

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

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 3

Тактика 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

Львів – 2019

Тема: Тактика регбі

Зміст

1. Тактика нападу.

2. Тактика захисту.

Регбі-15, (7) гра, в якій між гравцями команд-супротивників доволі часто відбувається фізичний контакт, в якому задача гравців полягає в тому, щоб відтіснити гравців іншої команди від м'яча. Ці ситуації називаються сутичками, раками і молами.

У змаганні можуть брати участь всі гравці команди. Ні, частіше всього в сутичці беруть участь тільки нападники. При цьому гравці шикуються в три лінії, обхоплюють один одного руками і змикаються з суперником. Будь четвертий гравець повинен вміти пасувати на двадцять метрів як правою, так і лівою рукою. Безумовно, пасувати гравці повинні вміти, але важливіше і цінніше за все - здатність визначити, коли і кому краще передати м'яч. Крім того, передачі більш ніж на десять метрів - вкрай рідкісне явище.

Розбігшись по полю, гравці створюють простір для атаки. Для проведення дійсно ефективної (хоча, можливо, менш видовищною) атаки такий маневр зовсім необов'язковим.

Основну атакуючу силу становлять крайні гравці. В задній лінії нападниками є троє внутрішніх четвертих і п'ятнадцятий, в той же час є частиною оборонної одиниці, що складається з крайніх гравців. Не слід плутати підстраховку і оборону - справжня завдання десятого та восьмого - підготувати плацдарм для контратаки. В атаці ж роль крайніх досить специфічна, використовувати їх потрібно дуже вибірково.

Оскільки при забеганні ("петля") з'являється додатковий гравець і розгублений противник не знає, кого захоплювати, дана тактика найчастіше приводить до успіху. Безумовно, "додатковий" людина - проблема для гравців команди-суперника. Але причиною дієвість даного прийому є те, що забігаючий (особливо якщо для виконання вищезазначеної функції використовується п'ятнадцятий гравець) змушений прискоритися, щоб синхронізувати свої дії з внутрішнім гравцем і опинитися в потрібний час у потрібному місці.

Четвертний з м'ячем, обігруючи опонента, повинен обігти його. Ні, в цій ситуації завдання гравця - змусити опонента зайняти фіксоване розташування. Для цього четвертний повинен не метатися між захисниками супротивника, а, "спрямив біг", йти прямо на обраного захисника. У цьому випадку і шанси зробити прорив збільшуються, і створюється можливість швидко пасувати вчасно підоспілому гравцеві підтримки.

"Прорив лінії" - індивідуальне завдання. Це не зовсім так. Найчастіше для того, щоб дати можливість гравцю з м'ячем опинитися за лінією оборони противника, потрібні об'єднані зусилля декількох гравців. "Десятка" в проривах не бере - за статусом не належить. Ні, якраз цей гравець, що знаходиться ближче всіх до найвразливішого місця оборони противника (простору між форвардом і захисником) просто зобов'язаний вміти здійснювати прориви.

Гравець з м'ячем при першій же небезпеці захоплення повинен віддати пас вільному гравцеві своєї команди. Не обов'язково. Інколи важливіше зберегти м'яч і силу атаки, ніж віддати пас гравцеві, пересування якого повністю заблоковано суперником. При хорошій підтримці, коли є можливість швидкого пасу або підйому м'яча, полупрорив або прорив можливий, навіть якщо вихідний четвертний потрапив в захоплення.

Коли гравець з м'ячем захоплений, четвертні поступаються полі бою схваточним. Ні, іноді четвертний гравець може проявити спритність і винахідливість і виграти м'яч.

На схемі зображені позиції гравців, які вони займають при сутичці й відповідні номери. Регбійна команда поділяється на **гравців сутички** або **форвардів** і **гравців задньої лінії**.

Позиції гравців у регбійній команді

1 Стовп	2 Гак	3 Стовп
	4 Замок	5 Замок
6 Фланкер	8 Номер 8	7 Фланкер
	9 Півзахисник сутички	
		10 Флай- хав
		12 Центр
		13 Центр
11 Лівий край		14 Правий край
	15 Захисник	

Гравці сутички

Гравці сутички мають номери з 1-го по 8-й. При розігруванні сутички вони стають у три ряди. У першому ряду — троє: **гак (хукер)** і два **стовпи**. За ними, в другому ряду розташовуються два **замки**. Третій ряд складають два **фланкери** і номер 8.

Гравці задньої лінії

Півзахисник сутички або **скрам-хав** вводить м'яч у сутичку й підбирає м'яч із неї. Малий, із швидкими руками й стрімкою думкою. Він визначає напрямок атаки. Грає під номером 9.

Флай-хав розігрує м'яч, здебільшого пробиває дроп-удари. Грає під номером 10.

Два **центри** — зв'язкова ланка з краями. Грають під номерами 12 і 13.

Два **краї** — найшвидші гравці в команді. Грають під номерами 11 і 14.

Захисник — він у регбійній команді всього один. Його основна задача — підбирати м'ячі, перекинуті через лінію оборони. Інша задача — рятувати команду при проривах. Швидкий, сильний гравець. Грає під номером 15.

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 яка 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 захват можна, тільки перебуваючи в безпосередній близькості від суперника. Але з набагато більшої відстані можна чинити тиск на суперника, і це може робити кожен товариш по команді. Додаток принципу тиску перетворює захист в конструктивну гру, так як він позбавляє противника простору і часу. Це створює певну ситуацію на полі, а не очікування того, що вони виникнуть. Якщо команді вдається змусити противника робити щось на полі швидше, ніж їй цього хочеться, з'являється ймовірність невимушених помилок. Тому команда повинна максимально мобілізуватися щоб опанувати м'ячем в кожній фазі гри, які в сукупності займають більшу частину ігрового часу. Фази оволодіння м'ячем мають важливе значення, завжди є колективними, що справедливо і для сутичок, і для коридорів, і для відкритої гри.

Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій. Визначальною в тактиці захисту є командний захист, що включає в себе групову та індивідуальну.

Індивідуальна тактика зводиться до ряду принципів спрямованих на: зниження можливостей гравця який володіє м'ячем атакувати, перешкодити суперникові в отриманні м'яча.

Відстань між гравцями в лінії має забезпечувати надійність в захисті 1,5-2 метра. Гравець, який володіє м'ячем повинен знаходитися в центрі лінії захисту як показано на рис.



Командна тактика захисту передбачає ешелонну організацію, але в залежності від положення на полі захист може будуватися по «дзеркальному»

принципом «кожного проти кожного», «хуккер» проти «хуккера», півзахисник проти півзахисника, центральний захисник проти центрального захисника. «Дзеркальний» система захисту заснована на індивідуальному захисті.

Тактика ешелонної системи захисту передбачає організацію: першої лінії захисту гравцями, які можуть швидко досягти суперників, друга лінія захисту утворюється гравцями в обов'язок яких входить нейтралізація проривів через першу лінію і захист від коротких ударів ногою через першу лінію. Третя лінія захисту утворюється гравцями які протистоять далеким тактичним ударом і проривів через першу і другу лінії захисту.

Тактика захисту від назначиної сутички. Перша лінія захисту: № 9,7,10,12,13. Друга лінія захисту: № 8,6,5. Третя лінія захисту № 11,15,14. Гравець другої лінії сутички № 4 гравці першої лінії № 1,2,3 виходячи з сутички утворюють лінію та беруть участь в захисті на початку закриваючи зону в близькості від розіграної сутички, а потім центр, з'єднуючись з іншими гравцями команди першої лінії захисту.

Тактика захисту від коридору. Перша лінія захисту утворена: № 8,7,10,12,13. Друга лінія захисту: № 9,6,5. Третя лінія захисту № 11,15,14. Гравець другої лінії сутички № 4 гравці першої лінії № 1,2,3 рухаються від коридору утворюючи лінію і беруть участь в захисті на початку закриваючи зону в близькості розіграшу коридору, а потім центр, з'єднуючись з іншими гравцями команди першої лінії захисту.

Принцип ешелонного захисту використовується в різних схемах організації тактичних захисних дій від стандартних і полустандартних положень.

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., 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>