

## ПІДГОТОВКА УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ГРИ У РЕГБІ-5

## PREPARATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION FOR PLAYING RUGBY-5

В основі нашої статті – визначення необхідних талантів серед юних регбістів, комплексне дослідження морфологічних ознак функціонального стану організму, природних задатків, аналіз модельних характеристик їхньої підготовленості. Також в роботі узагальнюються практичний особистий досвід навчання дітей грі регбі-5. Особливу увагу приділено ситуативним завданням групового характеру та колективного навчання. Це спеціальні вправи, рухливі ігри та естафети з елементами регбі. Які можна застосовувати на уроці з фізичної культури в будь-якому класі. Запропоновані рекомендації та ключові етапи базового початкового навчання школярів спортивної гри «Регбі-5», враховують вимоги оновленої програми, та формують компетентності школярів.

Якщо виступити мовою про такий модуль, як «Регбі» оновленої шкільної програми з фізичної культури дає вчителю змогу ознайомити дітей із цією грою, а дитині – дізнатися та відчувати на собі принадність цієї гри. Регбі – це захоплююча й цікава гра, яка розвиває дитину як фізично, так і розумово. Люди, які мало знайомі з регбі, плутають цю гру з американським футболом – надзвичайно грубою і небезпечною грою. Однак у цих видів спорту мало спільного. Окрім того, цей вид спорту виховує в юнаків і дівчат почуття відповідальності, товарищескості й працьовитості. Уданій роботі містяться матеріали щодо планування та організації навчально-виховного процесу та методики проведення занять з модуля «Регбі» на уроках фізичної культури, в гуртках, тощо. Освоєння основних елементів гри у сполученні з фізичними вправами є ефективним засобом зміцнення здоров'я та збагачення рухового досвіду школярів. Граючи, можна непомітно навчити дітей швидко бігати, вправно ловити м'яча, миттєво орієнтуватися в обстановці та мислити, як справжні гравці.

Регбі є захоплюючою атлетичною грою та ефективним засобом фізичного виховання. Різноманітність технічних і тактичних дій і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок й умінь школярів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних рис.

**Ключові слова:** регбі, модельні характеристики, здібності, рухові вміння, рухові навички.

The basis of our article is the determination of the necessary talents among young rugby players, a comprehensive study of the morphological signs of the functional state of the body, natural endowments, and the analysis of model characteristics of their readiness. The work also summarizes the practical personal experience of teaching children to play rugby five. Special attention is paid to situational tasks of a group nature and collective learning. These are special exercises, mobile games and relays with elements of rugby. Which can be used in a physical education lesson in any class. The proposed recommendations and key stages of the basic initial education of schoolchildren in the sports game "Rugby-5" take into account the requirements of the updated program and form the competences of schoolchildren.

If we talk about such a module as "Rugby" of the updated school physical culture program, it allows the teacher to introduce children to this game, and the child – to learn and experience the charm of this game. Rugby is an exciting and interesting game that develops a child both physically and mentally. People who are not familiar with rugby confuse this game with American football – an extremely rough and dangerous game. However, these sports have little in common. In addition, this sport instills a sense of responsibility, sociability and hard work in young men and women. The successful work contains materials on the planning and organization of the educational process and the methodology of conducting lessons from the "Rugby" module in physical education lessons, in circles, etc. Mastering the basic elements of the game in combination with physical exercises is an effective means of strengthening health and enriching the motor experience of schoolchildren. Playing, you can imperceptibly teach children to run quickly, skillfully catch the ball, instantly navigate the environment and think like real players.

Rugby is an exciting athletic game and an effective means of physical education. The variety of technical and tactical actions and actual game activities have unique properties for the formation of vital skills and abilities of schoolchildren, comprehensive development of their physical and mental traits.

**Key words:** rugby, model characteristics, abilities, motor skills, motor skills.

УДК 373.5.018.8:796.333(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.2.10>

Маєвський М.І.,

канд. пед. наук, доцент,  
викладач кафедри теорії і методики спорту  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

**Постановка проблеми.** Згідно з концепцією НУШ, це школа без нудьги, вимоглива і водночас творча, де існує допитливість та наполегливість, де цінують інтереси та потреби дитини. Шкільний урок швидше нагадує цікаву гру, ніж навчання. Одне з головних задач Нової української школи – це щодня користуватися здобутими знаннями в реальному житті.

Насамперед змінилися методи навчання, роль учителя. Тепер він – партнер та наставник,

який підтримує дітей та розвиває в них критичне незалежне мислення, самоповагу та впевненість у собі.

Змінився зміст навчання. Необхідні знання збереглися, але навчання переорієнтувалося на розвиток умінь, відповідає віковим особливостям дітей, їхнім інтересам і потребам. У школі відтепер формують компетентності, необхідні для вирішення життєвих проблем. Значна частина освітнього процесу інтегрується. Змінено середовище

для навчання. Класна кімната перетворилася на простір для самореалізації дитини.

Нова українська школа – це школа нових можливостей, це територія позитиву та розуміння. Змінено й філософію навчання. Сьогодні ми ставимо за мету не напоювати учнів великою кількістю знань, а вчити застосовувати їх на практиці. Навчання повинно приносити радість дитині. Вивільнилося більше часу для досліджень, творчості та рухової діяльності.

Першокласники навчаються по новому: опановують знання та навички через діяльність; учяться висловлювати свої думки та слухати інших, співпрацювати з учителем та однокласниками. Усе це в дружній, демократичній навчальній атмосфері.

Учитель має велику академічну свободу для творчості та обрання способу для досягнення бажаних результатів. У фокусі – спрямування занять на вирішення реальних проблем і питань, на розуміння реального застосування тих знань, що пропонує школа.

Змінилась традиційна модель виховання. Основним засобом навчання виступають ситуативні завдання, які використовують з урахуванням теми, змісту, етапу уроку та підготовленості класу. Для проведення уроків рекомендований комунікативно діяльнісний підхід, який з одного боку створює умови для взаємодії, засвоєння теоретичних і практичних умінь та навичок, а з іншого – формує вміння орієнтуватися у різних видах діяльності.

Зараз вчити дітей треба по новому! Учитель повинен виховувати особистість, дати змогу дитині розкрити свої здібності і таланти, прищеплювати інтерес до фізичних вправ та вчити самостійно займатися спортом. Нові елементи треба виконувати з поясненням, тобто, що розвиває, яку користь приносить та чи інша вправа.

З'явилося більше ігрової практики. Через гру, комунікацію, через можливі ігрові моменти діти на уроці вчаться спілкуватися одне з одним, приймати рішення, вирішувати спірні питання. Вчаться вигравати, та програвати, знаходити спільну мову, та виходити із конфліктних ситуацій.

Щоб урок пройшов ефективно та увага дитини була максимально сконцентрованою, учителю за урок треба змінити 3-4 методики подачі матеріалу. Наприклад після розминки зупинити урок на 3-5 хвилин, показати відео з теми уроку, перерватись на гру, або розказати щось з теорії, згадати вивчений матеріал чи поставити контрольні запитання з попередніх тем.

У нашій державі особлива увага зосереджується на підготовці юних регбістів. Регбі – одна зі спортивних ігор, в якій від гравців вимагається висока всебічна підготовка, що охоплює всі її складові. Регбістам необхідні рідкісні морфологічні дані та психологічні здібності. Великий обсяг тренувальних навантажень і виключно висока

інтенсивність у регбійних матчах вимагають від юних спортсменів перш за все високого рівня розвитку фізичних здібностей, спортивно-технічної майстерності, унікального поєднання морфологічних даних і функціональних здібностей. Таке поєднання зустрічається дуже рідко. Відомий спортсмен – чемпіон світу або Олімпійських ігор – особистість яскрава й неповторна за своїми природними задатками, як і талановитий композитор, математик.

Пошук і визначення талановитих регбістів відіграє важливу роль у підготовці кваліфікованих регбістів і залишається надзвичайно актуальним завданням.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На вирішення актуальних питань відбору спрямовані сьогодні зусилля багатьох спеціалістів [1, 3, 4, 6]. Бурхливий розвиток досягнень у світовому регбі вимагає нових ефективних методів пошуку юних талановитих спортсменів [3, 5, 7, 8]. В Україні зроблена й успішно впроваджується система спортивного відбору, що починається в дитячому віці й завершується в збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх [6].

**Формування цілей статті.** Подальше удосконалення системи спортивного відбору і фізичної підготовленості юних регбістів. У цій праці було поставлено завдання здійснити аналіз модельних характеристик фізичної підготовленості регбістів та провести дослідження спортивної обдарованості юнаків для відбору до спортивної школи регбі.

**Виклад основного матеріалу.** Підготовка та визначення спортивних талантів передбачає проведення комплексного дослідження організму, технічної, тактичної, психічної підготовленості юного регбіста. Ефективна система відбору включає педагогічні, психологічні, соціологічні, медико-біологічні та інші методи досліджень. На основі результатів відбору виявляються задатки і здібності спортсмена, які найбільше відповідають вимогам регбі. Важливо своєчасно виявити природні задатки й визначити відповідні засоби й методи їх розвитку.

Засновницею регбі в Україні стала Одеса. У 1878 році в Південній Пальмірі виник «Одеський британський атлетичний клуб», який зібрали англійці-службовці комерційних фірм, пароплавних компаній, а також працівники Індоевропейського телеграфу. В одеський порт заходило багато іноземних пароплавів. Одного разу до берега пристав корабель англійської компанії. Команда цього пароплава викликала одеситів на гру в регбі. Це була нова гра, але одесити все ж погодились, і зустріч відбулася. Матч мав різкий, грубий характер.

У регбі, як і у футболі, існує безліч різновидів: регбі-юніон: найбільш класичний варіант гри.

склад команди – 15 осіб, а гра триває два тайми по сорок хвилин; регбілінг: майже те ж саме, що і класичне регбі, але кількість гравців у команді – 13; регбі-7: олімпійський варіант, склад команди – 7 гравців, а гра триває два тайми по сім хвилин. Тач-регбі, тег-регбі: розміри поля цих різновидів гри вдвічі менш в порівнянні з класичним, як і тривалість гри, два тайми по 20 хвилин. Регбі-5: склад команди 5 гравців а гра триває два тайми по сім хвилин. цю гру вважають найбільш «м'якою» версією регбі, оскільки контакт між гравцями зведено до мінімуму. Також регбі на візках, пляжне регбі, міні-регбі, зимове регбі, регбі-9, регбі-10. Правила відрізняються, але сенс і дух гри одні й ті самі [2].

Серед усіх вище перерахованих видів регбі для школи адаптовано саме тач-регбі, тег-регбі та регбі-5. Правила цих видів регбі значно знижують ризик травмуватися, адже замість захоплення суперника з метою відібрати м'яч спортсмену досить зірвати стрічку зі спеціального ремня.

Починати ознайомлювати з грою можна в 3–4 класі. Навчаючи дітей елементам регбі, необхідно враховувати, що учні не можуть концентрувати увагу тривалий час на одній вправі, тому завдання треба комбінувати з урахуванням можливостей дітей та пам'ятати, що виконувати складні елементи для них проблематично.

Основне місце на початковому етапі посідає загальна фізична підготовка та прищеплення зацікавленості до занять регбі. Починати навчати дітей гри потрібно з правильного тримання м'яча в руках. Якщо вже спочатку гравець правильно тримає м'яч, йому буде простіше засвоїти всі дії з ним.

Коли діти навчилися правильно тримати м'яча, треба переходити до передачі. Найголовніший елемент гри – це пас. Уміння вчасно й правильно віддати передачу партнеру часто вирішує результат матчу. Як свідчить практика, у гри загалом використовують короткі передачі, тому відпрацюванню цього елемента потрібно приділити найбільше часу. Але не варто забувати й про довгий пас. Починати треба зі стійки гравця та передачі на місці, стоячи колом, шеренгою або колоною, поступово збільшуючи відстань між гравцями.

Далі налагодити передачу в русі, спочатку кроком, а потім і бігом. Так само необхідно одночасно з пасом тренувати захват (зривання стрічки зі спеціального ремня суперника). На перший погляд здається, що легко зірвати стрічку, а в русі на швидкості це не завжди виходить.

Таким чином, особливе значення в регбі має всебічне фізична підготовка, зокрема м'язова сила, загальна витривалість, силова й швидкісна витривалість, швидкість, гнучкість, вибухова сила, координація рухів і спритність. Трансильванська академія регбі для індивідуального контролю фізичного рівня кожного гравця та рівня всієї команди пропонує такі тести: підтягування на перекладині, потрійний стрибок, згинання, лежачи на спині, ривок 30 м, інтервальне прискорення (5×22), біг 3000 м (табл. 1).

Основними завданнями першого етапу відбору є масовий перегляд задатків дітей 6–10 років (1–4 класи загальноосвітньої школи) з метою широкого залучення їх до спорту. У групи початкової підготовки спортивної школи регбі приймаються всі бажаючі школярі відповідно до віку, визначеного для даного виду спорту. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізкультури, дані медичного обстеження, антропометричні виміри та їхня оцінка з позицій перспективи.

Спортивна практика засвідчує, що на першому етапі далеко не завжди можна виявити ідеальний тип дітей, у котрих є сприятливі морфологічні, функціональні і психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації у визначеному виді спорту.

Істотні індивідуальні розходження в біологічному розвитку початківців значно ускладнює це завдання. Дані, отримані на даному етапі відбору, варто використовувати, як орієнтовні. Основне завдання другого етапу відбору – виявлення обдарованих у спортивному відношенні юних спортсменів для комплектування навчально-тренувальних груп.

Відбір проводиться за такою програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольних нормативів, розроблених для кожного виду спорту й викладених у програмах для спортивних шкіл;

Таблиця 1

Тест фізичної підготовки за трансильванською академією регбі

Види тестів	Перша лінія	хукер	Друга лінія	Третя лінія	Три четверті
Підтягування на перекладині	10	13	11	13	15
Потрійний стрибок, м	7,0	7,8	7,5	7,8	8,0
Згинання тулуба, лежачи на спині (2 хв)	85	85	85	85	85
Ривок 30 м, с	4,3с-4,5	4,2-4,4	4,3с-4,5	4,2- 4,4	4,0-4,2
Інтервальні прискорення (5×22м), разів	10	12	11	12	12,5
3000 м, хв	13-14	11-12	12-13	11-12	11

антропометричні виміри; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

Важливу роль у системі відбору відіграють педагогічні контрольні випробування, зокрема на швидкість, силу, витривалість, антропометричні показники (будова й пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості спортсмена. Вивчення практики роботи більшості спортивних шкіл регбі дозволяє стверджувати, що з поля зору тренерів часто випадають обдаровані спортсмени, а в тренувальних групах на початкових етапах відбору перевагу віддають дітям посередніх здібностей, які в силу певних обставин показують відносно високі результати.

Причин, які обумовлюють таку ситуацію багато. Перевагу віддають, як правило, дітям, які мають прискорений темп біологічного розвитку. В якості критеріїв відбору часто використовують показники, які не мають прогностичного значення, і головним є те, що практично відсутні модельні характеристики для відбору юних регбістів.

Велика розмаїтість вимог до окремих гравців – форвардів, тричетвертних, складу і формування лінії коридору, гра в коридорі, відкрита гра, сутички, вимагають від юного регбіста різного рівня й характеру кондиції і розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів діяльності.

Зокрема, гравець “стовп відкритої голови” повинен бути вищим і міцнішим за середнього гравця, особливо в шиї, плечах, руках, спині й ногах. У нього повинна бути добре розвинута вибухова сила й рухливість. У «хукера», який бере участь у всіх силових моментах відкритої гри повинен бути сильний торс і кінцівки, здатність багато й швидко пересуватися. “Стовп закритої голови” – мезоморф, з особливою вибуховою

силою та рухливістю. Гравець “замки” – високого зросту, стрибучий, рухливий і швидкий. Для “фланкера” золоте правило: чим більше, вище і сильніше – тим краще.

**Висновки і перспективи.** Таким чином, підготовка і прогнозування спортивних здібностей юних регбістів необхідно здійснювати лише стосовно до окремого виду діяльності гравця, виходячи при цьому з загальних положень, характерних для системи відбору. При прогнозуванні спортивних здібностей варто звертати увагу насамперед на ті відносно мало мінливі ознаки, що обумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності. Оскільки роль спадково обумовлених ознак максимально розкривається при пред’явленні до організму високих вимог, то при оцінці діяльності юного спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень. Для цього необхідні модельні характеристики фізичної кондиції окремих учасників гри. При цьому з метою підготовки необхідно враховувати темпи зростання показників, а також їх вихідний рівень.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вікіпедія. Регбі. Різновиди регбі URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Регби>.
2. Мартиросян А.А. Комплексна методика розвитку швидко-силових здібностей кваліфікованих регбістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ, 2005. № 20. С. 103-110.
3. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. К., 1999. 294 с.
4. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена К. «Радянська школа», 1988. 287 с.
5. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К. 1997. 577 с.
6. Сахарова М.В. Основи підготовки в дитячо-юнацькому регбі. М.: Спортна, 2005. 320 с.