

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Шуйский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр дополнительного образования

ИТОГОВАЯ ВЫПУСКНАЯ РАБОТА

по программе переподготовки

«Физическая культура и спорт»

**Тема: «ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РЕГБИСТОВ В
ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ»**

Выполнил: Короткин Алексей
Анатольевич,

слушатель курсов переподготовки

центра дополнительного образования

Научный руководитель: канд.пед.наук,

Профессор Замогильнов А.И.

Шуя 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. Любительское регби, как спортивно-социальное явление | 5 |
| 1.1. Особенности любительского регби | 5 |
| 1.2. Проблемы любительского регби в России | 7 |
| ГЛАВА 2. Роль тренера в любительском клубе | 9 |
| ГЛАВА 3. Принципы тренировки | 11 |
| ГЛАВА 4. Специфика подготовки регбистов-любителей | 14 |
| 4.1. Физическая подготовка | 14 |
| 4.1.1. Общая физическая подготовка | 15 |
| 4.1.1.1. Разминка | 16 |
| 4.1.1.2. Специфика общей физической подготовки для регбистов | 17 |
| 4.1.1.3. Развитие общей выносливости и скорости | 18 |
| 4.1.1.4. Развитие силы | 19 |
| 4.1.1.5. Развитие остальных физических способностей | 21 |
| 4.1.2. Специальная физическая подготовка | 22 |
| 4.1.2.1. Сочетание беговых упражнений с игровой активностью, как эффективное средство СФП | 24 |
| 4.2. Техническая подготовка | 26 |
| 4.2.1. Пас | 28 |
| 4.2.2. Прием паса | 29 |
| 4.2.3. Маневрирование | 30 |
| 4.2.4. Удары ногой | 31 |
| 4.2.5. Прием высокого мяча | 32 |
| 4.2.6. Захват | 33 |
| 4.3. Тактическая подготовка | 34 |
| 4.3.1. Особенности тактических занятий в любительском регби | 35 |
| 4.3.2. Знание правил игры | 37 |
| 4.4. Психологическая подготовка | 38 |
| ГЛАВА 5. Построение и планирование тренировочного процесса | 41 |
| 5.1. Периодизация тренировочного процесса | 41 |
| 5.2. Планирование тренировок | 43 |
| ВЫВОДЫ | 45 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 46 |

ВВЕДЕНИЕ

Регби – контактный командный вид спорта, зародившийся в Англии во второй половине 19 века, как один из видов футбола. Спустя полтора века эта игра продолжает собирать стадионы и привлекать тысячи игроков по всему миру. В сердце регби лежит уникальный дух, который был сохранен в течение многих лет. В регби играют не только в рамках, но и в духе правил.

По средствам дисциплины, контроля и взаимоуважения, были выкованы товарищество и чувство справедливой игры, определяющие регби, как явление в мире спорта. От школьной площадки до финала Кубка Мира регби предлагает истинно уникальный и вознаграждающий опыт для всех участников игры.

Регби – это уникальный вид спорта, который предлагает широкий спектр индивидуальных и командных возможностей. Являясь контактным видом спорта, регби требует от игроков проявления физических и морально-волевых качеств. В то же время многофункциональность игры позволяет заниматься этим видом спорта любому спортсмену, вне зависимости от его антропометрических, физических и психических данных.

В любой стране можно выделить несколько уровней развития регби, как вида спорта. Это спорт высших достижений, включающий национальные сборные и профессиональные клубы. Это детско-юношеский и студенческий спорт, подготавливающий достойную смену. И, наконец, массовое или любительское регби, где игроки занимаются этим видом спорта ради удовольствия.

В России пик развития любительского регби приходится на 2011 год. Это связано с успешной игрой сборной России и ее попаданием на Кубок Мира по регби Новую Зеландию. Довольно удачный дебют нашей национальной команды дал толчок в развитии массового регби, и во многих регионах страны стали появляться любительские команды.

Логично, что перед новыми командами встала проблема подготовки игроков. В отличие от профессиональных клубов и национальных сборных, где работают бригады специалистов, любительские команды, особенно в регионах, где регби не относится к популярным видам спорта, не имели возможности обращаться к квалифицированным тренерам и занимались самостоятельно.

Хотя общие принципы подготовки регбистов на всех уровнях игры одинаковы, подготовка регбистов-любителей имеет целый ряд особенностей. Это связано и со специфической структурой тренировочного процесса, и с разнообразием игроков, как возрасту, так и по физическим качествам, и с условиями, в которых тренируются любители. И лишь поняв, эти особенности, можно эффективно готовить любительскую команду по регби.

ГЛАВА 1. Любительское регби, как спортивно-социальное явление

1.1. Особенности любительского регби

Любительское регби представляет самую нижнюю ступень регбийной пирамиды. В отличие от детско-юношеского регби, которое является фундаментом для развития этой игры, любительское регби показывает насколько популярна игра среди обычного населения страны. Недаром в английском языке часто используется термин «social rugby» - социальное, общественное регби.

Термин «любительское регби» не тождественен понятию «любительский спорт», так как в данном случае речь не идет о материальной составляющей спорта разделяющей спорт на любительской и профессиональный. Он происходит именно от слова «любить», так как любители – это те регбисты, которые играют не ради больших побед, разрядов или материальных вознаграждений, они играют, потому что им это нравится.

Пожалуй, главное отличие любительского регби от регби профессионального, студенческого или детско-юношеского, в целях занятий этим видом спорта. Любители занимаются регби, в первую очередь, ради удовольствия, а спортивный результат, как правило, отходит на второй план. Конечно, в отдельно взятом матче каждый регбист стремится победить, но в целом игроками движет желание приобщиться к регбийному духу, к регбийной культуре.

Массовый спорт выполняет крайне важную социальную роль в обществе. Ведь игроки осознанно делают выбор в пользу любительского регби, присоединяясь к тому или иному клубу, тем самым пропагандируя через занятия этим видом спорта здоровый образ жизни.

Важным отличие регби, в том числе и любительского, от других видов спорта является тренировочный процесс, направленный на поддержание физической формы. При этом регби предъявляет достаточно высокие требования

к физическому состоянию игроков, поэтому при подготовке спортсмены развивают практически все физические качества.

Хотя регби требует хорошего функционального состояния игроков, любительское регби все же отличается от профессионального по уровню этих требований. Физические качества игроков безусловно играют ключевую роль, но в любительском регби может проявить себя практически любой. Регби очень разнообразная игра по своему содержанию, так что любому желающему найдется место на поле в соответствии с его возможностями. Поэтому игроки любительских команд очень сильно отличаются друг от друга, как по возрасту, так и по физическим данным.

При этом в любительском регби практически отсутствует такое понятие, как спортивный отбор. В команду примут любого желающего, хотя это и не означает, что новичку гарантировано место в основном составе первой команды клуба. Спортивный принцип формирования команды имеет место и тут.

Тренировки регбистов-любителей заметно отличаются по интенсивности и объему нагрузок. Для игроков регби является лишь хобби, а не основным средством заработка. Тренируется команда, как правило, в выходные дни или внерабочее время. Далеко не все могут посещать тренировки регулярно. Не у всех команд есть квалифицированные тренеры. Впрочем, лучшие любительские клубы некоторых стран могут играть на равных даже с полупрофессиональными командами.

Любительское регби отличается и по организационной структуре. Любительская регбийная команда может существовать без образования юридического лица. На первых этапах развития клуб представляет собой группы людей, желающих заниматься регби и совместно участвовать в турнирах. В дальнейшем команда может регистрировать общественную организацию, либо спортивный клуб.

Регбийные любительские клубы финансируются из средств их членов. Игроки, как правило, сами обеспечивают себя экипировкой и оборудованием, оплачивают выезды на турниры и аренду спортивных площадок. Только самые крупные любительские команды имеют возможность заручиться поддержкой спонсоров. Другим командам могут оказывать помощь органы местного самоуправления.

В разных странах национальные федерации имеют различное влияние на любительские клубы. Например, в Новой Зеландии команды, заплатив взнос, получают членство в Союзе регби, что позволяет им участвовать в турнирах среди любительских команд. А в России чаще всего команды сами организуют турниры, договариваясь с командами из соседних городов или регионов. Впрочем, несколько лет назад начала функционировать Федеральная лига регби, представляющая соревнования среди любительских команд. Однако из-за географической удаленности и сложного финансового положения многие команды испытывают трудности с выездами на подобного рода турнира, поэтому стараются организовывать соревнования у себя на местах.

1.2. Проблемы любительского регби в России

Любительское регби в нашей стране сталкивается с целым рядом проблем, препятствующих его эффективному развитию. К основным из них можно отнести следующие:

- географическая удаленность команд друг от друга;
- суровый климат, не позволяющий заниматься на открытом воздухе круглый год;
- малое количество общедоступных спортивных сооружений, в особенности площадок с травяным покрытием;
- высокая стоимость экипировки и тренировочного оборудования;
- низкая популярность регби среди населения;

- большая текучесть кадров;
- малое количество квалифицированных тренеров и судей, готовых работать с игроками.

Решение большинства проблем осложняется тем, что оно требует больших финансовых затрат. Отсутствие общедоступных полей и суровый климат приводит к тому, что команды вынуждены арендовать помещения для тренировок. Экипировку приходится шить на заказ или заказывать из-за границы. Мяч и другое оборудование отсутствует на прилавках магазинов в большинстве регионов, поэтому их приходится заказывать через интернет, что удорожает стоимость.

Кадровую проблему можно решить за счет мероприятий по популяризации регби и повышением качества тренировочного процесса. Для многих регби ассоциируется с «варварской игрой», поэтому необходимо доносить до масс истинный облик этого вида спорта, только с ростом популярности этого вида спорта, больше людей будет вступать в команды. А за удержание вновь прибывших в игре будет отвечать повышение уровня тренировочного и соревновательного процессов. Игроки будут реже покидать клубы, если будут довольны организацией тренировок и соревнований.

Таким образом, вопрос подготовки регбистов-любителей играет важную роль в части популяризации регби в обществе.

ГЛАВА 2. Роль тренера в любительском клубе

Не у всех любительских регбийных команд есть тренер в полном смысле этого слова. Очень часто, особенно на начальных этапах развития клуба, роль тренера исполняет самый опытный игрок. Обычно такой человек игрок имеет за плечами опыт выступления на том или ином уровне игры и способен обучить товарищей по команде основам техники и тактике. Однако без грамотного подхода тренировки через некоторое время могут стать не слишком продуктивными. Поэтому на определенном этапе развития любительской команде желательно найти тренера.

Поиск тренера для любительской команды – непростая задача. Непрофессиональные клубы не могут привлечь специалистов за счет материальных выгод, поэтому чаще всего тренерами в этих командах становятся тренеры-энтузиасты, которые любят игру и готовы на безвозмездной основе продвигать регби в массы.

Энтузиазм и заинтересованность – это главное качество тренера в работе на любом уровне, и в особенности на любительском. Ведь в задачи тренера входит не только непосредственно подготовка игроков, но еще и поддержка бодрости духа команды, положительного микроклимата. Тренер должен показывать личную заинтересованность в прогрессе команды, обеспечивать взаимную поддержку не только со своей стороны к подопечным, но и их самих друг к другу. Он должен иметь перспективные планы, чтобы игроки видели цель перед собой, помимо тех задач, которые ставятся перед ними по время матча.

Подготовка любительской команды – это серьезный вызов для любого тренера, даже самого квалифицированного. У него нет времени для планомерной подготовки команды, как в детском регби, и нет набора мастеровитых игроков, как в профессиональном регби. В свое распоряжение тренер получает разномастных игроков разного возраста, и разного уровня подготовки, из которых ему предстоит сделать команду.

Таким образом, тренер любительской команды должен выполнять следующие задачи:

- обучает игроков техническим приемам;
- следит за физической подготовкой игроков;
- разъясняет правила игры;
- объясняет тактические схемы;
- поддерживает позитивный климат в команде;
- планирует и управляет тренировочным процессом;
- следит за материальной базой команды.

Чаще всего в любительской команде все эти задачи приходится решать одному человеку. Иногда ему может помогать кто-то из игроков или, например, администратор команды, но это относится к развитым регбийным клубам. В рядовой любительской команде на долю тренера, который не редко и сам выходит на поле в качестве игрока, выпадают и педагогические, и организаторские, и финансовые функции.

Для успешной реализации задач тренер должен пользоваться авторитетом. Игроки должны доверять ему. И, если в детском спорте, авторитет может строиться на основании разницы в возрасте, то в любительской команде авторитета должен быть подтвержден личностными качествами. Тренер должен быть требовательным и в меру жестким. В любительских клубах не редко между тренером и игроками складываются отношения «на равных». Однако во время тренировочного процесса игроки должны понимать, кто здесь главный. И одним из главных помощников в этом деле является компетентность тренера.

ГЛАВА 3. Принципы тренировки

Подготовка регбистов любительской команды, как и подготовка любых других спортсменов, — это тренировочный процесс, который должен строиться на основе общих принципов физического воспитания и специфических принципах. Принципы тренировки представляют собой основу теории спортивной тренировки и рассматриваются как общие рекомендации. Эти принципы помогают тренеру готовить, внедрять и оценить тренировочную программу. Корректное применение принципов позволяет оптимально выстроить тренировки с точки зрения выполнения работы и отдыха.

Существует множество как принципов тренировки, так и классификаций этих признаков. К ключевым принципам с точки зрения подготовки регбистов-любителей относят: принцип адаптации, принцип индивидуальности, принцип специализации, принцип отдыха и восстановления, принцип вариативности, принцип обратимости, принцип единства общей и специальной физической подготовки, принцип всеобщности.

Одним из главных принципов, на котором строятся любые занятия физической культурой, это принципы адаптации и перегрузки. Суть этих принципов сводится к тому, что организм постепенно привыкает к физическим нагрузкам, и для прогресса необходимо нагружать его больше обычного. В итоге после периода отдыха организм спортсмена будет готов к более высокому уровню физической готовности. То есть тренировочные нагрузки нужно постепенно повышать, иначе спортсмены перестанут прогрессировать. Однако перезагрузка сверх нормы может привести к тому, что спортсмены не успеют восстановиться, и тогда будет наступать регресс.

Принцип обратимости или в других классификациях, принцип непрерывности, является фундаментальным принципом. Если не заниматься постоянно, то организм вернется к первоначальному уровню физической готовности, и весь достигнутый прогресс будет утерян. Этот принцип должны

понимать абсолютно все игроки. Это касается, как физической стороны подготовки, так и технической. Без тренировок с течением времени ухудшается, как физическая форма, так и техническая готовность. Поэтому даже если игрок не может посещать тренировочные сессии он должен самостоятельно поддерживать свою форму.

Принцип всеобщности может применять тренеров на начальных уровнях подготовки команды. Он состоит в том, что на начальном этапе общая физическая подготовка возымеет одинаковый позитивный эффект на всех игроков команды. Однако по мере развития готовности игроков этот принцип отходит на второй план.

Принцип единства общей и специальной физической подготовки, как раз является логическим продолжением, принципа всеобщности. Когда одинаковая тренировочная программа становится не столь эффективной, необходимо добавлять специальную физическую подготовку, которая способствует дальнейшему прогрессу игроков. Впрочем, общая физическая подготовка сопутствует специальной на всем протяжении многолетней тренировки. При этом не стоит забывать, что развитие одних физических качеств благоприятно влияет на другие физические качества.

Принцип специализации заключается в том, что любой тренировочный процесс должен строиться в соответствии с поставленными целями. В случае с регбийной командой, программа тренировок должна отвечать требованиям на конкретные матчи. Соответственно, упражнения должны для игроков должны подбираться в зависимости от того, какие задачи они будут выполнять на поле. Как правило, эти задачи зависят от позиций игроков. Так нападающие должны выполнять больше силовых упражнений, в то время как в подготовку защитников следует включать больше упражнений на скорость и ловкость.

Каждый игрок особенный, в любительском регби индивидуальность выражена еще в большей степени, чем в детских или профессиональных

командах. Поэтому распределение нагрузок на тренировках должно основываться на принципе индивидуальности. Конечно, тренеру любительской команды сложно тренировать каждого игрока персонально, тем не менее, лучше всего разбивать команду на группы по уровню их физической подготовки, по позициям, занимаемым на поле, по возрасту.

О принцип восстановления часто забывают. Усталость – это естественная реакция на нагрузку. При грамотном распределении период тренировок и отдыха, спортсмены смогут успешно восстанавливаться от усталости. Этот принцип тесно связан с принципом волнообразности физических нагрузок, который предполагает чередование периодов тренировки и отдыха.

Наконец, принцип вариативности подразумевает, что однообразный и монотонный тренировочный процесс приводит к состоянию перетренированности или отсутствия прогресса. Разнообразие необходимо в тренировке любителей, так как они не так часто выходят на поле в турнирах, а скучный тренировочный процесс может быстро надоесть. Менять при этом необходимо не только характер упражнений, но и уровень нагрузки.

И, конечно, не стоит забывать про направленность к высшим достижениям. Хотя для игроков-любителей скорее важен процесс, чем результат, именно стремление к победе заставляет их заниматься собственной подготовкой и улучшать свои физические и тактико-технические навыки.

Применение принципов тренировки в первую очередь позитивно влияет на физическую готовность игроков. Спортсмены легче переносят нагрузки, лучше восстанавливаются, быстрее прогрессируют. Что в свою очередь позитивно сказывается на микроклимате в команде и приводит к более высоким индивидуальным и командным результатам.

ГЛАВА 4. Специфика подготовки регбистов-любителей

Регби предлагает игрокам множество вызовов. Эта игра бросает вызов и храбрости игроков, и их рассудительности, и их интеллекту, и конечно, же физическим возможностям. Лишь постоянная проверка собственных сил и регулярная переоценка возможностей позволяет регбистам прогрессировать. А единственным средством улучшения результатов является всесторонняя подготовка игроков.

4.1. Физическая подготовка

Регби – атлетическая игра и требует от каждого игрока высокого физического развития. Поэтому физическая готовность игроков – это ключ к успеху в любительском регби. На любительском уровне, где техническая составляющая мастерства игроков далека от совершенства, именно физическая подготовка игроков становится главным фактором, который приводит команду к победе. Впрочем, и на профессиональном уровне физической подготовке уделяют особое внимание. Многие матчи выигрываются именно в последние двадцать минут игры, когда накапливается усталость и на первое место выходит именно готовность игроков к работе в состоянии утомления.

Игровая выносливость – самое главное требование, предъявляемое к каждому игроку, в том числе к игроку-непрофессионалу. Без нее игрок не сможет выручить свою команду, особенно в конце матча, когда игроки напрягаются из последних сил. Игрок, обладающий хорошей выносливостью, сможет бороться за мяч и бросаться в атаку в течение всего матча. Он будет способен заставить себя выполнять то, что от него требуется, а, следовательно, принесет больше пользы для команды.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимается система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном

сочетании. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Учитывая специфику тренировочного процесса регбистов-любителей, стоит отметить, что общей физической подготовкой спортсмены чаще всего занимаются самостоятельно. Тренер может составить для своих подопечных комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, таких как сила и выносливости, которые спортсмен сможет выполнять индивидуально в удобное для него время. А непосредственно во время групповых тренировочных сессий под управлением тренера больше времени уделяется именно специальной физической подготовке.

4.1.1. Общая физическая подготовка

На любительском уровне регби, игрок с хорошей физической подготовки и среднем уровнем технической и тактической подготовки, зачастую может оказаться полезнее более мастеровитого игрока, находящегося в плохой физической форме. Поэтому ОФП занимает важное место в развитии регбиста, особенно в предсезонный период. Однако, как уже было отмечено, зачастую во время командной тренировки общая физическая подготовка сводится к разминке, а целенаправленным развитием силы, общей выносливости и других важных для конкретного спортсмена качеств, которые зависят от его позиции на поле, игрок занимается в индивидуальном порядке.

На практике ОФП состоит из двух элементов: общеразвивающих упражнений и упражнений для общей физической подготовки. При этом объём общеразвивающих упражнений, используемых на каждой тренировке, не зависит от периода или этапа подготовки. В то время как упражнения ОФП дозируются соответственно периода подготовки. К комплексу

общеразвивающим упражнениям можно отнести ежедневную зарядку, а также разминку перед тренировками.

4.1.1.1. Разминка

Многие регбисты-любители относятся к разминке недостаточно серьезно. Это происходит из-за того, что не у всех спортсменов есть опыт серьезных занятий спортом в детстве и юности, где формируется правильное отношение к структуре занятий физической культурой. Уделяя недостаточное время для разминки, спортсмены рискуют получить травмы во время выполнения интенсивной работы. Поэтому тренеру очень важно донести до игроков важность правильной разминки.

Разминка должна включать в себя гимнастические упражнения, упражнения на гибкость и растяжения и упражнения с небольшим весом для развития силы. Она способствует укреплению мышц тела, а значит, повышает сопротивляемость травмам и увеличивает работоспособность. Разминка улучшает циркуляцию крови, убыстряя восстановление организма (то есть уменьшает время восстановления). Разминка должна быть короткой, от 10 до 25 минут.

На любой тренировке тренер может составить программу разминки из следующих упражнений:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Перескоки с ноги на ногу.
3. Прыжки вверх.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Высокие прыжки с двух ног.
6. Прыжки на скамейку или стул и вниз.
7. Подъем пяток из положения лежа на спине, удержание ног в таком положении.
8. «Велосипед» из положения лежа на спине.

9. Прогиб туловища из положения лежа на животе.
10. Наклону к коленям из положения сидя.
11. Прыжки на одной ноге.
12. Наклоны к ногам из положения стоя ноги в стороны.
13. Ноги врозь, руки согнуты в локтях, лежат на груди, на счет «1-2» локти идут назад, на счет «3» руки отбрасываются.
14. Выпады со сменой положения ног прыжком
15. Подтягивание на перекладине
16. Лазание по канату
17. Кувырки вперед
18. Энергичные отжимания.

4.1.1.2 Специфика общей физической подготовки для регбистов

Для успешной игры в регби очень важно подходить к матчам в хорошей спортивной форме. Не обладая должным уровнем силы и выносливости очень трудно выдержать 80 минут интенсивной силовой борьбы в течение одного матча даже на любительском уровне. Поэтому каждому игроку необходимо серьезно подходить к своей физической готовности, чтобы не только успешно действовать на поле, но и уменьшить риск получения травмы.

Хотя общая физическая подготовка имеет определённые тождественные черты в различных видах спорта, это не значит, что её содержание вообще не зависит от особенностей спортивной специализации. Дело в том, что общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Понятно, что общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос двигательных умений и навыков и по возможности исключить отрицательный перенос.

В любительском регби наиболее важными физическими качествами, необходимыми для игроков любых позиций, являются выносливость и сила,

после чего следует скорость, а затем уже остальные навыки. Такое положение дел является следствием специфики этой игры на этом уровне. Там, где профессиональный регбист за счет более высокого мастерства сможет избежать контакта, игрок-любитель увязнет в обороне противника. Поэтому игрокам большую часть времени приходится проводить в изнурительной силовой борьбе с соперником.

4.1.1.3. Развитие общей выносливости и скорости

Для развития общей выносливости используются самые простые упражнения, для которых не требуются специально-оборудованные спортивные сооружения или сложные-технические средства. С точки зрения классификации методов развития выносливости используются методы непрерывного упражнения с постоянной или переменной интенсивностью.

Кросс – лучшее средство для улучшения спортивной формы. Дистанция может быть различной в зависимости от текущего уровня физической подготовки, чаще всего от 1 до 5 километров. Бежать дистанцию нужно трусцой, не обращая внимания на время. Можно постоянно менять маршруты, чтобы избежать однообразия.

Следующий этап физической подготовки – фартлек. Это отличный метод повышения выносливости и скорости. Фартлек (в переводе со шведского «игра скоростей») представляет собой чередование легкого бега, спринта и ходьбы различной интенсивности. Идеальные условия для такого бега – открытая местность, хотя занятия доступны и на травяном поле или даже на дороге. В качестве плана для занятий фартлеком можно использовать следующий:

- А) легкий бег 5-10 минут
- Б) ровный бег в $\frac{3}{4}$ силы 300 м
- В) ходьба 5 минут
- Г) легкий бег с резкими ускорениями через 10-30 метров до наступления усталости
- Д) ходьба до полного восстановления

Е) спортивная ходьба (как можно дольше) с переходом на спортивный шаг.

Длительность и объем такой тренировки зависит от возраста и индивидуальных особенностей человека.

От фартлека можно переходить к чистому переменному бегу. Это лучший из методов повышения одновременно и выносливости, и скорости. Преимущества переменного бега в том, что он:

- является хорошей тренировкой способности бороться с усталостью во время матча
- развивает силу почти всех мышц
- развивает способность быстро восстанавливаться от усталости
- требует сравнительно небольшого времени для проведения тренировок
- является системой, которую легко приспособить для каждого.

Переменный бег включает быстрое пробегание определенных отрезков и медленный бег между ними. Какой бы не была длина отрезков принцип остается неизменным: быстрый бег сочетается с медленным.

Начинать можно с четырех ускорений по 100 метров с интервалом в 400 метров между ними. Постепенно следует увеличивать количество ускорений до восьми, а интервал отдыха уменьшать до 200 метров.

4.1.1.4. Развитие силы

Для развития силы используются комплексы, состоящие из упражнений с внешним сопротивлением, упражнений с преодолением веса собственного веса и упражнения статического характера. Наиболее распространенными методами развития силовых способностей являются метод максимальных усилий и метод повторных усилий.

Чаще всего игроки выполняют упражнения на развитие силы в специально оборудованном тренажерном зале, либо в домашних условиях. На начальном

этапе становления спортивной формы и укрепления мышечного каркаса необходимо проводить не менее трех силовых тренировок в неделю. Затем для поддержания формы можно перейти на две тренировки в неделю.

Ниже представлен комплекс упражнений для развития общих силовых способностей в режиме трех тренировок в неделю:

День первый включает упражнения для укрепления плечевых суставов и грудного отдела:

- 1) Жим штанги лежа, 3 подхода по 8 повторений
- 2) Жим гантелей на наклонной скамье, 4 подхода по 10 повторений
- 3) Отжимания на брусьях, 3 подхода до отказа
- 4) Подтягивания широким хватом, 3 подхода по 10 повторений
- 5) Тяга гантели к бедру с опорой на скамью, 4 подхода по 15 повторений
- 6) Рывок штанги на грудь, 4 подхода по 10 повторений

В упражнениях с отягощением нужно выбирать максимальный вес, с которым спортсмен может выполнить упражнение полностью.

День второй включает упражнения для укрепления мышц рук.

- 1) Жим штанги стоя, 4 подхода по 10 повторений
- 2) Махи гантелями в стороны, 4 подхода по 15 повторений
- 3) Сгибание рук со штангой, 4 подхода по 10 повторений
- 4) Поочередное сгибание рук с гантелями, 4 подхода по 12 повторений
- 5) Жим штанги узким хватом, 3 подхода по 8 повторений
- 6) Французский жим лежа, 4 подхода по 12 повторений

День третий включает упражнения для мышц спины и ног.

- 1) Приседания со штангой, 4 подхода по 8 повторений
- 2) Жим ногами, 4 подхода по 15 повторений
- 3) Сгибание ног, 4 подхода по 15 повторений
- 4) Разгибание ног, подхода по 15 повторений
- 5) Подъем на носки стоя в голень машине, 4 подхода по 20 повторений

4.1.1.5. Развитие остальных физических способностей

Развитию других физических навыков, таких как гибкость, ловкость, координация, в тренировке регбистов-любителей отводится гораздо меньше времени. Это связано с возрастными ограничениями игроков, у которых эти навыки развиваются не столь эффективно. А также с их меньшей значимостью во время матчей.

Упражнения на гибкость в первую очередь используются в разминке с целью разогрева и растяжения мышц перед игрой или тренировкой.

Упражнения на ловкость и координацию, как правило, являются частью комплексных тактических и технических упражнений. Для развития этих физических качеств, в первую очередь, используется игровой метод.

В последнее время все больше тренеров для развития ловкости и координации используют упражнения с использованием скоростной (координационной) лестницы. Скоростная лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которое необходимо во многих видах спорта. Тренировка на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

Для тренировки регбистов-любителей достаточно использовать базовые упражнения со скоростной лестницей, такие как:

- бег одной ногой
- бег двумя ногами
- боковой бег (lateral)
- «лыжник» (cross-country skier)
- прыжки (hop scotch)

- широкие прыжки (straddle hop)
- пила (buzsaw)
- семенение (icky shuffle)

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного

упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Специальная физическая подготовка регбистов-любителей строится с учетом характера игровой подготовки, технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняются часто с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и без мяча - захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

СФП регбистов во многом перекликается с СФП футболистов, баскетболистов или хоккеистов. Акцент при выборе упражнений для СФП делается на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В отличие от профессиональных клубов у любительских команд не большого выбора технических средств для проведения СФП, например, таких как машины для схватки или мешки для захватов, поэтому очень на тренировках могут использоваться более доступное, но менее специфическое оборудование, таких как набивные мячи, боксерские груши, автомобильные покрышки и другое.

Используемый набор упражнений для СФП также зависит и от позиций игроков на поле. Хотя в любительском клубе индивидуализация СФП применяется не так широко, тем не менее при в определенные моменты на тренировках следует разбивать игроков на группы по специализации. Нападающие в этом случае будут выполнять специальные упражнения на

развитие силы, в то время как защитники фокусируются на развитии скорости и ловкости.

4.1.2.1. Сочетание беговых упражнений с игровой активностью, как эффективное средство СФП

Наиболее часто используемый комплекс упражнений СФП, используемый при тренировках регбистов начального и среднего уровня, включает различные сочетания спринтов и активности, имитирующей игровые ситуации. В такую активность может входить: ускорения с сопротивлением, контролируемые захваты, падения на землю и подъем с земли, удерживание игрока на земле, отталкивание игроков, торможение и поднятие мяча, использование финтов и так далее.

Общее количество повторений и дистанций зависит от уровня физической подготовленности конкретной команды. В среднем одно упражнение включает 4-6 повторений с бегом на определенную дистанцию. Общий объем разнообразных спринтов в одной тренировочной сессии не превышает 500 метров. Это заметно отличает такую тренировку от чисто интервальной беговой тренировки, где используется 10 повторений по 200 метров, что составляет 2 километра беговой активности. Однако именно добавление специальной активности делает тренировку более эффективной и разнообразной.

Комплекс СФП «спринтового» типа для регби может выглядеть следующим образом:

| Упражнение | Дистанция или количество повторений | Отдых |
|------------|-------------------------------------|------------|
| Мяч в моле | 1 повторение | Без отдыха |
| Спринт | 20 метров | 1 минута |
| Драйв | 1 повторение | Без отдыха |
| Спринт | 30 метров | 30 секунд |

| | | |
|-------------------|--------------------------|------------|
| Подъем | 1 повторение | Без отдыха |
| Пробежка | 100 метров | Без отдыха |
| Челночные захваты | 1 повторение | Без отдыха |
| Челночный бег | 4 повторения по 5 метров | 10 секунд |

Ниже приведена описание упражнений специальной активности

- 1) «Мяч в моле». Один игрок удерживает мяч, другой пытается вырвать мяч у него из рук. Через 30 секунд игроки меняются ролями.
- 2) «Драйв». Один игрок удерживает регбийный щит, а второй игрок входит в контакт и пытается продвинуться вперед на 5 метров за 5 секунд, преодолевая сопротивление. Выполнив задание, второй игрок отходит назад на 5 метров и повторяет упражнение. После четырех повторений игроки меняются ролями.
- 3) «Подъем». Первый игрок начинает упражнение лежа на полу лицом вниз. Цель первого игрока подняться на ноги, цель второго игрока удержать его на полу. Упражнение длится 15 секунд, после чего игроки меняются ролями.
- 4) «Челночные захваты». Игрок ложится лицом вниз в трех метрах от мешка для захвата или партнера с щитом для захвата. Поднимается и выполняет захват с целью сдвинуть игрока или мешок на несколько метров назад. Затем он возвращается в исходное положение. После четырех захватов игроки меняются ролями.

Это круг упражнений может быть использован несколько раз в зависимости от кондиций игроков. Как уже отмечалось, интенсивность, объем и время отдыха зависит от конкретной команды.

4.2. Техническая подготовка

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Освоение технических приемов является ключевой задачей в тренировочном процессе регбистов любительской команды. Это обусловлено тем, что в состав команды входят игроки с разным уровнем технической подготовленности от практически нулевого до очень высокого. Многие игроки-любители начинают заниматься регби, не имея вообще никакого опыта занятий спортом. Поэтому с учетом высокой кадровой текучести любительских команд техническая подготовка выходит на первый план.

Учитывая эти факторы, зачастую игроки во время тренировок делятся на группы по уровню технического мастерства. Часть игроков при это находятся на начальной стадии освоения навыков, другая часть – на стадии углубленного разучивания, а мастеровитые игроки, к которым относятся, как правило, бывшие

регбисты профессиональных, юношеских или студенческих команд, занимаются дальнейшим совершенствованием техники.

В отличие от детского спорта в спорте любительском весь набор технических приемов изучается в сжатые сроки. Тем не менее, очень важно не перегружать игроков, выдавая все и сразу, а придерживаться принципа изучения от простого к сложному.

Наглядный метод является наиболее подходящим на начальном этапе обучения техническим действиям. Только увидев, как именно, выполняется действие игроки осознают, что именно им нужно сделать. Закрепление выполняемого действия осуществляется на практике.

При изучении технических действий в регби, как правило, используется целостно-конструктивный метод, так как достаточно сложно разделять их на отдельные составляющие. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. В каждом техническом приеме в регби выделяется ряд ключевых факторов, на которые игрокам следует обращать внимание. А само действие разделяется на три стадии: подготовка, выполнение и завершение.

Прочное усвоение технических приемов происходит лишь при постепенном разучивании упражнения. Сначала нужно делать упор на основе технического приема и только затем усложнять. Для это важно правильно понять технический прием. Поэтому несмотря на то, что в любительском регби технические приемы разучиваются в ускоренном темпе, не стоит торопить игроков, так как спешка ведет к небрежности выполнения упражнений.

К базовым техническим действиям в регби относятся: пас, прием мяча, бег с мячом, маневрирование, удар ногой, прием высокого мяча, вход в контакт, захват. Конечно, этим набор технических действий не ограничивается, но при подготовке регбистов-любителей на освоение именно этих навыков уходит

максимум времени. А более сложные технические действия, такие как рак или мол, представляют сочетание или вариации базовых действий.

4.2.1. Пас

Главная цель в регби – добиться попытки. А чтобы добиться попытки необходимо ворваться в зачетную зону с мячом в руках и приземлить его. Поэтому в регби преимущественно играют руками. Следовательно, как и во всех играх с мячом, основой успеха в регби является точность передача мяча руками.

Цель паса в регби – послать мяч игроку, который находится в более выгодной позиции. Очевидно, что производить передачу нужно точно и своевременно.

При изучении паса игрокам следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- Бежать прямо
- Держать мяч в двух руках.
- Вытянуть на себя защитника.
- Опирается на внутреннюю ногу
- Развернуться боком к защитнику, так чтобы быть лицом к игроку, получающему мяч.
- Движение рук должно быть направлено в сторону игрока, принимающего мяч.
- Локтевыми суставами и суставами кистей рук контролировать скорости и направления полета на выходе мяча из рук.
- Вытянуть руки в цель по направлению полета мяча.
- Направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч.
- После того как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившему мяч.

Начинающие игроки обычно испытывают некоторые трудности в выполнении паса. Это связано не только с необычной формой мяча, но с тем, что пас нельзя отдавать вперед, в отличие от других игр с мячом. Поэтому начинать освоение техники паса необходимо из статического положения, затем следует переходить на выполнение пасов при ходьбе и лишь потом переходить на бег.

Одной из типичных ошибок регбистов-любителей является переход к освоению крученого паса до того, как они доведут до совершенства обычный пас. Во многом это связано с тем, что игроки ориентируются на профессионалов, которые используют именно пас с подкруткой. Поэтому тренеру стоит следить за тем, чтобы игроки сначала довели до автоматизма обычную передачу мяча и лишь затем начинали использовать крученный пас.

В дополнении к этому необходимо следить, чтобы игроки выполняли пас двумя руками, а не старались сразу же начинать выполнять сложные маневры, например, передачу мяча одной рукой или за спиной. До освоения техники обычного паса использование подобных приемов, которые могут быть эффективны в других видах спорта, в регби приведут к большому количеству потерь.

4.2.2. Прием паса

Прием паса является таким же важным навыком, как и сам пас. Если игрок может принять только хорошую передачу, которые в любительском регби встречаются не так часто, то его шансы поймать мяч невелики. Поэтому необходимо научить игроков принимать любой мяч.

Ключевые факторы приема мяча:

- Расположиться так что бы иметь возможность двигаться в мяч, по линии его полета в момент приема мяча.
- Уходить в пространство, созданное игроком с мячом, перед тем как отдать пас.
- Вытянуть руки вперед, для того что бы чтобы смягчить прием мяча.

- Смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч).
- Поймать мяч и удерживать его используя пальцы рук.

Одним из главных моментов, на которых нужно делать акцент – это готовность игрока к приему мяча. Для этого игрок должен держать руки перед собой с раздвинутыми пальцами. Многие игроки-любители пренебрегают этим простым правилом, а в итоге во время матчей не принимают даже простые пасы. Задача тренера донести до игроков важность этого навыка.

4.2.3. Маневрирование

Чистая скорость – вероятно лучшее и простейшее решение в вопросе обыгрывания защитника, но иногда этот защитник находится в такой позиции, что с помощью одной скорости с ним не справиться. Кроме того, скорости может просто не хватать, поэтому игрокам необходимы навыки уклонения. К основным навыкам маневрирования относятся смена темпа, сворот и шаг в сторону.

В то время, как вопрос чистой скорости решается с помощью средство общей и специальной физической подготовки, навыки маневрирования должны нарабатываться точно также, как и пас или удар ногой.

Во время бега с мячом важно учитывать следующие ключевые факторы:

- Ускоряясь вперед, держать мяч в двух руках.
- Бежать прямо в ближайшего защитника.
- Резко изменить направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и\или смену скорости.
- Уходить в свободное пространство от защитников.
- Уходить в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости.

Тренеру, в первую очередь, нужно обращать внимание игроков на то, что мяч нужно держать именно двумя руками. Это помогает свести к минимуму

количество потерь, что безусловно поможет во время матча дольше владеть мячом. Во-вторых, до игроков нужно донести, что в любой ситуации необходимо «спрямлять» траекторию бега, то есть меньше двигаться поперек поля, а стремиться бежать в направлении зачетной линии противника по кратчайшему пути. Эти проблемы являются типичными в любительском регби и желательно решать их на начальном этапе обучения регбистов.

4.2.4. Удары ногой

Одним из наиболее эффективных и экономичных способов отыграть территорию в регби является удар ногой. Если руками пас нельзя отдавать вперед, то ногой можно отправлять мяч в любом направлении. В любительском регби тактические удары ногой могут иметь даже большой эффект, чем в регби профессиональном, так как позволяют не только выиграть пространство, но еще и измотать противника, который вынужден будет отходить назад.

Технику базового удара с рук должен освоить каждый игрок команды, в то время как специфические удары ногой, так как удары с отскока, начальные удары или удары с земли, обычно остаются прерогативой нескольких игроков в команде. Поэтому во время командных тренировок в любительском регби ударам ногой не следует уделять слишком много времени. Бьющих в команде следует выделять в отдельную группу и отводить им время для индивидуальной тренировки ударов.

Многие игроки, приходя в регби, имеют опыт занятий футболом, но удары ногой в регби имеют отличия. Одним из принципиальных отличий является более высокая траектория полета мяча, как при ударе с рук, так и при ударе с отскока или с земли. Поэтому при тренировке ударов ногой следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- Удерживать тело в равновесии.
- Плечо развернуть вперед: правая нога - левое плечо; левая нога - правое плечо.

- Держать мяч в двух руках так, чтобы при ударе, нога смогла лечь на мяч по его длинной оси.
- Позволить мячу опуститься в ударное положение, как это описанном выше, и в то же время: - Сделать шаг на не бьющую ногу, направив стопу в цель.
- Вытянуть стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча, так что бы нога в момент удара, легла под мяч, вдоль длинной оси мяча.
- Управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точкой приложения силы удара на мяче.
- Продолжая движение, вытянуть бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель.
- Вытянуть руку с противоположной стороны, для удержания равновесия.
- Во время удара удерживать голову наклоненной вперед, смотреть на мяч.

4.2.5. Прием высокого мяча

Навыком приема летящего мяча должны обладать без исключения все игроки. Хотя во время матча у регбистов возникает не так много возможностей для применения этого навыка, ошибки при приеме высокого мяча могут стать ключевыми.

Тренировку приема летящего мяча на начальном этапе можно осуществлять самостоятельно, а на этапе глубокого освоения совмещать с тренировкой ударов ногой. В этом случае одна группа игроков пробивает по мячу ногой, а второй ловит мяч.

Ключевые факторы ловли высокого мяча:

- Расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета.
- Заранее принять решение, ловить мяч стоя на земле или выпрыгивая вверх.

- Вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него.
- Развернуться плечом и бедром к сопернику.
- Дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч.
- Смотреть на мяч через ладони рук
- Поймать мяч на уровне глаз, встречая мяч пальцами и ладонями и потом, смягчая касание прижать мяч руками к телу, при этом, сводя локти почти вместе и вбирая в себя грудь.

При обучении этому техническому действию следует обращать внимание игроков на использование голоса, для обозначения своего намерения сыграть мячом. «Играть с голосом» - очень важное умение в регби. Многие игроки любители играют молча, и это очень снижает уровень коммуникации между игроками и приводит к ошибкам.

4.2.6. Захват

Захват в регби – это основное защитное техническое действие. Грамотно исполненные захваты позволяют не только остановить атаку противника, но и дают шанс завладеть мячом. Пожалуй, именно захваты представляют наибольшую сложность в обучении регбистов-любителей, так как представляют собой комбинацию сложно-координированных действий. Только правильная техника позволит эффективно и безопасно захватывать противника вне зависимости от его физических данных и качеств.

По общепринятой методике обучения захватов, начинать изучение техники следует из положения, стоя на коленях, затем захваты тренируются из стационарного положения стоя, затем на ходу и лишь потом на бегу. Однако эта методика в обучении взрослых регбистов может сталкиваться с определенными трудностями, связанными с психологическими особенностями возрастных, которые не воспринимает всерьез упражнения, предназначенные, в первую очередь, для детей. Поэтому с одной стороны нужно минимизировать время

тренировки захватов из положения на коленях, с другой стороны не позволять игрокам слишком быстро переходить к тренировке захватов на бегу, так как это может привести к риску получения травмы.

Во время тренировки захватов игроков, необходимо разбивать на группы в соответствии с их физическими данными. Более тяжелым и сильным игрокам гораздо легче выполнять захват на визави с меньшими габаритами, что вызывает у них ложное чувство освоения техники. В то же время, маленькие игроки на начальных этапах освоения навыка будут испытывать трудности с захватом крупных игроков из-за недостатка силы и техники.

При обучении захватам следует обращать внимание игроков на следующие ключевые факторы:

- Занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом.
- Двигаться в захват в низкой стойке.
- Смотреть вперед, спина прямая.
- Наметить цель - ниже ягодицы игрока с мячом.
- Работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область.
- Голова позади тела игрока с мячом.
- Обхватить руками игрока с мячом, ниже точки контакта.
- Плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю.
- Встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.

4.3. Tактическая подготовка

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели

в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

4.3.1. Особенности тактических занятий в любительском регби

Тактические занятия являются неотъемлемой частью подготовки регбистов, в том числе любителей. Главным отличием от профессионального регби является тот факт, что занятия любителей не имеют такого широкого разнообразия тактических приемов и комбинаций. Как правило, лишь единицы

среди регбистов-любителей могут похвастаться высоким уровне тактического мышления, обычно эти игроки становятся движущейся силой, «моторами» команды.

Тренер любительской команды может столкнуться с проблемами при объяснении тактических приемов из-за того, что у его подопечных нет за спиной подготовки в детско-юношеских регбийных школах. А в условиях ограниченного тренировочного времени и непостоянного состава игроков большинство тактических схем приходится упрощать. В первую очередь регбистов-любителей нужно научить элементарным тактическим действиям.

Однако, не стоит затягивать и с изучением простых комбинаций, даже если игроки еще не уяснили стандартную регбийную тактику. Существует множество несложных и эффективных комбинаций, которые по силам даже начинающим регбистам. Разучиванием комбинаций следует дополнять освоение технических приемов, это делает тренировки менее монотонным, и помогает развить тактическое мышление.

Проведение тактических занятий с разучиванием комбинаций имеет еще и ряд психологических преимуществ. Игроки начинают чувствовать, что они прогрессируют и обучаются чему-то, заслуживающему внимания. Одновременно укрепляется их вера в свои силы и в тренера.

Кроме тактических занятий на поле для регбистов-любителей очень важно смотреть матчи в исполнении профессиональных команд. Это позволяет игрока познакомиться со структурой регбийных матчей в целом, увидеть, как работают тактические схемы, как выполняются комбинации, на примере, лучших представителей этого вида спорта.

Просмотр видеоматериалов благотворно влияет на развитие тактического мышления. Это позволяет спортсменам познакомиться с такими нюансами регби, которые они не могут увидеть на собственных тренировочных сессиях. Регбисты-любители проводят не так много игровых двусторонних тренировок,

поэтому могут испытывать трудности в принятии решения во время матчей. И освоение общей структуры игры, благодаря видеоматериалам, помогает справляться с напряжением и быстрее реагировать на разнообразные игровые ситуации.

Однако у этого способа получения тактических знаний есть и обратная сторона. Игроки могут пытаться применять слишком сложные комбинации и тактические приемы, к которым могут оказаться не готовы и они сами, и их товарищи по команде. Поэтому тренеру необходимо следить за поведением игроков и пресекать излишнее применение рискованных приемов.

4.3.2. Знание правил игры

Необходимость досконального знания правил не нуждается в доказательствах. Регбийные правила очень сложны, постоянно изменяются и требуют разъяснений. Безусловно, хороший игрок должен знать все нюансы правил игры. Это не только позволит совершать меньше нарушений, адекватно реагировать на действия и команды судьи, но еще и получать преимущество во время игры.

Многие регбисты любители изучают правила лишь в процессе тренировочного процесса. Это приводит к тому, что во время игры они попадают в незнакомые ситуации, нарушают правила и подводят свою команду. Когда игрок знает правила, то он понимает, какой тактический маневр нужно применить в тот или иной момент игры.

Если игроки знают, что надо бить по мячу бессмысленно, они будут стараться передавать мяч руками; если они знают, что положение «вне игры» штрафует, оказавшись «вне игры», игроки будут быстро отходить и не принимать участие в игре; если они знают, по какой причине раздался свисток, и что будет означать штрафной, они смогут быстрее занять правильные позиции для атаки или защиты и так далее.

Совершенно необходимо знакомить игроков с правилами игры. Игрокам-любителям следует объяснять не только технику выполнения приема, но и подробно рассказывать о правилах, которые окружают этот тактический прием. Только в этом случае действия игроков будут эффективны во время матчей.

Кроме того, знания правил в любительском регби позволяют использовать некоторые правила для получения тактического преимущества. Это связано с тем, что соперники могут не обладать хорошими знаниями правил, а потому не реагировать своевременно на некоторые маневры, например, быстрое вбрасывание из-за боковой или быстрый розыгрыш мяч после штрафного.

4.4. Психологическая подготовка

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Регби предъявляет высокие требования к уровню психологической подготовки, в том числе на любительском уровне. В контактной, силовой игре игрокам приходится проявлять волю и мужество, чтобы вести борьбу в течение 80 минут, не взирая на счет и усталость. В регби невозможно играть пассивно, поэтому игроки должны обладать психической устойчивостью к страху получить травму при столкновении с противником.

Многие начинающие игроки-любители не выдерживают давления в том, числе психологического, во время своих первых матчей и бросают этот вид спорта. Столкнувшись, с более сильной оппозицией, как по физическим данным, так и по мастерству, игроки начинают испытывать страх и панику, что приводит к ошибкам в игре. Именно в такие моменты проявляется моральные качества спортсмена, его дух и воля. Задача тренера – подготовить игроков к тому, что во

время матчей им придется преодолевать постоянно возникающие стрессовые ситуации.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки. Физическая готовность, безусловно, помогает игрокам обрести уверенность в себе. В то же время техническая готовность позволяет эффективно и безопасно играть против любой даже самой жесткой оппозиции.

В отличие от профессиональных команд, которые готовятся к борьбе против противников такого же высокого уровня, любительским командам зачастую приходится сталкиваться с командами совершенно разного уровня. Наибольшим испытанием дух для игроков-любителей становятся игры против команд, значительно превосходящих их по мастерству, например, в матчах на кубок страны.

Вопрос травматизма в современном регби является одним из самых актуальных, и любительское регби не исключение. И многие любители не возвращаются в игру после серьезных травм, так как повторная травма может отрицательно сказаться и на их деятельности вне регбийного поля.

Поэтому для тренера любительской регбийной команды очень важно грамотно подводить игроков к матчам, так как если игрок окажется неспособен справиться со стрессом, то очень велика вероятность, что он бросит занятия регби. Не стоит с первых тренировок ставить начинающего игрока в чересчур сложные условия, когда его уровень технической и физической подготовки не позволяет успешно справляться со всеми игровыми ситуациями. Для этого на тренировке игроков следует разделять, как по уровню мастерства, так и по габаритам.

В решении вопросов игровой психологии помогает правильный выбор и подготовка капитана команды, ее лидера. Если тренер может настроить игроков лишь в начале матче и в перерыве, то капитан будет иметь возможность

вдохновлять своих товарищей по команде непосредственно во время игры. Этот процесс носит в большей мере, именно, психологический характер.

ГЛАВА 5. Построение и планирование тренировочного процесса

Любой тренировочный процесс должен быть тщательно спланирован. Даже с учетом того, что перед многими любительскими регбийными командами не стоят серьезные спортивные цели, а игроки занимаются регби в первую очередь для удовольствия. Тем не менее, грамотно организованный тренировочный процесс позволяет игрокам чувствовать, что они прогрессируют и играют лучше, а это безусловно повышает их мотивацию и приносит еще большее удовлетворение от занятий регби и спортом.

Вне зависимости от серьезности спортивных целей команды, тренер всегда должен ставить перед собой цель. Научить игроков основным техническим действиям, улучшить физическую форму игроков, подготовить игроков к конкретному матчу. Цели могут быть разнообразными, и задача тренера определить оптимальный план тренировки для их успешного выполнения.

В отличие от детско-юношеского спорта, перетекающего в спорт высоких достижений, в любительском спорте трудно выделить четкие этапы многолетней подготовки спортсменов. Игроки безусловно проходят и этап начальной подготовки, и этап углубленной специализации, однако все это происходит в сжатые сроки, без деления игроков на отдельные тренировочные группы. Как правило, все игроки любительской команды большую часть времени тренируются вместе, вне зависимости от уровня подготовки.

5.1. Периодизация тренировочного процесса

Под периодизацией понимается – распланированная организация тренировок, соревнований и отдыха по блокам или определенным временным периодам. Состав, расположение и содержание этих блоков зависит от конкретного периода игрового сезона, а также структуры соревнований, то есть игрового календаря. В периодической модели тренировочного процесса необходимо учитывать все соревнования, проходящее в сезоне, и планировать его с учетом их значимости.

Это означает, что в стандартном периодическом тренировочном процессе ключевыми элементами становится время тренировочных занятий и время отдыха. При этом в этой модели у каждой фазы есть свои четкие цели. Обычно эти фазы называют циклами. Соответственно по временным рамкам различают макроциклы, мезоциклы и микроциклы.

Макроцикл в любительском регби – это, как правило, один игровой год. В календаре любительских команд нет турниров уровня чемпионатов мира или олимпийских игр, которые проводятся раз в несколько лет, поэтому традиционно при планировании тренировочного процесса рассматривается годичный сезон. В регби используется одноцикловая модель, в которой год делится на три этапа: предсезонная подготовка (предварительный этап), игровой сезон (соревновательный этап) и межсезонье (переходный этап).

В российском любительском регби период межсезонья приходится на начало зимнего периода. Основной игровой сезон начинается поздней весной и заканчивается в октябре. Именно на этот период приходятся основные соревнования. Соответственно конец зимы и начало весны отводится на период предсезонной подготовки, во время которой основной упор делается на улучшение физической подготовки игроков. Очень важно, чтобы игроки подошли к началу сезона в хорошей форме. Это не только поможет достичь успеха в первых матчах, но и снизит количество травм. Многие игроки относятся к физической подготовке, как к скучному занятию, а травмы воспринимают, как случайность. Тренеру необходимо донести до игроков важность качественной предсезонной подготовки.

С учетом разделения макроцикла на три этапа, очевидно, что в годичной структуре тренировочного процесса выделяют, как минимум, три мезоцикла. Однако, чаще всего соревновательный этап разделяются на несколько мезоциклов, каждый из которых служит для подготовки к одному из значимых соревнований. Это связано с тем, что в России лишь несколько любительских команд проводят регулярные сезоны (например, московские команды участвуют

в чемпионате Москвы). В основном, у любительской команды запланировано три-четыре основных старта по разным видам регби. Поэтому на отдельно-взятый мезоцикл, как правило, приходится 6-8 недель.

Микроцикл – это малый цикл тренировки, который, как правило, составляет одну недели. Однако в любительском регби, где тренировочные сессии проходят гораздо реже, чем у детских, студенческих или профессиональных команд, на микроцикл может занимать больший промежуток времени.

Частота проведения тренировок в любительском регби сильно зависит от игрового календаря. В период межсезонья и предсезонной подготовки занятия проходят реже, а в преддверие соревнований чаще. Очень часто используются ударные микроциклы, когда нужно в кратчайшие сроки подвести команду к турниру.

5.2. Планирование тренировок

Тренировочный процесс будет проходить гораздо эффективнее при использовании технологий планирования. Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсменов, их возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Хотя в любительском регби нет жестких требований к разработке документом планирования, грамотному тренеру необходимо серьезно подходить процессу планирования тренировочного процесса, как на весь сезон, так и на отдельное тренировочное занятие.

Планирование существенно осложняется из-за постоянно меняющегося состава тренирующихся. Тем не менее, для тренера любительской команды рациональным решением является составление годового плана в качестве

документа текущего планирования, в котором указывается общие цели на сезон, а также распределение часов, отводимых на различные стороны подготовки. Из-за небольшого количества тренировок для оперативного планирования рекомендуется составлять план на подготовку к отдельно взятому турниру, который, как правило, охватывает один или несколько месяцев.

И, безусловно, тренер обязан составлять план на каждую тренировочную сессию. Это не только облегчает работу самого тренера, но и укрепляет его авторитет в глазах игроков. Четкая структурированная организация тренировочного процесса помогает игрокам лучше понимать, что от них требуется и получать удовольствие от занятий, и, конечно, повышает продуктивность работы.

В настоящее время сильно облегчает процесс планирования использование современных технологий. Существует множество специализированного программного обеспечения, которое позволяет составлять программу тренировок, подбирать подходящие упражнения и вести учет посещаемости. Развитие информационных технологий позволяет тренеру любительского клуба практически полностью отказаться от бумажной документации и всегда иметь под рукой материалы для организации тренировочного процесса в своем планшете или смартфоне.

ВЫВОДЫ

Регби – уникальная игра, которая приносит радость и удовлетворение тысячам игроков и болельщиков. Благодаря своему уникальному духу, регби собирает в свои ряды все новых и новых игроков, в том числе на любительском уровне.

Любительское регби – это фундамент, на котором держится популярность вида спорта со своими особенностями и проблемами. Благодаря энтузиастам, искренне любящим эту игру, в последние годы в нашей стране появилось множество любительских регбийных команд, которые привлекает массы к занятиям регби.

Однако недостаточно лишь вовлечь игроков в занятия регби, важно создать такие условия, чтобы они решили остаться в игре. Поняв специфику регби на любительском уровне можно с успехом применять технологии построения тренировки, чтобы планировать и выстраивать процесс подготовки регбистов. Современная спортивная наука предлагает множество средств и методов для выполнения этих целей.

Грамотно организованный тренировочный процесс, учитывающий нюансы любительского регби, способствует прогрессу игроков и позволяет им получать удовольствие от успешного использования регбийных навыков. Что в свою очередь благоприятно влияет на моральный дух спортсменов, заставляя их вновь, и вновь возвращаться на стадион и выходить на поле.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Рипкович В.Д. Роль тренера в создании социально-психологического климата и эффективной деятельности спортивной команды // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13938>
3. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. – М: Физкультура и Спорт, 1970. – 272 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.
5. Чернышева А.В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно-координационных качеств: методические указания / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск : УлГТУ, 2015. – 18 с
6. Biscombe T., Drewett P. Rugby. Steps to success. – Human Kinetics, 1998 – 160 p.
7. Iron Health. Научный подход к развитию тела [Электронный ресурс] Развитие выносливости: основные методы. URL: <http://www.iron-health.ru/articles/razvitie-vynoslivosti-osnovnye-metody.html>
8. Keerun.ru Интернет журнал о беге [Электронный ресурс]: Общефизическая подготовка для бегунов - список упражнений и советы. URL: <http://keerun.ru/programs/obshhe-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov-spisok-uprazhnenij-i-sovety.html>
9. Opase.ru Все о спорте [Электронный ресурс]: Общая физическая подготовка. URL: http://opase.ru/a/obschaya_fizicheskaya_podgotovka
10. Sport Psychology Today // Спортивная психология сегодня [Электронный ресурс]: The Mindset of a Rugby Player // Образ

мышления регбиста. URL: <http://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/why-sports-psychology-improves-rugby-performance/>

11. World Rugby // Мировое регби [Электронный ресурс]: Strength and conditioning // Функциональная и силовая подготовка. URL: <http://sandc.worldrugby.org>