

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

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 4

Методика навчання тактичних 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

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

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

Методика навчання тактичних дій в нападі та захисті

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у регбі-7, грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює гравців умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих регбістів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому ряд методичних положень індивідуальної підготовки гравців однаково стосується цих двох підсистем.

Регбі-7 — гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний гравець, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії — це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність гравців, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди, тим успішніші дії колективу. В цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання — якнайменше пропустити м'ячів на

свою половину і якнайбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика регбі-7 являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому в індивідуальному тренуванні гравців техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості, тощо. Кожен з цих напрямків техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки гравців в останні роки успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових (взаєморозташування, траєкторія, відстань, тощо), часових (тривалість, темп), просторовочасових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо) енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку регбі-7 є:

— універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, які беруть активну участь не тільки в завершенні атаки, але й в її підготовці;

— всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

— застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

— збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

— створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

— всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Провідні фахівці підкреслюють, що слабким місцем гравців високого класу є недостатній рівень індивідуальної тактичної підготовленості. Це зумовлено, обмеженим використанням у системі підготовки науково-практичних даних про механізми сприймання та переробки інформації.

У сучасній практиці підготовки гравців ефективним засобом є використання відео магнітофонної техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямків техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

— розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;

— здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних гравців в умовах змагань і тренування;

— використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей гравців при самостійних заняттях рекомендовано специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників). Специфічні методи тренування враховують особливості спеціалізованої діяльності регбістів різного ігрового амплуа.

Назва вправи.

Групові дії в нападі, захисті.

Торкання суперника двома руками (тач), зривання стрічки (тег).

Виконання.

Застосовує захист лінією та напад «віялом»; в захисті – торкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег).

Назва вправи.

Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі; передачі в русі «віялом» групові дії в захисті: захист «лінією».

Навчальна гра регбі: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі).

Виконання.

володіє груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»; застосовує відбір м'яча у суперника, індивідуальні та групові дії в нападі та захисті, зупинку суперника

торканням двома руками (тач) та зриванням стрічки (тег);

бере участь в навчальних та рухливих іграх з регбі.

Назва вправи.

Групові дії в нападі та захисті, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п'ятірках; захист «лінією», набігання «лінією».

Навчальні ігри за правилами таچ - регбі, тег- регбі.

Виконання. застосовує переміщення та передачі під час взаємодії 2х та більше гравців в нападі-«віяло» та захисті-захист лінією, набігання лінією;

здійснює: узгоджені дії в нападі та захисті, зупинку суперника з м'ячем торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег).

Назва вправи.

Перехресний вихід – «хрест», взаємодія гравців у нападі: рух гравців «віялом», «хрест», взаємодія в захисті: захист «лінією», набігання «лінією».

Навчальна та двостороння гра.

Виконання.

застосовує: в навчальних та двосторонніх іграх «хрест» та відволікальні дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом»; захист «лінією», набігання «лінією», зупинка суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач) , зриванням стрічки (тег);

бере участь: у навчальній та двосторонній грі із зупинкою торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).

Назва вправи. Індивідуальні та колективні дії в захисті та нападі, взаємодія в групах. Відволікальні дії, ігрова вправа 1х1, 2х1, 2х2.

Навчальна та двостороння гра із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).

Виконання.

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, виконує обігрування суперників 1х1, 2х1, 2х2 в ігровому коридорі шириною 10-15 метрів.

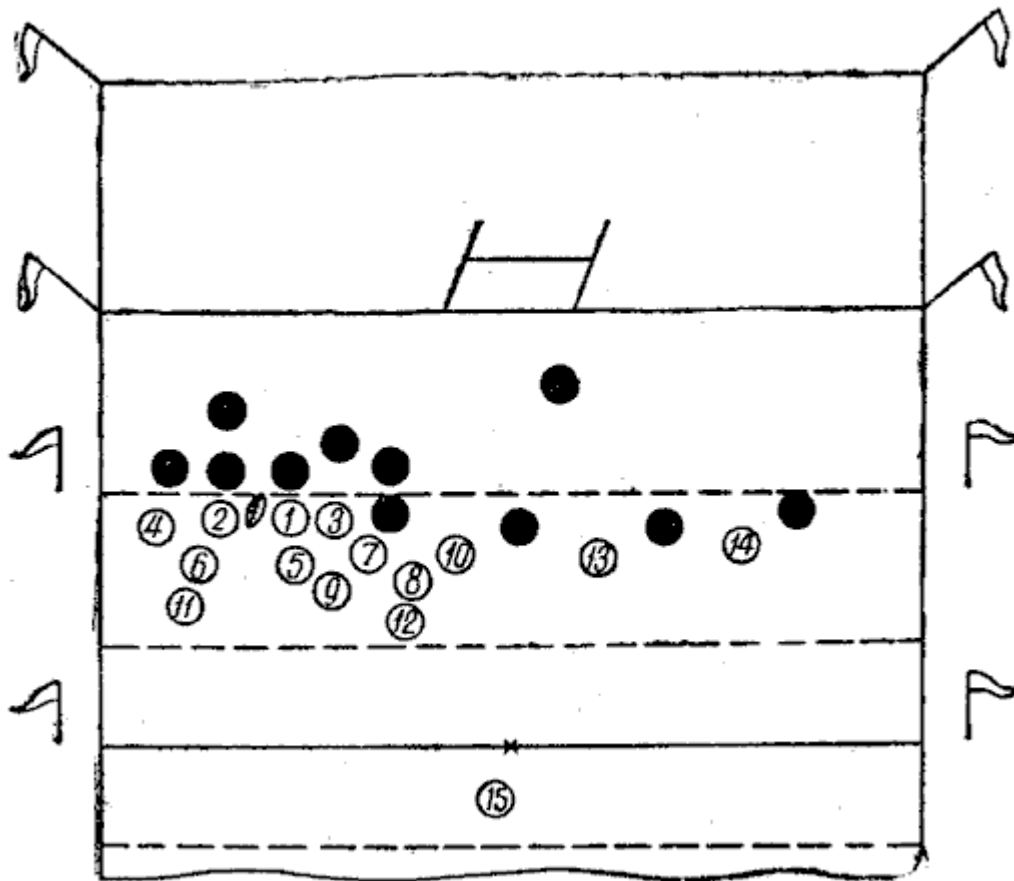
Перш ніж розбирати конкретні приклади і тактичні завдання, зупинимося на деяких загальних установках по грі команди в цілому.

В ході гри часто трапляється так, що гравці команди, які володіють ініціативою, нападають дуже купчасто центром або будь-яким краєм поля, і при цьому їх кучність переходить розумні межі. Спортсмени в ігровому азарті забувають про необхідність захисту, сильно оголюють інший край поля. У таких випадках, якщо команда противника зупинить атаку і заволодіє ініціативою, вона може швидко розгорнути атаку по іншому краю поля, який залишився без захисту, і така атака може бути успішною.

При нападі кожній команді слід пам'ятати і про захист. Кожен гравець повинен бути завжди напоготові призупинити можливу контратаку.

На рис. показано, що гравці атакуючої команди, які не беруть у проведенні м'яча (№ 10, 13 і 14), розташовуються,

як то кажуть, «в розрізі», чи не навпаки своїх підопічних супротивників, а трохи зміщуючись в бік можливого появи м'яча .



На рис.показано розташування гравців при атаці групою нападників.

При такому розташуванні гравців атакуюча команда може розгорнути атаку по правому краю за участю тричетвертними (№ 13 і 14) і півзахисника № 10 і з успіхом її завершити. Тричетвертними № 12 також повинен бути наготові підтримати своїх партнерів.Захисник № 15 при атаці також переміщається трохи вперед.

Таке розташування гравців і при контратаці противника забезпечує надійний захист. Як тільки противник, оволодівши м'ячем, спробує розгорнути контратаку краєм, півзахисник № 10 і тричвертні № 13 і 14, перебуваючи у вигідному положенні, легко можуть перехопити м'яч, паралізувати дії противника. Висновок такий - при нападі та захисті кожен гравець повинен розташовуватися проти свого підопічного противника, змістившись трохи в сторону, звідки може бути переданий м'яч.

Індивідуальні дії

Збільшення арсеналу технічних дій регбістів, дає можливість використання їх в різних ігрових ситуаціях, що підвищує різноманітність тактичних рішень в ігровій змагальній

діяльності. Важливим моментом в індивідуальних тактичних діях є ситуації гри без м'яча. Рух в напрямку партнера, що просуває м'яч вперед, є вирішальним для продовження атаки. тактично грамотно підтримувати атакуючого, неодмінна умова майстерності регбіста.

Виділяють два напрямки групових тактичних дій. комбінації від стандартних і полустандартних положень: «призначаються сутичок», «коридорів», розіграшу штрафних, «раків», «молів» і у відкритій грі.

Командні дії

Взаємодія двох груп гравців складових регбійний колектив є тією основою, на якій будуються взаємодії всієї команди, і які визначають командну тактику. Організація командної гри в регбі складний процес, що складається з групових і міжгрупових тактичних дій. взаємодія груп гравців нападу і захисту визначають стиль гри регбійний команди. План ігрових дій команди може бути заснований на домінуванні в грі нападників або захисників або підключених гравців нападу до комбінаційною діям захисників. Мета тактичних дій в нападі дестабілізувати захисний порядок команди, що обороняється.

Захист - це організована діяльність команди яка не володіє м'ячем, спрямована на нейтралізацію атакуючих дій з просування м'яча вперед і відбору м'яча у суперника.

Активна боротьба за оволодіння м'ячем є визначальним принципом захисту, тому, тактичний принцип захисту - принцип тиску на

суперника стосується команди прагне оволодіти м'ячем. Гра в захисті

ефективна, якщо гравці команди, рішуче налаштовані на захват, але поняття «Захват», однак не використовується для позначення принципу, так як має

занадто вузьке значення. Провести захоплення можна, тільки перебуваючи близько до суперника. Але з набагато більшої відстані можна чинити тиск на суперника, і це може робити кожен член команди.

Рекомендована література

Основна:

1. Аненкова В. В. Регбі: 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. Регбі. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : РоберЛафон, 1984. – 218 с.
7. Мартиросян А. А. Методические основы подготовки команд по регбі-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. Регбі. 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>