

I. В. ШЕРЕМЕТ

РЕГБИ ЯК СПОРТИВНА ГРА ТА ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відзначається, що при вивченні курсу спортивних ігор, зокрема, регбі, майбутні вчителі повинні не лише засвоїти певний обсяг знань, комплекс умінь з техніки і тактики гри, організації та проведення спортивних заходів, а й навчитися застосовувати все це у педагогічній діяльності в школі. Тому для підвищення ефективної роботи з регбі важливе значення має надання їй певної спрямованості шляхом забезпечення студентів відповідним методичним матеріалом, методикою навчання основних прийомів та техніки цієї спортивної гри.

Ключові слова: регбі, технічні прийоми, правила гри, тактичні дії, технічна підготовка.

И. В. ШЕРЕМЕТ

РЕГБИ КАК СПОРТИВНАЯ ИГРА И СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Акцентируется внимание на том, что при изучении курса спортивных игр, в частности, регби, будущие учителя должны не только усвоить определенный объем знаний, комплекс умений техники и тактики игры, организации и проведении внеклассных спортивных мероприятий, но и научиться применять все это в педагогической деятельности в школе. Поэтому для повышения эффективности работы по регби большое значение имеет придание ей определенной направленности путем обеспечения студентов соответствующим методическим материалом, методикой обучения основным приемам и технике этой спортивной игры.

Ключевые слова: регби, технические приемы, правила игры, тактические действия, техническая подготовка.

I. V. SHEREMET

RUGBY AS A SPORTS GAME AND MEANS OF PHYSICAL TRAINING

The article states that the students taking the course in sports and games, in particular a game of rugby, should master not only certain knowledge, a set of skills of techniques and tactics of a game, ways to organize and hold after-class sports activities, but also be able to use their knowledge in teaching at school. That is why, in order to enhance the effectiveness of rugby training, it is very important to direct the process of students' learning by means of providing students with corresponding methodical materials, methods of teaching the main techniques of this sports game.

Key words: rugby, techniques, game rules, tactics, technical training.

Вирішення сучасних проблем підготовки фахівців фізичного виховання пов'язано з удосконаленням навчально-виховного процесу. Передусім потрібно вирішити комплекс завдань щодо структури цього процесу. Одним з таких завдань є організація індивідуальної та самостійної роботи студентів.

Студент має знати основи техніки гри у регбі, розміри поля, м'яч, структуру команди, функції гравців, тривалість і рахунок гри, спортивну форму гравців, основи технічної підготовки, особливості індивідуальної та колективної техніки гри, основи тактичної підготовки, особливості групових та індивідуальних техніко-тактичних дій, правила, організацію та суддівство змагань з регбі.

Студент повинен уміти тримати м'яч різними способами, виконувати різні види передач і прийомів м'яча, володіти технікою удару ногою, застосовувати техніко-тактичні навички в тренувальному процесі під час гри.

Практичні заняття проводяться із застосуванням засобів спортивної гри регбі та спрямовані на:

- навчальну форму зв'язку теоретичного розділу з практикою;
- вивчення і вдосконалення виконання вправ;

– оволодіння методами і методичними прийомами навчання та тренування, способами використання засобів регбі у фізичному вихованні та оздоровленні.

Такі заняття передбачають розвиток рухових здібностей. Рівень занять відображається оцінками, що виставляються студентам під час співбесіди.

Регбі як важливий і ефективний засіб фізичного виховання набуває великого поширення серед школярів. У зв'язку з цим зросли вимоги до вчителя фізичної культури щодо його методичної та ігрової підготовки з цієї гри. Він повинен знати основні технічні прийоми, тактичні дії і правила регбі, добре володіти цими прийомами, грати не гірше від учнів і, в усякому разі, вміти особисто демонструвати ігрові прийоми, а також судити гру [2, с. 45–48].

Тому для підвищення ефективності індивідуальної та самостійної роботи з регбі у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання важливе значення має надання їй певної спрямованості і змісту шляхом забезпечення студентів відповідним методичним матеріалом, деталізації методики навчання основних прийомів техніки цієї спортивної гри.

Регбійний матч складається з двох таймів по 40 хвилин. У складах команд на полі – по 15 гравців, з них по 8 нападників (їх називають гравцями сутички), які, незважаючи на пересування від час гри, завжди тримаються поруч один з одним: борються за м'яч, розігрують комбінації із застосуванням групової силової боротьби, створюють вигідні ситуації для передачі м'яча так званим трьохчетверним для завершення атаки. Вони також беруть участь у розігравші бокового вкидання (аута).

Безпосередньо за лінією сутички перебуває півзахисник сутички – номер 9, який керує грою та отримує м'яч для подальшого розіграшу.

Неподалік від нього і трохи позаду розташовується другий півзахисник – номер 10. Це головний диспетчер команди, який розподіляє м'ячі, спрямовує атаку у потрібний бік і в необхідний момент або вводить в оману суперника. За характером своїх дій цей гравець найбільше схожий до футбольного диспетчера.

Дещо позаду від «десятки» розташовуються четверо трьохчетверних гравців захисту (їх ще називають «чвертями»), котрі створюють основний заслон суперникові, який проривається до воріт, а також завершують атаки своєї команди. Діапазон гри в них дуже широкий і бігове навантаження – найбільше в команді.

Позаду від усіх розташовується оплот оборони – єдиний у команді захисник (номер 15), якого ще називають «таким, що замикає».

Очки в грі можна набирати різними способами. Найвидовищний і «високооплачуваний» шлях – занести м'яч за лінію воріт суперника у так звану «залікову зону» та приземлити його там. Ця дія оцінюється 5-ма очками і називається «занос» або «спроба». Одразу після «спроби» можна заробити ще 2 очки: команда, котра її заробила, отримує право на «реалізацію», що проводиться так: гравець, який виконує «реалізацію», проводить уявлювану лінію будь-якої довжини, але неодмінно перпендикулярно до того місця, де був приземлений м'яч, і б'є з обраної точки по воротах. Точне влучення фіксується, якщо м'яч пролетів над поперечиною Н-подібних воріт.

У разі серйозного порушення правил (захват за шию, гра лежачи, брудна гра, положення поза грою, суперечка з суддею та ін.) арбітр призначає штрафний. Причому за будь-які сперечання із суддею або небажання відійти на необхідну відстань місце пробиття штрафного удару одразу переноситься на 10 м уперед. Влучний удар зі штрафного приносить 3 очки. Також трьома очками оцінюється «дроп-гол»: удар по воротах у процесі гри з відскоку, хоча це й дуже рідкісний елемент у регбі.

Одна з основних особливостей гри в регбі полягає в тому, що в ній заборонено передавати м'яч руками вперед. За таке порушення («пас уперед» або «гра вперед»), яке фіксується навіть у випадку, коли гравець упустив м'яч перед собою, призначається «сутичка». Це важливий елемент регбі, який утворюють по 8 гравців кожної команди, котрі беруть участь у колективній силовій

боротьбі. Ногою можна спрямовувати м'яч у будь-якому напрямку [1, с. 123].

Гравця з м'ячем дозволяється захоплювати. Захоплення гравця без м'яча є порушенням правил і карається штрафним. Якщо м'яч вийшов в аут, тоді призначається «коридор» і м'яч уводить команда, гравець якої не торкнувся останнім до м'яча, за одним винятком: коли м'яч був вибитий із штрафного. В цьому разі м'яч у «коридор» уводить команда, яка спрямувала його в аут. Якщо перед відходом в аут м'яч торкнувся до землі, то «коридор» призначається на місці виходу його за бокову лінію, а якщо м'яч не торкнувся до землі – «коридор» призначається у місці удару (виняток: м'яч був вибитий в аут зі штрафного або з-за меж 22-метрової зони).

22-метрова зона – це аналог штрафного майданчика в футболі, з її меж виконують «удар із 22 метрів» (приблизно те саме, що й футбольний удар від воріт).

Заборонена гра лежачи. Якщо гравець опинився на землі, то він повинен негайно звільнитися від м'яча.

1. Мета занять з регбі.

Зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності організму, функціональних можливостей серцевої й дихальної системи, поліпшення психоемоційного стану тих, хто займаються, підвищення опірності організму.

2. Завдання занять.

Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо гнучкості, спритності, швидкісно-силових здібностей), складання контрольних нормативів;

- удосконалювання спеціальної фізичної підготовленості;
- опанування всіх прийомів техніки на рівні вмінь і навичок;
- опанування індивідуальних і групових тактичних дій;
- індивідуалізація підготовки;
- початкова спеціалізація, визначення ігрового амплуа;
- розвиток навичок змагальної діяльності з регбі.

Загальна спрямованість роботи в багаторічному циклі підготовки юних регбістів у навчально-тренувальних групах така:

- поступовий перехід від навчання окремих прийомів гри й тактичних дій до їхнього вдосконалювання на основі зростання фізичних і психічних можливостей;
- планомірне зростання варіативності виконання прийомів гри й широти взаємодій із партнерами;
- перехід від загальнопідготовчих засобів до спеціалізованих для регбіста;
- збільшення власне змагальних вправ у процесі підготовки;
- збільшення обсягу тренувальних навантажень;
- підвищення інтенсивності занять, а також використання відновлювальних заходів для підтримки працездатності й збереження здоров'я юних регбістів.

Технічна підготовка в регбі – це процес формування і подальшого вдосконалення рухових умінь та навичок, необхідних у змагальній діяльності. Техніка змагальних дій регбістів характеризується великою варіативністю рухових актів при змінних умовах діяльності і спрямована переважно на забезпечення точності рухів, економію зусиль і підвищення ефективності використання швидкісно-силових якостей [4, с. 75].

Технічна підготовка регбістів тісно взаємопов'язана з тактичною підготовкою. Важкість полягає у тому, що індивідуальні та групові технічні дії формуються і вдосконалюються завдяки основам тактичної діяльності і це певним чином впливає на здійснення основних технічних прийомів.

Одною з характерних особливостей технічної підготовки в регбі є те, що в одному випадку тренеру необхідно добитися хорошого оволодіння технічними діями та прийомами і довести їх до автоматизму, щоб в ігрових ситуаціях увага регбіста була спрямована на тактичну сторону його діяльності, в іншому – вона повинна бути варіативною. Першого досягають безпосередньо в тренувальному процесі шляхом систематичного оволодіння необхідними індивідуальними та груповими технічними діями, а другого – застосовуючи умови, що наближені до змагальної діяльності. Активність суперника може посилюватися чи послаблюватися відповідно до зростання спортивної майстерності гравців. Для підтримки високого рівня виконання варіативних технічних дій та прийомів необхідно на тренуваннях

використовувати оптимальну протидію.

Як і в інших ігрових видах спорту, технічна підготовка в регбі ділиться на два розділи:

- 1) оволодіння індивідуальною технікою;
- 2) формування і вдосконалення групових технічних дій.

Кожний гравець повинен засвоїти основні технічні прийоми: володіння м'ячем (гра руками); переміщення з м'ячем по полю, змінюючи ритм і напрямок бігу; силове єдиноборство за оволодіння м'ячем і його збереження (контакт); захвати; удар по м'ячу як правою, так і лівою ногою.

Приємів індивідуальної техніки не так багато. Цілком очевидно, що кожний гравець за наполегливої праці може довести свою техніку до високого ступеня вдосконалення. Це дозволяє йому спрямовувати свою увагу не на техніку виконання, а на прийняття тактичних рішень ведення поєдинку.

При вдосконаленні технічних прийомів тренеру дуже важливо вміти вчасно помітити помилку, виявити причину і допомогти виправити похибку. Без впевненого і правильного виконання кожного елементу техніки, який входить в той чи інший прийом індивідуальних та колективних дій, гра не буде ефективною [5, с. 230–240]. Наприклад, техніка гри в «коридорі» складається з вкидання, стрибка і ловлі м'яча, підтримки гравця з м'ячем і варіантів розігрування (коротке, середнє і довге вкидання). Будь-якій команді важко досягти успіху у грі в «коридор», якщо хоч один з перерахованих елементів буде виконаний невпевнено та нечітко. Відповідно тренеру важливо знати, з яких елементів складається той чи інший технічний прийом і на основі цього правильно здійснювати педагогічний контроль за ходом навчання та вдосконалення індивідуальної техніки гравців [3, с. 23].

В регбі одним із технічних прийомів є пас руками. При його виконанні важливою є точність передачі м'яча гравцю, що перебуває у більш вигідній позиції. Щоб дати хороший пас, необхідно навчитися тримати м'яч у двох руках і при цьому дивитися на гравця, якому необхідно передати м'яч, після чого зробити сильний замах і довгий рух руками в напрямку паса. При прийомі м'яча необхідно слідкувати за м'ячем і витягнути руки йому назустріч.

Вправи для вдосконалення техніки паса і прийому м'яча.

1. Гравці А, Б і В переміщуються в «квадраті» у різних напрямках, використовуючи всю площу (10×10 м), передаючи один одному м'яч будь-яким способом.

2. Те саме, але пас направо тільки двома руками.

3. Те саме, але пас наліво тільки двома руками.

4. Те саме, але пас направо і наліво тільки двома руками над головою.

5. Те саме, але виконати пас нижче від рівня колін.

6. Гравці А і Б перебувають на іншому кінці «квадрата» від гравця В. Останній виконує різні види пасів у напрямку до гравців А і Б, що рухаються почергово вздовж площадки.

7. Те саме, що й у вправі 6. Гравець А віддає пас Б і бігом підтримує атаку Б і В. Потім гравці міняються ролями.

Поступово можна збільшувати кількість гравців до 6 в кожній команді, відповідно збільшивши і площу «квадрата». Отже, вправа з дуже простої стає все більш складною, що дає можливість наблизити умови тренувань до умов змагань.

У регбі разом з бігом по прямій, зупинками застосовують різкі прискорення із змінами положення тулуба. Бігти можна з м'ячем і без нього. Біг з м'ячем застосовується гравцем, котрий прагне просунути вперед. Гравець, який атакує, прагне обійти суперника, що дуже важливо вміти робити, коли зупиняють, збивають з ніг, захоплюють з метою відібрати м'яч. Уміння рухатися вперед – це важлива якість кожного гравця. Уміння маневрувати включає в себе зміну напрямку атаки і різку зміну швидкості бігу після виконання вдалого проходу.

Мистецтво переміщення без м'яча особливо важке для недосвідчених гравців. На відміну від футболіста, якому необхідно бігти від гравця з м'ячем, очікуючи пас, регбіст більшу частину часу повинен розташовуватися біля чи позаду гравця, який володіє м'ячем. Часто малодосвідчений гравець, віддавши пас, не намагається слідкувати за гравцем, котрий продовжує атаку, або, перебуваючи поблизу, не проявляє активності в підтримці, доки сам не отримає м'яч. Навіть на високому рівні гри цей недолік взаємодії кидається у вічі.

Початкові вправи можна практикувати при русі вперед в групі, передаючи м'яч коротким закритим пасом, здійснюючи підтримку гравця з м'ячем, виконуючи при цьому відповідні перестановки.

Найчастіше використовується прийом «крок в сторону», щоб обіграти захисника, який наближається з внутрішнього боку. Для виконання прийому необхідно:

- а) перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу; тримаючи м'яч у двох руках, зробити обманний крок вліво (вправо), а далі різко змінити напрямок руху вліво (вправо);
- б) зробити поштовх опорною ногою, що дає можливість змінити напрямок бігу;
- в) виконати прискорення, яке слідує після обманного руху і змінює напрямок бігу, щоб уникнути другої лінії оборони суперника.

Інший прийом – зміна напрямку бігу здійснюється під меншим кутом, ніж у попередньому прийомі. Він використовується для обігрування суперника з будь-якого боку, але більш ефективний, коли застосовується при проході у внутрішню сторону. Після закінчення цього прийому необхідне різке прискорення для втечі від захисника, який залишається збоку.

Для регбі характерне силове єдиноборство в безпосередньому контакті з суперником. На перше місце при удосконаленні силового єдиноборства необхідно поставити фізичну підготовку гравців. Особливе значення для регбіста мають показники сили рук, плечей, тулуба. Впевненість гравців необхідно розвивати, постійно використовуючи в тренувальному процесі підготовчі та ігрові вправи із застосуванням різних захватів [6, с. 144–150].

Розрізняють захвати: боковий, задній, передній, верхній передній. Прийоми захвату можна вивчати за допомогою спеціального мішка, в який б'ють плечем. Застосування тренувального мішка не виключає реального суперника, тобто виконання захватів з партнером. При виконанні захватів необхідно слідкувати за правильною позицією, положенням рук, ударного плеча і голови.

При недотриманні правил гри можуть виникати різні ушкодження: від незначних подряпин до переломів кісток. Найчастіше страждають нижні кінцівки, переважно при ударах і падіннях, – колінний і гомілковостопний суглоби. Бувають також забиті місця, розтягання, розриви зв'язувань м'язів тощо. При обертах з фіксованою стопою і зігнутих коліном бувають ушкодження колінного суглоба, розриви хрестоподібних зв'язувань суглоба. При падінні можуть бути забиті місця і переломи кісток верхніх кінцівок, наприклад, перелом променевої кістки при падінні на витягнуту руку. При зіткненні можливі переломи ребер, носових кісток, рвані рани обличчя, струс мозку і шоки різного ступеня. У гравців в результаті повторних мікротравм можуть з'являтися біль у стегні, який віддає в пах, запалення сухожиль на гомілці, запалення окістя. Ймовірні також розриви та надриви м'язів задньої поверхні стегна, приводячих м'язів, хронічні артрити колінних суглобів.

Причинами ушкоджень у більшому числі випадків є брутальність і «небезпечна» гра, застосування заборонених прийомів, наприклад «коробочка», «накладка» та ін. Рідше причинами травм є випадки гри в поганому або неспеціальному взутті, гра без захисних пристосувань, погане купинясте поле, висока непідстрижена трава, а також погане суддівство.

Профілактика травматизму при грі у регбі полягає в гарному тренуванні, розігріванні перед грою, забороні тренуватися на непідготовленому полі. Необхідне опитування гравців і проведення індивідуального інструктажу перед змаганнями.

Студентам потрібно використовувати щитки, наколінники, налокітники, еластичні бинти. Треба повсякденно вести виховну роботу з гравцями щодо недопущення брутальності і невитриманості в грі. Повинно бути забезпечене кваліфіковане та чітке суддівство.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пулен Р. Регбі: Игра и тренировка / Р. Пулен. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 152 с.
2. Регбі: Правила соревнований / Под общ. редакцией В. В. Аненкова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 56 с.
3. Регбі. Програма для ДЮСШ, СДЮШОР – Советский спорт, 1989.
4. Сорокин А. А. Регбі / А. А. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Хайкем Е. С. Регбі на високих скоростях / Хайкем Е. С., Хайкем В. Ж. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 272 с.
6. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Холодов Ж. К., Варакин Б. А., Петренчук В. К. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 189с.