

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

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 1

Техніка регбі

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

Тема: Техніка регбі.

Зміст;

1. Техніка нападу.

2. Техніка захисту.

Пояснювальна записка

Матеріал модуля «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.

Техніка гри

Техніка гри - це те що склалася в процесі розвитку регбі-7 сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техні ділиться на два великі розділи:

Техніка нападу складається:

- а) техніка пересувань, б) техніка володіння м'ячем;

Техніка захисту складається:

- а) техніка пересувань, б) техніка відбору м'яча і протидія;

Техніка нападу

а) Техніка пересування.

Для пересування по полю гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Пересування - основа техніки. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від супротивника і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

Біг займає в грі велика місце і є головним засобом пересування. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різноманітних стартових положень, в будь-якому напрямку, особою або спиною в перед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу. Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу.

Стрибки. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується з місця з положення основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу. Відштовхування проводиться таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу.

Зупинки. Відповідно до ігрової ситуації гравець використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямки бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки супротивника і вийти на

вільне місце для подальших атакуючих дій.

Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання. Є два способи поворотів - вперед і назад. Поворотом уперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються в той бік, куди гравець звернений обличчям, а поворотами тому - ті, які виконуються переступанням в бік, куди регбіст звернений спиною

б) Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми: ловлю, передачі, удар ногою.

Ловля м'яча. Ловля м'яча - прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча - це вихідне положення для наступних передач, ударів. Тримання м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.

Ловля м'яча двома руками. Найбільш простим і в той же час надійним способом оволодіння м'ячем вважається ловля м'яча двома руками. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей, слід витягнути руки назустріч м'ячу. Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей, далі до пояса.

Ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці виконується притисканням м'яча двома руками до грудей.

Ловля м'яча однією рукою. Коли ігрова обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча летить і зловити його двома руками, слід ловити м'яч

однією рукою. Підготовча фаза: гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча. Як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад - м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча. Передача - прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки. Існує багато різних способів передач м'яча. Застосовують їх в залежності від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, характеру і способів протидії суперників.

Передача двома руками від пояса- основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьке чи середня відстань в порівняно простий ігровий обстановці, без щільної опіки противника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу горизонтальне обертання. Передачі «звичайна», «торпеда» (із підкруткою)

Передачі двома руками зверху найчастіше використовують при вкиданні в «Коридор» Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням в ліктьових суглобах і захльостує рухом кісток направляє м'яч. партнеру.

Передача двома руками знизу застосовується на відстані 4-6 м в тих випадках, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або піднятий з майданчика. Підготовча фаза: м'яч у руках, опущених вниз, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. Основна фаза: маховим рухом рук вперед у поєднанні з їх випрямленням м'яч посилають в бажаному напрямку. (вперед, вліво, вправо, назад).

Передача двома руками "з рук в руки" використовується для адресування м'яча партнеру, що знаходиться майже в щільну до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, перетинаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч таким чином, щоб кисті підтримували його зверху і з низу, а потім відпускає м'яч.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у бік назад і відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить махове рух вперед у площині, паралельній майданчику.

Передача однією рукою підкиданням вирішує те саме завдання, що й передача двома руками "з рук в руки". Гравець витягує руку з м'ячем, лежачим на долоні, перетинаючи напрямок руху партнера. У момент зближення гравець злегка підкидає м'яч вгору коротким рухом кисті і пальців. Партнер по ходу підхоплює м'яч проводить дії.

Удар по м'ячу ногою з рук по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка»; в русі, відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах.

Прийоми техніки гри (стандартні ситуації)

Сутичка — стандартна ситуація, в якій беруть участь по 8 (3)гравців від кожної команди, розташованих у три лінії. В центрі першої лінії стоїть гак, повиснувши на плечах двох стовпів. В другій лінії — два замки, дужі гравці, що створюють основний тиск, в третій лінії — два фланкери і номер 8. М'яч у сутичку вводить півзахисник сутички, скрамхав, він же підбирає його тоді, коли той викочується за межі сутички. Вибороти м'яч і відкинути його назад ногою — задача гака. Команда, яка вводить м'яч у сутичку здебільшого має перевагу і здобуває його.

Інша ситуація, **рак** утворюється стихійно, коли гравця з м'ячем валять на землю. Упавши на землю, він повинен випустити м'яч із рук, однак робить це, зазвичай дещо назад. Для того, щоб команда зберегла м'яч в цей момент, партнери повинні вибудувати стіну між м'ячем та супротивником. При цьому принаймні один гравець команди утворює контакт із гравцем супротивника і намагається відтіснити його. Супротивник теж тисне — підібрати м'яч за правилами можна лише тоді, коли він опиниться за стіною із свого боку. Інші гравці теж можуть приєднуватися до раку, але робити це вони можуть тільки ззаду свого гравця, який вступив у контакт. Гравці в раку повинні стояти на ногах. У випадку падіння вони повинні якомога скоріше відкотитися. При утворенні раку всі гравці, що не беруть в ньому участі, повинні вийти з положення офсайду. Гравці в раку не мають права торкатися м'яча руками. М'яч із раку підбирає зазвичай скрам-хав, хоча це не обов'язково.

Ситуація **мол** виникає тоді, коли утворюється контакт між гравцем і гравцем супротивника, однак вони обидва стоять на ногах і гравець із м'ячем продовжує просуватися вперед, давлучи своєю масою. До молу можуть приєднуватися інші гравці, але тільки ззаду від того гравця своєї команди, який започаткував мол. Мол може бути дуже ефективним для значного просування вперед, оскільки значна кількість гравців чинять тиск на супротивника.

Коридор. Ліфт. Якщо м'яч залишив поле через бокову лінію, то він повертається у гру частіше всього через коридор. При цьому гравці обох команд розташовуються у колонах поперек поля на відстані одного метра від суперника та від 5 до 15 метрів від бокової лінії. М'яч вкидається точно між гравцями. Для того, щоб впевнено заволодіти м'ячем, двоє гравців в коридорі піднімають третього в момент, коли той стрибає. Такий прийом називається **ліфт**.

Техніка захисту

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи:

- а) техніка пересувань,
- б) техніка оволодіння м'ячем і протидії.

а) Техніка пересування

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим ускладнити вихід нападаючого за зручну позицію для атаки та отримання м'яча.

Стійка з виставленою вперед ногою. Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вперед, щоб перешкодити напрямку, для проходу суперника.

Стійка із ступнями на одній лінії. Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходу в праву чи ліву сторону.

Пересування. Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторону, вперед, назад (часто спиною вперед).

б) Техніка оволодіння м'ячем

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч можливо глибше двома руками, після чого різко рвонути до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

Перехоплення м'яча.

Перехоплення м'яча при передачі. Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Захисник плечем і руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча і оволодіває ним.

Захоплення

Тільки гравець з м'ячем може бути захоплений гравцем команди суперника. Захоплення має місце, коли гравець з м'ячем утримується одним або більше суперниками і повалений на землю, тобто одно або обидва його коліна знаходяться на землі, гравець сидить на землі або знаходиться на іншому гравцеві, що лежить на землі. Для підтримки тривалості гри гравець з м'ячем повинен звільнити м'яч негайно після захоплення; гравець, що виконав захоплення, повинен відпустити гравця з м'ячем, і обидва гравці повинні відсунутися від м'яча. Це дозволяє іншим гравцям наблизитися і вести боротьбу за м'яч, таким чином, починаючи новий етап гри.

Протидія раку.

При цьому принаймні один гравець команди утворює контакт із гравцем супротивника і намагається відтіснити його. Супротивник теж тисне — підібрати м'яч за правилами можна лише тоді, коли він опиниться за стіною із свого боку. Інші гравці теж можуть приєднуватися до раку, але робити це вони можуть тільки ззаду свого гравця, який вступив у контакт. Гравці в раку повинні стояти на ногах. У випадку падіння вони повинні якомога скоріше відкотитися.

Протидія молу.

Ситуація **мол** виникає тоді, коли утворюється контакт між гравцем і гравцем супротивника, однак вони обидва стоять на ногах і гравець із м'ячем продовжує просуватися вперед, давлючи своєю масою. До молу можуть приєднуватися інші гравці, але тільки ззаду від того гравця своєї команди, який започаткував мол.

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 швидко-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., Стюпіна 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 : анот. 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>