

## **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ**

**Авторы:**

**Заслуженный учитель РФ Д.В. Бесполов, кандидат педагогических наук,  
доцент В.А.Иванов, А.В. Кулешов.**

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности.**

### Содержание

1. Из истории игры.....	2
2. Регби как вид спорта и средство физического воспитания.....	4
3. Техника игры.....	7
3.1. Техника игры в нападении.....	8
3.2. Техника игры в защите.....	28
4. Тактика игры и функции игроков .....	30
4.1. Тактика игры в нападении и защите, индивидуальные, групповые, командные.....	32
5. Обучение технике игры.....	35
5.1. Обучение технике перемещений .....	37
5.2. Обучение технике владения мячом .....	39
5.3. Обучение технике захватов.....	48
6. Обучение тактике игры.....	48
7. Физическая подготовка регбистов.....	52
Литература.....	53

## 1. Из истории игры

Датой возникновения регби, считается 7 апреля 1823 года, когда на поле колледжа города Регби в день годовщины победы под Ватерлоо шестнадцатилетний ученик Уильям Вэбб Эллис (William Webb Ellis) схватил мяч руками и устремился с ним к «городу» соперников. Так возникла игра регби в 1823 году.

В 1871 году был создан Союз регби (Rugby Football Union), объединивший двадцать один английский клуб. Союзом были составлены первые официальные правила игры. В 1873 году возник Союз регби Шотландии (Scottish Rugby Union), в 1874 году – в Ирландии и в Северной Ирландии, в 1881 году – в Уэльсе.

В 1875 году регбийный Союз был создан в Австралии. В 1889 году в Южной Африке организуется Совет по регби. Три года спустя образован регбийный союз Новой Зеландии, насчитывавший к тому моменту около 700 регби-клубов.

В континентальной Европе игра получила признание, прежде всего, во Франции и Румынии (благодаря румынским студентам, обучавшимся в Париже).

Долгое время особенностью «любительского» регби было наличие двух международных организаций, каждая из которых имела статус мировой.

В 1886 году создается Международный союз регби (International Rugby Football Board – IRFB, сейчас – IRB), в который вошли Англия, Шотландия, Уэльс и Ирландия. В 1940-е к Союзу присоединились Австралия, Новая Зеландия и Южная Африка, в конце 1970-х – Франция. В настоящее время в IRB входят около 120 стран.

В 1934 году сформирована Международная любительская федерация регби (Federation Internationale de Rugby Amateur – FIRA), в которую первоначально входили Германия, Франция, Нидерланды, Италия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия и Каталония. Позже к Федерации присоединились другие европейские страны.

В 1990 году по соглашению между этими организациями FIRA стала частью IRB, приобретя статус континентального подразделения (хотя она и оказывает

техническую, организационную и прочую поддержку неевропейским национальным федерациям), что отражено в ее новом названии: FIRA-A.E.R. (т.е. Европейская Ассоциация регби). На конец 2011 года в нее входит – в качестве полноправных членов – 38 стран.

Один из крупнейших (и старейших) турниров по регби – «Кубок шести наций» (или Международный чемпионат). Начало ему было положено играми сборных Англии и Уэльса в 1882 году. Позже к ним присоединились команды Ирландии и Шотландии: соревнования стали «Кубок четырех наций». В 1910 году пятым участником соревнований, получившим после этого статус «Кубок пяти наций», стала Франция. После присоединения в 2000 к «Пяти» команды Италии турнир получил свое нынешнее название. Команда, выигравшая все матчи в ходе турнира, получает «Большой Шлем».

В 1986 году в Австралии состоялся конгресс международных федераций регби, который утвердил решение о проведении в 1987 году первого розыгрыша Кубка мира по регби – Кубок Уильяма Вэбба Эллиса для национальных сборных. В числе приглашенных команд на первый в истории Кубок мира была сборная СССР, но по политическим причинам команда отказалось от участия в Кубке.

В 1986 году стартовал сильнейший клубный турнир Южного полушария и Мира, объединивший команды Новой Зеландии и Австралии South Pacific Championship.

В 1993 году, после краха режима апартеида в ЮАР, команды этой страны получили возможность участвовать в международных соревнованиях, в том числе и в соревнованиях South Pacific Championship который, в результате получил название Супер 10 (Super 10).

В 2010 году турнир расширился до 15 команд, получив название Супер Регби (Super Rugby).

В настоящее время в регби играют более чем в 140 странах, – прежде всего, в Европе, Африке, Южной Америке и тихоокеанском регионе. Общее число игроков составляет несколько миллионов человек.

## 2. Регби как вид спорта и средство физического воспитания

Регби вид спорта, которым могут заниматься мужчины и женщины, юноши и девушки любого возраста. Регби, развивает коммуникабельность, способность к сотрудничеству и пониманию. Основой Регби являются удовольствие от участия, развитые физические и морально-волевые качества и навыки, которых требует игра, потребность к занятиям игровыми видами спорта, которые обогащают жизнь по средствам общения с людьми имеющими общие интересы к игре и здоровому образу жизни.

Для игры в регби определяют игровое пространство, внутри которого находится игровое поле. Игровое пространство с игровым полем представлено на рисунке 1.

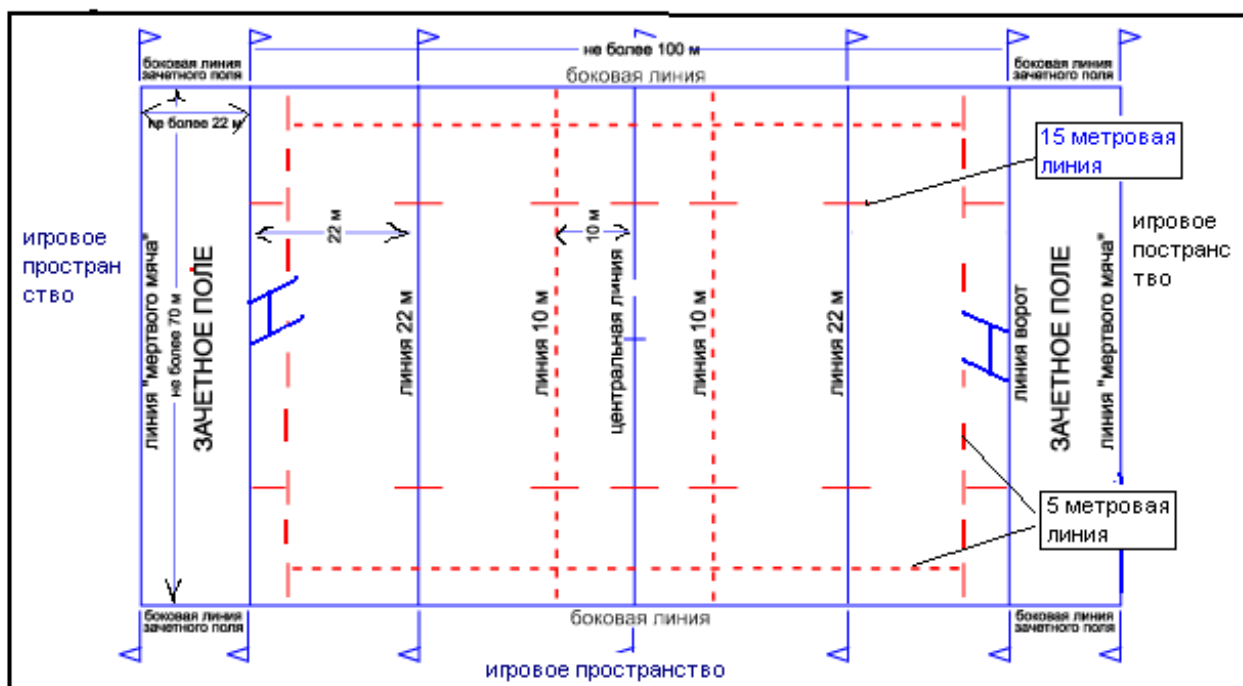


Рис. 1. Игровое пространство и игровое поле для игры в регби

Игра продолжается 80 минут, два тайма по 40 мин, перерыв между таймами - 10 мин. Судья может добавить время, компенсированное в результате остановок игры. По окончании времени игры, игра заканчивается только тогда, когда мяч станет «мертвым».

Структура команды. В регби-юнион команда состоит из 15 игроков, которые образуют три линии игровых амплуа: нападения, полузащиты и защиты (рис. 2).

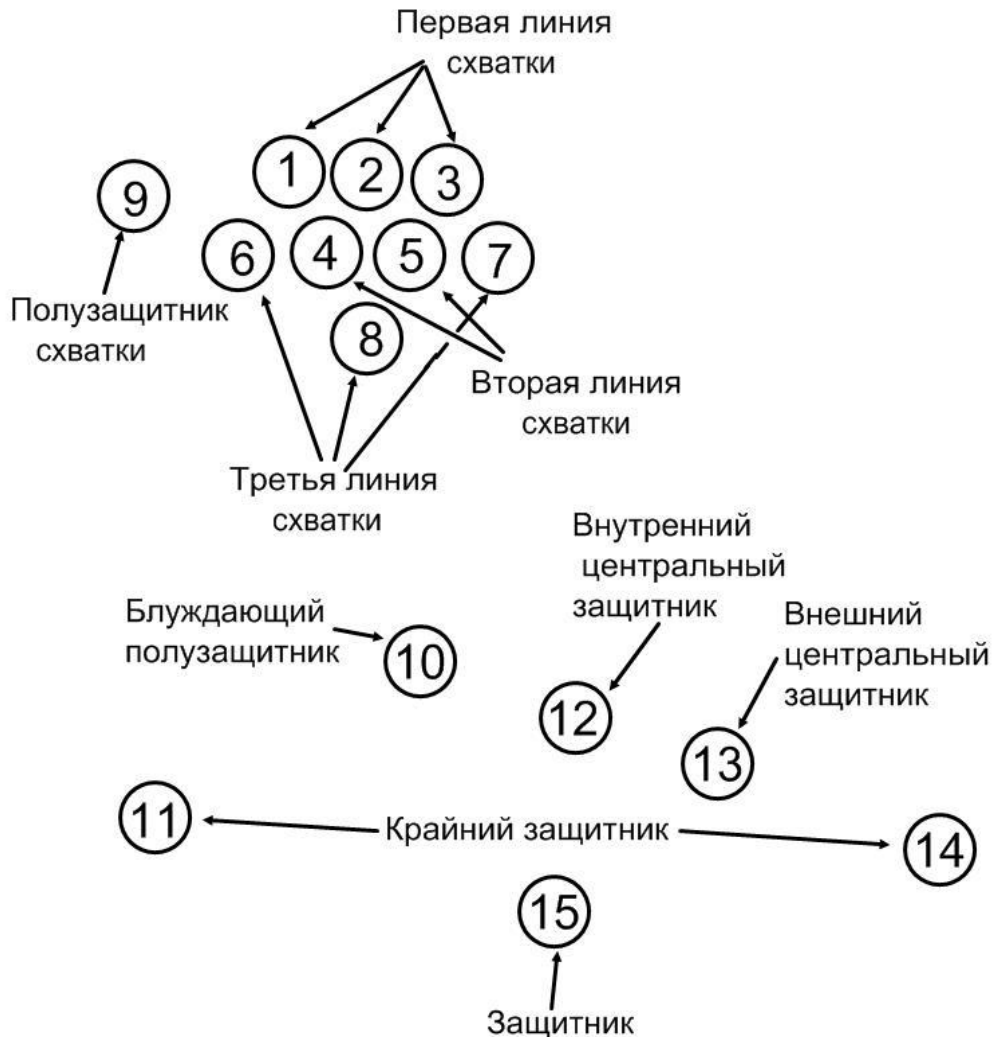


Рис.2. Структура регбийной команды

Линия нападения (игроки «схватки»): «Нападающие» – игроки «первой линии схватки» №1, 3 – «столбы», № 2 – «хуккер»;

- игроки «второй линии схватки» № 4, 5 – «замки»;

- игроки «третьей линии схватки» № 6, 7 – «фланкер», «крыльевой», «крайний» игрок третьей линии схватки; № 8 – «центр» третьей линии схватки, «стягивающий».

Линия полузащиты: № 9 – «полузащитник» схватки; № 10 – «блуждающий полузащитник», «полузащитник веера».

Линия защиты: игроки «веера», «трехчетвертные» (« $\frac{3}{4}$ »), «центральные трехчетвертные» – № 12, 13; «крайние трехчетвертные» – 11, 14; «защитник» – № 15, «фулбек».

### **Принятая терминология**

Групповые построения: «Схватка», «назначаемая схватка» – коллективное построение из восьми игроков нападения.

«Коридор» – коллективное построение игроков перпендикулярно боковой линии при введении мяча из аута.

«Ruck» («рак») – групповое техническое действие, формирующееся, когда один или несколько игроков от каждой команды, находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними.

«Мол» – групповое техническое действие образующийся, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя находясь в физическом контакте, группируются вокруг игрока, владеющего мячом.

«Стандартные положения» – назначаемая схватка, коридор, штрафной, начальный удар.

«Полустандартные положения», «произвольная схватка» - «ruck», «мол».

Технические действия. «Попытка» – приземление мяча в «зачетное поле» соперника, при этом команда набирает 5 очков.

«Дроб-гол» – удар ногой с отскока, удар по выпущенному из рук мячу во время касания его с землей.

«22 - метровый удар» – розыгрыш мяча после выхода его за лицевую линию по вине соперника или приземление мяча в своем «зачетном поле» после того как мяч был забит или внесен туда соперником.

«Лифт» – поддержка прыгающего игрока при розыгрыше коридора.

Терминология тактики. «Атака первым темпом» – развитие атакующих действий после розыгрыша «стандартных положений».

«Атака, вторым, третьим и т.д. темпом» – продолжение атакующих действий после задержки продвижения мяча вперед и образования «ruck» или «мола».

«Линия преимущества» – воображаемая линия, проходящая через середину «схватки», «ruck», «мола», «коридора», параллельная лицевой линии.

«Линия защиты, захвата» – воображаемая линия места физического противодействия соревнующихся команд.

Время игры. Несмотря на то, что время игры регламентировано правилами соревнований (в матчах проводится два тайма по 40 минут), по окончании игрового времени судья должен продолжить игру до тех пор, пока мяч не станет «мертвым». Но это не единственное положение в правилах, которое регламентирует продолжительность матча. Как и в некоторых других спортивных играх, судья прибавляет время, потерянное при любой задержке игры: во время выполнения удара по воротам, медицинской помощи травмированному игроку или по другой объективной причине. Все вышеперечисленные положения, регламентированные правилами, способствуют увеличению общей продолжительности игры, что предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности спортсменов.

Как правило, тайм в регби длится 42 минуты, а время игры колеблется от 83 до 84 минут, хотя зафиксированы игры продолжительностью и до 90 минут.

### **3. Техника игры.**

К факторам, определяющим техническую подготовленность регбистов можно отнести следующие показатели:

1. Арсенал технических приемов применяемых регбистом в игровой соревновательной деятельности.
2. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.
3. Эффективность технических приемов, критерием которых служит оптимальное решение тактических задач.

Специфической особенностью регби является наличие групповых построений (назначаемая «схватка», «коридор», «рак», «мол») т.е. технических действий совершаемых группой игроков в непосредственном контакте, взаимодействии со своими игроками и противодействуя игроками соперника.

### **3.1. Техника игры в нападении**

В игровой соревновательной деятельности регбистов приемы техники передвижения используются в самых различных вариантах и сочетаниях. Особенностью передвижения регбиста является сочетание различных приемов ходьбы, бега, остановок, поворотов, что приводит к нарушению его ритмичности и цикличности.

Рациональное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет регбистам эффективно решать многие тактические задачи.

Падения. Основное применение падения – это овладение и сохранение контроля над мячом. Часто падение используют при приземлении мяча в зачетное поле соперника.

Применяют два способа падения: вперед руками и вперед ногами. Выбор способа зависит от игровой ситуации.

Падение начинается с подготовительной фазы, сгибаются ноги, туловище. Для смягчения падения выставляется рука вниз-вперед или вниз-назад (в зависимости от способа выполнения).

В основной фазе падения регбист использует скользящее движение ног или руки (в зависимости от способа выполнения) с переходом в скольжение туловища. В результате падения игрок оказывается у мяча, начиная его контролировать.

В заключительной фазе регбист выполняет движения для быстрого подъема с земли.

Техника владения мячом.

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: прием, ловлю, передачи, подбор, удар ногой.



Прием мяча. С помощью этого технического приема можно контролировать мяч и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Прием мяча является и исходным положением для последующих передач, ударов ногой, бега с мячом. Поэтому структура движений при приеме мяча должна иметь четкую последовательность выполнения технического действия.

Глаза. Самое главное — ни на мгновение не отрывать глаз от мяча. Бесплезно стараться поймать мяч, если смотришь при этом куда-либо еще.

Кисти рук. Когда принимаешь мяч, пальцы должны быть максимально расставлены и ладони обращены в сторону мяча.

Существует два положения кистей при приеме мяча:

- при приеме высоко летящего мяча (на уровне пояса и выше) (рис. 3), пальцы рук направлены вверх, большие пальцы правой и левой руки соприкасаются;

- при приеме низко летящего мяча (ниже уровня тазобедренного сустава) (рис. 4) пальцы рук направлены вниз, мизинцы правой и левой руки соприкасаются.

Мяч «прилипнет» к вашим рукам в правильном положении (вертикально), кисти окажутся на мяче. Если передача была хорошей, и вы приняли ее правильно, то можно будет без промедления передать мяч партнеру. При приеме важно держать кисти рук перед мячом.

Иногда мяч летит неровно, но, если кисти рук точно наложить на мяч, можно легко устранить этот недостаток.



Рис. 3. Прием высоко летящего мяча



Рис. 4. Прием низко летящего мяча

После этого можете начинать посылать руки навстречу мячу так чтобы вы ловили его прежде, чем он окажется перед вами, что позволит в случаи необходимости отдать пас в «одно касание».

Руки. Лучшее положение рук при приеме мяча — когда они немного согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Но это при условии, что передача идеальная. Обычно положение рук определяется тем, как отдан пас. Однако, правильно используя ноги, принимающий может исправить ошибку пасующего. Для этого надо не слишком много. В ожидании паса бежать надо с не напряженными руками. Много мячей падает на землю потому, что в момент приема мяча игрок резко опускает или поднимает руки для приема мяча.

Секрет приема паса заключается в том, что кисти рук и сами руки надо держать расслабленными. Если руки напряжены, то мяч, ударившись о них, может упасть. Это типичная ошибка игроков, особенно когда мяч летит перед лицом. Возможно, конечно, принять и такой пас, но надо иметь в виду, что принимать мяч нужно мягко. Самый эффективный прием мяча после паса — прием кистями рук, это дает возможность быстрой обработки мяча и последующих действий с ним. Самый надежный способ приема — прием руками, прижимая мяч к груди. Но после такого приема следует долгая

обработка мяча.

Ноги. Положение ног при приеме мяча особого значения не имеют. Мяч принимается вне зависимости на какой ноге (на внутренней или на внешней) находится регбист. Прием зависит в огромной степени от качества самой передачи. Но принимающий должен быть готов поставить ноги так, чтобы принять мяч в оптимальном положении для выполнения последующих действий.

Ловля мяча. (рис. 5). При ловле мяча после удара или длинного броска, важно обращать внимание на следующее. Двигаться быстро и занимать позицию



Рис. 5 Ловля высоко летящего мяча

как можно раньше, чтобы точно определить точку падения мяча и иметь как можно больше времени на подготовку к ловле мяча. Вставайте точно под мяч, что бы он опускался прямо перед грудью.

Позиция регбиста при ловле мяча: ноги немного согнуты в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; плечи немного опущены вперед, руки немного согнутые в локтевых суставах и вытянуты вперед-вверх, кисти рук с широко расставленными пальцами направлены в сторону мяча и максимально приближены друг к другу так, что руки соприкасаются, ладони обращены в сторону мяча, локти немного согнуты.

Ловля мяча осуществляется за счет амортизирующих движений. В момент контакта с мячом начинают сгибаться ноги, туловище. Плечи опускаются в низ и локтевыми суставами прижимаются к туловищу.

Предплечья и кисти рук двигаются за плечами в сторону туловища. Руки плавно опускайте вниз и сгибаются так, чтобы локти были направлены к земле и почти соприкасались. Мяч, попадая в «корзину» образованную руками и туловищем крепко прижимается для сохранения и последующей обработки.

Для лучшего равновесия ноги слегка расставлены. Одна нога должна быть немного впереди, желательно ближняя к боковой линии. Из-за такой позиции удобно произвести быстрый удар ногой по мячу, отдать пас в поле или начать бег. С самого начала полета мяча следите за ним глазами. Небольшой порыв ветра может внести значительные изменения в ваши расчеты.

Мяч может иногда опускаться так быстро, что невозможно занять правильную позицию. В таких случаях мяч ловят прямо в кисти рук. При этом особенно важно держать руки расслабленными, а кисти рук и пальцы должны в момент соприкосновением с мячом начать сгибаться в сторону туловища.

Некоторые тонкости при ловле мяча, которые заключаются в следующем. Не бегите всю дистанцию держа руки наготове. Никогда не позволяйте мячу упасть на землю. Старайтесь поймать даже, казалось бы, безнадежные мячи.

Если противник не очень близко, можно остановить мяч ногой, когда до него не дотянуться руками. Не забывайте, что мяч, летящий высоко, можно перехватить в прыжке.

Передача мяча. Существует несколько способов передач мяча.

Применяют их в зависимости от игровой ситуации, расстояния, на которое нужно передать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Чтобы произвести точную передачу, необходимо обратить, внимание на положение головы и глаз, туловища, ног, плеч и правильное расположение рук на мяче.



Обычный пас. Держание мяча. Пальцы – широко расставлены, мизинцы соприкасаются. Ладони немного развернуты внутрь по отношению левой к правой, образуя «чашу».



а)



б)

Рис. 6. Держание мяча

Наиболее удобное расположение кистей рук прямо за мячом (пальцы вдоль мяча) и немного выше центра тяжести мяча (мяч немного выступает за основания ладоней) (рис. 6а). Мяч должен лежать вдоль запястий в немного согнутых вытянутых руках на уровне немного ниже плеч (рис. 6б). Локти при этом положении находятся на расстоянии от туловища.

Перед тем как отдать передачу, руки с мячом должны быть отведены в сторону (движение по траектории «петли», противоположную предполагаемому направлению паса), а после него занимают такое положение, чтобы ладони были направлены в сторону полета мяча. После вылета мяча, кисти рук движутся к плечу ближнему по направлению паса, а локти поднимаются вверх (рис. 7).

Плечи. Плечи должны быть развернуты в сторону принимающего мяч. Ни в коем случае не разворачивайте бедра, так как это снижает скорость бега.

Ноги. Обычная передача выполняется вне зависимости от положения ног. Если необходимо выполнить передачу на дальнее расстояние, то передачу

выполняют с дальней от принимающего ноги. Глаза. Глаза должны быть направлены на партнера, принимающего мяч.

Передать мяч точно. Это значит, послать мяч к принимающему таким образом, чтобы мяч летел на уровне плеч, и он мог принять его на вытянутые



Рис. 7. Передача мяча

вперед - в сторону руки.

Скорость полета мяча должна быть оптимальной, такой, что бы его можно было легко поймать, но в то же время мяч не должен зависать в воздухе. Положение мяча при полете должна быть такой, что его большая ось была расположена вертикально. Мяч не должен иметь вращения.

Крученный пас. Крученный пас или пас «торпедой» - пас в результате, которого мяч имеет вращение вдоль его большой оси, что придает мячу устойчивое и оптикаемое положение в полете. В результате дальность и точность передачи возрастает.

Держание мяча (рис. 8). Пальцы – широко расставлены, и располагаются строго поперек мяча. Основное движение выполняет рука дальняя от принимающего. Мяч располагается «торпедой» в сторону принимающего.

Кисть руки дальней от принимающего располагается сверху-сбоку на мяче (дальше от туловища) и с дальней стороны по отношению к принимающему.

Кисть руки ближней от принимающего, располагается сбоку на мяче (ближней к туловищу) и с ближней стороны по отношению к принимающему. Мяч располагается поперек запястий в немного согнутых вытянутых руках на уровне немного ниже плеч. Локти при этом положении находятся на расстоянии от туловища.



а)



б)

Рис. 8. Держание мяча. Передача «торпедой»: а) вид сбоку, б) вид спереди

Перед тем как отдать пас, руки с мячом должны быть отведены в сторону противоположную предполагаемому направлению паса. Кисть руки дальняя от принимающего, выполняет активное движение, закручивая мяч по направлению к туловищу. После вылета мяча, кисть дальней руки движется к плечу ближнему по направлению паса, а локоть поднимается (рис. 9).

Плечи. Плечи должны быть развернуты в сторону принимающего мяч.

Ноги. Крученая передача выполняется вне зависимости от положения ног.

Если необходимо выполнить передачу на дальнее расстояние, то передачу выполняют, двигаясь в сторону передачи с ближней ноги по отношению к принимающему.

Глаза. Глаза должны быть направлены на партнера, принимающего мяч.

Крученный пас сверху из-за головы или от головы, отдается как одной рукой, так и двумя руками. Мяч держится за «острый» край мяча над головой. После



отведения мяча назад последовательно выполняется поворот или выпрямление туловища и хлесткое движение рукой. Пальцы рук и кисть завершают пас выпуская мяч, двигаясь вперед - во внутрь. Мяч как бы скатывается с кончиков пальцев, получая вращение.



Рис. 9. Передачи «торпедой»

Пас с земли (рис 10). Как правило, пас с земли отдается «торпедой». Разница между этой передачей и крученной передачей, применяемой в регби, состоит в том, что мяч подбирается с земли и обычно отдается на большое расстояние с места.

Исходное положение (рис.10 а). Ноги, согнуты в коленях и широко расставлены, руки всегда держатся ниже пояса. Внутренняя нога ставится позади мяча. Когда мяч взят в руки, с внешней ноги делается широкий шаг в сторону принимающего. Держат мяч ниже пояса у внутренней ноги, пока не начали шаг с другой ноги. Затем руки совершают широкое маховое движение и выпускают мяч тогда, когда будут направлены в плечи принимающего (рис.10 г). В течение всего движения руки не поднимаются выше пояса, а передача начинается от дальней ноги. В заключительной фазе передачи с земли, внешняя рука движется в сторону плеча, ближнего к партнёру (рис. 10 д).

Для передачи с земли с поворотом лучше всего сделать шаг в сторону принимающего с задней ноги после того, как мяч выпущен.



Пас в падении. Разница между передачей « в падении» и передачей «с земли» состоит в том, что одна передача лучше другой в определенных условиях, при определенных обстоятельствах. Оба паса применяются, и оба имеют свои преимущества. Хороший полузащитник отрабатывает оба типа паса и применяет их в зависимости от обстоятельств. Если необходим быстрый точный пас, отдавайте пас с земли. Если вы хотите отдать точный пас и

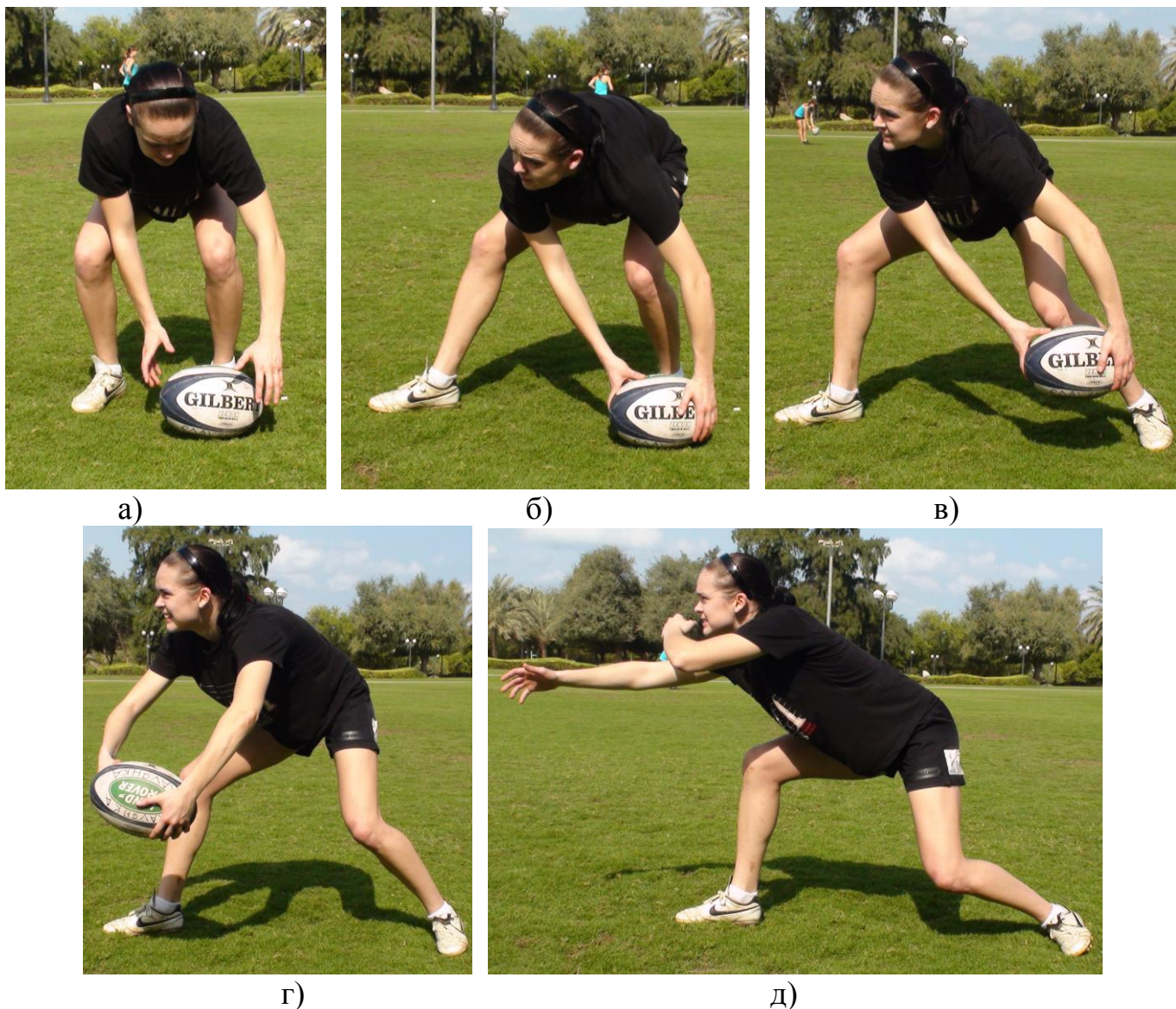


Рис. 10. Передача с земли

избежать захвата, используйте пас в падении. Пас с земли, в частности, применяется в тех случаях, когда мяч принимают на скорости. При выполнении передачи в падении обе ноги отрываются от земли, причем, когда одна нога отрывается от земли, вторая энергичным толчком посылает тело вперед и вверх. Особенно важно следующее: кисти и руки не начинают паса, пока ноги не

оторвались от земли, а мяч надо держать на уровне бедер. Толчок ногой должен быть сильным, чтобы полет с мячом был дольше. Для того чтобы сделать широкое движение руками, полузащитник должен держать руки с мячом сначала у бедер, пока он на земле. А затем широким движением послать их вперед, повернув почти на 180°. Но, чтобы иметь время проделать все это, полет должен быть высоким. Если толчок ногами будет слабым или если руки начнут движение вперед до начала полета, для широкого движения рук будет недостаточно времени, и пас получится коротким.

Приземление после передачи мяча в падении начинается с прямых рук, регбист опирается кистями о землю, плавно сгибает руки и, касаясь земли грудью «проскальзывает» вперед последовательно касаясь земли животом, бедрами завершая приземление касанием земли стопами ног.

Подбор мяча. Существует несколько способов подбора мяча. Применяют их в зависимости от направления движения мяча, расположения или движения оппозиции.

Если вы можете на полном ходу подобрать мяч с земли, ваши шансы начать контратаку значительно увеличиваются.

Подбор неподвижно лежащий мяч. Подбор выполняется на максимальной скорости. Чтобы подобрать мяч без потери скорости, необходимо выбрать оптимальную траекторию движения. Подход на скорости к мячу должен начинаться с выхода на мяч по дуге. Подъем мяча выполняется одной рукой. Когда подбирается мяч правой рукой, мяч должен находиться справа по ходу движения, правая нога ставится у мяча. Ноги сгибаются в коленях, плечи опускаются вперед – вниз, рука выполняет дугообразное движение, кисть с широко расставленными пальцами подхватывает мяч и крепко прижимает к груди.

Подбор, неподвижно лежащий мяч или медленно катящийся вблизи от соперника.

Выход на мяч происходит по прямой. Подъем мяча выполняется двумя руками. Начинается подбор со сгибания ног и опускания плеч, регбист при этом

поворачивается боком. Если игрок повернулся влево, то правой ногой он делает широкий шаг, правой рукой сверху захватывает мяч и подхватывает его. После подбора быстро перекладывает мяч в левую руку и прижимает его к груди. Ноги при этом согнуты в коленях и широко расставлены. В этом положении правым плечом регбист противодействует сопернику.

Подбор катящегося мяча от игрока. Подъем мяча выполняется двумя руками. Регбист подбегает к мячу по прямой. Широко расставляет и сгибает ноги, при этом частота шагов увеличивается, а их длина уменьшается. Быстрым движением опускает руки и подхватывает мяч, прижимая его к груди, изменяет направление и увеличивает скорость бега или выполняет передачу.

Подбор катящегося мяча на игрока. Подъем мяча выполняется так же, как и при подборе мяча катящегося от игрока. Соприкасаясь с мячом, регбист подхватывает мяч пальцами и кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к груди.

Подбор мяча, катящегося под углом к направлению бега. Выход на мяч происходит под углом. Начинается подбор со сгибания ног и опускания плеч, регбист при этом преграждает путь мячу, выставив внешнюю ногу перед ним. Подъем мяча выполняется двумя руками. Ближняя рука подхватывает мяч несколько раньше, чем дальняя.

В большинстве случаев рекомендуется после подбора мяча сразу же выполнить передачу, так как игроки соперника нацелены на захват игрока выполняющего подбор. В то же время игрок, выполняющий подбор не имеет информации об игровой ситуации на поле в момент подбора мяча.

Удар ногой. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая обуславливается игровой ситуацией.

Дальность полета мяча зависит от начальной скорости удара ногой по мячу в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: средней и внешней частями подъема, носком. Удары выполняют по

неподвижному мячу, а также по мячам, выпускаемому из рук, катящемуся, с места, в движении.

В ударе по мячу выделяют фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза - разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями регбистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза - постановка опорной ноги и замах бьющей ногой. Чтобы правильно выполнить замах, нужно несколько удлинить, последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45%.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

Рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

Завершающая фаза - после удара нога продолжает движение вперед- вверх, центр тяжести, находящийся в момент удара на опорной ноге, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способом ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Удар подъемом с рук (рис. 11). Мяч держит одноименная рука бьющей ноги с низу. Другая рука поддерживает мяч с верху. Мяч удерживается в диагональном положении по отношению к руке, на которой он лежит. Дальний конец мяча (от туловища) направлен внутрь (рис. 11а). Линия разбега и мяча находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Мяч в момент удара находится строго на против бьющей ноги. Удар по мячу должен быть нанесен тогда, когда мяч выпущенный из рук опуститься на уровень колена



опорной ноги (рис. 11б). Нога, выполнившая удар, движется вперед-вверх, выполняя «проводку» (рис. 12).

Траектория полета мяча при этом будет оптимальной – восходящей, что позволит мячу пролететь максимальное расстояние.

Удар выполняется серединой средней частью подъема. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря



а)



б)

Рис. 11. Положение мяча: а) в руках перед ударом, б) соприкосновения мяча со стопой в момент удара  
чему удар наносится с большой силой.



Рис. 12. Движение ноги  
после удара

Удар внешней частью стопы с рук. Преимущество такого удара в том, что мяч в конце своего полета сворачивает в сторону. Структура движений при ударах подъемом и внешней частью стопы схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удары по неподвижному мячу. При выполнении штрафных ударов по воротам и пробивая реализацию «попытки» игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному

мячу, только в предварительной фазе варьируется длина, скорость и траектория разбега, что обусловлено тактическими задачами.

Удар носком с земли. При такой технике удара мяч устанавливается на подставку под углом от бьющего. По технике исполнения удар во многом схож с ударом подъемом с рук, однако детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находятся на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Бьющая нога после удара продолжает движение по направлению цели.

Незначительная площадь соприкосновения носка и мяча не позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему удар носком наносится с большой силой.

Удар подъемом с земли, используется при ударах по воротам с постановкой мяча в вертикальном положении или с наклоном под углом к бьющему или от бьющего.

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и воротам. Траектория замаха ноги близка к максимальной. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Удар наносится средней частью подъема.

Замах и ударное движение выполняются по максимальной траектории, благодаря чему удар наносится с большой силой.

Удар с отскока (Дроб-гол). Обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема. При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.

Обманные действия (финты).

Действия, которые вводят в заблуждения игроков защиты, заставляют сомневаться соперников, называют обманными действиями – финтами.

В регби обманные действия (финты) являются средством ведения игры в атаке. Созидательная игровая деятельность в нападении намного сложнее и разнообразнее, чем игровая деятельность при игре в защите.

Необходимым условием для эффективных атакующих действий является создание, сохранение и использование пространства между игроками защищающейся команды. Это пространство необходимо для эффективного продвижения мяча к «городу» соперника.

Средствами для создания пространства служат индивидуальные действия игрока владеющего мячом или взаимодействия игроков.

Регбист, выполняя обманные действия, может самостоятельно решать игровые задачи: выигрывать позицию, пространство, создавать выгодные условия партнерам по команде, набирать очки.

Обманные действия составляют группу приемов техники регби, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. По своим воздействиям финты в регби преследуют следующую цель преодоления сопротивления соперника и ухода от захвата. При решении целевой установки решаются следующие задачи: заставить соперника остановиться или замедлить движения, направить соперника в ложном направлении.

Техника регби включает следующие приемы обманных движений: «раскачивание», «спрямление», «остановка», «ложные движения». Имеются различные способы выполнения этих финтов. При анализе техники обманных движений выделяют две фазы подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий, на остановку соперника. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения регбиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна

значительная вариативность, которая обуславливается различными ситуациями и тактической целесообразностью. При выполнении финтов используются различные варианты обыгрывания (вперед, вправо, влево). Скорость обманного движения ниже естественного движения выполняемой в подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации - уход с места выполнения финта, является основным при обыгрыше соперников.

Обманные действия, выполняемые при движении прямо на игрока соперника. Технические приемы группы «раскачивание».

Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе регбист своими действиями показывает, что намерен двигаться с мячом в избранном направлении. Для этого он поворачивает голову плечи, разворачивает бедра и стопы и начинает двигаться в этом направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, регбист, быстро меняет направление движения и стартует в противоположном направлении.

Обманные действия выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Двойной шаг». Выполняется в движении. В подготовительной фазе игрок выполняет длинный шаг в сторону, с которой в последующем он будет обегать противника, при этом движении поворачивает голову плечи, разворачивает бедра и стопы, второй шаг короткий и выполняется в сторону направления первоначального движения. Ритм «двойного шага» таков, что первый шаг тягучий «медленный», второй короткий мощный, быстрый. Со второго шага начинается фаза реализации. Игрок выполняет рывок в сторону первого шага в подготовительной фазе. Важно, что бы первые два – три шага были скрестными, для контроля соперника. Последующие беговые шаги должны соответствовать спринтерской технике разгона.



«Тройной шаг». Выполняется на скорости. В подготовительной фазе игрок выполняет шаги в стороны от направления движения. Движение тела при этом напоминают «маятник». Если уход планируется вправо, то начала «раскачивающих» шагов начинается с левой ноги, затем такое же движение выполняет правая нога. Третий шаг выполняет снова левая нога, с нее начинается фаза реализации. Это мощный быстрый шаг в правую сторону, с которого начинается рывок. Как и в «двойном шаге» первые два – три шага выполняют скрестно, для контроля соперника, последующие беговые шаги должны соответствовать спринтерской технике разгона.

«Четверной шаг». По технике исполнения во многом схож с «тройным шагом». Уход и обегание при этом будут осуществляться в направлении первого «раскачивающего» шага.

Обманные действия, выполняемые при приближении игрока соперника сбоку. Технические приемы группы «спрямление».

Цель этой группы обманных действий остановить соперника, заставить ждать на месте или медленно двигаться прямо на игрока с мячом.

Двигаясь под углом к зачетному полю соперника, и видя приближение игрока противоположной команды, игрок с мячом должен поравнявшись с ним спрямить свой бег, и продолжить бег прямо на соперника. Это заставит соперника остановиться и приготовиться к захвату.

Игрок соперника будет стоять на месте, и ждать, а игрок с мячом будет приближаться на скорости. Приблизившись на оптимальное расстояние, игрок владеющий мячом неожиданно и быстрого изменения направления движения и выполнит рывок.

Различия между действиями «в несколько шагов» и «с шага» состоит в расстоянии до соперника и варьируется от одного до нескольких шагов.

Технические приемы группы «замедление».

Регбист должен уметь использовать все приемы маневрирования: и резкие замедления бега, и быстрые остановки, и приостановки, и ускорения, и рывки.

«Замедление» за счет укорочения шагов. Это эффективный прием при убегании от соперника. За несколько метров до контакта с соперником игрок с мячом укорачивает длину шагов, а при непосредственной близости от соперника, в момент захвата увеличивает длину бегового шага до оптимального. Этот прием дает возможность быстро набрать скорость и убежать от соперника.

«Замедление» за счет удлинения шагов. Прием выполняется, когда соперник движется навстречу справа или слева под углом к игроку с мячом. Регбист, владеющий мячом, замедляет скорость бега за счет уменьшения частоты шагов и увеличения длины. В момент, когда соперник пытается осуществить захват, игрок с мячом выполняет рывок, резко изменяя или не изменяя направление движения.

Напрыгивание на одной ноге. Игрок, владеющий мячом, замедляет скорость бега, делает небольшой прыжок вверх, толкаясь правой или левой ногой, как бы останавливается, «зависая» в воздухе. Приземление происходит на немного согнутую толчковую ногу, после чего выполняется рывок в выбранном направлении.

Цель всех «замедлений» и «зависаний» заставить остановиться соперника, внести неопределенность в его последующие действия. Выгоды от этих действий очевидны, если они выполнены своевременно. Рывок игрока с мячом после подготовительных действий даст возможность избежать захвата и затруднит работу защитников.

Технические приемы группы имитации технических приемов - «ложных движений».

Имитация передачи мяча - «ложный пас». Игрок, владеющий мячом, выполняет подготовительные действия для передачи мяча, но в последний момент не выпускает мяч из рук. Как правило, после ложного паса следуют игровые действия: ускорение, прорыв линии защиты или изменение направления развития атаки.

Имитация удара ногой - «ложный удар ногой». Игрок выполняет подготовку к удару: выносит мяч руками вперед-вниз, опускает плечи, подбирает ногу, ставит опорную ногу и сразу же делает ускорение.

Чем правдоподобнее будут намерения игрока, выполняющего подготовительные действия в ложных движениях, тем проще ввести соперника в заблуждение, что дает определенное преимущество при обыгрыше соперника.

Технические приемы силового противодействия.

Контакт. Техническое действие, применяемое в нападении и защите. Контакт выполняется игроком, как с мячом, так и без мяча. Контакт выполняется плечом.

Регбист с мячом. Владея мячом регбист, убирает мяч в дальнюю от соперника руку, свободную руку сгибает и прижимает к груди. Наклоняется вперед, и немного разворачивается свободным от мяча плечом к сопернику. Приблизившись к сопернику, делает широкий шаг, сильно согнутой в колене ногой, ставя стопу на проекцию площади опоры соперника, и толкает его, после чего активно продолжает работать ногами. Технический прием выполняется на скорости, и чем выше скорости тем действеннее эффект при столкновении с соперником.

Регбист без мяча. Применение контакта игроком не владеющего мячом очень широкое: от блокирования игрока подходящему к произвольной схватке, до «поддержке» игрока толкающего соперника. Вариантов вхождений в контакт несколько: с согнутой, прижатой рукой к груди, с отведенной рукой в сторону, с опущенной рукой вниз. Их применение зависит от игровой ситуации.

Защита от захвата – «ручка» (рис 13). Этот прием используют регбисты,двигающиеся в перед с мячом в руках и защищающиеся от захватов соперника. Применение этого приема эффективно при низком, среднем и высоком захвате, сбоку, спереди или сзади. Выполняется он слегка согнутой рукой при развернутом корпусе в сторону соперника. В момент захвата, регбист рукой, отталкивает соперника (опираясь ладонью) (рис.13б) в ту часть тела, которой



а)



б)

Рис.13. Защита от захвата, «ручка»: а) положение в движении, б) положение при контакте с соперником совершается захват: в грудь, в плечо, в руку.

Если захват низкий и выполняется рукой, то защищаются от такого захвата предплечьем руки, отстраняя ей руку соперника движением снизу вверх - в сторону противоположного плеча. При начале движения рука прямая завершает движения рука, согнутая в локте.

### 3.2. Техника игры в защите

Захват игрока владеющего мячом.

Боковой захват. При выполнении бокового захвата голова держится позади захваченного. Если левое плечо упирается в бедро, правая нога сзади. Если правое плечо упирается в бедро, то сзади должна быть левая нога (рис. 14). Руками обхватывайте ноги ниже коленей, кисти должны быть сцеплены, спина должна быть прямой. Энергично толкайте противника плечом с дальней ноги, руками активно тащите ноги соперника на себя (рис. 14 б,в).

Обращайте внимание при захвате на движения рук. Руки должны обхватить ноги партнера, крепко сомкнуться и дернуть их на себя. Не разжимайте руки быстро. Держите партнера до тех пор, пока не повалите его на землю. Плечом, конечно, нужно толкать захваченного в бедро. Но даже если вам удастся сбить противника с ног плечом, а руки при этом будут разжаты, ничто не помешает

ему подняться на ноги с мячом снова. Руки и ноги должны работать вместе и одновременно. Плечи толкают соперника в бедро, а руки дергают его ноги на себя.

**Задний захват.** Задний захват применяется, когда противник находится впереди вас, и вы захватываете его сзади. Техника исполнения этого захвата несколько иная. Нацельтесь глазами на точку на бедре в районе колен, и толкайте с передней ноги. Когда ваше плечо коснется бедра, обхватите крепко ноги соперника руками и держите их. Игрок упадет, так как его ноги удерживаются вашими руками. Если вы обхватите бедра повыше, то сможете удержать ноги, даже если противник бежит, высоко поднимая колени.

**Передний захват.** В любой ситуации всегда старайтесь подойти к противнику для захвата сбоку. Но иногда на это нет ни времени, ни места и можно



а)



б)





в)



г)

Рис. 14. Боковой захват: а) начало основная фаза, б) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение.

задержать противника только спереди. Если противник стоит на месте, захват совершается так же, как и захват сбоку. Толчок начинается с задней ноги. Если, противник бежит прямо на вас, вы просто подставляете свое плечо под его бедра выше коленей и крепко обхватываете бедра руками. Скованный вашими руками, противник по инерции упадет. Когда он падает, попытайтесь перевернуться и упасть на него сверху.

Высокий захват. Этот захват применяется, когда необходимо помешать игроку противника отдать пас или приземлить мяч в «городе».

Игрок захватывает противника в районе плеч соперника. Захват начинается с толчка правой ноги, если захватывать правым плечом. Руки обхватывают руки соперника сверху и сковывают движения. После захвата игрока стараются повалить на землю или вытолкнуть за пределы игрового поля.

Надо стараться, повалить соперника так, что бы он упал с мячом в сторону противоположную от своих игроков, и оказался в произвольной схватке, которая может быть построена.

#### 4. Тактика игры и функции игроков

Регби как вид спорта отличается высокой степенью организации и согласованности действий игроков, арсенал их средств нападения и защиты непрерывно увеличивается, поэтому особую актуальность приобретает вопрос

взаимодействия партнеров при решении тактических задач. Принятое деление игроков на линии нападения, защиты и полузащиты выражается во взаимодействии внутри линий и между линиями. Поэтому победа в такой спортивной игре, как регби, во многом зависит от согласованности действий всего коллектива.

Под тактикой следует понимать рациональное использование индивидуальных, групповых и командных действий регбистов с целью достижения преимущества, как в «игровых моментах» соревновательной деятельности так и в игре в целом.

Тактику регби подразделяют на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом из разделов выделяют три группы: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия и командные тактические действия.

Нападающие, защитники и полузащитники – это категории спортсменов, играющих в одной команде, и создают тот коллектив, ту группу людей, которые, дополняя друг друга и добиваются победы.

Линия нападения. Первая линия - состоит из трех игроков, двух «столбов» левого № 1, правого № 3 и центрального игрока первой линии – «хуккер» № 2, который, при назначаемой схватке находится в центре первой линии. Как правило, этот игрок отыгрывает мяч в назначаемой схватке. Во многих командах именно «хуккер» вводит мяч при розыгрыше «коридора». (рис.2).

Вторая линия нападающих («замки») — игроки № 4, 5. Вместе с первой линией схватки обеспечивают толчок в назначаемой схватке. В «коридоре» часто используются как «прыгающие» игроки. К этому можно добавить, что сильный и мощный игрок второй линии приносит большую пользу при розыгрыше «моллов» и «раков», что имеет немаловажное значение для его команды в атаке и защите.

Третья линия состоит из трех нападающих, двух крыльевых или фланкеров №6, №7 и № 8. В ходе игры каждый из этих игроков выполняет свои, присущие

только ему игровые функции, но очень важно при этом, чтобы они были единым организмом с хорошим взаимопониманием и взаимодействием.

Линия полузащиты. Полузащитник схватки (№ 9) — игрок, наиболее часто владеющий мячом. Он должен обладать качествами лидера, уметь руководить действиями нападающих, безошибочно ориентироваться в быстро меняющихся ситуациях игры. Кроме этого, он должен хорошо видеть поле и обладать игровой хитростью.

Блуждающий полузащитник (№ 10) — игрок, который вместе с полузащитником схватки связывает игровые действия нападающих и защитников, определяет тактику игры защитников в быстро возникающих атакующих и оборонительных действиях команды. Этот игрок должен обладать высокой индивидуальной техникой владения мячом, быть готовым играть в контакте, уверенно выполнять все виды захватов, руководить действиями линии защиты, которые должны дополняться грамотным тактическим мышлением при выборе продолжения игры.

Линия защиты. Центральные игроки линии защиты внутренний № 12, внешний № 13, располагаются в построении за блуждающим полузащитником № 10, который снабжает их мячами и игра которых, следовательно, целиком зависит от этого игрока.

Крайние игроки линии защиты № 11, №14 и защитник № 15 — игроки, которые в атакующем и защитном построении располагаются в глубине поля. К ним предъявляются высокие требования в скоростном беге.

#### **4.1. Тактика игры в нападении и защите, индивидуальные, групповые, командные**

Индивидуальные действия. Увеличение арсенала технических действий регбистов, дает возможность использования их в различных игровых ситуациях, что повышает разнообразие тактических решений в игровой соревновательной деятельности.

Важным моментом в индивидуальных тактических действиях являются ситуации игры без мяча. Движение в направлении партнера, продвигающего



мяч вперед, является решающим для продолжения атаки. Тактически грамотно «поддерживать» атакующего, неременное условие мастерства регбиста.

Выделяют два направления групповых тактических действий. Комбинации от стандартных и полустандартных положений: «назначаемых схваток», «коридоров», розыгрыша штрафных, «раков», «молов» и в открытой игре.

**Командные действия.** Взаимодействие двух групп игроков составляющих регбийный коллектив являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды, и которые определяют командную тактику.

Организация командной игры в регби сложный процесс, состоящий из групповых и межгрупповых тактических действий. Взаимодействие групп игроков нападения и защиты определяют стиль игры регбийной команды.

План игровых действий команды может быть основан на доминировании в игре нападающих или защитников или подключениях игроков нападения к комбинационным действиям защитников.

Цель тактических действий в нападении дестабилизировать защитный порядок обороняющейся команды.

Защита - это организованная деятельность команды не владеющая мячом, направленная на нейтрализацию атакующих действий по продвижению мяча вперед и отбора мяча у соперника.

Активная борьба за овладение мячом является определяющим принципом защиты, поэтому, тактический принцип защиты - принцип давления на соперника касается команды стремящейся овладеть мячом. Игра в защите эффективна, если игроки команды, решительно настроены на захват, но понятие «захват», однако не используется для обозначения принципа, так как имеет слишком узкое значение. Провести захват можно, только находясь в непосредственной близости от соперника. Но с гораздо большего расстояния можно оказывать давление на соперника, и это может делать каждый член команды. Приложение принципа давления превращает защиту в конструктивную игру, так как он лишает противника пространства и времени.

Это создает определенную ситуацию на поле, а не ожидание того, что они возникнут. Если команде удастся заставить противника делать что-то на поле быстрее, чем он этого хочет, появляется вероятность вынужденных ошибок. Поэтому команда должна максимально мобилизоваться чтобы овладеть мячом в каждой фазе игры, которые в совокупности занимают большую часть игрового времени. Фазы овладения мячом имеют важное значение, всегда являются коллективными, что справедливо и для схваток, и для коридоров, и для открытой игры.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Определяющей в тактике защиты является командная защита, включающая в себя групповую и индивидуальную.

Индивидуальная тактика сводится к ряду принципов направленных на: снижение возможностей игрока владеющего мячом атаковать, воспрепятствовать сопернику в получении мяча.

Расстояние между игроками в линии должно обеспечивать надёжность в защите 1,5-2 метра. Игрок, владеющий мячом должен находиться в центре линии защиты рис.17.

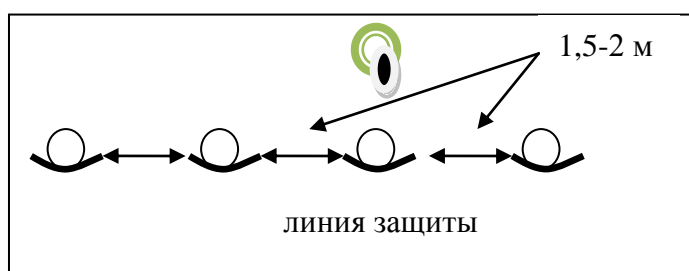


Рис.17. Расстояние между игроками в линии защиты

Командная тактика защиты предполагает эшелонную организацию. Но в зависимости от положения на поле защита может строиться по «зеркальному» принципу «каждого против каждого», «хуккер» против «хуккера», полузащитник против полузащитника, центральный защитник против центрального защитника. «Зеркальная» система защиты основана на индивидуальной защите.

Тактика эшелонной система защиты предполагает организацию: первой линии защиты игроками, которые могут быстро достичь соперников, вторая линия защиты образуется игроками в обязанность которых входит нейтрализация прорывов через первую линию и защиту от коротких ударов ногой через первую линию. Третья линия защиты образуется игроками которые противостоят дальним тактическим ударом и прорывам через первую и вторую линии защиты.

Тактика защита от назначаемой схватки. Первая линия защиты: № 9,7,10,12,13. Вторая линия защиты: № 8,6,5. Третья линия защиты № 11,15,14. Игрок второй линии схватки № 4 и игроки первой линии № 1,2,3 выходя из схватки образуют линию и участвуют в защите в начале закрывая зону в близости от разыгранной схватке, а затем центр, соединяясь с остальными игроками команды первой линии защиты.

Тактика защиты от коридора. Первая линия защиты образована: № 8,7,10,12,13. Вторая линия защиты: № 9,6,5. Третья линия защиты № 11,15,14. Игрок второй линии схватки № 4 и игроки первой линии № 1,2,3 двигаются от коридора образуя линию и участвуют в защите в начале закрывая зону в близости розыгрыша коридора, а затем центр, соединяясь с остальными игроками команды первой линии защиты.

Принцип эшелонной защиты используется в различных схемах организации тактических защитных действий от стандартных и полустандартных положений.

## **5. Обучение технике игры**

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике регбистов и совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать разной последовательности технические приемы, способы, разновидности:

эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся игровые, соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов и условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

Эффективность средств технической подготовки регбистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности регбистов, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от общего к частному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы

ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за регбистом обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

### **5.1. Обучение технике передвижения**

Обучение технике передвижения необходимо начинать с первых тренировок. Начинают обучение с простых и естественных форм передвижения ходьба, бег, остановки, повороты, передвижения приставным шагом. Каждый прием изучается в отдельности. По мере освоения приемов передвижения повышаются требования к скорости передвижения и включаются задания по сочетанию приемов.

Обучение и совершенствование технике передвижения неразрывно связано с воспитанием физических качеств, ловкости, быстроты, силы. Развитие общефизических качеств является основой для совершенствования скоростно-силовых способностей спортсменов, специальных качеств определяющих скорость передвижения.

В регби беговые техники непосредственно влияют на результат. Их обучению и совершенствованию следует посвящать отдельные тренировки.

Последовательность изучения беговых техник: обычный бег - техника бегового шага, спринтерский бег – техника бегового шага, техника высокого

старта, техника стартового разбега, бег с изменением направления, бег скрестным шагом, аритмичный бег, бег в сочетании с финтом.

Остановки, повороты, падения в начале, изучают и практикуют в быстрой ходьбе, потом в медленном беге и совершенствуют выполняя приемы с около максимальной и максимальной скоростью.

Обучение и совершенствование беговых техник должно проходить при условиях приближенных к соревновательным. Применяя беговые техники, в атаке игрок должен владеть мячом и иметь сопротивление. Беговые техники в защите так же выполняются во взаимодействии с нападающим.

Обучения падению.

В реальной игровой ситуации, где присутствует жесткий физический контакт, игрок должен уметь правильно падать, чтобы избежать травм.

Первое что должен правильно уметь делать игрок в регби, это правильно уметь смягчить и встретить контакт с игровой поверхностью игрового поля при падение. Не нужно пытаться задержать падение, силу толчка нужно направить так чтобы ваше падение имело вид перекатывания. Этого можно добиться, если: пальцы рук направить в сторону от направления падения.

Удар от падения вначале смягчается руками затем локтем и в заключение плечом с переворотом на спину, что облегчит перекатывание. Ноги должны быть подтянуты вверх и сгруппированы, так чтобы тело могло повернуться, как одно целое.

1. И.п. - сидя на корточках. Выполняется падение вперед, из положения сидя на корточках и прокатывается на округленной спине. Подбородок должен быть прижат к плечу, в то время как рука с другой стороны, вытянута вперед для смягчения падения.

Лицо должно быть повернуто в сторону от направления падения. Ноги должны быть подтянутыми, для того чтобы лучше прокрутится.

2: И.п. Стоя. Игрок падает вперед, перекатываясь через округленную спину из положения стоя. Техника выполнения такая же, как в упражнение 1. Помните рука, локоть, плечо и подтянутые верх ноги.

3. И.п. Стоя. Игрок падает и перекатывается через партнера, который стоит на коленях, опираясь на руки. Первоначальная техника остается той же и выполняется неукоснительно. Игрок должен концентрироваться на подтянутом положении ног, когда перекатывается.

4: И.п. - сидя на корточках. Игрок прижимает свой подбородок к груди, поджимает ноги и делает кувырок назад. Когда игрок переворачивается, голова должна быть прижата в сторону, для того чтобы основная нагрузка легла на плечо. Ноги нужно рывком направить вперед через голову, руки используются, для того чтобы встать. Сохранение спины круглой.

## **5.2. Обучение техника владения мячом**

Обучение передач. Обучение передач начинается с обучения держания мяча. Для этого необходимо подобрать мяч соответствующего размера. Для младших школьников № 3, для средней школы № 4, для старшей школы и студентов № 5.

При держании мяча кисть не должна быть напряжена. Пальцы широко расставлены и равномерно располагаются за мячом, мизинцы соприкасаются друг с другом, ладони немного обращены во внутрь (рис.8). Отклоните запястья вниз, отведите пальцы назад. Толкните мяч кистями, в момент, когда руки согнуты.

Вне зависимости от вида передач, выпуск мяча из рук заканчивают движением кистей и пальцев. Пальцы, провожая мяч, должны быть, направлены в цель, на которую смотрят глаза.

Такая техника дает возможность выполнить сильный и точный пас, быстрым движением рук (короткое движение назад) и кистей. Помните, угол маха запястья, определяет силу паса, чем больше угол замаха, тем пас будит сильнее. Точность паса, определяет работа пальцев (рис.9).

Достигается такая подвижность следующими подводящими упражнениями:

1. И.п. ноги согнуты в коленях, мяч в двух руках под ногами сзади. Передача мяча из-за спины – из под ног.

2. И.п. ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, мяч в двух руках, предплечья опираются на бёдра. Передача мяча кистями и пальцами рук.

3. И.п. Два игрока с мячом в колонне, с одной стороны и один с противоположной. Игроки работают в группах по три. Действие: Игрок бежит вперед с мячом и передает мяч игроку, стоящему напротив него, который вновь передает мяч игроку на противоположной стороне.

Убедитесь, что игрок правильно держит мяч в двух руках.

4. Игроки делятся на группы, располагаясь в каждом углу квадрата, каждая группа с мячом. Действие. Игроки с мячом бегут (одновременно) в противоположный угол, и передают пас, игроку, стоящему перед ним, который повторяет действие.

Убедитесь, что игроки несут мяч в двух руках. Руки игроков правильно расположены на мяче. Игроки бегут немного наклонясь вперед. Игроки не сталкиваются друг с другом.

Обучение паса с замахом. Пас начинается, когда руки вытянуты в сторону летящего мяча, перед его ловлей. Как только мяч достигнет линии тела, согните локти, и используя движение кистей, запястья и предплечья, отдайте пас. В момент паса игрок должен, двигаться вовнутрь от своего защитника. Такое движение тела «во внутрь» обеспечит безопасное движение мяча в открытую сторону.

Убедитесь, что мах, в начале направлен вниз, но в тот момент, когда мяч отрывается от рук, мах идет вверх. Мяч должен достигнуть рук, игрока принимающего мяч, летя по восходящей траектории. Такой мяч будит легче поймать, чем мяч, летящий, сверху вниз.

Обучение кручёной передачи, «торпедой» (рис.10).

Положение рук на мяче, пальцы распределяются на мяче поперек его оси, отведите руку назад и сделайте мах вперед прямой рукой. Рука расположенная сзади мяча работает на подкрутку мяча, мяч практически скатывается с руки.

1. Игроки располагаются в углах квадрата, один мяч на две группы расположенных в соседних углах. Действие: по сигналу, игрок с мячом,



передает пас с подкруткой, игроку в соседний угол, двигаясь в противоположный угол, и встает последним в линии игроков.

Убедитесь, что игроки правильно держат мяч. Рука, расположенная за мячом, толкает его вперед. Мяч скатывается с подкручивающей его руки.

2. Пас с пробросом игрока. Такой пас направляется в место, которое освобождает игрок (мяч пробрасывается другому игроку). Игроки должны использовать пас «торпедой».

Игроки работают в группах по четыре. Игроки бегут в линию как трех четвертные. Крайний игрок передает пас, пробрасывая *ближнего* игрока, игрок получивший мяч возвращает проброшенному игроку, который отдает пас на край, пробрасывая игрока, от которого получил мяч.

Пас быстрый и мяч не зависает. Игрок, которого пробрасывают выходит на мяч как на приём паса. Игрок, отдающий пас всегда должен видеть игрока принимающего пас, он не должен быть скрыт игроком которого будут пробрасывать.

Обучение приему мяча (рис.4,5).

Вытяните обе руки в направление мяча, установив, ясную цель для игрока, отдающего пас. Держите пальцы рук вверх, и старайтесь поймать и обработать мяч, на вытянутых от себя руках. Немного нагнитесь вперед для того, что бы иметь хорошее равновесие. Поймав мяч на вытянутых от себя руках, игрок уже готов быстро передать мяч дальше, так как его руки уже находятся в пике замаха.

Во время каждой тренировки паса тренируйте технику приема мяча.

Упражнения применяемые для обучения ловли мяча, те же , что и при обучении передачам.

Обучение подбору мяча.

1. 2-3 игрока располагаются друг за другом, имея один мяч. Действие. Первый игрок кладет мяч на землю и встает сзади линии игроков. Второй игрок подбирает мяч, пробегает пять метров и кладет мяч для следующего игрока, который повторяет упражнение.

Игрок ставит ногу перед мячом, и проводит руку по линии вдоль ноги, подбирая мяч. Игрок поднимает мяч правой и левой рукой

2. Используйте 6-8 игроков. Игроки делятся на пары, располагаясь лицом, друг к другу, разойдясь в разные стороны. Действие: расположите мяч примерно в 10 метрах перед первым рядом, игроки работают в парах. Одна пара, бежит к мячу и первый игрок подбирает мяч, в то время как его партнер, набегает на него стараясь оказать давление. Затем мяч кладется в десяти метрах перед следующей парой, и они повторяют упражнение.

3. Используйте квадрат со сторонами примерно 12-15 метров. Разместите как минимум двух игроков в каждом углу. Положите мяч примерно в пяти метрах перед каждым углом. Действие: первые игроки, в каждом углу, в одно время, бегут, подбирают мяч, и кладут его перед игроками в противоположном углу и упражнение повторяется далее. Убедитесь, что игроки ставят ногу перед мячом, игроки как можно меньше снижают скорость, игроки несут мяч в обеих руках, игроки не сталкиваются друг с другом.

Обучения подбора мяча катящегося от игрока.

Техника выполнения состоит в том, чтобы не снижать скорость набегания на мяч, а наоборот повышать её. Игрок должен бежать за мячом, прежде чем подобрать его. Это даст лучшую позицию для контроля мяча, если он отскочит вправо или лево.

1. Игроки работают в группе по 3 человека, один игрок с одной стороны и два игрока с мячом с другой стороны.

Убедитесь, что игрок с мячом стоящий первым, направляет мяч вперед катя его по земле в то время как второй, стоящий рядом с ним, бежит вперед подбирает мяч, встает рядом с игроком напротив и бросает мяч для него. Упражнение повторяется.

Обучения подбора мяча катящегося на игрока.

Игрок, который подбирает мяч, должен разместиться перед мячом, на пути его движения. Он должен широко расставить свои ноги, в то время как его руки

работают как ковш, поднимая, вкатывающийся в них мяч и прижимают его к телу, свертываясь вокруг мяча

1. Игроки работают в группах по три - один игрок на одной стороне – два игрока (и мяч) на противоположной стороне. Действие: игрок стоящий первым с мячом катит мяч к игроку напротив, тот подбирает мяч и повторяет упражнение.

Убедитесь, что игрок, который подбирает мяч, размещается перед мячом, занимает широкую устойчивую позу, для того чтобы подобрать мяч. Игрок, подбирающий мяч, поднимает его, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

2. То же, что и упр.1, только игрок двигается к мячу, в непосредственной близости широко расставляет и сгибает ноги, поднимает мяч, держа ладони вверх, чтобы быстро прижать мяч к телу.

3. Четыре игрока работают в квадрате одним мячом, (квадрат – 6м x 6м).

Первый игрок катит мяч, в то время следующий игрок падает на мяч, берет его под контроль, встает и катит мяч к следующему игроку. Тренер, может указать, с какой стороны мяч должен быть защищен. Говоря другими словами - игроки должны всегда защищать мяч против возможного направления атаки. Обучения ударов ногой.

Мяч в руках игрока должен размещаться так, как он должен лечь на ногу. Расстояние между руками и ногой в момент освобождения мяча из рук, должно быть как можно меньше. Мяч не должен переворачиваться или крутиться, после того как он выпущен из рук туловище должно быть немного наклонено вперед ударом. Взгляд должен оставаться на мяче.

Движение удара по мячу должно быть цельным и ритмичным. После удара по мячу нога должна быть вытянута в цель по направлению удара. Мяч одним своим концом должен быть направлен в низ и немного развернут вовнутрь, так чтоб, в момент удара удобно лег на жесткую часть ноги, на подъем. Пальцы ноги, в этот момент, должны быть оттянуты в низ. Точка удара должна быть в том месте, где нога развивает максимальную скорость. Это произойдет немного впереди линии

опорной ноги. Таким образом, удар по мячу будит, произведен в нижней точке. Мяч должен располагаться в руках под углом  $45^\circ$  и в таком положение должен упасть на ногу. Взгляд должен быть зафиксирован на мяче, голова нагнута вперед. Руки освобождают мяч, не меняя его направленности. Определите направление удара. Бедра должны быть направлены вперед, по удару. Отклонитесь немного назад, в момент, когда нога после замаха пойдет вниз, для того чтобы движение бедра было более свободным.

Голова остается наклоненной вперед, взгляд должен быть постоянно на мяче. Нога должна ударить по мячу, на высоте колена. Мах ноги должен быть свободный. Пальцы ноги, после удара должны быть оттянуты точно в цель удара. Вес тела должен быть хорошо сбалансирован на опорной ноге. Сохраняйте движение вперед

Не пытайтесь бить по мячу сильно, сосредоточьтесь на аккуратности, ритмичности и синхронности движений.

1. Игроки работают в парах на расстоянии 15 м, друг от друга. Удары по мячу производятся обеими ногами поочередно. Со временем можно увеличить дистанцию.

2. Игроки располагаются по 3-4 человека с каждой стороны. Мяч перебивается через поперечную перекладину ворот. Если ловящий игрок не может поймать мяч, засчитывается очко.

3. Используйте все поле. Команды состоят из 5-6 игроков. Игроки бьют, отыгрывая поле соперника, стараясь перебить через планку ворот, команда поймавшая мяч может продвинуться на 10 метров вперед.

4. Два игрока работают с одним мячом. Один из игроков оказывает давление на другого игрока, во время удара. Игроки постоянно меняются местами.

5. Три игрока, один падает мяч бьющему, третий игрок оказывает на бьющего давление. Меняйте игроков на позициях, подающий не всегда должен отдавать бьющему, хороший пас, иногда он должен отдавать высокий пас или кидать мяч за голову.

Обучение ударам ногой по мячу с низкой траекторией полета «удар по земле».

Расположите мяч в руках так, чтобы он был наклонен под углом  $45^{\circ}$ . Ударьте по мячу около поверхности поля, так чтобы подъем ноги попал по верхней части мяча. Двигайтесь в след маха ноги. Такой удар может быть иногда исполнен полузащитником схватки, в сторону от его основного движения из-за схватки после подбора мяча.

Игроки с ведущей правой рукой, должны помнить, что их левое плечо должно быть направлено в сторону удара. Удар по мячу нужно сделать по его верхней части, для того чтобы мяч покатился по поверхности поля.

1. Игроки находятся на расстоянии 20-30 метров друг от друга, между линией аута и 5-ти метровой линии. Игроки упражняются в катящемся ударе, посылая мяч друг другу.

2. Игроки соревнуются друг с другом в точности удара, направляя мяч точно в угол или на дальность и аккуратность.

Обучения удару с отскока (дроб-гол).

Мяч должен первоначально, плотно располагаться в правой руке, если игрок бьет правой ногой. Мяч должен вертикально лежать на правой руке, и слегка поддерживаться левой рукой. Мяч опускается на землю таким образом, чтобы он соприкоснулся с землей своим нижним концом, и был немного наклонен назад, для удобства удара.

Чем сильнее мяч отклонен назад, и чем выше он отскочит от земли перед ударом, тем выше мяч взлетит вверх.

Игрок располагает свою левую ногу около мяча.

Правая, ударная нога бьет по мячу, после того как он коснется земли. Пальцы ноги остаются оттянутыми вниз, так чтобы мяч соприкоснулся с внутренней части ноги в районе подъема (подъем стопы). Нога как бы подгребает мяч. При начальном ударе с отскока, необходимо: удар должен быть направлен высоко вверх, давая возможность партнерам поймать его.

Бьющий игрок должен показать своим партнерам, какой удар он будет выполнять, дальний или ближний. Для достижения лучшего игрового эффекта необходимо чтобы мяч был направлен в обусловленное и указанное место.

1. 2 - 4 игрока встают с обеих сторон ворот, и бьют мяч друг другу. Игроки бьют через поперечную планку ворот, но, стараясь, чтобы партнеры не поймали мяч. Постоянно изменяя силу, стараясь попасть в определенное место.

2. Два бьющих игрока принимают участие в упражнении. Один игрок выполняет удар, в то время как второй, старается успеть подбежать под мяч и поймать его, как обычно делают нападающие. Игрок, старается пробить по мячу так, чтобы его партнер свободно мог успеть поймать мяч. Как только второй игрок поймал мяч, он направляется в центр поля, выполняя катящийся удар себе на ход, а первый бьющий занимает место нападающих. Игрок с мячом бьет теперь в другую сторону поля.

Обучение удару с земли.

Мяч устанавливается центральным швом, в направлении правой стойки ворот, если бьющий - правша. Если удар происходит ближе к воротам, шов должен отклоняться ближе к середине ворот. Чем длиннее удар, тем шов мяча должен быть больше направлен вправо.

Бьющий ставит свою левую ногу так чтобы его пятка - располагалась на линии среднего шва мяча. Поставленная нога должна быть точно направлена в центр ворот. Разбег. Отходите на 3-5 шагов назад. Встаньте около мяча под углом 45° используя два ближайших к вам швам как указатели. Бьющая нога делает первый шаг назад. Для синхронности удара и разбега, шаги должны соответственно увеличиваться. Разбег должен начинаться с левой ноги.

Игрок должен делать разбег к мячу по направлению к воротам. Бьющая нога должна бить по среднему шву, используя его как мушку.

1. Бьющий игрок, первоначально должен, отрабатывать свой разбег и направление удара, используя линию ворот, делая удары точно по центру. Делая удары вдоль линии ворот, игроку легко следить за направлением удара.

2. Первоначально, игрок должен отрабатывать свой удар с линии 22х метров, прямо по центру ворот. Стабильные попадания с этой точки, разовьют у игрока уверенность в себе. Добившись успеха, можно относить точку удара понемногу вправо и лево. Бьющий игрок должен выполнять по 2-3 удара со следующих позиций:

- 5м за линией 22м, с левой стороны, на 5ти метровой линии от аута.
- 10 м прямо перед воротами.
- 5м за линией 22м, с правой стороны, на 5ти метровой линии от аута.

Обучение ловли мяча.

1. Ударьте мяч вверх, высоко. Встаньте на точку падения мяча. Приготовьтесь к ловле. Руки вытягиваются вверх и вперед выше уровня глаз, по направлению к мячу.

Кисти рук подняты вверх, пальцы свободно разведены, руки сведены, в то время как локти сведены вместе на столько, на сколько это удобно. Мягко встретьте мяч, так чтобы он опустился в раскрытую корзину из рук, но не в коем случае не падал на грудь. Вогнутая поверхность груди позволит легче удерживать мяч.

2. Бьющий игрок набегает на игрока ловящего мяч. Игрок, ловящий мяч должен повернуться боком так, чтобы бедро, рука и плечо были направлены в сторону соперника, и прикрывали мяч. Остальные действия, такие же, как описаны в упр. 1.

3. Ловля в прыжке. Бьющий игрок набегает на игрока ловящего мяч. Когда игрок, ловящий мяч и его оппонент одновременно оказываются в месте, куда упадет мяча очень важно, чтобы игрок предпринял следующие действия: Он должен, не стоять, а соответствующим образом двигаться на мяч, чтобы затруднить действия соперника. Он прыгает вверх к мячу, и разворачивается, делая первое движение вперед, для того чтобы обезопасить себя, как описано в упр. 2. Маховая нога сгибаясь в колене подтягивается к туловищу, закрывая пространство между локтями.



### **5.3. Обучение технике захвата**

Обучение захвату с боку.

1. Игрок стоит на коленях, колени вместе. Второй игрок, выполняющий захват так же на коленях. Плечо захватывающего игрока опираются в бедро захватываемого, руки обхватывают бедра около колен и сцепляются, голова на ягодицах. Захватывающий толкает плечом тащит руками на себя, крепко прижимаясь к захватываемому.

2. То же, что и в упр.1, только игрок стоит широко расставив колени.

3. Оба игрока на коленях. Игрок, который должен быть захвачен, движется как только он может быстро мимо захватывающего. Захватывающий входит в него так же, как в упражнении 1.

4. Захватывающий на коленях. Игрок, который должен быть захвачен, идет мимо него и захватывается сбоку.

5. То же, что и в упр.4, только захватывающий игрок стоит на корточках.

6. То же, что и в упр.5, только атакующий выставляет свою руку вверх, как будто намеревается сделать «ручку». Это вынуждает захватывающего нагнуться под руку и атаковать на низкой высоте.

7. То же, что и в упр.6, только игрок, который должен быть захвачен, бежит медленно (быстро) мимо него и захватывается сбоку.

Обучение захвату с сзади и переднему захвату происходит аналогично обучению захвату сбоку.

### **6. Обучение тактике игры**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности регбистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих

решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Как всякий целенаправленный процесс тактическая подготовка имеет конкретные задачи :

- Создать предпосылки для успешного обучения тактик;
- Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
- Обеспечивать высокую степень надежности и технических приемов игры в сложных игровых условиях.
- Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
- Совершенствовать тактические умения с учетом игровых амплуа в команде.
- Формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник внешние условия).
- Развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики регби.

Упражнения.

1. В четвёрках, и.п. – *первый* игрок (А) стоит в 5 м от группы состоящей из 3 спортсменов. В группе - у первого игрока-(В) мяч, он бежит и входит в контакт с

игроком (А) стоящим в 5 м – опускается на землю, имитируя «ruck», следующий игрок (С) из группы выполняет функцию *полузащитника схватки*, осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли пасуя последнему игроку (Д) из группы, который принимает мяч на максимальной скорости, пробегает с мячом 5 м, приземляет мяч, пробегает ещё 5 м, останавливается, поворачивается и начинает исполнять роль защитника (А<sup>1</sup>). Игрок, исполнявший роль *полузащитника схватки* (С), подбирает мяч, и начинает выполнять функцию игрока (В<sup>1</sup>) входит в контакт, опускается на землю, имитируя «ruck», игрок - (А), двигается к мячу и выполняет функцию *полузащитника схватки* (С<sup>1</sup>), осуществляет пас «торпедой» (spin-пас) с земли, пасуя игроку (В), который встаёт с земли и бежит на получение мяча, начиная выполнять функции игрока (Д<sup>1</sup>).

Упражнение выполняется многократно, нагрузка программируется в зависимости от этапов и периодов подготовки.

2. Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно).

3. Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно).

4. Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.

5. В парах, перемещение по траектории тактических схем игры, чередуя перемещения различной интенсивности с выполнением скоростно-силовых упражнений. Пять прыжков вперёд толчком двух ног – рывок 20 м – пять выпрыгиваний из положения полуприседа с партнёром на плечах – ускорение 40 м – пять передач набивного мяча партнёру на расстояние 10 м – рывок 20 м. Цикл повторить 4–6 раз.

6. Выполнение комбинаций в линии «нападения» и «защиты».

7. Выполнение трёх атак нападающими в «первом канале» с построением «ruck», вынос мяча в линию защитников, обострение на центральном трёхчетвертном, с построением «ruck» и т. д.

8. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных

тактических действий.

9. Выполнение групповых тактических действий и командных тактических взаимодействий групп.

10. Чередование командных тактических действий в нападении и защите.

11. Выполнение групповых и командных тактических действий в усложнённых условиях (на песке, по рыхлому снегу).

12. Выполнение ряда групповых или командных тактических действий многократно.

13. Выполнение групповых тактических действий с повышенной интенсивностью.

14. Выполнение тактических действий на больших площадках, больше чем стандартные или в меньшем количественном составе.

15. Выполнение тактических действий с повышенным количеством перемещений максимальной интенсивности и выполнением технических действий требующих проявления скоростно-силовых качеств.

16. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков.

17. Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий.

18. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.

19. Выполнение тактических действий с соревновательной и выше соревновательной интенсивностью.

20. Учебные игры с большей продолжительностью.

21. Учебные игры в усложнённых условиях (на песке).

22. Учебные игры в уменьшенном составе.

23. Выполнение технических действий в игровой соревновательной деятельности в условиях повышенного сопротивления.

24. Выполнение командных тактических действий в условиях повышенного противодействия в игровой соревновательной деятельности.

25. Учебные игры с заданиями по тактике индивидуального, группового и командного характера.

## **7. Физическая подготовка регбистов**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных регбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья регбистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических возможностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для регби.

Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей регбистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций.

Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

### **Литература**

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
2. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
3. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1996.
4. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.
5. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
6. Программа по регби. /Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. – М.; 2007. – 67 с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
8. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
9. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970 г.