

ВПРОВАДЖЕННЯ РЕГБІ-5 У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Подолька О. Б., Мартиросян А. А., Філенко І. Ю.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Визначено шляхи впровадження в навчальний процес школярів середньої школи занять з регбі-5. Розглянуто технічні та тактичні компоненти гри в регбі-5. Описано засоби та методи навчання учнів середніх класів спортивним та рухливим іграм. Встановлено високий рівень зацікавленості учнів до занять регбі-5. У дослідженні приймало участь 32 учні 5-х класів віком 10–11 років. Доведено доцільність впровадження регбі-5 у навчальний процес учнів середньої школи.

Ключові слова: регбі, спорт, школа, фізична культура.

Аннотация. Подолька О. Б., Мартиросян А. А., Филенко И. Ю. Внедрение регби-5 в учебный процесс по физическому воспитанию в средней школе. Определены пути внедрения в учебный процесс школьников средней школы занятий по регби-5. Рассмотрены технические и тактические компоненты игры в регби-5. Описаны средства и методы обучения учащихся средних классов спортивным и подвижным играм. Установлен высокий уровень заинтересованности учеников к занятиям регби-5. В исследовании принимали участие 32 ученика 5-х классов в возрасте 10–11 лет. Доказана целесообразность внедрения регби-5 в учебный процесс учащихся средней школы.

Ключевые слова: регби, спорт, школа, физическая культура.

Abstract. Podolyaka O., Martirosyan A., Filenko I. Introduction of rugby-5 in an educational process on physical education at secondary school. Facilities of introduction are considered in the educational process of schoolchildren of 10th years of age of rugby-5 within the framework of lessons on physical education. Ways of physical education of schoolboys are indicated. Technical and tactical elements of game is considered in rugby-5. Facilities and methods of studies of schoolchildren of secondary forms for the sporting and outdoor games. The high level of the personal interest of students is established to engagement in rugby-5. In research 32 schoolchildren of 5th forms took part aged 10–11 years. Efficiency of the use of informative facilities of introduction of rugby-5 in the educational process of schoolchildren of secondary school is proved.

Key words: rugby, junior sport school, physical culture.

Вступ. Популярними серед учнів середньої школи є такі види спорту, як спортивні та рухливі ігри, плавання, бадмінтон, східні одноборства. Проведені дослідження ряду авторів вказують на значне домінування серед обраних видів спорту – ігрових: футбол, баскетбол, волейбол [1; 7–9; 13]. Це обумовлено розповсюдженістю цих ігрових видів спорту в нашій країні, наявністю потужної бази підготовки та популярністю серед дорослого населення. Але при практичному впровадженні популярних ігрових видів спорту викладачі фізичної культури мають певні складнощі при навчанні. Складна технічна база ігрових видів спорту та різноманіття тактичних ситуацій, швидкість прийняття рішення, командна взаємодія – ці чинники є основними в командних ігрових видах спорту. Для дітей шкільного віку, особливо середньої школи, оволодіння основними навичками спортивної гри є досить складним процесом.

При впровадженні адекватних спортивних ігор у навчальний процес з фізичної культури в середній школі можна спиратися на види діяльності, які мають спрощену структуру, адаптовану до дитячого сприйняття світу, мислення та фізичного стану. Таким видом спорту є регбі-5, або дитячий регбі.

Проблемам підготовки гравців у регбі присвячений ряд робіт таких відомих у світі авторів, як: Е. Хайхем і В. Хайхем, 1970 р. [10]; А. Гарсія й Ж. Фурукс, 1984 р. [4]; Ж. К. Холодов, 1984 р. [11]; П. Волш, 1999 р. [3], Р. Делеплейс, 1980 р. [14]. На жаль, у вітчизняній науковій і методичній літературі даному питанню практично не приділяється належної уваги. Крім того, тенденції розвитку сучасного регбі вказують на необхідність перегляду існуючих концепцій у підході до підготовки регбістів щодо їхньої ігрової спеціалізації, тому що відбулися суттєві зміни у модельних характеристиках гравців.

Тому проблема дослідження можливостей та

умов впровадження в навчальний процес з фізичного виховання школярів спортивної гри регбі-5 є досить актуальною.

Наукове дослідження виконано за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій при підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації: 0111U003130).

Мета дослідження: обґрунтування доцільності впровадження регбі-5 у навчальний процес учнів середніх класів.

Завдання дослідження: висвітлити основні положення регбі-5; виявити рівень зацікавленості учнів до занять регбі-5; довести доцільність впровадження регбі-5 у навчальний процес учнів середньої школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел виконувались для висвітлення основних положень та правил гри в регбі, технічних та тактичних елементів регбі-5; педагогічне спостереження проводилось за навчальним процесом з фізичної культури в середній школі з метою виявлення найбільш популярних видів спорту серед школярів; педагогічний експеримент тривав протягом січня та лютого 2012 року та полягав у навчанні учнів 5-х класів гри регбі-5; анкетування було проведено після закінчення експерименту з метою виявлення ставлення учнів до даного виду спорту; методи математичної статистики дозволили узагальнити отримані результати.

Організація дослідження. При проведенні дослідження були задіяні 32 учні 5-х класів у віці 10–11 років. Дослідження тривало протягом 2011/2012 н. р. на базі Харківської гімназії №172. Були використані умови спортивного залу гімназії; федерацією України з американського футболу та регбі були надані м'ячі для проведення занять; зусиллями адміністрації гімназії та вчителів фізичної культури пошито форму та стрічки для занять регбі-5.



Результати дослідження. Сучасне регбі – це динамічна й видовищна спортивна гра, що культивується в багатьох країнах світу. В останні роки регбі набирає популярності і на Україні та привертає особливу увагу фахівців з ігрових видів спорту інтенсивністю ігрових дій на полі, швидкістю виконання техніко-тактичних прийомів, емоційним станом та видовищністю. До підготовленості гравців у регбі стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми їхньої підготовки. Особливо це є актуальним при початковій підготовці в рамках навчання дитячому регбі-5.

Регбі-5 – це спортивна командна гра з овальним м'ячем, який гравці кожної команди передають один одному руками, причому пас руками здійснюється тільки назад. М'яч потрібно приземлити в заліковому полі за воротами суперника. Регбі-5 – це найбезпечніший різновид регбі, призначений для проведення зальних змагань. Ця гра була розроблена вітчизняними вченими у 2009 році [5; 6]. Вона не має аналогів у Східній Європі та є самою безпечною грою в світі. Легко та швидко засвоюється дітьми різного віку. В одній команді можуть одночасно грати хлопчики та дівчатка. Одночасно на полі знаходиться 5 гравців. Усього в команді 15 гравців. Згідно правил, усі гравці, що прибули на матч, мають зіграти. Для цього тренер має необмежену кількість замінів. Гра триває два тайми по 7 хвилин. Розміри площадки 35х17 метрів, що відповідає нормативам шкільної спортивної зали.

Головне в грі регбі-5 – безпека дитини, тому всі контакти під час гри є фолом. Регбі-5 – це безконтактна гра.

У кожного гравця на поясі є дві стрічки різного кольору. Відібрати м'яч у суперника можливо лише зірвавши стрічку з його поясу, піднявши її над головою та крикнувши: «Захват!». Таким чином, будь-які навмисні контактні дії є порушенням правил. Наприклад, коли гравець з м'ячем намагається пройти захисника, товкаючи його корпусом чи плечем, або, коли захисник навмисно грає корпусом чи руками. Такі прийоми є грубим порушенням правил гри і гравець, що їх допустив, отримує червону картку та видалення з поля до кінця гри, дискваліфікується на декілька турів чи повністю знімається зі змагань. Рівень санкцій залежить від ступеня порушень правил.

Але, окрім навмисних порушень, бувають і ненавмисні. Азарт та запал гри можуть штовхнути гравця до непродуманих дій. Так, наприклад, у регбі-5 заборонена гра в падінні. Гравець, що заволодів м'ячем та спеціально впав на підлогу, щоб його не забрали, отримує жовту картку, його дії не зараховують, а м'яч передають супернику. Спортсмени повинні бути ввічливими один до одного протягом матчу, та не виказувати негативних дій до суперника, не провокувати інших до контактних дій. Неповага до суперника є також порушенням правил.

У регбі-5 правила гри дуже прості:

1. Забороняється пас уперед, лише назад чи по лінії гравців. Якщо було виконано пас уперед, то м'яч має бути переданий команді супернику.
2. Забороняється класти м'яч на підлогу. Якщо м'яч упав на підлогу, він передається супернику.
3. М'яч передається супернику, якщо гравець вибіг в аут, був захоплений, прикрив м'ячем стрічку.
4. Розіграш м'яча відбувається з місця втрати.

Команда, що втратила м'яч, відходить на 5 метрів назад.

Найголовніший елемент гри в регбі-5 – це пас. Уміння вчасно і, головне, вірно передати м'яч партнеру – це найчастіше вирішує долю матчу. Пас існує двох видів: короткий та довгий. У грі найчастіше використовуються короткі передачі, тому навчання цього технічного елементу слід приділяти найбільшу увагу. Тренувати також слід і захвати. Це не такий простий елемент, як здається на перший погляд, його складно виконати на швидкості та не допустити контакту з противником. Захват вважається вдалим, якщо було зірвано стрічку з гравця противника. Після оволодіння технічними елементами передачі м'яча (пас) та захвату (зрив стрічки) слід розучувати комбінації гри в лінію. Ця комбінація необхідна як для атаки, так і для захисту. Регбі-5 – це динамічна гра, тому добре розвинуті координаційні здібності та спритність є важливими фізичними якостями для гравців. Для їх розвитку слід використовувати такі вправи, як «рваний» або човниковий біг.

Прості та зрозумілі правила в регбі-5 надають широке поле можливостей тактичного комбінування та стратегії гри, реалізації тактичних дій як в атаці, так і в захисті. В атаці команда має грати дуже швидко. Швидка динаміка пересувань та велика кількість пасів укупі з грамотним пересуванням полем – це секрет успіху в регбі-5. Важливо, щоб команда завжди знаходилась за гравцем, що володіє м'ячем, надаючи йому можливість передати пас у будь-яку сторону. У захисті важливою є командна дисципліна. Чітка гра в лінію та пресинг – це основні моменти, на які слід звертати увагу при організації захисту.

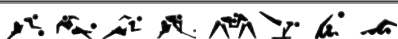
У регбі оцінюється не спроба, а гольовий пас. Якісний довгий пас найчастіше є вирішальним. Довгий пас використовується для того, щоб перевести атаку на дальні зони. Короткий пас найчастіше використовують при комбінаційній грі. Для того, щоб спіймати суперника на протиході, часто використовують пас усередину, коли гравець супротивної команди вклинюється всередину між двома гравцями, що передають пас, та відбирає м'яч.

«Хрест» – це технічний елемент, який складається з елементарної комбінації дій та використовується, коли атакуючі гравці біжать в одному напрямку. По діагоналі вони перетинаються один з одним і в момент перетину вони віддають пас.

Команда використовує комбінації з технічних елементів, щоб обдурити суперника та донести м'яч у його ворота. Використовують комбінації з хреста та короткого пасу, динамічні комбінації з двох хрестів, динамічні переміщення та короткі паси.

У шкільній програмі з фізичної культури є можливість використання регбі-5 шляхом зменшення навчальних годин на інші ігрові види спорту або повною заміною інших видів, наприклад плавання, лижні гонки, велоспорт, які не можуть бути проведені без потрібної матеріальної бази. Регбі-5 не потребує надмірного інвентарю: лише м'яч (можна використовувати і волейбольний чи баскетбольний за відсутності овалного м'яча) та стрічки (можна використовувати звичайні полоси тканини, засунені за пояс штанів). Це робить гру регбі-5 доступною та простою.

Для рішення другого завдання дослідження з виявлення рівня зацікавленості учнів до занять регбі-5



було проведено анкетування учнів 5-Б класу, які склали експериментальну групу. Першим питанням анкети було виставлення оцінки спортивній грі регбі-5 за 12-бальною шкалою. У дослідженні приймали участь 32 учні, 2 з яких виставили оцінку 12 балів, 11 учнів оцінили гру на 11 балів, 9 – виставили 10 балів. Таким чином, високі оцінки «відмінно» регбі-5 були виставлені 22 учнями із 32, що склали 74 % опитаних. На оцінку «добре» гру в регбі-5 оцінили 4 учні, виставивши 9 балів, та 3 учні, що виставили 8 балів – це становить 23 % опитаних. На оцінку «задовільно» та 6 балів оцінив гру регбі-5 лише один учень – 3 %. Незадовільних оцінок гра не отримала жодної. Відсоткове співвідношення отриманих показників оцінювання гри в регбі-5 демонструє рисунок.

На питання: «Чи варто займатися регбі-5?» – із 32 опитаних учнів 28 відповіли «так» – це становить 87,5 %, 3 учні вагались з відповіддю – 9,5 % і 1 відповів – ні (3 %). На питання про продовження занять регбі-5 у спортивній секції та змагальній діяльності 26 осіб погодились і надалі продовжувати грати вже на більш високому рівні в регбі-5 (83 %), 4 учні воліли спробувати (12,5 %) і 2 учні відмовились продовжувати тренуватися з регбі-5 у подальшому (4,5 %).

Останнє питання анкети містило побажання учнів з удосконалення гри в регбі-5. По-перше, учні висловили бажання мати більше м'ячів для регбі та спеціально адаптованих для дітей по вазі м'ячів. По-друге, учні попросили пошити професійно стрічки та зробити до них «липучки». Ці побажання відобразили технічні недоліки побудови гри. До методичних побажань діти віднесли бажання мати роздруковані матеріали з самостійних завдань до регбі-5, записи на електронні носії навчальної програми, мати більше навчальної літератури взагалі з регбі та безпосередньо з регбі-5, розробити мультимедійну гру-стратегію з регбі-5 за прикладом баскетбольного менеджера, футбольного симулятора. Ці побажання учнів стали конструктивними та вагомими при виборі напрямку подальших досліджень у навчально-методичному забезпеченні гри

регбі-5 та розробці комп'ютерних навчально-ігрових програм з регбі-5.

Таким чином, проведено опитування школярів свідчить про високий рівень зацікавленості учнів проведеною розробкою та грою в регбі-5. Отримані зауваження щодо поліпшення та оптимізації навчально-методичного забезпечення є конструктивними та перспективними. Розвиток гри регбі в нашій країні можливий і має базуватися на широкій популяризації дитячих видів регбі-5 серед учнів шкіл, що в подальшому сприятиме їх спортивному зростанню та переходу до дорослої ліги.

Висновки:

1. Встановлено, що регбі є контактною та силовою грою, у той час як її різновид регбі-5 є безконтактною адаптованою моделлю гри для дітей. Це дає можливість рекомендувати спортивну гру регбі-5 до включення в шкільну програму.

2. Виявлено та описано основні технічні елементи гри в регбі: пас, захват, захоплення, удар, кидок, хрест, коридор, сутичка, спроба та інші. У дитячому варіанті регбі – регбі-5 не використовуються елементи контактної гри, а є основними пас, захват та гра в лінію, хрест, комбінації цих елементів. Правила гри в регбі-5 є дуже простими та головне не штовхати чи чіпляти суперника, бігти вперед, передаючи м'яч один одному, та кинути м'яч у ворота суперника.

3. За результатами анкетування виявлено, що 74 % опитаних оцінили регбі-5 на 10, 11 та 12 балів (це п'ятірка), 23 % – на четвірку, 3 % – на трійку. 83 % опитаних виявили бажання займатися регбі-5 у подальшому та виступати на спортивних змаганнях. Це свідчить про високий рівень зацікавленості учнів до уроків регбі-5.

Перспективою подальших досліджень є розробка методичного забезпечення регбі-5 і її впровадження до шкільної програми та наукове обґрунтування програми розвитку спортивних юнацьких шкіл з регбі на Україні.

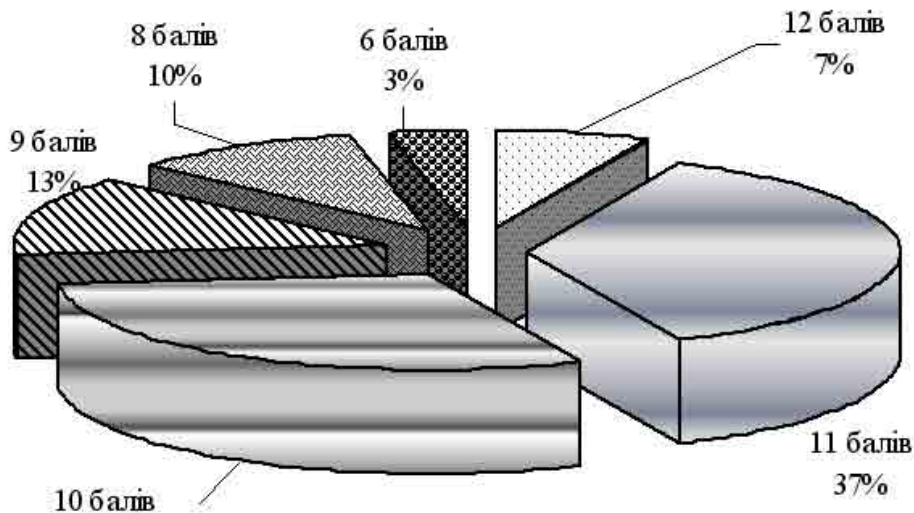


Рис. Оцінка учнями гри регбі-5 за 12-бальною шкалою, %

Література:

1. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента / В. С. Ашанин, С. С. Пятисоцкая, В. А. Друзь, и др. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 131–137.

Подолька О. Б., Мартиросян А. А., Філенко І. Ю. ВПРОВАДЖЕННЯ РЕГБІ-5 У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІ-



2. Інформаційні технології методологічного забезпечення наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті / В. С. Ашанін, Л. В. Філенко, О. В. Церковна, О. О. Овсянніков // *Materialy VIII mezinarodni vedecko-prakticka conference «Dny vedy – 2012»*. – Praga : Educational and Science, 2012. – S. 3–9.
3. Волш П. Победное регби / П. Волш : [пер.с англ. И. Э. Татурян]. – Окленд : Новэлит Брукс, 1999.
4. Гарсия А. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / А. Гарсия, Ж. Фурукс. – Франция, 1984.
5. Мартиросян А. А. Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків, 2005. – № 20. – С. 103–110.
6. Подоляка О. Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбі ліг / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]*. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 163–168.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС. – 2007. – 271 с.
8. Терентьева Н. М. Теорія та методика фізичного виховання : [навч. посіб.] / Н. М. Терентьева, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. – Харків : ХДАФК. – 2008. – 148 с.
9. Фізичне виховання : [навч. посібник] / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков и др. – К. : Центр учбової літератури. – 2007. – 192 с.
10. Хайхем Е. С. Регби на высоких скоростях / Е. С. Хайхем, В. Ж. Хайхем. – М. : Физкультура и спорт. – 1970. – С. 272.
11. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М. : Физкультура и спорт. – 1984. – С. 184.
12. Шандригось В. І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання / В. І. Шандригось. – Тернопіль. – 2001. – 186 с.
13. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч. – 2006. – 184 с.
14. Deleplace R. Rugby de mouvement, rugby total / R. Deleplace. – Paris : Education physique et sports. – 1980. – P. 120.

