

# ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Шарафиев Дмитрий Евгеньевич,**

студент,

Казанский государственный энергетический университет,

г. Казань, Республика Татарстан

## **ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ РЕГБИ В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Развитие детско-юношеского спорта на сегодняшний день имеет большое значение как для формирования резерва спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Одним из направлений развития является регби, вид, который становится все популярнее и уже включен в программу Олимпийских игр. Одной из основных задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является развитие детско-юношеского спорта и привлечение населения к занятиям физической культурой. Однако внедрение в общеобразовательный процесс по физической культуре средних школ элементов регби до настоящего времени не рассматривалось. Проблема моего исследования заключается в поиске эффективных способов реализации развивающего подхода в процессе обучения регби школьников в условиях общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** регби, сенсомоторная система, мышечная гибкость, сухожильный аппарат.

Установлено, что наиболее подходящей возрастной категорией для подготовки юных регбистов являются дети в возрасте 13-14 лет. Обусловлено это рядом факторов.

Первый фактор – это то, что в возрасте с 11 до 14 лет у подростков заметно возрастает точность дифференцировки мышечных усилий.

Вторым важным фактором является универсальность регби. Она прояв-

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ляется в том, что в этом виде спорта не так важны первоначальные данные, такие как телосложение, реакция, особенности характера, развитие двигательных способностей [1]. В регбийной команде каждый сможет реализоваться и найти своё место на поле. На первый план выходит именно общая физическая и функциональная подготовка, а не индивидуальные качества.

Большую роль в регби играет способность игроков к усвоению сложных двигательных качеств и координация. Как раз к 14-ти годам сенсомоторная система и основные механизмы произвольных движений школьников подходят к завершению своего формирования, в связи с чем усвоение сложных двигательных качеств и координаций у подростков в этом возрасте находятся на высоком уровне. Также в этом период максимального уровня достигают взаимодействия анализаторных систем. В связи с тем, что игра в регби проходит в основном на руках, связочный и сухожильный аппараты рук и кистей испытывают большие нагрузки. Как раз к 13-14 годам подходит к завершению окостенение запястья и сухожильно-связочный аппарат становится заметно сильнее и крепче [2].

Также немаловажным фактором, влияющим на качество паса в регби, является подвижность в лучезапястных суставах. Для этого мышцы должны быть достаточно гибкими, а наиболее благоприятным возрастом для развития активной гибкости является период до 15 лет. По сравнению со старшими классами, в этом возрасте гибкость развивается в несколько раз эффективнее. Подвижность суставов и активная гибкость находятся в прямой зависимости от степени мышечной координации, т. е. от того, насколько мышцы, осуществляющие движение, способны к произвольному напряжению и растяжению. В целом гибкость зависит от работы мышц-антагонистов и центральной нервной регуляции тонуса мышц. В возрасте 13-14 лет уже можно переходить к углублённым тренировкам, потому что в этом возрасте уровень развития

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

центральной нервной системы приближается к взрослому уровню. Следствием этого является то, что совершенствование техники в этом возрасте будет более эффективным, потому что юные регбисты без проблем управляют своими движениями в разных условиях. Ещё одним фактором, который оказывает влияние на подвижность суставов, является общее состояние организма в конкретный момент времени. Например, когда организм утомлён, активная гибкость снижается (потому что перерывы между сокращениями и полным расслаблением мышц становятся всё больше), в то время как пассивная гибкость, наоборот, возрастает (за счёт того, что падает тонус мышц, которые противодействуют растяжению, падает).

Внедрение элементов регби в школьную программу позволит решить ряд проблем, связанных с повышением интереса школьников к занятиям спортом. Также это отразится на укреплении здоровья и повышении работоспособности обучающихся; воспитании у школьников морально-нравственных качеств; развитии основных двигательных качеств.

Элементы раздела или модуля регби можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего легкой атлетики и гандбола. Занятия по овладению техническими приемами регби требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдение гигиенических правил и техники безопасности. В старших классах уроки должны быть сориентированы на освоение основ регби через игры и игровые задания [3]. Игры и игровые комплексы позволяют практически в любых условиях решать аналогичные задачи и формировать у учеников необходимые умения и навыки.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени:

- обязательный комплекс общеразвивающих упражнений - 5 мин (в разминке);

## ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- элементы легкой атлетики или гандбола с включением упражнений регби 6 – 10 мин.;
- бег с изменением скорости и направления движения 2-4 мин.;
- чередование ходьбы и бега 2 – 4 мин.;
- передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении 3-5 мин.

Оставшееся время следует использовать на изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Данная схема распределения времени является ориентировочной и при необходимости может быть изменена.

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями ФГОС общего образования определяет обязательную часть и вариативную часть, формируемую участниками образовательного процесса.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Andersen J, Schjerling P, Saltin B. 2000, Muscle, Genes and Athletic Performance. Scientific American.*
- 2. Duthie G, Pyne D, Hooper S. 2003, Applied physiology and game analysis of rugby union, Sports Med., 33(13):973-91.*
- 3. Олексий И.П. Методика развития скоростно-силовых способностей у детей 9-11 лет, занимающихся регби. – Челябинск: Изд-во: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 177-180.*