, (раз)	Пресс	BLEEP
12 лет нападающие	<5.4	<10.8	185 и более	28 и бо- лее	14 и более	4.0	11
12 лет защитники	<5.3	<10.7	190 и более	30 и бо- лее	14 и более	5.0	12
13 лет нападающие	<5.3	<10.6	187 и более	32 и бо- лее	15 и более	4.0	11
13 лет защитники	<5.2	<10.5	193 и более	34 и бо- лее	15 и более	5.0	2

Таблица 57

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 13 лет

№	Название теста	Нормативы		
		отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (1500 м)	< 7,0	7,0-7,20	7,21-7,40
2	BLEEP – Test 20 м	> 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-во раз)	> 10	10-8	7-5
5	Тяга бицепсами 20 кг (количество раз)	> 12	12-10	9-7
6	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	> 33	33-31	30-28
7	Подтягивания 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 м с высокого старта	< 4,7	4,7-5,2	5,21-5,6
11	Бег 30 м с ходу	< 4,1	4,1-4,5	4,51-5,0
12	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	> 35	38-32	31-28
13	Прыжок 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	Игровое амплуа	Нормативы		
			отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (1500 м)	Нападающие	< 6,40	6,40-7,0	7,01-7,30
		Защитники	< 6,10	6,10-6,30	6,31-6,50
2	RSA	Нападающие	> 670	670-650	649-630
		Защитники			
3	BLEEP – Test 20 м	Нападающие	> 12,0	11,9-11,6	11,5-11,0
		Защитники	> 12,3	12,3-11,7	11,6-11,0
4	AGILTY (сек)	Нападающие	< 14.7	14.7-15.2	15.21-15.6
		Защитники	< 14.5	14.5-15.0	15.01-15.5
5	Жим штанги 40 кг лежа (кол-во раз)	Нападающие	> 10	10-12	7-5
		Защитники		10-11	
6	Тяга бицепсами 20 кг (количество раз)	Нападающие	> 16	16-12	11-9
		Защитники			
7	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	Нападающие	> 38	38-35	34-30
		Защитники	> 36	36-35	34-30
8	Подтягивания 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 м 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 м с ходу	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	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	> 38	38-32	31-28
		Защитники			
15	Прыжок в длину с места (с двух ног)	Нападающие	> 205	205-198	197-190
		Защитники	> 210	210-200	199-197
16	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	> 625	625-610	609-585
		Защитники	> 630	630-610	609-585

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 14 лет

Позиция Тесты	Бег 30 м, с	Бег 60 м, с	Прыжок в длину с места/см	Прыжок вверх/ см	Отжима- ния, (раз)	Пресс	BLEEP
№ 1, 2, 3	4.7-4.6	<10.7	192 и бо- лее	30 и более	15 и более	4.0	9
№ 4, 5, 8	4.7-4.6	<10.7	192 и более	30 и более	15 и более	5.0	9
№ 6, 7, 12, 13	4.5-4.4	<10.3	195 и более	35 и более	17 и более	4.0	10
№ 9, 10	4.5-4.4	<10.3	195 и более	35 и более	17 и более	5.0	10
№ 11, 14, 15	4.35-4.3	<10.1	197 и более	35 и более	17 и более	5.0	10



Рис. 78

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 15 лет

№	Название теста	Игровое амплуа	Нормативы		
			отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (3000 м)	Нападающие	< 13,20	13,20-13,40	13,41-14,0
		Защитники	< 12,30	12,30-12,50	12,51-13,15
2	RSA	Нападающие	> 690	690-670	669-650
		Защитники	> 690	690-680	679-655
3	BLEEP – Test 20 м	Нападающие	> 12,4	12,4-11,9	11,8-11,3
		Защитники	> 12,6	12,6-12,0	11,9-11,5
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-во раз)	Нападающие	> 10	10-11	7-5
		Защитники			

6	Тяга бицепсами 25 кг (количество раз)	Нападающие	> 15	15-12	11-9
		Защитники	> 13	13-10	9-6
7	Отжимание от земли (количество раз за 1 мин)	Нападающие	> 40	40-36	35-33
		Защитники	> 38	38-36	35-33
8	Подтягивания 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 м 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 м с ходу	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	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	> 40	40-35	34-30
		Защитники	> 42	42-38	37-33
15	Прыжок в длину с места (с двух ног)	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

Таблица 61

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 15 лет

№ п/п	Игровая позиция	ВЛЕЕР	Тест Купера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимания (раз)
1	1, 2, 3	9 и более	2040 и более	<10.5	<5.0	<4.5	40 и более	60 и более	198 и более	32 и более	610 и более	17 и более
2	4, 5, 8	9 и более	2070 и более	<10.5	<5.0	<4.5	40 и более	60 и более	200 и более	32 и более	625 и более	17 и более
3	6-7, 12-13	10 и более	2100 и более	<10.1	<4.9	<4.2	35 и более	55 и более	207 и более	36 и более	635 и более	20 и более
4	9, 10	10 и более	2160 и более	<9.8	<4.9	<4.1	32 и более	52 и более	207 и более	36 и более	640 и более	22 и более
5	11, 14, 15	10 и более	2190 и более	<9.6	<4.8	<3.9	32 и более	52 и более	207 и более	38 и более	645 и более	25 и более



Рис. 79

Таблица 62

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 16 лет

№	Название теста	Игровое амплуа		Нормативы		
				отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (3000 м)	Нападающие	1 линии	< 13,0	13,0-13,20	13,21-13,50
			2 линии	< 12,50	12,50-13,10	13,11-13,40
			3 линии			
		Полузащитники		< 12,0	12,0-12,30	12,31-12,45
		Защитники	№ 12, 13	< 12,10	12,10-12,30	12,31-12,45
			№ 11, 14			
№ 15						
2	RSA	Нападающие	1 линии	> 700	700-680	679-660
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 710	710-691	690-680
		Защитники	№ 12, 13			
			№ 11, 14			
№ 15						
3	BLEEP – Test 20 м	Нападающие	1 линии	> 12,5	12,5-12,0	11,9-11,5
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 13,4	13,4-12,9	12,8-12,3
		Защитники	№ 12, 13	> 13,3	13,3-12,9	12,8-12,3
			№ 11, 14			
№ 15						
4	AGILTY (сек)	Нападающие	1 линии	< 14.0	14.0-14.5	14.51-15.1
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		< 13.5	13.5-14.0	14.01-14.5
		Защитники	№ 12, 13			
			№ 11, 14			
№ 15						

5	Жим штанги лежа (кол-во раз); 55 кг - нападающие, 50 кг - защитники и полузащитники (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 12	12-10	9-7
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		Защитники	№ 12, 13	> 12
№ 11, 14						
№ 15						
6	Тяга бицепсами 30 кг (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 12	15-12	11-9
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		Защитники	№ 12, 13	> 12
№ 11, 14						
№ 15						
7	Отжимание от земли (кол-во раз за 1 мин)	Нападающие	1 линии	> 43	43-40	39-37
			2 линии	> 44	44-42	41-39
			3 линии			
		Полузащитники		Защитники	№ 12, 13	> 40
№ 11, 14						
№ 15						
8	Подъем туловища (кол-во раз за 2 мин)	Нападающие	1 линии	> 40	40-35	34-30
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		Защитники	№ 12, 13	> 45
№ 11, 14						
№ 15						
9	Жим штанги лежа (макс. вес)	Нападающие	1 линии	> 80	80-70	70-60
			2 линии	> 75	75-65	65-55
			3 линии			
		Полузащитники		> 65	65-60	60-50
Защитники	№ 12, 13	> 60	60-50	50-40		
	№ 11, 14	> 65	65-60	60-55		
	№ 15					
	Полузащитники		> 65	65-60	60-55	
10	Подтягивания на перекладине	Нападающие	1 линии	> 11	11-9	8-6
			2 линии	> 12	12-9	8-6
			3 линии			
		Полузащитники		Защитники	№ 12, 13	> 13
№ 11, 14						
№ 15						
11	Подъем туловища (по ступеням)	Нападающие	1 линии	6	5	4
			2 линии	6	5	4
			3 линии	6	5	4
		Полузащитники		> 6	6	5

		Защитники	№ 12, 13	➤ 6	6	5	
			№ 11, 14	➤ 6	6	5	
			№ 15	➤ 6	6	5	
12	Динамометрия кисти	Нападающие	1 линии	> 35	35-30	29-27	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 33	33-28	27-24
		Защитники	№ 12, 13	> 32	32-28	27-24	
№ 11, 14							
№ 15							
13	Бег 30 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 4,6	4,6-5,0	5,01-5,5	
			2 линии	< 4,55	4,55-4,9	4,91-5,4	
			3 линии				
		Полузащитники			< 4,4	4,4-4,8	4,81-5,2
		Защитники	№ 12, 13	< 4,35	4,35-4,7	4,71-5,2	
№ 11, 14							
№ 15	< 4,4		4,4-4,8				4,81-5,2
14	Бег 30 м с ходу (сек)	Нападающие	1 линии	< 3,9	3,8-4,2	4,21-4,8	
			2 линии	< 3,8	3,8-4,2	4,21-4,8	
			3 линии				
		Полузащитники			< 3,6	3,6-4,1	4,11-4,5
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
15	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 8,3	8,3-8,8	8,81-9,2	
			2 линии	< 8,2	8,2-8,7	8,71-9,2	
			3 линии				
		Полузащитники			< 8,0	8,0-8,5	8,51-8,9
		Защитники	№ 12, 13	< 8,0	8,0-8,4	8,41-8,9	
№ 11, 14							
№ 15	< 8,0		8,0-8,5				8,51-8,9
16	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 42	42-38	37-33	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 45	45-40	39-35
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
17	Прыжок в длину с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 220	220-215	214-210	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 225	225-220	219-212
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							

18	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	1 линии	> 660	660-640	639-620	
			2 линии				
			3 линии	> 665	665-645	644-630	
		Полузащитники			> 680	680-670	669-650
		Защитники	№ 12, 13	> 685	685-665	664-650	
			№ 11, 14				
№ 15	> 680		680-670	669-650			

Таблица 63

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 16 лет

№ п/п	Игровая позиция	BLEEP	Тест Купера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимания (раз)
1	1,2,3	9.5 и более	2140 и более	<10.2	<4.9	<4.3	45 и более	65 и более	200 и более	35 и более	615 и более	20 и более
2	4,5,8	9.5 и более	2170 и более	<10.2	<4.9	<4.3	45 и более	65 и более	205 и более	35 и более	630 и более	20 и более
3	6-7, 12-13	10.5 и более	2200 и более	<9.9	<4.8	<4.0	40 и более	60 и более	208 и более	38 и более	642 и более	23 и более
4	9,10	10.5 и более	2230 и более	<9.7	<4.8	<4.0	37 и более	57 и более	210 и более	38 и более	650 и более	25 и более
5	11,14, 15	10.5 и более	2260 и более	<9.5	<4.7	<3.9	37 и более	57 и более	210 и более	41 и более	655 и более	27 и более

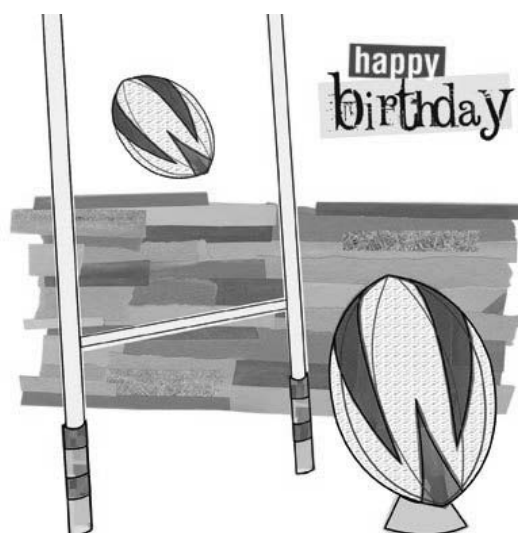


Рис. 80

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 17 лет

№	Название теста	Игровое амплуа		Нормативы		
				отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (3000 м)	Нападающие	1 линии	< 12,40	12,40-13,0	13,01-13,30
			2 линии	< 12,30	12,30-13,0	13,01-13,30
			3 линии			
		Полузащитники		< 11,40	11,40-12,0	12,01-12,30
		Защитники	№ 12, 13	< 11,50	11,50- 12,21	12,21-12,40
			№ 11, 14			
№ 15						
2	RSA	Нападающие	1 линии	> 710	710-691	690-680
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 725	725-715	715-705
		Защитники	№ 12, 13	> 720	720-710	710-690
			№ 11, 14			
№ 15						
3	BLEEP – Test 20 м	Нападающие	1 линии	> 12,7	12,7-12,2	12,1-11,7
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,8
		Защитники	№ 12, 13	> 13,7	13,7-13,2	13,1-12,7
			№ 11, 14			
№ 15						
4	AGILTY (сек)	Нападающие	1 линии	< 13.7	13.7-14.2	14.21-14.8
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2
		Защитники	№ 12, 13	< 13.0	13.0-13.5	13.51-13.8
			№ 11, 14			
№ 15	< 13.2		13.2-13.7			
5	Жим штанги лежа (кол-во раз); 60 кг - нападающие, 55 кг - защит- ники и полу- защитники (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 15	15-13	12-10
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 15	15-13	12-11
		Защитники	№ 12, 13			
			№ 11, 14			
№ 15						
6	Тяга бицепса- ми 35 кг напа- дающие, 30 кг - защитники и полузащитни- ки (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 12	12-10	9-6
			2 линии			
			3 линии			
		Полузащитники		> 14	14-12	
		Защитники	№ 12, 13			
			№ 11, 14			
№ 15						

7	Отжимание от земли (кол-во раз за 1 мин)	Нападающие	1 линии	> 44	44-42		
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 42	42-40	
		Защитники	№ 12, 13				
			№ 11, 14				
№ 15							
8	Подъем туловища (кол-во раз за 2 мин)	Нападающие	1 линии	> 50	50-45		
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 60	60-56	
		Защитники	№ 12, 13				
			№ 11, 14				
№ 15							
9	Жим штанги лежа (макс. вес)	Нападающие	1 линии	> 90	90-80		
			11-8				
		Полузащитники				85-75	70-65
		Защитники		> 80	80-70	70-60	
			41-39	> 85	85-75	75-60	
10	Приседание со штангой / Жим ногами в положении лежа (макс. вес)	Нападающие		> 110	110-95	95-80	
			39-37				
		Полузащитники				100-85	84-70
		Защитники		> 100	100-80	80-70	
			44-40	> 100	100-85	84-70	
11	Подтягивания на перекладине	Нападающие		> 12	12-9	8-6	
			55-50	> 13	13-9	8-6	
					15-12	11-9	
		Полузащитники				14-12	11-9
		Защитники		> 14	14-12	11-9	
			80-70				
12	Подъем туловища (по ступеням)	Нападающие		6	5	4	
			2 линии	7	6	5	
			3 линии	7	6	5	
		Полузащитники			7	6	5
		Защитники	№ 12, 13	> 6	6	5	
			№ 11, 14	> 6	6	5	
№ 15	7		6	5			
13	Динамометрия кисти	Нападающие	1 линии	> 40	40-37	36-32	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 38	38-34	33-29

		Защитники	№ 12, 13	> 37	37-34	33-29	
			№ 11, 14				
			№ 15				
14	Бег 30 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 4,55	4,55-4,9	4,91-5,4	
			2 линии	< 4,45	4,45-4,9	4,91-5,4	
			3 линии				
		Полузащитники			< 4,25	4,25-4,6	4,61 -4,9
		Защитники	№ 12, 13				
			№ 11, 14				
№ 15							
15	Бег 30 м с ходу (сек)	Нападающие	1 линии	< 3,7	3,7-4,1	4,11-4,5	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			< 3,45	3,45-3,7	3,71-3,9
		Защитники	№ 12, 13	< 3,4	3,4-3,7	3,71-3,9	
			№ 11, 14				
№ 15							
16	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 8,1	8,1-8,5	8,51-9,0	
			2 линии	< 8,0	8,0-8,5	8,51-8,9	
			3 линии				
		Полузащитники			< 7,7	7,7-8,1	8,11-8,5
		Защитники	№ 12, 13	< 7,65	7,65-8,1	8,11-8,5	
			№ 11, 14				
№ 15							
17	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 44	44-40	39-35	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 48	48-43	42-38
		Защитники	№ 12, 13	> 50	50-45	44-40	
			№ 11, 14				
№ 15							
18	Прыжок в длину с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 225	225-220	219-212	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 235	235-230	229-225
		Защитники	№ 12, 13				
			№ 11, 14				
№ 15							
19	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	1 линии	> 680	680-670	669-650	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 710	710-690	659-650
		Защитники	№ 12, 13				
			№ 11, 14				
№ 15							

Таблица 65

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 17 лет

№ п/п	Игровая позиция	BLEEP	Тест Купера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимание (раз)
1	1-3	10 и более	2300 и более	<10.0	<4.8	<4.2	50 и более	70 и более	204 и более	38 и более	620 и более	22 и более
2	2	10.5 и более	2400 и более	<9.8	<4.7	<4.1	45 и более	62 и более	206 и более	40 и более	645 и более	25 и более
3	4-5	10 и более	2300 и более	<10.0	<4.8	<4.2	50 и более	70 и более	206 и более	38 и более	635 и более	22 и более
4	6-7	11 и более	2400 и более	<9.8	<4.7	<4.1	45 и более	62 и более	208 и более	40 и более	645 и более	25 и более
5	8	10 и более	2350 и более	<9.8	<4.8	<4.2	50 и более	65 и более	210 и более	40 и более	645 и более	26 и более
6	9	11 и более	2450 и более	<9.7	<4.7	<4.1	42 и более	62 и более	212 и более	41 и более	655 и более	28 и более
7	10	11 и более	2450 и более	<9.7	<4.7	<4.1	42 и более	62 и более	212 и более	41 и более	655 и более	28 и более
8	12-13	11 и более	2400 и более	<9.7	<4.7	<4.1	45 и более	65 и более	215 и более	41 и более	655 и более	28 и более
9	11-14	11 и более	2490 и более	<9.6	<4.6	<4.0	42 и более	62 и более	215 и более	45 и более	660 и более	28 и более
10	15	11 и более	2490 и более	<9.6	<4.6	<4.0	42 и более	62 и более	215 и более	45 и более	660 и более	28 и более

Таблица 66

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 18 лет

№	Название теста	Игровое амплуа		Нормативы		
				отлично	хорошо	удовл.
1	Тест Купера (3000 м)	Нападающие	1 линии	< 12,30	12,30-13,0	13,01-13,30
			2 линии	< 12,20	12,20-12,50	12,51-13,20
			3 линии	< 12,10	12,10-12,40	12,41-13,0
		Полузащитники		< 11,30	11,30-12,0	12,01-12,20
		Защитники	№ 12, 13	< 11,40	11,40-12,0	12,01-12,20
			№ 11, 14			
№ 15						
2	RSA	Нападающие	1 линии	> 710	710-691	690-680
			2 линии	> 715	715-700	700-690
			3 линии			
		Полузащитники		> 740	740-731	730-720

		Защитники	№ 12, 13	> 730	730-720	719-710	
			№ 11, 14				
			№ 15				
3	BLEEP – Test 20 м	Нападающие	1 линии	> 13,0	13,0-12,5	12,4-12,0	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 14,5	14,5-14,0	13,9-13,4
		Защитники	№ 12, 13	> 14,0	14,0-13,5	13,4-12,9	
№ 11, 14							
№ 15							
4	AGILTY (сек)	Нападающие	1 линии	< 13.2	13.2-13.7	13.71-14.2	
			2 линии				
			3 линии				< 13.0
		Полузащитники			< 12.5	12.5-13.0	13.01-13.5
		Защитники	№ 12, 13	< 12.3	12.3-12.7	12.71-13.2	
			№ 11, 14				
№ 15	< 12.5		12.5-13.0				13.01-13.5
5	Жим штанги лежа (кол-во раз); 70 кг - нападающие, 65 кг - защит- ники и полу- защитники (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 15	15-12	11-8	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники					
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
6	Тяга бицепса- ми 40 кг напа- дающие, 35 кг - защитники и полузащитни- ки (кол-во раз)	Нападающие	1 линии	> 12	12-10	9-6	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 14	14-12	11-8
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
7	Отжимание от земли (кол-во раз за 1 мин)	Нападающие	1 линии	> 45	45-43	42-40	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 47	47-45	44-42
		Защитники	№ 12, 13	> 46	46-44	43-42	
№ 11, 14							
№ 15	> 47		47-45				44-42
8	Подъем туло- вища (кол-во раз за 2 мин)	Нападающие	1 линии	> 55	55-50	49-45	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 65	65-60	59-55
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							

9	Жим штанги лежа (макс. вес)	Нападающие	1 линии	> 110	110-95	95-85	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 100	100-90	90-80
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
10	Приседание со штангой / Жим ногами в положении лежа (макс. вес)	Нападающие	1 линии	> 120	120-100	100-80	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 115	115-95	95-80
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
11	Подтягивания на перекладине	Нападающие	1 линии	> 12	12-10	9-7	
			2 линии	> 13	13-9	8-6	
			3 линии	> 17	17-14	11-9	
		Полузащитники			> 16	16-14	11-9
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
12	Подъем туловища (по ступеням)	Нападающие	1 линии	7	6	5	
			2 линии	7	6	5	
			3 линии	8	7	6	
		Полузащитники			8	7	6
		Защитники	№ 12, 13	7	6	5	
№ 11, 14	7		6	5			
№ 15	8		7	6			
13	Динамометрия кисти	Нападающие	1 линии	> 45	45-41	40-38	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники			> 42	42-39	38-36
		Защитники	№ 12, 13				
№ 11, 14							
№ 15							
14	Бег 30 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 4,4	4,4-4,8	4,81-5,2	
			2 линии	< 4,3	4,3-4,6	4,61-4,9	
			3 линии	< 4,17	4,17-4,45	4,46-4,8	
		Полузащитники			< 4,15	4,15-4,4	4,41-4,7
		Защитники	№ 12, 13	< 4,17	4,17-4,45	4,46-4,8	
№ 11, 14							
№ 15							
15	Бег 30 м с ходу (сек)	Нападающие	1 линии	< 3,55	3,55-3,75	3,76-4,0	
			2 линии	< 3,5	3,5-3,75	3,76-4,0	
			3 линии				
		Полузащитники			< 3,3	3,3-3,5	3,51-3,8

		Защитники	№ 12, 13	< 3,25	3,25-3,45	3,46-4,75	
			№ 11, 14				
			№ 15	< 3,3	3,3-3,5	3,51-3,8	
16	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Нападающие	1 линии	< 7,9	7,9-8,3	8,31-8,7	
			2 линии				
			3 линии	< 7,8	7,8-8,2	8,21-8,7	
		Полузащитники			< 7,5	7,5-7,9	7,91-8,3
		Защитники	№ 12, 13	< 7,4	7,4-7,7	7,71-8,2	
			№ 11, 14				
№ 15	< 7,5		7,5-7,9	7,91-8,3			
17	Прыжок вверх с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 46	46-40	39-35	
			2 линии				
			3 линии	> 48	48-43	42-38	
		Полузащитники			> 53	53-48	47-42
		Защитники	№ 12, 13	> 55	55-50	49-45	
			№ 11, 14				
№ 15	> 53		53-48	47-42			
18	Прыжок в длину с места (с двух ног) (см)	Нападающие	1 линии	> 230	230-225	224-220	
			2 линии				
			3 линии				
		Полузащитники					
		Защитники	№ 12, 13	> 240	240-235	234-230	
			№ 11, 14				
№ 15							
19	Тройной прыжок в длину с места (см)	Нападающие	1 линии	> 700	700-680	679-655	
			2 линии				
			3 линии	> 710	710-690	689-670	
		Полузащитники					
		Защитники	№ 12, 13	> 730	730-710	709-690	
			№ 11, 14				
№ 15							

Таблица 67

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 18 лет

№ П/П	Игровая позиция	ВЛЕЕР	Тест Кулера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимание (раз)
1	1-3	10.5 и более	2400 и более	<9.8	<4.7	<4.1	55 и более	75 и более	206 и более	40 и более	625 и более	24 и более
2	2	11 и более	2500 и более	<9.7	<4.6	<4.0	50 и более	67 и более	208 и более	42 и более	650 и более	27 и более
3	4-5	10.5 и более	2400 и более	<9.8	<4.7	<4.1	55 и более	75 и более	210 и более	40 и более	640 и более	24 и более

4	6-7	11.5 и более	2500 и более	<9.7	<4.6	<4.0	50 и более	67 и более	212 и более	42 и более	650 и более	27 и более
5	8	10.5 и более	2450 и более	<9.7	<4.7	<4.1	55 и более	70 и более	212 и более	42 и более	650 и более	28 и более
6	9	11.5 и более	2650 и более	<9.6	<4.6	<4.0	47 и более	67 и более	214 и более	43 и более	660 и более	30 и более
7	10	11.5 и более	2650 и более	<9.6	<4.6	<4.0	47 и более	67 и более	214 и более	43 и более	660 и более	30 и более
8	12-13	11.5 и более	2600 и более	<9.6	<4.6	<4.0	50 и более	67 и более	214 и более	43 и более	660 и более	30 и более
9	11-14	11.5 и более	2690 и более	<9.5	<4.5	<3.9	47 и более	67 и более	216 и более	46 и более	665 и более	30 и более
10	15	11.5 и более	2690 и более	<9.5	<4.5	<3.9	47 и более	67 и более	216 и более	46 и более	665 и более	30 и более

Таблица 68

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 19 лет

№ П/П	Игровая позиция	ВЛЕЕР	Тест Кулера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимание (раз)
1	1-3	11 и более	2500 и более	<9.7	<4.6	<4.0	60 и более	80 и более	208 и более	41 и более	630 и более	26 и более
2	2	11.5 и более	2600 и более	<9.6	<4.5	<3.9	55 и более	72 и более	210 и более	43 и более	655 и более	29 и более
3	4-5	11 и более	2500 и более	<9.7	<4.6	<4.0	60 и более	80 и более	212 и более	41 и более	645 и более	26 и более
4	6-7	12 и более	2600 и более	<9.6	<4.5	<3.9	55 и более	72 и более	214 и более	43 и более	655 и более	29 и более
5	8	11 и более	2550 и более	<9.6	<4.6	<4.0	60 и более	75 и более	214 и более	43 и более	655 и более	31 и более
6	9	12 и более	2750 и более	<9.5	<4.5	<3.9	52 и более	72 и более	216 и более	44 и более	665 и более	32 и более
7	10	12 и более	2750 и более	<9.5	<4.5	<3.9	52 и более	72 и более	216 и более	44 и более	665 и более	32 и более
8	12-13	12 и более	2700 и более	<9.5	<4.5	<3.9	55 и более	72 и более	216 и более	44 и более	665 и более	32 и более
9	11-14	12 и более	2790 и более	<9.4	<4.4	<3.8	52 и более	72 и более	218 и более	47 и более	670 и более	32 и более
10	15	12 и более	2790 и более	<9.4	<4.4	<3.8	52 и более	72 и более	218 и более	47 и более	670 и более	32 и более

Таблица 69

Нормативы по ОФП для регбистов возраста 20–23 года

№ П/П	Игровая позиция	ВЛЕЕР	Бег 3000 м (мин)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Подтягивание (раз)
1	1-3	12.0-12,5	12.40-12.30	8.2-8.0	4.4-4.3	3.5-3.4	110-100	160-150	240-235	50	760-750	10
2	2	12.0-12.5	12.30-12.25	8.1-8.0	4.3-4.2	3.4-3.3	100 - 95	150-140	250-245	54	760-750	13
3	4-5	12.0-12.5	12.40-12.30	8.1-8.0	4.5-4.4	3.5-3.4	110 - 100	160-150	250-240	54	770-750	10
4	6-7	13.0-13.5	12.00-11.50	8.0-7.9	4.3-4.2	3.5-3.4	100 - 95	140-130	250-240	58	780-760	13
5	8	13.5-14.0	12.00-11.50	8.1-8.0	4.4-4.3	3.6-3.5	110 - 100	160-150	250-240	58	770-750	18
6	9	14.0-14.5	11.40-11.30	7.9-7.8	4.2-4.1	3.4-3.3	100-95	130-120	255-245	62	770-760	18
7	10	14.5-15.0	11.20-11.10	7.8-7.7	4.1-4.0	3.4-3.3	100-95	130-120	255-245	60	790-780	18
8	12-13	14.5-15.0	11.30-11.20	7.8-7.7	4.1-4.0	3.4-3.3	95 - 90	120-110	255-245	60	780-760	18
9	11-14	14.5-15.0	11.20-11.15	7.7-7.6	4.0-3.9	3.3-3.2	100 - 90	130-120	260-250	62	800-780	18
10	15	15.5-16.0	11.20-11.10	7.7-7.6	4.0-3.9	3.3-3.2	100 - 90	130-120	260-250	60	790-780	18

Таблица 70

Нормативы по ОФП для регбисток возраста 20–23 года

№ П/П	Игровая позиция	ВЛЕЕР	Тест Купера (м)	Бег 60 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 30 м с ходу (сек)	Жим штанги лежа (кг)	Приседание со штангой (кг)	Прыжок с места (см)	Прыжок вверх (см)	Тройной прыжок (см)	Отжимание (раз)
1	1-3	11.5 и более	2600 и более	<8.8	<4.5	<3.6	65 и более	82 и более	210 и более	42 и более	635 и более	30 и более
2	2	12 и более	2700 и более	<8.6	<4.4	<3.5	60 и более	74 и более	212 и более	44 и более	665 и более	33 и более
3	4-5	11.5 и более	2600 и более	<8.8	<4.5	<3.6	65 и более	82 и более	210 и более	42 и более	655 и более	30 и более
4	6-7	12.5 и более	2700 и более	<8.6	<4.4	<3.5	60 и более	74 и более	212 и более	44 и более	665 и более	33 и более
5	8	11.5 и более	2650 и более	<8.8	<4.5	<3.6	65 и более	77 и более	212 и более	44 и более	665 и более	33 и более

6	9	12.5 и более	2850 и более	<8.3	<4.4	<3.5	57 и более	74 и более	215 и более	45 и более	675 и более	35 и более
7	10	12.5 и более	2850 и более	<8.3	<4.4	<3.5	57 и более	74 и более	215 и более	45 и более	675 и более	35 и более
8	12-13	12.5 и более	2800 и более	<8.3	<4.4	<3.5	60 и более	74 и более	215 и более	45 и более	675 и более	35 и более
9	11-14	12.5 и более	2890 и более	<8.0	<4.3	<3.4	57 и более	74 и более	220 и более	48 и более	680 и более	35 и более
10	15	12.5 и более	2890 и более	<8.0	<4.3	<3.4	57 и более	74 и более	220 и более	48 и более	680 и более	35 и более

24. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РЕГБИ (ДЕВУШКИ И ЮНОШИ)

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные тесты).

Для оценки технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

- Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м (3 м для групп начальной подготовки) от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность – по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

- Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м (2 м для групп начальной подготовки) от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

- Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м (5 м для групп начальной подготовки) от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

- Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенном на расстоянии 10 м (5 м для групп начальной подготовки) от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

- Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30 м (15 м для

групп начальной подготовки). Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

- Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 35 м (20 м для групп начальной подготовки) должен попасть в квадрат со сторонами 10*10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

- «Слалом» (рис. 1). Дистанция состоит из двух прямых линий длиной 20 м и ряда стоек (их 4), 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).

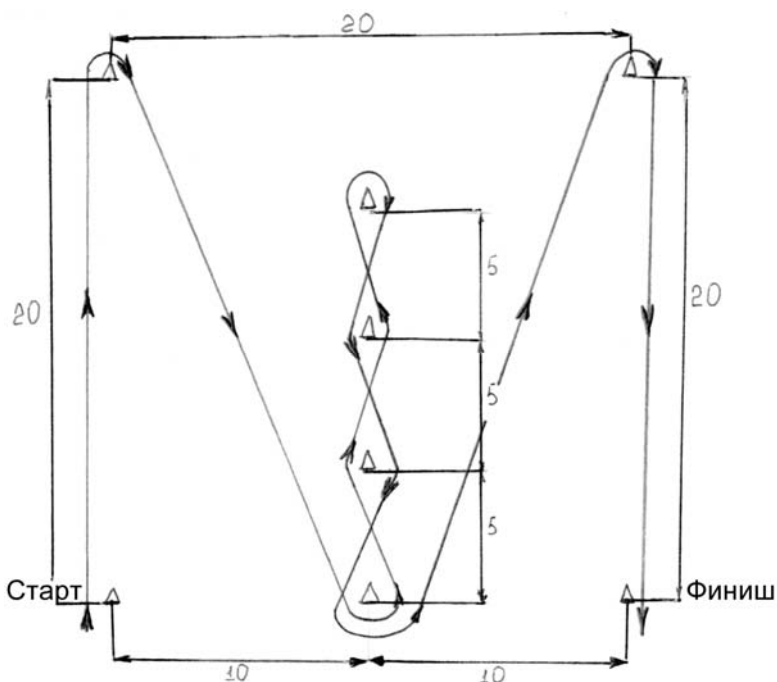


Рис. 81

Схема дистанции теста «Слалом»

Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Упражнения для комплексной оценки уровня технической подготовки спортсмена:

- атака двоих против одного. Площадка для тестирования размером 5x10 метров. Двое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Игрок с мячом в центре на 5-метровой линии контура площадки. Защитник – напротив, на расстоянии 10 метров, тоже в центре на 5-метровой линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитник начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на защитника, затем на расстоянии 4–5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров, затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игрок поддержки движется все время прямо на первоначальной двухметровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если защитник начинает ак-

тивно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч игроку поддержки, если же защитник замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. **Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап первого и второго года обучения.**

– атака троих против двух. Площадка для тестирования размером 10х10 метров, трое атакующих – впереди игрок с мячом, сзади, строго за спиной, на расстоянии 2 метров – игрок поддержки. Третий находится на одной линии с игроком, стоящим за спиной на расстоянии 4–5 метров от него. Игрок с мячом на линии контура площадки. Защитники – напротив, на расстоянии 10 метров, тоже на линии контура площадки. По команде проверяющего атакующие и защитники начинают движение навстречу друг другу. Игрок с мячом сначала движется прямо на своего защитника (визави), затем на расстоянии 4–5 метров от защитника меняет направление движения вправо или влево, уходя в сторону до 2-х метров. Затем снова спрямляет бег и движется в первоначальном направлении. Игроки поддержки движутся все время прямо на первоначальной двухметровой дистанции в глубине. Игрок с мячом должен выбрать одно из двух решений. Если один из защитников начинает активно двигаться в сторону игрока с мячом, то атакующий пасует мяч тому игроку поддержки, «коридор» которого освобождается в связи с уходом из него защитника, если же защитник (визави) замешкался или идет вразрез между атакующими в надежде перехватить передачу мяча, то атакующий продолжает движение с мячом сам. Ключевой фактор – игрок с мячом движется на скорости близко к максимальной, причем бег с коротким и частым шагом. **Каждый игрок с мячом выполняет по шесть попыток – три атаки вправо и три атаки влево. Это тест для зачисления на тренировочный этап третьего, четвертого, пятого годов обучения.**

Таблица 71

**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы
на начальном этапе**

№	Передача мяча стоя способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» (сек)
1	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	30

**Нормативы технической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» (сек)
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25
2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

- Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе 3 года обучения

АТАКА ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО

Каждый спортсмен, владеющий мячом, должен из четырех атак успешно выполнить не менее двух

- Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 1–2 годов обучения

АТАКА ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО

Каждый спортсмен, владеющий мячом, должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

- Норматив комплексной технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе 3–5 годов обучения

АТАКА ТРОЕ ПРОТИВ ДВУХ

Каждый спортсмен, владеющий мячом, должен из шести атак успешно выполнить не менее четырех

**Норматив комплексной технической подготовки
для зачисления в группы ССМ**

	БАЛЛЫ			
	5	4	3	2
5 назначаемых схваток с сопротивлением	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5
Штрафной удар по воротам с различных позиций (10 ударов)	10 из 10	8 из 10	6 из 10	4 из 10
Удар в аут из-за линии 22 м 35 -50 м (10 ударов)	10 из 10	8 из 10	6 из 10	4 из 10
5 розыгрышей коридора без сопротивления, 5 – с сопротивлением (выиграть)	10 из 10	8 из 10	6 из 10	4 из 10
Пасы со средней и длинной дистанции в мишень 5 точек с каждой дистанции по 2 броска	10 из 10	8 из 10	6 из 10	4 из 10

Литература

1. Антонов Ю.А. Активизация здорового образа жизни в педагогическом Вузе. 2015.
2. Сидоров Л.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Красноярск, 2013.
3. Takarada Y. Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Br J Sports Med. 37. 416–419. 2003.
4. Завьялов А.И. Новые теории фазовой деятельности сердца. Красноярск, 2011. С. 74–80.
5. Адольф В.А. Научно-исследовательский семинар «Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования». Красноярск, 2011.
6. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. Красноярск, 2014.
7. Адольф В.А., Строгова Н.Е., Вахрушев С.А. Управление педагогическими системами. Педагогика профессионального образования на основе проектно-ориентированной деятельности. Красноярск, 2015.
8. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби // А.В. Кулешов, Д.В. Бесполов, Е.Н. Федотова, В.А. Иванов, А.И. Латышев, Е.И. Антонов. Москва, 2012.
9. Витальева О.Г., Грачев В.А., Щукин Е.Л. // рецензент А.Н. Савчук. Программа для детей 6–13 лет: «Играем в регби» (КГПУ им. В.П. Астафьева), 2011.
10. РЕГБИ. Настольная книга детского тренера. I этап (этап предварительной подготовки для детей 8–10 лет) // Е.А. Ксенофонтова, В.Д. Тюрин. Москва, 2012.
11. РЕГБИ. Настольная книга детского тренера. II этап (этап начальной специализации для детей 10–12 лет) // Е.А. Ксенофонтова, В.Д. Тюрин. Под ред. заслуженного тренера России Е.И. Антонова. Москва, 2012.
12. РЕГБИ. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации для детей 13–15 лет // Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин. Москва, 2012.
13. РЕГБИ. Настольная книга детского тренера. Этап спортивного совершенствования для детей 16–18 лет // Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин. Москва, 2012.
14. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения. Казань 2014.
15. Сб. материалов научно-практ. конф. Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006.
16. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2005.
17. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсмеов. М.: ФиС, 1987.
18. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991.
19. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. М.: Медицина, 1991.
20. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. М., 1983.
21. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. М., 1981.
22. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. М., 2004.

23. Кирияк Р. Мини-регби. М.: ФиС, 1976.
24. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ... канд. пед. наук. М., 1996.
25. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М.: Терра-спорт, 2000.
26. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленной спортивной тренировки: дис. ... канд. пед. наук. М., 1981.
27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
28. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М.: Спортакадемпресс, 2000.
29. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998.
30. Основы подготовки регбистов / Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. М.: ФиС, 1984. 188 с.
31. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. М., 1982.
32. Пулен Р. Регби: игра и тренировка. М.: ФиС, 1978.
33. Система подготовки спортивного резерва. М., 1999.
34. Сорокин А. Регби. М.: ФиС, 1968.
35. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. М.: ФиС, 1970.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., 1987.
37. Сорокина В.М. Техника безопасности на занятиях физической культурой: метод. указ. / КТИ (филиал) ВолгГТУ. Волгоград: РПК «Политехник», 2009. 19 с.
38. Сорокина В.М. Методические основы занятий физической культурой в вузе: учеб. Пособие В.М.
39. Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: прогр. и метод. реком. / КТИ (филиал) ВолгГТУ. Волгоград: РПК «Политехник», 2010. 31 с.
40. Трухачева Л.А. Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в вузе. Липецк: ЛГТУ, 2006. 34 с.
41. Гаджиев Р.С. Образ жизни молодежи в условиях крупного города / Р.С. Гаджиев, З.Н. Айвазова. Здравоохранение Российской Федерации. 2006. № 5. С. 44-46.
42. Федерация Регби России RURUGBY.RU // laws.worldrugby.org/
43. Ксенофонтова Е.А. Регби. Настольная книга детского тренера. 1 этап предварительной подготовки 8–10 лет: методическое пособие.

Об авторе

Юрий Анатольевич Антонов родился 24.06.1968 г. в городе Красноярске.

В 1985 г. окончил среднюю школу № 81 в Кировском районе города Красноярска.

15.06.1996 г. окончил «Красноярский техникум физической культуры и спорта» по специальности преподаватель-организатор физической культуры.

18.12.2003 г. окончил КГАУ (Красноярский государственный аграрный университет, Факультет управления и бизнеса).

Работу тренером по регби начал в Краевом государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по регби» (КГБОУ ДОД «СДЮСШОР по регби») с 01.11.2006 г.

В августе 2009 г. заместитель министра спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края А.Ю. Близневский вручил благодарственное письмо за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, воспитание молодого поколения, пропаганду активного и здорового образа жизни.

С 03.10.2011 работает на должности тренера-преподавателя в «Автономной некоммерческой образовательной организации дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа по регби «Енисей-СТМ»».

В июле 2012 г. министр спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации В.Л. Мутко вручил диплом Первой степени за подготовку спортсменов к первенству Российской Федерации по регби, занявших 1 место среди юношей 1998 г. р. в городе Таганроге.

11 августа 2012 г. министр спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края С.И. Алексеев вручил благодарственное письмо за многолетний вклад в развитие физической культуры и спорта в Красноярском крае, за пропаганду здорового образа жизни.

8 августа 2013 г. министр спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края С.И. Алексеев вручил благодарственное письмо за подготовку победителей в VI летней спартакиаде учащихся России 2013 года в г. Пензе.

С 17.09.2014 г. работает тренером по регби в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Красный яр» (МАУДО СДЮСШОР «Красный Яр»), переименована в МАУ СШОР «Красный Яр»

В декабре 2014 г. успешно сдаёт экзамен и получает лицензию Мирового совета регби преподавателя тренеров по регби 1 и 2 международного уровня.

24.11.2015 г. защитил выпускную магистерскую диссертацию и освоил магистерскую программу по направлению «Педагогика профессионального образования» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

Юрий Анатольевич принял активное участие в формировании спортивных классов по регби совместно с администрацией министерства спорта, министерства образования, администрацией спортивных школ по регби, принял участие в отборе спортсменов для создания команд по регби на базе Дивногорского училища олимпийского резерва. Воспитанники Юрия Анатольевича прошли и проходят

обучение от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

С 2008 г. чемпионы и призёры первенства России по регби выступают на всероссийских соревнованиях в различных возрастных группах, привлекаются к играм за национальную сборную России, чемпионы первенства Европы в Лиге-А, чемпионы и призёры первенства России по регби-7 принимают участие в универсиадах студенческой лиги по олимпийскому виду спорта регби-7 в составе команд Сибирского федерального университета, Аэрокосмической академии, КГПУ им. В.П. Астафьева, в команде федеральной лиги по регби и регби-7 «Нарвская застава» г. Санкт-Петербург, в дублирующих составах и командах регбийной премьер-лиги «Металлург», г. Новокузнецк, «Енисей-СТМ» г. Красноярск.

В 2017 г. воспитанники в составе сборных команд начальной подготовки 2006 г.р. и учебно-тренировочной группы 2003 г.р. МАУ СШОР «Красный Яр» стали призёрами городских, краевых и всероссийских соревнований по регби.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПО РЕГБИ
ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Редактор Н.А. Агафонова
Корректор А.П. Малахова
Верстка М.Н. Богданова

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 20.12.17. Формат 60x84 ¹/₈.
Усл. печ. л. 40,5. Бумага офсетная.
Тираж 50 экз. Заказ 12-134

Отпечатано в типографии ИП Азарова Н.Н.
т. 8(391) 295-03-40