

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬЬКОГО**

**Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

**Пазичук О. В.**

Лекція № 2

**Методика навчання технічних дій в нападі та захисті**

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

**галузь знань: 01 Освіта**

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

**факультет спорту**

**Рівень освіти: бакалавр 2 курс**

**спеціалізація: регбі-7**

Львів – 2019 р.

**Тема:****Методика навчання технічних дій в нападі та захисті****Зміст;**

1. Навчання технічним діям в захисті. Методика підбору і проведення вправ. Учбова гра із завданням.
2. Навчання технічним діям в нападі. Методика підбору і проведення вправ. Учбова гра із завданням.

**Методика навчання прийомів техніки гри.**

Матеріал «Регбі» спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання регбі та його елементів стійкого інтересу учнів до занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя.

Основна мета: зміцнення здоров'я учнів, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, умінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, запобігання травматизму, формування навичок використання елементів регбі для самостійних занять та розвитку організму. Регбі має важливе прикладне значення. Завдяки комплексу фізичних і психологічних якостей, що розвиває регбі, гра може використовуватись в інших видах спорту та модулях шкільної програми. В грі дуже важливими є бігова підготовка, ігрове мислення, вміння миттєво орієнтуватися в обстановці за мінімальний проміжок часу. Граючи, можливо «непомітно» навчитися гарно, правильно і швидко бігати та отримати атлетичний гарт. Регбі є гарним засобом для вдосконалення основних професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів народного господарства. Вирішуючи освітні, оздоровчі та виховні завдання, регбі швидше й

ефективніше від багатьох інших засобів формує із учнів загартованих, вольових і сильних людей. Враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні, статеві особливості учнів в умовах школи доцільно проводити заняття з регбі за спрощеними правилами, де відсутні елементи силової контактної боротьби. Це гра в тег-регбі та тач-регбі. Брати участь в них можуть разом хлопці та дівчата. Проводити гру можна на ігровому майданчику, в спортивному залі, на футбольному полі. Орієнтовні розміри майданчика залежать від кількості гравців в команді. Якщо в ній 4-5 гравців, то досить майданчика довжиною 25-30 метрів і шириною 12-15 метрів. При збільшенні кількості гравців до 6-7, потім 8-9 та 10-11 кожного разу збільшуються розміри майданчика: по довжині – на 5 метрів, по ширині – на 3 – 4 метри. Тривалість гри в тег-регбі, тач регбі: два тайми від 5 до 10 хвилин із п'ятихвилинною перервою між ними в залежності від віку учнів.

Варіативний модуль «Регбі» складається із змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична підготовка. Під час навчання прийомів гри з регбі необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосовуючи змагально-ігровий метод.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь, навичок поданого матеріалу.

## **Методика навчання технічним діям в захисті**

### **Назви прийомів**

Різні способи пересування, поєднання бігу зі стрибками, зупинкам, ривками, поворотами.

Тримання м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.

Передача звичайна та прийом м'яча (вперед, назад, вліво, вправо) на місці, в русі.

**Виконання.** Пересування різними способами без м'яча та з м'ячем, поєднуючи техніку прийомів пересувань з технікою володіння м'ячем;

володіє: правильним триманням м'яча в двох руках перед собою на місці, в русі під час бігу, під час оббігання перешкод, перекладанням м'яча із однієї руки до іншої в русі; із протидією; передачею м'яча «звичайною» на місці, в русі - «віялом», «поїзд»; прийомом м'яча після передачі, м'яча що котиться, що лежить;

### **Назви прийомів**

Різні способи пересувань; кроком, бігом із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, ривки, зупинки, повороти. Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передачі «звичайна», «торпеда» (із підкруткою) та прийом м'яча: на місці, в русі; відбір м'яча у суперника: лежачи, сидячи, стоячи.

**Виконання.** Пересування різними способами в поєднанні із технікою володіння м'ячем; тримання м'яча на місці, в русі: під час ходьби, бігу, бігу з подоланням перешкод, із протидією захисника; перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією; передачу м'яча «торпеда» (із обертанням), прийом м'яча після передачі – на місці, в русі; передачу «звичайна» на місці: вперед, вліво та вправо, назад; в русі: в двійках, в трійках, в групах (поїзд);

### **Назви прийомів**

Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу.

Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією.

Перекладання м'яча з однієї руки в іншу в русі: кроком, бігом, з протидією; передачі м'яча на місці та в русі; «звичайна», «торпеда» (з обертаннями).

Прийом м'яча на місці, в русі; перекладання м'яча із рук в руки двома руками (вперед, вліво, вправо, назад), стоячи, в русі, рухаючись назустріч один одному, з правого боку, з лівого боку, з-за спини.

**Виконання.** пересування різними способами , «човниковий» біг 4x10м, прискорення з місця на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м зі зміною напрямку бігу без м'яча, правильне тримання м'яча під час виконання бігу, оббігання перешкод, під час протидії суперника, перекладання м'яча із однієї руки в іншу на місці, в русі;

володіє: передачею «звичайна» та «торпеда» на місці, в русі в парах, трійках, групах по 4, 5, 6, 7 гравців, прийомами , що відволікають увагу суперника; перекладання м'яча із рук в руки двома руками;

### **Назви прийомів**

Пересування гравців: поєднання ходьби, бігу із зупинками, поворотами, прискореннями, стрибками, приставними кроками.

Відволікальні дії: «степ-крок» з відхиленням вліво-вправо, фінт на передачу.

Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча з однієї руки в іншу, із рук в руки двома руками; передачі м'яча: «звичайна», «торпеда» (з обертанням) на місці, в русі: «поїзд», «віяло».

Прийом м'яча після передачі - на місці та в русі.

Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка»; ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах.

**Виконання.** виконує: пересування різними способами з м'ячем, без м'яча, тримання м'яча в 2-х руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, із протидією;

володіє: передачею «звичайною» на місці, в русі, із супротивом; в двійках, в трійках передачею «торпеда» (із обертанням) в двійках, трійках, перекладанням із рук в руки двома, прийомом м'яча;

здійснює: удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою;

### **Назви прийомів**

Пересування різними способами: кроком, приставним кроком, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, передачі м'яча на місці та в русі; прийом м'яча після передачі: на місці та в русі.

Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка».

Ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі.

Відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах.

### **Виконання.**

**виконує:** різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті, передачі м'яча на точність, з протидією суперника;

**здійснює:** удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою;

**застосовує:** в навчальних та двосторонніх іграх «хрест», «подвійний хрест» та відволікальні дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом», комбінацію «сходинка», «прокидання», захист «лінією» з переміщенням лінії вліво та вправо; з набіганням та зонним захистом,

На всіх етапах багаторічного тренування йде безперервний процес навчання техніки регбістів і вдосконалення її.

Основними завданнями технічної підготовки є:

- міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- забезпечення різностороннім володінням технікою і вмінням поєднувати різні послідовності технічні прийоми, способи, ефективно і надійно використання технічних прийомів в складних умовах змагальної дії.

До основних засобів вирішення завдань технічної підготовки відносяться ігрові, змагальні та спеціальні вправи. В процесі змагальної дії (офіційні, контрольні, товариські, двосторонні) вдосконалюється сукупність технічних прийомів і умов комплексного прояву основних фізичних якостей і тактичних дій. Спеціальні вправи (індивідуальні, групові і ігрові вправи) дозволяють вибірково вирішувати завдання навчання і

вдосконалення в окремих елементах техніки у виконанні їх

варіантів, різних зв'язок(груп) і т.д. Ефективність засобів технічної підготовки регбістів багато в чому залежить від методів навчання. У процесі підготовки використовують загальноприйняті методи фізичного виховання: практичні, словесні, наочні. Однак конкретний вибір тих чи інших засобів і методів технічної підготовки, їх співвідношення, послідовність, переважне використання залежить від цільових установок багаторічного тренування, завдань

етапів підготовки вікових особливостей та рівня підготовленості регбістів, умов навчання складності структури досліджуваних технічних прийомів та інших факторів.

Оскільки техніка регбі являє собою сукупність великої групи прийомів і способів поводження з м'ячем і пересування, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для вирішення завдань, навчання з меншою витратою часу і зусиль велике значення має систематизація досліджуваного матеріалу і визначення раціональної послідовності навчання техніці.

Оптимізація навчання багато в чому визначається принципом

доступності, які не зводять тільки до використання методичних підходів від простого до

складного і від загального до конкретного. Не менш важливо враховувати і те, що на початку слід освоїти основні прийоми і способи бачення ігри.

І накінець, нові рухові навички швидше формуються на базі раніше освоєних. Тому слід використовувати звичайний взаємозв'язок і структурну спільність різних технічних прийомів і способів. В кінці етапу спеціалізації (в окремих випадках дещо раніше або пізніше) за регбістом звичайно закріплюються ігрові амплуа. Тому до вдосконалення прийомів техніки необхідно підходити диференційовано і індивідуально.

Сучасна гра регбі висуває підвищені вимоги до швидкості виконання технічних прийомів, до динамічності зусиль при високому темпі виконання. Ці важливі завдання (вдосконалення рухової структури, розвиток сили і швидкодії) необхідно вирішувати паралельно, оскільки одночасний акцент на різних сторонах рухової навички дає великий ефект, ніж акцент на кожній з цих сторін окремо.

Навчання техніки пересування необхідно починати з перших тренувань. Починають навчання з простих і природних форм пересування ходьба, біг, зупинки, повороти, пересування приставним кроком. кожен прийом вивчається окремо. У міру освоєння прийомів пересування підвищуються вимоги до швидкості пересування і включаються завдання по поєднанню прийомів.

Навчання і вдосконалення техніки пересування нерозривно пов'язане з вихованням фізичних якостей, спритності, швидкості, сили. розвиток загальнофізичних якостей є основою для вдосконалення скоростносилових здібностей спортсменів, спеціальних якостей визначають швидкість пересування.

У регбі бігові техніки безпосередньо впливають на результат. Їх



навчання і вдосконалення слід присвячувати окремі тренування. Послідовність вивчення бігових технік: звичайний біг, техніка бігового кроку, спринтерський біг - техніка бігового кроку, техніка високого старту, техніка стартового розбігу, біг зі зміною напрямку, біг скрестного кроком, аритмічний біг, біг в поєднанні з фінтом.

Зупинки, повороти, падіння на початку, вивчають і практикують у швидкій ходьбі, потім в повільному бігу і вдосконалюють виконуючи прийоми з близько

максимальної і максимальною швидкістю. Навчання і вдосконалення бігових технік повинно проходити при умовах наближених до змагальних. Застосовуючи бігові техніки, в атаці гравець повинен володіти м'ячем і мати опір. Бігові техніки в захист так само виконуються у взаємодії з нападаючим.

#### Навчання захвату

1. Гравець стоїть на колінах, коліна разом. Другий гравець, що виконує захоплення так само на колінах. Плече захоплюючого гравця спираються в стегно захоплюваного, руки обхоплюють стегна близько колін і зчіплюються, голова на сідницях. Захоплюючий штовхає плечем тягне руками на себе, міцно притискаючись до захоплюючих.

2. Те ж, що і в впр.1, тільки гравець стоїть широко розставивши коліна.

3. Обидва гравці на колінах. Гравець, який повинен бути захоплений, рухається

як тільки він може швидко повз захоплюючого. Захоплюючий входить в нього так само, як у вправі 1.

4. Захоплюючий на колінах. Гравець, який повинен бути захоплений, йде повз нього і захоплюється збоку.

5. Те ж, що і в впр.4, тільки захоплюючий гравець стоїть на корточках.

6. Те ж, що і в впр.5, тільки атакуючий виставляє свою руку вгору, як ніби має намір зробити «ручку». Це змушує захоплюючого нагнутися під руку і

атакувати на низькій висоті.

7. Те ж, що і в впр.6, тільки гравець, який повинен бути захоплений, біжить повільно або швидко повз нього і захоплюється збоку.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Аненкова В. В. Регби: правила соревнований. – Москва : Физкультура и спорт; 1981.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка спортсменов. – Киев, 1999.
3. Ахметов Р. Ф. Вдосконалення методів педагогічного контролю за рівнем швидкісно-силових якостей студентів-спортсменів / Р. Ф. Ахметов // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі вищої і середньої освіти. – 2010. – С. 53–4.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
5. Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов : автор. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Варакин Борис Александрович ; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
6. Гарсиа А. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : РоберЛафон, 1984. – 218 с.
7. Мартиросян А. А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины / Мартиросян А. А., Подоляка О. Б. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 114–115.
8. Пасько В. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов / В. В. Пасько // Физическое воспитание студентов. 2014. - № 3. – С. 49–56.
9. Пулэн Р. Регби. Игра и тренировки / Р. Пулэн ; пер. с англ. – Москва, 1978.
10. Спортивные игры / под ред. Ю.М.Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.
11. Физкультура и спорт : малая энциклопедия / пер. с нем. – Москва, 1982.
12. Правила спортивных игр и состязаний : иллюстр. энциклопед. спр. / пер. с англ. – Минск, 1998.
13. Хилл Р. Р. Регби: пособие для учителей, тренеров и игроков. – Веллингтон : Новая Зеландия, 1977. – 165 с.
14. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов,

Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

#### **Допоміжна:**

1. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.

2. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.

3. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.

4. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. –С. 4.

5. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.

6. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.

7. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.

8. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. - Львів, 2019. - 14 с.

9. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація. анатомічні особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку : лекція / Куцериб Т. М. - Львів, 2019. - 36 с.

10. Мухін В. М. Вплив спортивної спеціалізації на імунологічну реактивність спортсменів / Мухін В. М., Стьопіна А. Я., Коритко З. І. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. II Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1991. – Ч. 1. – С. 71–72.

11. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Мартиросян Артур Артурович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2006. – 19 с.

12. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.

13. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.

14. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М.Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф.– Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.

15. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.

16. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.

17. Регбі : ают. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.

18. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>