

**Міністерство молоді та спорту України
Федерація регбі України**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Заступник Міністра
молоді та спорту України**

Сергій ТИМОФЄЄВ



РЕГБІ

Навчальна програма

**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної
майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного
профілю із специфічними умовами навчання**

**м. Київ
2026**



Навчальну програму підготували:

- | | |
|----------------|---|
| Квасниця О. М. | кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент Хмельницького національного університету, майстер спорту України міжнародного класу з регбі, тренер збірної команди України з регбі; |
| Тищенко В. О. | Заслужений тренер України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор Запорізького національного університету, академік національної академії наук вищої освіти України; |
| Ребрина А. А. | Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор Хмельницького національного університету. |

Навчальна програма обговорена та ухвалена Громадською організацією «Федерація регбі України», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

Вступ

Навчальна програма з регбі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – Програма) розроблена з метою підвищення ефективності планування навчально-тренувального процесу в системі дитячо-юнацького та резервного спорту.

Програма складена з урахуванням особливостей побудови навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки регбістів. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів-викладачів з регбі, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з двох розділів:

I. Система підготовки спортсменів у регбі.

II. Організація та побудова навчально-тренувального процесу.

У першому розділі висвітлені: загальна характеристика спортивної підготовки в регбі, зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки, вікові особливості спортивної підготовки, відбір спортсменів на етапах підготовки, зміст видів підготовки спортсменів, річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів, форми організації навчально-тренувальних занять, засоби та методи навчально-тренувальних занять, організація виховної роботи.

У другому розділі представлені режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів, контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп та орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу.

У додатках до Програми викладено вимоги до матеріально-технічного забезпечення та дотримання техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять і спортивних змагань з регбі.

Програма призначена для організації навчально-тренувального процесу вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), учнів-спортсменів шкіл вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) та учнів (студентів) закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП), (далі – спортсмени).

Також Програму передбачено для організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів спеціалізованих спортивних класів будь-якої форми організації в закладах загальної середньої освіти.

I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РЕГБІ

1. Загальна характеристика спортивної підготовки у регбі

Регбі – динамічний, контактний вид спорту, що поєднує силову боротьбу, стратегічне мислення та високий рівень фізичної підготовленості. Його змагальна діяльність передбачає командну гру з чітко визначеними правилами, завданням якої є досягнення найвищих результатів в умовах спортивної конкуренції. Змагання проводяться окремо серед чоловічих і жіночих команд у форматах регбі-15 та регбі-7, кожен із яких має свої специфічні вимоги до спортсменів.

Регбі виступає не лише як засіб досягнення спортивних результатів, а й як ефективний інструмент фізичного виховання, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, морально-вольових рис та соціальних навичок.

Регбі представлений кількома основними різновидами, що відрізняються кількістю гравців, структурою гри та вимогами до підготовки спортсменів. Базовою та найбільш розповсюдженою формою є регбі-15, у якому команди складаються з 15 гравців, а змагальна діяльність поєднує силову боротьбу, стратегічні побудови та високу ігрову дисципліну. Олімпійським різновидом є регбі-7, що характеризується меншою кількістю учасників та скороченою тривалістю матчу. Цей формат вимагає від гравців максимальної швидкості, витривалості та універсальності. Для початкового навчання та адаптації дітей використовується тег-регбі – безконтактна форма гри, що дозволяє поступово формувати технічні й тактичні навички без ризику травмування.

Регбі-15 – класичний і найпоширеніший формат, у якому беруть участь дві команди по 15 гравців. Ігровий процес відзначається великою кількістю єдиноборств, високою контактністю, складною структурою тактичних дій та широким спектром командних і групових комбінацій. Особливість регбі-15 полягає у чіткому розподілі функцій між амплуа: гравці передньої лінії спеціалізуються на силових єдиноборствах, формуваннях та стандартних положеннях, тоді як гравці задньої лінії забезпечують швидкісні атаки й реалізацію тактичних задумів. Це різновид, що формує у спортсменів глибоке розуміння командної взаємодії, дисциплінованість та стійкість до значних фізичних навантажень.

Регбі-7 – скорочений формат гри, офіційно включений до програми Олімпійських ігор. Команди складаються із семи гравців, матч відбувається на полі стандартних розмірів, але складається з двох таймів по 7 хвилин із перервою у 2 хвилини (тривалість може змінюватися залежно від рівня змагань). Зменшена кількість гравців створює умови для більш відкритого та швидкісного стилю гри, у якому кожен учасник виконує широкий спектр функцій. Регбі-7 вимагає від спортсменів максимальної універсальності, швидкості, витривалості, координації та здатності ухвалювати миттєві рішення у динамічних ігрових ситуаціях. Цей різновид є особливо цінним у підготовці молодих спортсменів, адже сприяє розвитку базових технічних умінь, швидкісно-силових якостей і тактичної гнучкості.

Система підготовки спортсменів – сукупність знань, принципів, методів та практичної діяльності, спрямованих на організацію і управління процесом виховання спортсменів, здатних досягати високих результатів на міжнародній регбійній арені.

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який включає тренування спортсменів, їх підготовку до спортивних змагань та участь у них, організацію навчально-тренувального процесу, забезпечення науково-методичної та матеріально-технічної бази, а також створення умов для поєднання занять спортом з навчанням, роботою та відпочинком.

Змагальна діяльність – спеціалізований процес, спрямований на виявлення, порівняння та оцінювання найвищих спортивних результатів в умовах, регламентованих правилами виду спорту та положенням про спортивні змагання.

Метою багаторічного навчально-тренувального процесу в регбі є виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, які здатні гідно захищати честь команди та держави на спортивних змаганнях.

Завдання системи підготовки регбістів: визначення оптимального віку для початку спеціалізованої підготовки, впровадження її на окремих етапах розвитку спортсменів, а також відбір відповідних засобів і методів навчально-тренувального процесу.

Мінімальний вік дітей для зарахування до груп початкової підготовки в ДЮСШ складає 10 років. Саме з цього віку закладаються основи фізичної підготовленості, спортивної мотивації, початкових техніко-тактичних знань.

Згідно з досвідом тренерів, стабільні спортивні результати демонструють регбісти, які досягли рівня майстрів спорту України у віці від 18 до 21 року, що є піковим періодом розвитку фізичних і технічних можливостей.

Згідно з теорією і методикою спорту підготовка регбістів поділяється на такі етапи: етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап підготовки до вищих досягнень; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження вищої спортивної майстерості; етап поступового зниження досягнень.

Тривалість і зміст кожного етапу залежать від рівня фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів, віку, індивідуальних можливостей та закономірностей становлення спортивної майстерності.

Таким чином, спортивна підготовка у регбі є багатогранним, поетапним і цілеспрямованим процесом, який базується на системному підході та врахуванні вікових, фізіологічних і психологічних особливостей спортсменів.

2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки

Багаторічна спортивна підготовка регбістів поділяється на такі стадії:

I – стадія становлення вищої спортивної майстерності, етапи: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень.

II – стадія розвиток і реалізація вищої спортивної майстерності, етапи: максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступового зниження досягнень.

Під час першої стадії багаторічної підготовки спрямування направлене на підготовку вихованців до спорту вищих досягнень. Головним завданням підготовки є всебічний розвиток молодого регбіста, який буде підготовлений до інтенсивних тренувальних навантажень та змагальної діяльності із значним резервом функціональних можливостей, зменшенню кількості отриманих травм, які спричинені за рахунок форсування процесу підготовки та великою кількістю змагальної діяльності у дитячому та юнацькому віці. Означений етап завершується виходом вихованців на рівень вищих досягнень та демонстрацію результатів на міжнародних спортивних змаганнях.

Під час другої стадії, а саме від виходу регбістів на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри регбісти починають стабільно та ефективно брати участь в основних складах команд майстрів та входять до складу збірної команди своєї країни під час участі у міжнародних спортивних змаганнях. Основними критеріями успішної підготовки є інтенсивна та ефективна змагальна діяльність, вміння регбістів поєднувати участь у великій кількості ігор з раціональною підготовкою; зростання спортивних результатів; утримування упродовж тривалого часу рівня змагальної діяльності та спортивної майстерності.

Спортивна підготовка у ДЮСШ проводиться з вихованцями віком від 10 до 23 років включно. Залежно від особливостей вікового розвитку дітей, підлітків, юнаків і дівчат навчально-тренувальний процес зорієнтований на відповідні вікові групи, в яких регбісти здобувають успіхи у даних зонах. Аналізуючи зони перших великих успіхів жінок, це період від 18 до 20 років; далі – зона оптимальних можливостей – 21–25 років; досягнення та підтримування високих спортивних результатів – 26–30 років.

У чоловіків перші великі успіхи приходять у віці з 18 до 21 року; зона оптимальних можливостей – у віці від 22 до 28 років; підтримування високих спортивних результатів – у віці від 29 до 34 років.

Етап початкової підготовки охоплює перші 2 роки навчально-тренувальних занять у ДЮСШ. На цих навчально-тренувальних заняттях вирішуються основні завдання: зміцнення здоров'я спортсменів, розвиток їхніх фізичних якостей, вивчення основних елементів техніки гри в регбі. Пріоритетом у цей період є різностороння фізична та технічна підготовка, що дасть змогу закласти фундамент для поглибленої спеціальної підготовки. На цьому етапі навчально-тренувальні заняття носять переважно змагальний та

ігровий характер, що дає змогу підтримувати на достатньому рівні позитивний емоційний фон та вдало боротись з монотонністю під час вивчення технічних прийомів у регбі.

На етапі попередньої базової підготовки перед спортсменами ставиться завдання у покращенні рівня їхніх фізичних якостей та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого спектру прийомів і контактних дій в обраному різновиді регбі. Також досить важливо на цьому етапі формування у спортсменів мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки. Слід звернути особливу увагу на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці основним завданням є оволодіння варіативністю виконання технічних прийомів у нападі та захисті, вмінням їх застосовувати під час змагальної діяльності.

На етапі спеціалізованої базової підготовки слід планомірно збільшувати кількість навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями та застосовувати більшу кількість спеціалізованих засобів та методів підготовки. Значного значення набуває розподіл на ігрові амплуа та робота індивідуально залежно від різновиду регбі. Удосконалення технічних і тактичних прийомів проходить в умовах наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно приймають участь у спортивних змаганнях та ставиться завдання показувати кращі результати. Навчально-тренувальний процес відбувається з урахуванням індивідуальних можливостей та ігрових амплуа спортсменів. Все більше часу приділяється змагальним вправам та реалізації цих навиків під час спортивних змагань.

На етапі підготовки до вищих досягнень основним завданням є виведення спортсмена на рівень найвищих досягнень, максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Суттєво збільшується частка спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, суттєво зростає кількість змагань. Сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають близьких до максимальних величин. До планування навчально-тренувальних занять входять заняття з великими навантаженнями, зростає кількість занять у тижневому мікроциклі, виростає кількість змагальної діяльності та обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямований на покращення спортивних результатів спортсмена та характеризується граничними для спортсмена тренувальними навантаженнями, збільшення сумарного навантаження відбувається за рахунок засобів підготовки спеціальної спрямованості. Надалі сумарний обсяг навчально-тренувальної роботи стабілізується, знижується або варіюється. Основна увага направлена на пошук резервів в основному за рахунок техніко-тактичної та психологічної підготовки. Великого значення набуває формування індивідуальних профілів спортсмена та розвитку рівня фізичних та психологічних якостей регбістів.

На етапі збереження досягнень основна увага приділяється індивідуальному підходу до побудови підготовки спортсменів. основним

завданням на цьому етапі є підтримка раніше досягнутого рівня, функціональних можливостей організму без збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи. Також не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічної готовності, удосконалення рівня фізичної підготовленості. Особливим фактором підтримання досягнень є тактична зрілість, яка залежить від досвіду, який спортсмен отримав під час змагань.

На етапі поступового зниження досягнень відбувається зниження сумарного обсягу тренувальної та змагальної діяльності, застосовується індивідуальний підхід до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної та допоміжної підготовки, що в свою чергу дає змогу уповільнити процес втрати базових складових підготовленості. Слід більше приділяти уваги новим навчально-тренувальним засобам, нетрадиційним плануванням підготовки, використання засобів контролю та відновлення працездатності.

3. Вікові особливості спортивної підготовки в регбі

Підготовка спортсменів у дитячо-юнацькому регбі триває протягом 10–13 років і охоплює кілька ключових періодів вікового розвитку людини. У цей час відбуваються значні зміни в біологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку особистості.

Ефективна адаптація організму до специфічних фізичних навантажень, характерних для регбі, тісно пов'язана з особливостями вікового розвитку. У різні періоди життя організм демонструє різний ступінь готовності функціональних систем до адаптаційних перебудов, зумовлених тренувальними навантаженнями.

Процес фізіологічного дозрівання є тривалим і завершується у віці приблизно 17–18 років у жінок та 20–22 років у чоловіків. Лише після цього відбувається остаточне завершення зростання тіла, формування скелета та функціональних систем організму. Варто зазначити, що біологічне дозрівання є нерівномірним процесом.

Гетерохронність розвитку (тобто нерівномірний темп дозрівання окремих фізіологічних систем і органів) найбільш помітно проявляється під час формування будови тіла, яку слід враховувати в навчально-тренувальному процесі, щоб уникнути надмірних навантажень та забезпечити оптимальне зростання і розвиток молодих спортсменів.

Розвиток дітей у цьому віковому періоді характеризується підвищенням концентрації уваги та здатності до вирішення складних рухових завдань, які вимагають різноманітних дій. Завдяки високій пластичності нервової системи у дітей спостерігається активне формування нових навичок, що сприяє розвитку координаційних здібностей, пізнавальних функцій та сенсорно-моторної координації.

Проте в цей час діти часто переоцінюють свої можливості, не усвідомлюючи потенційних наслідків своїх дій, що може підвищувати ризик травмування. Їхнє загострене прагнення до самоствердження та недостатність критичного мислення нерідко призводять до конфліктних ситуацій або

неправильного виконання завдань, зокрема у навчанні елементів тактики чи техніки гри.

Всі ці особливості необхідно враховувати під час організації навчально-тренувального процесу, щоб створити безпечні умови для фізичного і психологічного розвитку дітей та уникнути травматизму.

У віці 11–12 років розвиток дитини відбувається відносно рівномірно. У цей період активно формується м'язова система та центри регуляції рухів. Хребет відзначається значною гнучкістю, а суглобо-м'язовий апарат – високою еластичністю, але недостатньою міцністю. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, що ускладнює виконання дрібних і точних рухів. Інтенсивно розвивається кора головного мозку та друга сигнальна система, внаслідок чого слова та мовні методи навчання набувають більшого значення.

Вікові особливості необхідно враховувати під час планування навчально-тренувального процесу для забезпечення гармонійного фізичного розвитку дітей. Так, у віці 13–15 років ключовою особливістю фізичного розвитку є статеве дозрівання, яке суттєво впливає на функціональні можливості організму та спортивну підготовку загалом. У цей період спостерігається значне прискорення темпів росту і збільшення маси тіла. Максимальна швидкість росту за рік може досягати 8–10 см у хлопців і 7–9 см у дівчат. Пік приросту маси тіла припадає на 11–12 років у дівчат (5,0–5,5 кг на рік) та на 13–14 років у хлопців (5,5–6,5 кг на рік).

Під впливом статевих гормонів у підлітковому віці відбувається значна перебудова діяльності ендокринної та нервової систем, що тимчасово може призводити до порушень їх функцій. Нерівномірний розвиток серцево-судинної системи часто супроводжується підвищенням артеріального тиску, порушеннями серцевого ритму та швидким стомленням. У центральній нервовій системі переважають процеси збудження над гальмуванням, що іноді робить реакції на зовнішні подразники недостатньо адекватними за характером і силою.

Віковий період 16–18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму. У цей час стає можливим досягнення високих спортивних результатів, але навантаження повинні відповідати фізіологічним можливостям вікової групи, оскільки функціональні резерви юних спортсменів ще не досягають рівня дорослих.

Завершення процесів росту організму в цілому відбувається до 18–20 років, а повний розвиток кісткової системи завершується до 23–26 років. У цьому віці також формуються сполучні тканини опорно-рухового апарату, такі як фасції, апоневрози та зв'язки, які значно зміцнюються, забезпечуючи більшу стійкість до навантажень.

Розвиток кісткової системи супроводжується поступовим розвитком м'язових груп. До 18–20 років анатомічний поперечник м'язів досягає розмірів, характерних для дорослої людини, і приріст їхньої маси припиняється, становлячи близько 40–45% від загальної маси тіла. Повне функціональне та структурне диференціювання окремих м'язових груп завершується у віці 24–28 років, коли фіксуються найбільші показники сили.

У дітей та підлітків порівняно з юнаками та дорослими спостерігаються значно більші витрати енергії на одиницю маси тіла під час виконання однакових рухових завдань. Наприклад, діти 7–8 років потребують на 25% більше кисню, ніж дорослі, для виконання тієї самої роботи. У підлітків 11–13 років цей показник знижується до 10–12%, а у юнаків 16–17 років – до 3–5% перевищення витрат кисню порівняно з дорослими спортсменами.

Ефективність виконання фізичних завдань з віком підвищується, що зумовлено технічним удосконаленням рухів та більш раціональним використанням енергетичних ресурсів організму.

Процеси відновлення після інтенсивного фізичного навантаження у дітей проходять швидше, ніж у дорослих, що проявляється у швидкому відновленні частоти серцевих скорочень (ЧСС), вентиляції легенів, рівня лактату в крові та кислотно-лужного балансу (рН). Крім того, діти швидше повертаються до суб'єктивного відчуття готовності виконувати наступні тренувальні завдання.

Плануючи навчально-тренувальний процес необхідно враховувати сенситивні періоди розвитку рухових якостей та провідних для регбі функціональних систем організму. Сенситивні періоди – це вікові етапи, коли організм спортсмена найбільш чутливий до розвитку певних функцій організму, коли специфічний тренувальний вплив забезпечує найвиразніші адаптаційні реакції та приріст функціональних можливостей, дозволяє оптимально розвивати фізичні та ментальні якості спортсмена відповідно до його вікових можливостей. Правильне планування навчально-тренувального процесу з урахуванням цих періодів дає змогу максимально розкрити потенціал гравця та підготувати його до професійного рівня.

Максимальна ефективність вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків досягається тоді, коли тренувальні впливи збігаються з періодами природного максимального приросту цих якостей. Такий підхід дозволяє забезпечити оптимальний розвиток фізичних і функціональних можливостей спортсменів у довгостроковій перспективі.

Під час відбору та оцінювання здібностей юних регбістів важливо враховувати рівень їхнього біологічного дозрівання.

Біологічний вік – це досягнутий рівень розвитку морфологічних структур і пов'язаних із ними функціональних можливостей організму, який порівнюється із середнім хронологічним віком тієї групи, до якої він відповідає за рівнем розвитку. Біологічний вік може як випереджати, так і відставати від хронологічного (паспортного) віку.

Юних регбістів за темпами біологічного дозрівання можна поділити на три основні групи: акселерати (з прискореним біологічним розвитком); медіанти (біологічний розвиток відповідає календарному віку); ретарданти (з уповільненим біологічним розвитком).

Поширеною помилкою серед тренерів-викладачів є відбір на наступні етапи багаторічної підготовки переважно дітей із прискореним темпом біологічного дозрівання (акселератів). Такі діти зазвичай демонструють вищі показники зросту та рухових якостей порівняно зі своїми однолітками. Однак після завершення періоду біологічного дозрівання вони нерідко починають

поступатися своїм ровесникам як за показниками зросту, так і за рівнем фізичної підготовленості.

Багаторічні дослідження у різних видах спорту свідчать, що найбільший відсоток спортсменів, які досягають високих спортивних результатів, належать до тих, хто мав або нормальні (медіанти), або уповільнені (ретарданти) темпи біологічного дозрівання, що підтверджує необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку під час формування навчально-тренувальних груп і довгострокового планування підготовки.

Таблиця 1

Сенситивні періоди розвитку рухових здібностей

Фізичні якості	Стать	Вік, років								
		8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17
Спритність	Х	+	+	–	+	+	–	–	–	–
	Д	+	+	+	+	–	–	–	–	–
Сила	Х	+	–	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	–	+	+	–	+	–	–	+
Швидкість рухів	Х	+	+	+	–	–	–	–	–	–
	Д	+	–	+	–	–	–	–	–	–
Витривалість	Х	+	+	+	–	–	–	–	–	–
	Д	+	+	+	–	–	–	–	–	–
Гнучкість	Х	+	+	+	–	–	–	+	+	–
	Д	+	–	–	+	–	+	–	–	–
Швидкісно-силові якості	Х	+	–	+	+	+	–	+	+	–
	Д	+	+	+	+	+	–	–	–	–
Рівновага	Х	+	+	+	+	+	+	–	–	–
	Д	+	+	+	+	+	–	–	–	–
Координація	Х	+	+	+	+	+	–	–	–	–
	Д	+	+	+	+	–	–	–	–	–

Таблиця 2

Сенситивні періоди в регбі та відповідні методи тренувань, які дозволяють оптимально розвивати фізичні та ментальні якості регбістів

Вік (роки)	Основний напрям підготовки	Чому важливий?	Що розвивається?	Методи тренування
6–10	Координація	У цей період діти мають високу пластичність нервової системи, що дозволяє швидко засвоювати нові рухи, змінювати напрямок руху, підтримувати рівновагу	Баланс і рівновага, орієнтація у просторі, реакція та швидкість прийняття рішень, базова моторика (стрибки, біг, ловіння м'яча)	Фундаментальні рухові навички (ігри на швидкість і реакцію), навчання володіння м'ячем, легкі контакти (імітація сутичок), форма навчання – гра

Продовження таблиці 2

Вік (роки)	Основний напрям підготовки	Чому важливий?	Що розвивається?	Методи тренування
7–12 (пік у 10–12)	Швидкість	У цей період активно розвивається нервова система, що сприяє швидкому опануванню техніки бігу, спринтів, змін напрямку руху	Швидкість стартового прискорення, зміна напрямку руху, швидкість реакції, координація рухів	Короткі спринти (5–30 м), бігові координаційні вправи, робота з конусами та координаційними драбинками, веселі змагальні естафети
11–16 (пік у 14–16)	Витривалість	У цей період розвивається серцево-судинна система, що дозволяє покращити аеробну витривалість	Загальна та спеціальна витривалість, аеробна база (тривалі навантаження), здатність до тривалих фізичних зусиль у грі	Інтервальні пробіжки, кроси на витривалість, вправи з м'ячем у русі (імітація ігрових ситуацій), високоінтенсивні інтервальні тренування
14–20 (пік у 16–19)	Сила	У цей період спостерігається стрибок рівня тестостерону, що сприяє приросту м'язової маси та розвитку силових якостей	Максимальна сила, вибухова сила (потрібна для сутичок і ривків), силова витривалість	Вправи з вагою (присідання, станова тяга, жим), пліометрія (стрибки, кидки медболу), робота в контакті (імітація боротьби, вправи на силу захоплення), функціональні тренування (комплексні вправи для всього тіла)
17–22 (пік у 18–20)	Потужність	Період є ключовим для розвитку вибухової сили, яка необхідна для швидких спринтів, силових контактів і динамічних рухів	Вибухова сила, потужність стартового руху, комплексна координація сили і швидкості	Олімпійські підйоми (ривок, поштовх), біг із прискоренням, швидко-силові комплекси, робота з опором (біг із санями, вправи на вибухову силу ніг)
15+ (пік у 18–25)	Тактична підготовка	Регбісти стають тактично грамотними, розвивають розуміння гри, здатність швидко приймати рішення під час контакту та планування атак	Читання гри, командна взаємодія, вибір оптимальних техніко-тактичних дій у різних ситуаціях	Відеоаналіз, тактичні ігри, взаємодія між лініями команди, моделювання ситуацій, інтерактивне навчання (схеми, комп'ютерні моделювання)

Продовження таблиці 2

Вік (роки)	Основний напрям підготовки	Чому важливий?	Що розвивається?	Методи тренування
18+	Психологічна підготовка	Регбісти стикаються з високим фізичним та емоційним навантаженням, тому психологічна підготовка допомагає контролювати стрес, залишатися зібраним у складних ігрових ситуаціях	Стресостійкість, лідерські якості, впевненість у собі, спортивна мотивація	Психологічні тренінги, візуалізація та концентрація, командна взаємодія, навчання швидкому прийняттю рішень

Під час формування дитячо-юнацьких регбійних команд, окрім біологічного віку, важливо враховувати також місяць народження спортсмена в рамках календарного року. Діти, народжені на початку року (наприклад, у січні), мають суттєву перевагу над однолітками, народженими наприкінці року (наприклад, у грудні). Різниця у віці, що може досягати майже 11 місяців, є незначною для дорослих спортсменів, проте для дітей і підлітків вона може бути критичною. У дитячому та підлітковому віці організм зазнає стрімких змін, і така різниця у віці може значно впливати на фізичні, функціональні та координаційні показники, що стає вирішальним фактором під час відбору та участі в спортивних змаганнях.

У багатьох країнах світу тренери надають перевагу гравцям, які народилися в першій половині року, під час комплектування команд, що особливо помітно в юнацьких і молодіжних збірних командах (наприклад, категорії U16, U18 та U20), де тенденція до вибору старших у межах вікової групи зберігається. Така стратегія формування команд може мати короткострокову ефективність, проте вона потенційно виключає перспективних гравців, народжених у другій половині року, які можуть досягти високих результатів у майбутньому.

У дитячо-юнацькій спортивній школі багаторічне вдосконалення являє собою піраміду, на вершині якої знаходяться спортсмени груп підготовки до вищої спортивної майстерності. Завершуючи навчання у цих групах, спортсмени мають досягнути максимальної реалізації своїх індивідуальних можливостей та відповідати вимогам команд майстрів і збірних країни.

4. Відбір спортсменів на етапах підготовки

Спортивний відбір – процес пошуку обдарованих осіб, які здатні до досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту. Спортивний відбір має багатофакторну структуру і поділяється на ряд етапів. Виділяють первинний відбір – на етапі початкової підготовки завданням якого є встановлення доцільності спортивного вдосконалення в обраному виді

спорту. Цей відбір має складатися з: агітації і пропаганди, перегляд дітей у закладах загальної середньої освіти, медичне обстеження, попередню підготовку, оцінку фізичної підготовленості. Тестові завдання дозволяють оцінити рівень розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості та точності.

Під час етапу попередньої базової підготовки проводиться попередній відбір, на меті якого є визначення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.

На проміжному відборі, завданням якого є визначення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних та змагальних навантажень, проходить на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Основний відбір, що проводиться на етапі підготовки до вищих досягнень та на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виконує завдання встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного рівня.

Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення відбувається в ході заключного відбору, який проводиться на етапі збереження досягнень та етапі поступового зниження досягнень.

Як засоби відбору в регбі використовуються диференційовані комплекси тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей, які вимагають від спортсмена у регбі високого рівня швидкісних, швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. Також регбіст має володіти арсеналом технічних засобів, вмінням реалізовувати ці засоби під час змагальної діяльності у протиборствах з суперником. А також в якості критеріїв відбору застосовують виконання норм та вимог до присвоєння спортивних розрядів та звань, результат виступу на офіційних спортивних змаганнях.

5. Зміст видів підготовки спортсменів у регбі

До видів підготовки регбіста входять: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, а також підготовка до змагань. Метою підготовки є забезпечення злагодженості і ефективності комплексного прояву всіх різноманітних складових, які в гармонійній єдності визначають успішність змагальної діяльності.

У зміст видів підготовки входять теоретичні знання, фізичні вправи, методичні навички та уміння.

Теоретична підготовка

Теоретичні знання, засвоєні спортсменами на різних етапах багаторічної підготовки, формують важливу складову системи їхніх цінностей, створюють передумови для успішного становлення й підтримання рівня спортивної майстерності, а також сприяють гармонійному розвитку особистості.

Теоретична підготовка на етапі початкової підготовки передбачає ознайомлення спортсменів з історією розвитку регбі, його ключовими подіями та значенням як командного виду спорту. Увага приділяється основам техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять і змагань, використанню захисного спорядження, дотриманню правил поведінки. Вивчаються основи особистої гігієни, принципи здорового способу життя та раціонального харчування. Також розглядаються загальні відомості про роботу основних функціональних систем організму в умовах фізичних навантажень, вводяться базові поняття щодо правил гри, суддівства та організації змагань.

На наступному етапі підготовки теоретичне навчання спрямоване на поглиблення знань про сучасний стан розвитку регбі в Україні, участь збірних у міжнародних змаганнях, а також структуру спортивної системи і підготовку висококваліфікованих спортсменів. Вивчаються складові спортивної майстерності, основи самоконтролю, спортивна класифікація та роль лікарського контролю. Значна увага приділяється суддівству, термінології, правилам нарахування очок, екіпіруванню та профілактиці травм. Теоретична підготовка забезпечує спортсменів необхідними знаннями для свідомого та безпечного удосконалення навичок і орієнтації в змагальній системі.

На етапі спеціалізованої базової підготовки теоретичний курс поглиблює знання спортсменів щодо участі українських команд у міжнародних змаганнях, специфіки регбі як олімпійського виду спорту та сучасних змін у правилах спортивних змагань. Значна увага приділяється розвитку техніко-тактичної і фізичної підготовки, плануванню індивідуального тренування та побудові річного циклу навчально-тренувальних занять. Вивчаються питання ролі змагань у системі підготовки, гігієнічні вимоги до харчування, передзмагальні стани та їх регуляція. Також розглядаються основи міжнародної суддівської термінології й актуальні аспекти антидопінгового контролю.

На етапах підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації можливостей теоретична підготовка орієнтована на формування у спортсменів системного розуміння сучасного стану та тенденцій розвитку регбі у світі й Україні, особливостей управління, планування і контролю навчально-тренувального процесу. Розглядаються питання підготовки збірних команд, використання відновлювальних та стимулювальних засобів, передзмагальної та психологічної підготовки. Значну увагу приділено тактиці, індивідуалізації навантажень, характеристикам висококваліфікованих спортсменів, а також глибшому вивченню правил, суддівства і процедур антидопінгового контролю.

Перелік тем теоретичної підготовки наведено в додатку 3.

Фізична підготовка

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціалізований фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму та

зміцнення здоров'я спортсменів. Від рівня фізичної підготовленості регбістів залежить ефективність оволодіння технічними та тактичними елементами гри, а також спортивні результати. Фізична підготовка у регбі складається з двох компонентів: загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) є обов'язковою складовою всіх етапів навчально-тренувального процесу. Її основна мета – гармонійний розвиток функціональних систем організму, різнобічний розвиток м'язових груп, удосконалення рухових можливостей і підвищення працездатності гравців. Це забезпечує створення надійної біомеханічної бази для успішного освоєння спеціалізованих рухів і дій, характерних для регбі.

Засоби загальної фізичної підготовки включають переважно вправи з інших видів спорту, які структурно не схожі з регбійними рухами, що дозволяє забезпечити різнобічний вплив на розвиток якостей, недостатньо задіяних у спеціалізованих вправах. До таких засобів належать: вправи загального розвитку (з предметами – скакалки, набивні м'ячі, гантелі); акробатичні вправи; стрибки на батуті, у довжину та висоту; метання набивних м'ячів, штовхання ядра; плавання, стрибки у воду; вправи з обтяженнями, веслування, лижі.

Добір вправ здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей, віку та статі спортсменів, що дозволяє забезпечити оптимальний розвиток рухових якостей та функціональних систем спортсменів.

Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП) – це вид фізичної підготовки, який спрямований на розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання конкретної діяльності. Вона враховує особливості цієї діяльності та індивідуальні особливості людини.

Основні цілі СФП: підвищення рівня фізичної працездатності, необхідного для успішного виконання конкретної діяльності; розвиток спеціальних фізичних якостей, які є найбільш важливими для даного виду діяльності; профілактика травм та захворювань, пов'язаних з даним видом діяльності.

Особливості СФП полягають у застосуванні індивідуального підходу, а саме: програма СФП розробляється з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичної підготовленості та виду діяльності, яким він займається.

Спрямованість: вправи та методи СФП спрямовані на розвиток саме тих фізичних якостей, які є найбільш важливими для даного виду діяльності.

Регулярність: СФП повинна проводитися регулярно, щоб забезпечити постійний розвиток фізичних якостей.

Контроль: ефективність СФП повинна постійно контролюватися, щоб вчасно вносити корективи до програми.

Зміст фізичної підготовки для груп початкової підготовки

На етапі початкової підготовки фізична підготовка відіграє провідну роль. У цей період пріоритетність надається розитку швидкісних та швидкісно-силових якостей та гнучкості.

Широко застосовуються стройові вправи: рівняння, розподіл за номерами, різновиди поворотів та розворотів, зупинка та початок руху.

Також загальнорозвиваючі вправи: ривкові та махові рухи руками, колові рухи руками в різних суглобах, нахили, повороти та оберти голови, нахили, повороти та колові оберти тулубом, різновиди присідання, різновиди стрибків, біг з різною швидкістю.

Для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей використовують біг з максимальною швидкістю 15–20 м; біг з прискоренням; біг з різних вихідних положень; різновиди човникового бігу, бігові та стрибкові естафети; кидки набивних м'ячів; стрибки у довжину та висоту з розбігу; стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з ноги на ногу.

Рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Човник», «Жабки», «Біг пінгвінів».

Широко застосовуються вправи для розвитку гнучкості: викрути з гімнастичною палицею вперед та назад; різноманітні нахили тулуба; махові рухи ногами з максимальною амплітудою; пружині присідання та розкачування, стрибки вгору з місця.

Також використовуються вправи для комплексного розвитку фізичних якостей: різновиди спортивних та рухливих ігор: «Боротьба за м'яч», «Хокей з кільцем», футбол, баскетбол, гандбол.

Зміст фізичної підготовки для груп базової підготовки у ДЮСШ,
8 класу у ЗСОСП

Зміст фізичної підготовки для груп базової підготовки в регбі включає розвиток загальних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність, координація рухів та гнучкість. На цьому етапі важливо сформувати міцну базу для подальшого вдосконалення, зберігаючи при цьому здоров'я, підвищуючи загальну працездатність спортсменів, загартовуючи організм та виховуючи позитивне ставлення до регулярних занять спортом.

Зміст фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ,
груп спортивного удосконалення у ШВСМ,
9–11 (12) класів у ЗСОСП

Загальнорозвиваючі вправи в основному використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів у підготовчій частині заняття, а також для розвитку фізичних якостей. Для комплексного розвитку фізичних якостей та активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психологічною напруженістю використовуються спортивні ігри. Для розвитку спеціалізованих для регбістів фізичних якостей використовуються: біг з раптовою зупинкою та зміною напрямку прискорення, темпу бігу, ритму; різновиди вистрибувань та присідань, стрибки та скачки як на двох, так і на одній нозі; ходьба випадами; стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок з

місця, п'ятикроковий стрибок з місця; прискорення з м'ячем у руках на різні відрізки, серійне виконання спеціальних вправ з метою розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи з резинкою та скакалкою; захист від умовного суперника як на місці, так і в русі. Також використовуються вправи змагального та ігрового характеру, які необхідні для розвитку швидкості реагування та координаційних здібностей.

Зміст фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ,
I–III курсів у ЗСОСП

На цьому етапі фізичну підготовку доцільно спрямовувати на розвиток найбільш необхідних і важливих фізичних якостей регбістів, а саме: швидкості, швидкісно-силових, швидкісної витривалості, спритності та координаційних здібностей. У цей період слід особливу увагу приділяти загальнорозвиваючим та спеціальним вправам, які підвищують працездатність та розвивають рухові якості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Широкого використання набуває застосування спортивних ігор: футбол, гандбол, баскетбол, хокей для підвищення функціональних можливостей та активного відпочинку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей: прискорення з максимальною швидкістю; різновиди стрибків з місця та з розбігу; регбійні фінти в русі з максимальною швидкістю та зміною напрямку; реакція на сигнали з різноманітних вихідних положень з подальшим прискоренням; різновиди човникового бігу на різних відрізках.

Вправи для розвитку спритності та координаційних здібностей: змагання між гравцями у боротьбі за регбійний м'яч; акробатичні вправи; жонглювання предметами та різними за розмірами регбійними м'ячами; удари ногою по м'ячу з подальшим ловінням його та контратакою.

Вправи для розвитку витривалості: кросовий біг, біг на середні дистанції, плавання, їзда на лижах та велосипеді. Також спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, футбол, хокей на траві). Виконання серійних швидкісних та швидкісно-силових вправ тривалістю від 10 до 20 с із відпочинком 5–10 с між серіями. Безперервне пересування по ігровому майданчику протягом 1–2 хв із відпочинком 1 хв між серіями.

Також використовуються тренувальні та змагальні ігри тривалістю 5, 7, 10 хв із 1 хв перерви між таймами. Ігри з високою руховою інтенсивністю. Участь у спортивних змаганнях.

Техніко-тактична підготовка

Технічна підготовленість регбістів передбачає наявність широкого технічного арсеналу, а також вміння обирати та реалізовувати найбільш ефективні атакуювальні та захисні дії при дефіциті інформації та часі.

Тактика та техніка невід'ємні одна від одної, оскільки невідповідність технічних прийомів тактичним задумам загрожує поразкою у матчі.

Взаємозв'язок між тактикою та технікою можна виразити наступним чином. Техніка регбіста повинна відповідати його тактичним задумам, і навпаки — задуми не повинні виходити за межі технічних можливостей. Техніка виконання прийомів повинна бути настільки досконалою, щоб не відволікати думки регбіста від тактичної боротьби. Тактика вважається мистецтвом застосування технічних прийомів, а в теорії та методиці у регбі використовують поняття: техніко-тактична підготовленість, техніко-тактична підготовка, техніко-тактичні дії.

Техніко-тактична підготовка — це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей. Під техніко-тактичною підготовленістю розуміють оволодіння руховими навичками, рівень розвитку тактичного мислення.

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп початкової підготовки

Виявлення здатності до занять спортивними іграми дітей. Прищеплення зацікавленості до занять регбі.

Розвиток швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів. Зміцнення м'язово-зв'язкового апарату.

Розвиток фізичних якостей, що обумовлюють успішне оволодіння технічними прийомами.

Ознайомлення з засадами гри у регбі. Заохочення до змагальної діяльності.

Складання контрольних нормативів.

Вправи для розвитку фізичних і функціональних можливостей — бігові, стрибкові та гімнастичні вправи. Різноманітні рухливі та спортивні ігри з метою розвитку уваги, швидкості, спритності та координації рухів.

Елементи технічної підготовки. Освоєння техніки рухів під час виконання технічних прийомів. У першу чергу освоюються технічні прийоми та їх комбінації, які найчастіше застосовуються під час гри — передача та прийом м'яча.

Гра у регбі за спрощеними правилами (тег-регбі, тач-регбі, регбі-5).

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп базової підготовки у
ДЮСШ, 8 класу у ЗСОСП

Навчання техніки прийому та передачі м'яча. Ознайомлення з прийомами гри у захисті.

Удосконалення індивідуальної техніки, опанування прийомів групової техніки. Опанування технічних схем з різними варіантами використання засвоєних елементів індивідуальної та групової техніки.

Спеціальна фізична підготовка — розвиток швидкості та маневрування під час бігу, стрибучості. Навчання техніці бігу, а також техніці поворотів, зупинок, зміні напрямку бігу, що сприяє розумінню того, що регбі — це гра «старт-зупинка».

Особлива увага приділяється на розвиток м'язів ніг (м'язів згиначів та м'язів розгиначів стегна).

Опанування техніки гри м'ячем (прийом та передача), навчання технічним прийомам зі збереженням м'яча під час контакту з суперником і подальшого продовження гри.

Навчання важливому, але складному технічному прийому, яким є «захоплення» – зупинка суперника, володіючого м'ячем, дозволеним способом.

Для засвоєння тактики гри в регбі необхідно навчити юних регбістів просторовій орієнтації (вмінням бачити ігровий майданчик), тобто навчити їх постійно мати в полі зору як партнерів, так і суперників, оцінювати ситуацію та приймати рішення до моменту одержання м'яча, або в момент прийому. Ігрова підготовка – двосторонні ігри, як правило за спрощеними правилами. Участь у офіційних спортивних змаганнях.

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у
ДЮСШ, груп спортивного удосконалення у ШВСМ,
9–11 (12) класів у ЗСОСП

Удосконалення техніки бігу з м'ячем: швидкий старт і прискорення, дистанційна швидкість, зміна темпу бігу, зміна напрямку бігу, різноманітні фінти. Удосконалення технічних прийомів і засобів групової техніки при грі у захисті. Опанування елементів групової техніки при грі в атаці.

Навчання при грі в регбі 7 на 7. Опанування тактичних схем. Проведення навчально-тренувальних занять з високим обсягом та інтенсивністю навантажень.

П'яти-шестиразові тренування в тижневому мікроциклі із застосуванням двох занять з підвищеною інтенсивністю. Змагальне навантаження із застосуванням двобічних навчальних ігор (не менше двох у тижневому мікроциклі). Інтегральне тренування.

Визначення для кожного регбіста його ігрового амплуа та проведення індивідуальних тренувальних занять.

Виховання сміливості, стійкості, рішучості під час навчально-тренувальних занять та змагань.

Удосконалення навичок суддівства в якості головного судді матчу.

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I–III курсів у ЗСОСП

Підвищення рівня індивідуальної техніко-тактичної підготовленості, тактичної взаємодії гравців.

Досягнення стабільності гри в змаганнях, надійності та ефективності виконання ігрових функцій.

Виконання технічних прийомів гри при високій інтенсивності та просторово-часовій обмеженості.

Проведення навчально-тренувальних занять з високою інтенсивністю та великим обсягом тренувального навантаження (1–2 рази в тижневому мікроциклі).

Спеціальна фізична підготовка з урахуванням ігрового амплуа.

Технічна підготовка – удосконалення прийомів гри в умовах, наближених до змагальних.

Тактична підготовка – удосконалення взаємодії гравців при різноманітних системах захисту та атаки, при контратаках.

Інтегральна підготовка – проведення навчально-тренувальних занять у більш складних умовах порівняно із змагальною діяльністю.

Змагальна підготовка – навчальні та контрольні ігри.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості.

Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

Основні напрями психологічної підготовки спортсменів

Перший напрям передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрям пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час спортивних змагань.

Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики та інше.

Четвертий напрям обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності.

Всі напрями психологічної підготовки тісно пов'язані і їх реалізація потребує попереднього планування. Існує кілька видів планування психологічної підготовки:

- оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
- поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір);
- поточне (на річний цикл підготовки);
- перспективне (на кілька років)

Психологічна підготовка до тривалого навчально-тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається загальною психологічною підготовкою. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою.

Мета загальної психологічної підготовки – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних, умов тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду завдань:

сприяти вдосконаленню психічних процесів;

формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;

створювати оптимальні психічні стани в процесі навчально-тренувальних занять і змагань;

розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;

сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;

сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

Спеціальна психологічна підготовка до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату.

Результативність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною загальнопсихологічною підготовкою, а й ступенем його готовності до певного змагання. Поняття «підготовленість спортсмена до змагань» і «готовність спортсмена до змагання» дуже близькі за змістом, але не тотожні.

Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності.

А під готовністю до змагання розуміють такий стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме, продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях.

Засоби відновлення працездатності спортсменів

Відновлення після тренувальної та змагальної діяльності є ключовими факторами для підтримки високої працездатності та запобігання травмам. Для підвищення загальної та спеціальної працездатності, максимальної мобілізації функціональних резервів та ефективної адаптації організму регбістів у спортивній практиці активно використовуються різноманітні методи відновлення після тренувальних і змагальних навантажень. Ці методи, які

класифікуються на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні, спрямовані на фізичне, фізіологічне та психологічне відновлення.

Фізіологічні засоби відновлення сприяють відновленню енергетичних ресурсів організму та нормалізації функціонування м'язів і центральної нервової системи.

Педагогічні засоби відновлення відіграють ключову роль у спортивному тренуванні та спрямовані на управління працездатністю спортсменів і процесами відновлення через цілеспрямовану організацію м'язової діяльності. Їхня ефективність базується на оптимальному плануванні як окремих вправ і навчально-тренувальних занять, так і раціональній структурі навчально-тренувального процесу на різних етапах і циклах підготовки.

Особливу увагу слід приділяти організації трьох основних компонентів навчально-тренувального заняття: підготовчої, основної та заключної частин.

Раціонально спланована підготовча частина сприяє поступовому входженню спортсмена у робочий ритм, що забезпечує досягнення оптимального рівня працездатності в основній частині заняття.

У свою чергу, правильний підбір вправ та методів їхнього виконання в основній частині забезпечує підтримання необхідного рівня фізичної працездатності, а також позитивного емоційного стану спортсмена.

Психологічні засоби відновлення дозволяють ефективно знижувати рівень нервово-психічного напруження, долати стан психічної пригніченості, відновлювати нервову енергію та формувати позитивну мотивацію для успішного виконання тренувальних і змагальних програм.

До таких засобів належать:

психорегуляторні техніки (аутогенне тренування, м'язова релаксація, навіювання у стані спокою чи сну, використання музики та світломузики, гіпнотичне навіювання);

формування сприятливого психологічного середовища, включаючи позитивний мікроклімат у колективі, гармонійні стосунки з тренером-викладачем, партнерами по команді, а також підтримку з боку сім'ї, друзів та оточення;

емоційне наповнення діяльності, зокрема цікаві й різноманітні форми дозвілля, створення комфортних умов для навчально-тренувальних занять і відпочинку.

Медико-біологічні засоби відновлення включають широкий спектр методів:

гігієнічні та фізичні процедури, такі як масаж (ручний, вібраційний, підводний), гідротерапія (лазні, душі), термотерапія (парні та сухоповітряні лазні), магнітотерапія, ультразвук;

раціональне харчування, що враховує потреби спортсменів у калоріях, макро та мікроелементах, а також використання вітамінів і біологічно активних добавок;

фармакологічна підтримка, спрямована на стимулювання відновних процесів та забезпечення високої працездатності.

В умовах інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень особливе значення надається забезпеченню якісного харчування та використанню природних і синтетичних речовин, що сприяють відновленню фізичних і психічних ресурсів спортсменів.

6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки визначає загальний обсяг навчально-тренувального навантаження та його рекомендований розподіл за роками.

Центральною ідеєю є необхідність глибокого аналітичного підходу до розробки й оптимізації річного макроциклу тренувань, заснованого на детальній теорії періодизації, що передбачає використання інтегрованого методологічного підходу, який об'єднує різноманітні аспекти навчально-тренувального процесу – від детального контролю за фізичною підготовленістю спортсменів до розробки спеціалізованих тренувальних і змагальних стратегій на різних етапах макроциклу. Ключовими елементами є планування і програмування мікро- та мезоциклів, які повинні гармонійно вписуватися в загальну структуру річного тренувального плану, що вимагає від науковців та тренерів-викладачів не лише володіння актуальними даними з фізіології, біомеханіки та спортивної психології, але й уміння гнучко застосовувати ці знання для адаптації тренувальних програм під індивідуальні потреби спортсменів. Це сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувальних занять, оптимізації процесу підготовки та покращенню змагальних результатів.

Фахівці застосовують двохциклову систему побудови річного навчально-тренувального процесу на основі двох макроциклів, а саме, з першим підготовчим періодом (76 тренувальних днів), першим змагальним періодом (88 ігрових днів) та першим перехідним періодом тривалістю у 17 днів (спрямований на формування фундаментальних навичок, фізичної підготовленості та тактичного розуміння гри). Другий цикл підготовки складається з другого підготовчого (51 день), другого змагального (65 днів) та другого перехідного періодів (69 днів) (зосереджений на підтримці та поліпшенні досягнутих результатів, а також на адаптації до змінних змагальних умов). Застосування такої деталізованої та структурованої підготовки демонструє глибоке розуміння фізіологічних, психологічних і техніко-тактичних аспектів регбі, відображає важливість періодизації у спортивній підготовці, де кожен період має свої специфічні цілі та завдання, сприяє підвищенню загальної ефективності навчально-тренувального процесу.

Перший підготовчий період розпочинається орієнтовно з січня і триває по квітень (фокусується на підвищенні фізичної витривалості, розвитку сили та покращенні базових навичок. Фізіологічно, це час, коли організм спортсмена адаптується до підвищених навантажень, стимулюючи розвиток м'язів, поліпшення кардіореспіраторної функції та енергетичного метаболізму), після підготовчого періоду розпочинається перший змагальний період, який триває

з початку квітня до кінця червня (фокус зсувається на застосування розвинутих навичок і витривалості у реальних ігрових умовах. Акцент робиться на оптимізацію використання енергії та швидкості реакції, а також на підтримку високого рівня фізичної форми). По закінченні першого змагального періоду у регбістів розпочинається перший перехідний період (короткий відновлювальний період дозволяє тілу регенеруватися після змагального навантаження).

Відновлення фізіологічних функцій та зменшення ризику травм є ключовими його завданнями. Починаючи з середини липня до початку вересня, розпочинається другий підготовчий період (включає корекцію та вдосконалення техніки, підвищення спеціалізованої витривалості та психологічну підготовку, подальше покращення конкретних навичок і функцій, необхідних для регбі). По закінченні другого підготовчого періоду розпочинається другий змагальний (подібно до першого змагального періоду, використовується для демонстрації навичок і витривалості в змаганнях. Важливо підтримувати оптимальний баланс між високою інтенсивністю змагань і відновленням). Далі ігровий сезон у команди завершується і регбісти переходять до другого перехідного періоду (заклучний етап, який дає спортсменам можливість відпочити та відновитися перед наступним сезоном, забезпечує відновлення та зменшення м'язової втоми).

Особливості структури та змісту підготовчого періоду макроциклу підготовки команд у регбі полягає у наступному: традиційно кожен новий тренувальний цикл розпочинався саме з підготовчого періоду, в якому закладається функціональна і техніко-тактична основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Завершення цілісного підготовчого періоду відбувається до початку календарних ігор чемпіонату України, Європи, світу та відповідно до Положення про спортивні змагання.

Основними завданнями, що вирішуються у підготовчих періодах аналізованого відрізка часу є підведення спортсменів до змагань на оптимальному рівні майстерності та сприяння формуванню стану спортивної форми, досягнення тактичної узгодженості між гравцями та техніко-тактичне вдосконалення регбістів.

Узагальнена мета підготовчого періоду передбачає формування необхідного рівня підготовленості окремих гравців і команди загалом, що дає змогу успішно виступати в змаганнях першого кола чемпіонату України з регбі-15 та проводити в міжігрових циклах змагального періоду об'ємні й інтенсивні тренування. Підготовчий період має за мету забезпечити фазу нарощування спортивної форми та поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Згідно з календарями, внутрішня структура першого змагального періоду є стандартизованою. При стандартизованій – більшість тижневих циклів схожі між собою, коли між календарними іграми рівномірні інтервали. Відбувається один матч на тиждень, що забезпечує органічне поєднання напруженого тренування з раціонально запланованою змагальною діяльністю. Перший день

після гри присвячений відновним процедурам. Наступні три дні напруженого характеру із різнобічною координаційною, швидкісною спрямованістю, спеціальною фізичною і техніко-тактичною підготовкою. За один день до гри відбувається істотне зниження навантаження. Тренування присвячені відпрацюванню тактичних комбінацій і орієнтовані на оптимальну модель змагальної діяльності з майбутнім суперником.

У змагальному періоді важливо здійснювати правильне дозування специфічних і неспецифічних навантажень, повинна відбуватися індивідуальна корекція і підтримка на високому рівні основних компонентів спеціальної підготовленості, вдосконалення тактичних схем гри у нападі і захисті, формування і підтримання психологічної стійкості в офіційних іграх. Це може бути забезпечено формулюванням відповідних керівних положень для системи контролю в підготовці команд в регбі. На змагальний період у макроциклі підготовки команд з регбі припадає приблизно 150–170 днів.

Перший перехідний період триває усього декілька днів і включає в себе один відновлювальний мезоцикл, який в свою чергу складається з чотирьох відновлювально-підтримуючих мікроциклів. Після першого перехідного періоду розпочається другий підготовчий, який у свою чергу складається з двох етапів (загально-підготовчого та спеціально-підготовчого). До загально-підготовчого етапу входять два мезоцикли: утягувальний і базово-розвивальний. Спеціально-підготовчий етап складається з базового контрольно-підготовчого та передзмагального мезоциклу. Утягувальний мезоцикл включає у себе чотири мікроцикли (два утягувальних і два відновлювальних), а базово-розвивальний (два ударних і два відновлювальних). Базовий контрольно-підготовчий також включає в себе чотири мікроцикли (два ударних і два відновлювальних), а передзмагальний – (два підвідних і один відновлювальний).

Другий перехідний період є більш тривалим і складає до 70 днів. Це залежить від календаря змагань, адже закінчується другий змагальний період на початку листопада у зв'язку з погодними умовами та неможливості проводити змагання у дощову та прохолодну погоду. Перші дні перехідного періоду можна повністю присвятити активному відпочинку, виключити навчально-тренувальні заняття, максимально урізноманітнити спосіб життя з метою повноцінного фізичного, а особливо психічного відновлення. Після цього слід поєднати активний відпочинок із тренувальною роботою та не дозволити прояву реакції деадаптації. Тренування в перехідному періоді характеризуються невеликим сумарним обсягом і незначним навантаженням. Підбираючи засоби тренувань у перехідному періоді, слід широко використовувати вправи, які спрямовані на підтримку рівня розвитку рухових якостей і можливостей аеробної системи енергозабезпечення.

Схема підготовки регбістів протягом року за здвоєним циклом є деталізованою та систематичною, демонструє глибоке розуміння періодизації навчально-тренувальних занять, що є ключовим для оптимізації спортивної підготовки та досягнення найкращих результатів. Перший та другий цикли структурують весь річний план навчально-тренувальних занять, кожен з яких

включає підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Такий підхід дозволяє балансувати між інтенсивними тренуваннями, змаганнями та необхідним відновленням. Загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, змагальний, перехідний період спрямовані на різні аспекти підготовки – від загальної фізичної підготовки до спеціалізованих навичок, змагань та відновлення після них. Мезоцикли включають різні типи тренувальних блоків, як-от утягуючі, базові розвиваючі, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні. Кожен мезоцикл має свою специфічну мету і тривалість, що дозволяє спортсменам поступово підвищувати свої фізичні та технічні навички. Мікроцикли – це найменші одиниці навчально-тренувального процесу, які включають утягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні тренування. Вони деталізують щоденні та тижневі тренувальні завдання, забезпечуючи врахування кожного аспекту підготовки. Структурована підготовка дозволяє регбістам максимально ефективно використовувати свій час та енергію, забезпечуючи оптимальне навантаження та відновлення, що є особливо важливим у контактних ігрових видах спорту, де високий рівень фізичної підготовленості та технічних навичок є критичним для успіху, забезпечує цілісне управління фізіологічними процесами спортсменів, враховуючи їхню потребу в тренуванні, відновленні та підготовці до високих змагальних навантажень.

Орієнтовний річний навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також відведених на них годин в рік для кожної групи (табл. 3, 4). Навчальний план є відправним документом для розробки планів-графіків навчально-тренувального процесу для кожної групи. У плані-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється за місяцями. Загальний обсяг годин у кожному місяці має відповідати тижневому режиму навчально-тренувальної роботи в групах.

Таблиця 3

Орієнтовний річний навчальний план для груп ДЮСШ, ШВСМ

Розділ підготовки	Групи										
	ПП		БП				СП, СУ			ПВСМ ВСМ	
	Рік навчання та кількість годин										
	1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й	більше 2-х років	увесь строк	
Теоретична підготовка	4	10	12	16	20	24	26	26	30	30	46
Загальна фізична підготовка	110	120	124	126	150	156	179	190	220	218	250

Продовження таблиці 3

Розділ підготовки	Групи										
	ПП		БП				СП, СУ			ПВСМ, ВСМ	
	Рік навчання та кількість годин										
	1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й	більше 2-х років	увесь строк	
Спеціальна фізична підготовка	56	108	118	164	168	194	177	200	200	242	278
Техніко- тактична підготовка та суддівська практика	136	164	344	386	558	614	812	876	942	1074	1198
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	4	12	24	32	36	48	50	56	60	96	96
Здача контрольних нормативів	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Участь у спортивних змаганнях	згідно з календарем спортивних змагань										
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872
Навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36

Таблиця 4

Орієнтовний річний навчальний план для груп ЗСОСП

Розділ підготовки	Класи та курси, кількість годин						
	8 клас	9 клас	10 клас	11 (12) клас	I курс	II курс	III курс
Теоретична підготовка	28	28	30	34	36	36	38
Загальна фізична підготовка	176	168	202	222	218	220	210
Спеціальна фізична підготовка	178	188	228	236	236	236	240

Продовження таблиці 4

Розділ підготовки	Класи та курси, кількість годин						
	8 клас	9 клас	10 клас	11 (12) клас	I курс	II курс	III курс
Техніко-тактична підготовка та суддівська практика	814	810	884	1072	1076	1072	1078
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	50	50	56	96	96	96	96
Здача контрольних нормативів	2	4	4	4	2	4	2
Участь у спортивних змаганнях	згідно з календарем спортивних змагань						
Загальна кількість годин	1248	1248	1404	1664	1664	1664	1664
Навчальних годин на тиждень	24	24	27	32	32	32	32

7. Форми організації навчально-тренувальних занять

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори (далі – НТЗ), практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь спортсменів у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчально-тренувальні заняття характеризуються:

- наявністю розкладу навчально-тренувальних занять;
- керівною роллю тренера-викладача;
- відносно постійним складом групи;
- чіткою регламентацією діяльності спортсменів;
- зв'язком із попереднім і наступним навчальним матеріалом;
- контролем відвідування та успішності.

За змістом навчального матеріалу навчально-тренувальні заняття можуть бути теоретичними і практичними.

Групове навчально-тренувальне заняття – основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з початківцями та регбістами масових

розрядів. Регулярне проведення групових навчально-тренувальних занять відповідно до Програми має організуюче і виховне значення.

Індивідуальні та індивідуально-групові форми навчально-тренувальних занять більш типові для спортсменів високої кваліфікації та застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час НТЗ.

Залежно від мети заняття мають такі різновиди: навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні, змагальні.

Метою навчальних занять є засвоєння нового матеріалу. Під час навчально-тренувальних занять, крім вивчення нового матеріалу, відбувається закріплення раніше пройденого та відбувається розвиток фізичних якостей. Під час тренувальних занять акцент спрямований на техніко-тактичному вдосконаленню та розвитку фізичних якостей. Під час контрольних занять акцент спрямований на визначенні успішності навчання за певний період. Змагальні заняття проходять у формі змагань.

У різноманітності завдань, які вирішують у процесі навчально-тренувальних занять, заняття поділяються на два типи: з вибірковою спрямованістю; з комплексною спрямованістю. Різниця полягає в кількості завдань, які вирішуються. У навчально-тренувальних заняттях вибіркової спрямованості вирішується одне завдання, у комплексних навчально-тренувальних заняттях вирішуються два або більше завдань.

8. Засоби та методи навчально-тренувальних занять

До засобів спортивної підготовки в регбі належать фізичні вправи, спрямовані на вдосконалення індивідуальної та командної майстерності гравців. Фізичні вправи, які використовуються під час підготовки регбістів, умовно можна поділити на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

Загальнопідготовчі вправи забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсменів. До них належать вправи, спрямовані на покращення силової підготовленості, аеробних можливостей. Вони створюють базу для подальшого оволодіння спеціальними вправами та техніко-тактичними елементами гри.

До допоміжних вправ належать рухові дії, що створюють певний фундамент для подальшого вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності. Такі вправи містять у своїй структурі певні рухи, які схожі до рухів, що використовуються спортсменами в регбі. Прикладом слугує вдосконалення переміщень по майданчику та взаємодія гравців під час підготовки регбістів засобами гри у гандбол.

Спеціально-підготовчі вправи містять елементи змагальної діяльності, наближені до них за формою, структурою та характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчими вправами в регбі є різноманітні передачі, удари ногою по м'ячу, захоплення, ловіння м'яча, виконання індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних взаємодій під час тренування тощо.

Методи спортивної підготовки – це способи організації навчально-тренувального процесу / взаємодії тренера-викладача зі спортсменами, під час яких набуваються знання, вміння, навички, розвиваються необхідні якості та формується світогляд.

Методи навчально-тренувальних занять у регбі поділяються на три основні групи: словесні, наочні та практичні. Словесні методи передбачають пояснення, бесіди та інструктаж, наочні – демонстрацію рухів і дій, а практичні – безпосереднє виконання вправ, які сприяють засвоєнню знань, умінь, навичок, а також розвитку фізичних якостей та формуванню світогляду регбіста.

9. Облік та контроль навчально-тренувального процесу

Контроль є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, яка забезпечує не тільки оцінку досягнень, але й можливість своєчасного коригування тренувальних завдань та навантажень. Використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки, який потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії. Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки.

Для контролю за процесом підготовки використовуються такі види контролю.

Організаційний – наповнюваність груп, систематичність відвідування занять.

Контроль фізичної підготовки – виконання контрольних та перевірних нормативів.

Контроль технічної підготовки – виконання нормативів з техніки володіння м'ячем.

Контроль тактичної підготовки – виконання індивідуальних та групових дій під час ігор та ігрових завдань.

Контроль теоретичної підготовки – проведення заліку з правил гри, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований програмою для відповідної групи.

Контроль змагальної діяльності – контроль якості та рівня підготовки в навчальних, контрольних та календарних іграх відносно до заданої моделі.

Медичний контроль – оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Використовуються такі методи контролю: візуальні спостереження тренера-викладача, відеоаналіз; реєстрація ЧСС; контроль часу пробігання відрізків або виконання вправ; складання контрольних нормативів; самоконтроль спортсменів.

10. Антидопінговий контроль

Антидопінговий контроль займає особливе місце у спорті та являє собою – комплекс заходів, спрямованих на боротьбу з допінгом у спорті, який включає антидопінгову діяльність та допінг-контроль. Антидопінгова діяльність регулюється Законом України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Всесвітнім антидопінговим кодексом, антидопінговими правилами Національного антидопінгового центру України, міжнародних та національних федерацій з видів спорту.

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП здійснюється з урахуванням вимог антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України.

11. Організація виховної роботи

Соціально-психологічний вплив на регбіста реалізується через виховну роботу тренера-викладача, що є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена.

Основні напрями виховної роботи: виховання патріотизму, моральних та волевих якостей особистості регбістів; пропаганда кращих традицій українського спорту; залучення спортсменів до суспільно-корисної праці; участь в організації спортивно-масових заходів; формування стійкої мотивації до вдосконалення спортивної майстерності.

Завдання тренера-викладача – створити дружню атмосферу та доброзичливі стосунки під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань між регбістами. Виховання в колективі – запорука успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера-викладача, суперника.

Виховне значення мають показові виступи, спортивні вечори, зустрічі з провідними спортсменами та тренерами, товариські ігри, а також участь у благодійних заходах, тематичні бесіди та тренінги, екскурсії до спортивних музеїв, перегляд та обговорення спортивних фільмів, конкурси на спортивну тематику та колективні спортивні проекти, що сприяють формуванню моральних якостей, національної свідомості, соціальної активності та командної єдності серед вихованців.

Суттєвого виховного ефекту надають заходи із збереження та примноження спортивних традицій відділення, спортивного товариства. У ці заходи входять: ювілеї колективу; прийом до спортивної школи; присвоєння спортивних розрядів; передача спортивної естафети молодим регбістам від видатних спортсменів, ветеранів спорту, проведення спільних навчально-тренувальних занять юних регбістів з найсильнішими регбістами міста, області та країни.

Дуже важливого значення набуває особистий приклад тренера-викладача, моральні якості та спортивна майстерність якого впливають на формування особистості спортсмена.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів

Відповідно до структури багаторічної підготовки регбістів у ДЮСШ комплектуються навчальні групи: початкової підготовки (ПП), базової підготовки (БП), спеціалізованої підготовки (СП), підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ). Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ДЮСШ подано в таблиці 5.

Таблиця 5

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у дитячо-юнацьких спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки (ПП)				
1-й	10	10	6	виконати контрольні нормативи згідно з програмою
більше 1-го року	11	10	8	
Групи базової підготовки (БП)				
1-й	12	9	12	III юн. розряд підтвердити III юн. розряд
2-й	13	9	14	
3-й	14	9	18	II юн. розряд I юн. розряд
більше 3-х років	15	9	20	
Групи спеціалізованої підготовки (СП)				
1-й	16	9	24	III розряд II – I розряд I розряд – КМСУ
2-й	17	9	26	
більше 2-х років	18	9	28	
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ)				
увесь строк	19	9	32	КМСУ

Примітки:

1. Наповнюваність у групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності за спеціалізацією (регбі-7) становить 8 спортсменів за всіма роками підготовки;

2. За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з регбі, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ШВСМ подано в таблиці 6.

Таблиця 6

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у школах вищої спортивної майстерності

Рік навчання	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групах	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях (олімпійський вид програми)	Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях (неолімпійський вид програми)
Групи спортивного удосконалення (СУ)					
1-й	16	8	24	1–5 ЧУ (відповідна вікова група)	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
2-й	17	8	26	1–5 ЧУ (відповідна вікова група)	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
більше 2-х років	18	8	28	1–8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група) 1–5 ЧУ (відповідна вікова група)	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
Групи вищої спортивної майстерності (ВСМ)					
увесь строк	19	8	32	Участь в ОІ 1–12 ЧС 1–8 ЧЄ 1–8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група) 1, 2 КУ 1–6 ЧУ найвищого дивізіону	1–12 ЧС 1–8 ЧЄ 1–8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група) 1, 2 КУ 1–6 ЧУ найвищого дивізіону

Примітка: за наявності у складі групи учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з регбі, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Контингент учнів-спортсменів у ШВСМ формується з числа кращих спортсменів відповідного регіону. Основною формою організації навчально-тренувального процесу в ШВСМ є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів (НТЗ) тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо, завдання та зміст яких мають

відповідати індивідуальним планам підготовки спортсменів та режиму роботи відповідних груп, передбачених цією Програмою.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у ЗСОСП надано в таблиці 7.

Таблиця 7

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Рік навчання	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Норми тижневого навантаження (кількість навчальних годин на тиждень)	Вимоги до спортивної підготовленості	
			початок	кінець
8 клас	8	24	І юн. розряд	
9 клас	8	24	ІІІ розряд	
10 клас	8	27	ІІ розряд	
11 (12) клас	8	32	ІІ розряд	І розряд
І курс	8	32	І розряд	КМСУ
ІІ курс	8	32	КМСУ	КМСУ/МСУ
ІІІ курс	8	32	КМСУ/МСУ	

Зарахування (переведення) спортсменів ДЮСШ, ШВСМ та ЗСОСП на наступний рік навчання здійснюється за умови поліпшення ними результатів виступів у спортивних змаганнях і виконання вимог зі спортивної підготовки, передбачених для навчальних груп відповідних етапів підготовки з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

Комплектування навчальних груп передбачає відбір спортсменів на основі оцінки рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей.

2. Контроль у навчально-тренувальному процесі

Види та показники контролю

Для оцінки рівня фізичної підготовки спортсменів 10–18 років, які займаються регбі, використовують таку методику оцінювання (табл. 8).

Таблиця 8

Градація тестування за віковими ознаками

Контингент тих, хто займається	Групи початкової підготовки 10–11 років	Групи базової підготовки (1, 2 років навчання) 12–13 років	Групи базової підготовки (3, 4 років навчання) 14–15 років	Групи спеціалізованої підготовки 16–18 років	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності 19–23 років
Градація тестування	Тестування без розділу на амплуа	Тестування без розділу на амплуа	Тестування за амплуа	Тестування за амплуа	Тестування за амплуа

Градація тестування за віковими ознаками

Для оцінки рівня фізичної підготовки юних регбістів використовуються різні тести. Беручи до уваги те, що фізичні здібності проявляються різноманітно при виконанні різних вправ, теоретично важливим вважається застосування більшої кількості спроб. Але на практиці їх кількість обмежують, з метою скоротити втрату часу та усунути організаційні труднощі, пов'язані з масовими обмеженнями.

Методика оцінки рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей юних регбістів передбачає розділення використовуваних тестів на модулі визначеної спрямованості. Розрізняють модулі антропометричних, швидкісних, швидкісно-силових, силових показників, функціональних можливостей, оцінки психомоторики спортсмена (табл. 9).

У модулі передбачається набір тестів.

Вибір тестів визначається індивідуально, виходячи з умов опанування методики і матеріальних можливостей спортивної школи.

Таблиця 9

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей регбістів

№	Фізичні якості	Методики оцінки	Вік тестувальників (років)
1	Модуль загальної та швидкісної витривалості	Біг 3000,1500 м Тест Купера*	старші 14 років (3000 м) 13–14 років (1500 м) *дівчата
		BLEEP-1	Для всіх
		RSA (Repead Speed Ability)	Від 14 років
2	Модуль швидкісних можливостей	Біг 30 м з високого старту	Для всіх
		Біг 60 м з високого старту	Для всіх
		AGILITY – бистрота	Для всіх
		T-тест	Від 14 років
3	Модуль силової витривалості	Жим штанги лежачи (к-сть разів)	Від 14 років (для кожного віку визначена своя вага)
		Тяга біцепсами (к-сть разів)	Від 14 років (для кожного віку визначена своя вага)
		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів за 1 хв)	Для всіх
		Піднімання тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв)	Від 16 років
4	Модуль силових показників	Підтягування на перекладині	Для всіх
		Жим штанги лежачи (максимальна вага)	Від 16 років
		Присід зі штангою (максимальна вага)	Від 16 років
		Кистьова динамометрія	Для всіх

Продовження таблиці 9

№	Фізичні якості	Методики оцінки	Вік тестувальників (років)
5	Модуль швидкісних показників	Біг 30 м з високого старту	Для всіх
		Біг 30 м з ходу	Для всіх
		Біг 60 м з високого старту	Від 14 років
6	Модуль швидкісно-силових можливостей	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг)	Для всіх
		Стрибок вгору з місця (з двох ніг)	Для всіх
		Потрійний стрибок з місця (з двох ніг)	Для всіх

Модуль антропометричних показників

1. Зріст стоячи (см).
2. Зріст сидячи (см).
3. Вага (кг).
4. Розмах рук (см).
5. Життєва ємність легенів – ЖЄЛ.

Модуль загальної витривалості

Визначення часу пробігання або проходження спортсменом дистанції 3000 м (1500 м – для спортсменів 13–14 років).

Тест Купера (для дівчат) – це 12-хвилинний біг, який дає змогу визначити дистанцію (у метрах), яку спортсменка долає за 12 хвилин.

BLEEP-1 (BLEEP – Test 20 м)

Тест дозволяє оперативно оцінити витривалість гравців 11–13 років у будь-який момент і в будь-яких умовах. Потрібно мати майданчик розмірами 20 м х (10–30) м на полі або в залі. Одночасно можуть оцінюватися від двох до п'яти–шести гравців.

Вимірюється кількість відрізків (20 м), які пробіжить спортсмен за 1 хвилину (цілих і частин 0,25, 0,5, 0,75).

RSA (Repeat Sprint Ability)

Човниковий біг, 150 м.

Проводиться розмітка дистанції 25 метрів через 5 метрів для 4–5 спортсменів по лінії старту. Човниковий біг виконується за такою схемою:

№ 1 – відрізок 5 м + 5 м (туди й назад)

№ 2 – відрізок 10 м + 10 м (туди й назад)

№ 3 – відрізок 15 м + 15 м (туди й назад)

№ 4 – відрізок 20 м + 20 м (туди й назад)

№ 5 – відрізок 25 м + 25 м (туди й назад)

Фіксується кількість повних відрізків і їх частин, які пробігає спортсмен за 30 секунд.

Виконується 6 спроб, з відпочинком між ними по 30 секунд.

Розрахунок результатів:

1. Визначити відстань, яку пробіг спортсмен у кожній з 6-ти спроб, за формулою:

$$(L - 4) \times 50 + 100$$

Де L – кількість відрізків, подоланих в одній спробі.

2. Визначити загальну відстань, яку пробігає спортсмен під час тестування (сума 6-ти спроб).

Модуль швидкісних можливостей

BLEEP-1 (BLEEP – Test 20 м)

Опис тесту – див. «п. Загальна витривалість».

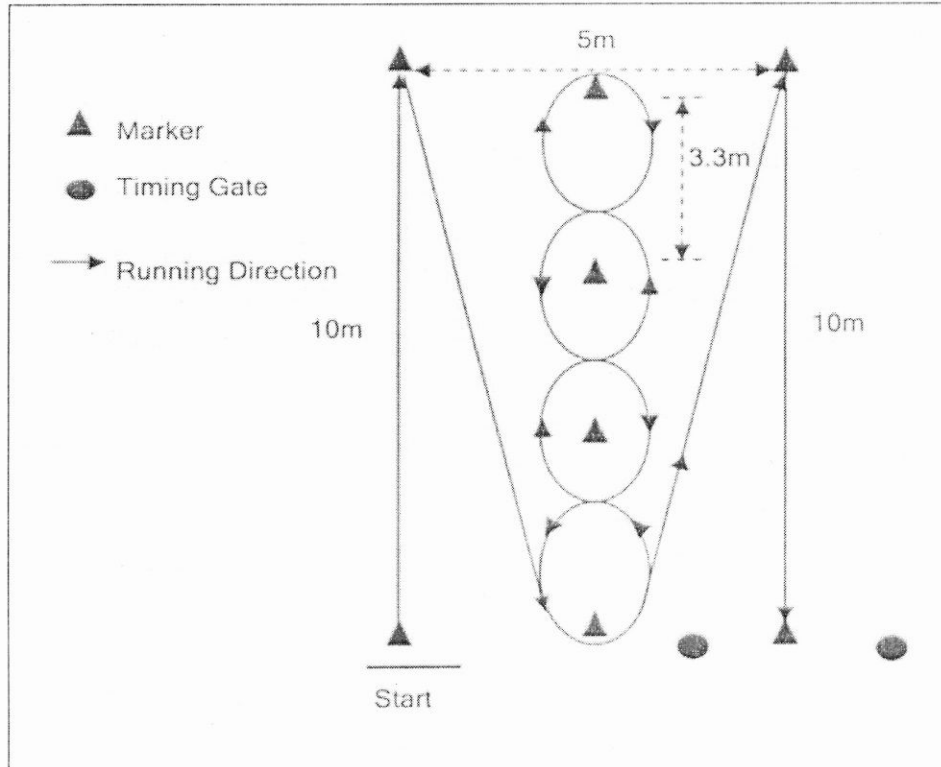
AGILITY – бистрота

Гравець за командою підіймає м'яч, що лежить на відмітці «старт», і біжить до відмітки «фініш», де приземляє м'яч.

Час фіксується від підйому м'яча до його приземлення.

На рис. 1 приведена траса для проведення цього тесту і напрям пересування спортсмена по ній.

Рис. 1



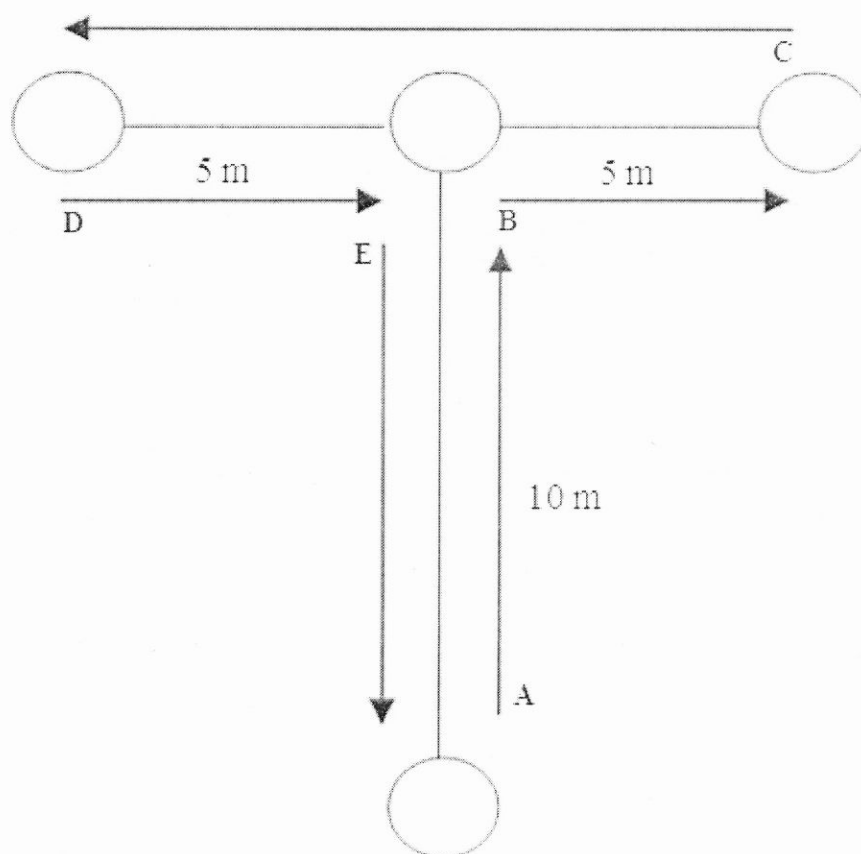
Т-тест

Спортсмен стає на лінію старту, приймає вихідне положення (далі – в. п.) «низький старт» і за командою тренера-викладача виконує:

прискорення від конуса А до конуса В і торкання його правою рукою (рис. 2);

приставними кроками до конуса С і торкання його лівою рукою;
 10 м приставними кроками до конуса Д і торкання його правою рукою;
 приставними кроками назад до конуса В і торкання його лівою рукою;
 біг спиною, як можна швидше, до конусу А.
 Кожному спортсмену дається 3 спроби.
 Фіксується час «кращої» спроби.

Рис. 2



Модуль силовій витривалості

Жим штанги лежачи (кількість разів)

Вправа виконується від грудей, без ривку, ступні ніг на підлозі або на підставці.

Під час виконання вправи необхідна підстраховка тренером-викладачем або партнером.

Тяга біцепсами (кількість разів)

Вправа виконується на тренажері з позиції сидячи на підлозі, ступні ніг опираються у стіну або платформу, у витягнутих вперед руках планка, до якої тросом прикріплена вага. Спортсмен виконує згинання рук до кута 90 градусів у локтевих суглобах. Під час виконання вправи ноги і спина повинні бути стабільними, не використовуватися для допомоги у виконанні руху.

Завдання – виконати дану вправу максимальну кількість разів.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів за 1 хвилину)

В. п. – упор лежачи на руках, руки розташовані трохи ширше рівня плечей. Спортсмен виконує згинання та розгинання рук, опускаючи тулуб до рівня, де лікті згинаються до кута не більше 90 градусів. Під час виконання вправи тіло має залишатися прямим, ноги і спина випрямлені, без прогинів або підйомів таза.

Завдання – виконати вправу максимальну кількість разів протягом 1 хвилини.

Піднімання тулуба в сід (кількість разів за 2 хвилини; ноги закріплені)

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою «в замок», ступні ніг стоять на підлозі і зафіксовані. Спортсмен виконує підйом тулуба, доторкаючись ліктями до колін, потім знову повертається у в. п.

Завдання – виконати вправу максимальну кількість разів за 2 хвилини.

Модуль силових показників

Жим штанги лежачи (максимальна вага)

Вправа виконується від грудей, без ривку, ступні ніг на підлозі або на підставці.

Під час виконання вправи необхідне страхування тренером-викладачем або партнером.

Фіксується максимальна вага, яку підняв спортсмен.

Присідання зі штангою (максимальна вага)

Вправа для визначення силових можливостей м'язів ніг, що виконується зі штангою на плечах. Спортсмен з положення стоячи бере штангу на плечі і виконує присід, згинаючи ноги в колінних та кульшових суглобах до положення «глибокого присіду», потім випрямляє їх, повертаючись у вихідне положення.

Під час виконання вправи необхідне страхування тренера-викладача або партнера.

Фіксується максимальна вага, з якою спортсмен зміг виконати вправу.

Підтягування на перекладині

Виконується на перекладині з положення вису з витягнутими руками. Фіксується кількість виконаних підтягувань. Спроба зараховується, якщо спортсмен торкається перекладини підборіддям. Хват перекладини звичайний.

Кистьова динамометрія

Тест дозволяє оцінити силу кисті руки.

Виконується на стандартному динамометрі правою рукою (для правші) або лівою рукою (для лівші).

Завдання – стиснути динамометр з максимальним зусиллям.

Спортсмену надається 2 спроби. Фіксується кращий результат.

Модуль швидкісних показників

Біг 30 м з високого старту

Спортсмен стає на лінію старту, приймає в. п. «високий старт» і за командою тренера-викладача виконує прискорення в максимальному темпі.

Кожному спортсмену надається по 3 спроби:

перша – пробна, дві інші – контрольні. Фіксується час «кращої» контрольної спроби.

Біг 30 м з ходу

Спортсмен за командою тренера-викладача починає прискорюватися за 10–15 м до лінії старту 30-метрової дистанції. Завдання для спортсмена – вже на лінії старту набрати максимальної швидкості.

Кожному спортсмену надається 2 спроби:

перша – пробна, друга – контрольна. Фіксується час контрольної спроби.

Біг 60 м з високого старту

Спортсмен стає на лінію старту, приймає в. п. «високий старт» і за командою тренера-викладача виконує прискорення в максимальному темпі.

Кожному спортсмену надається по 3 спроби:

перша – пробна, дві інші – контрольні. Фіксується час «кращої» контрольної спроби.

Модуль швидкісно-силових можливостей

Стрибок вгору з місця (з двох ніг)

До стіни на відстані 1–1,5 м від підлоги вертикально прикріплюється лінійка, або рисуються ділення, що відмічають висоту. Максимальна відстань між діленнями – 5 см. Залежно від зросту і підготовленості спортсменів останнє ділення може знаходитися на висоті від 2,5 до 3,5 м.

Спортсмен стає боком до стіни з лінійкою і витягує догори руку ближчу до стіни. Тренер-викладач, використовуючи відмітки на стіні, фіксує висоту спортсмена з витягнутою рукою (B1). Далі спортсмен виконує стрибок догори з двох ніг з витягнутою вгору рукою (також боком до стіни). Тренер-викладач фіксує висоту стрибка за відміткою, до якої дотягнувся спортсмен у стрибку.

Спортсмену на стрибок надається 2 спроби. Фіксується «кращий» результат (B2).

Висота стрибка оцінюється за різницею (B2 - B1).

Стрибок у довжину з місця (з двох ніг)

Спортсмен приймає в. п. «неглибокий присід» і виконує стрибок уперед поштовхом з двох ніг.

Мета – стрибнути якомога далі.

Результат фіксується за п'ятами спортсмена.

Якщо під час приземлення спортсмен відхилився назад і торкнувся доріжки рукою позаду п'ят, результат фіксується за дотиком руки.

Кожному спортсмену надається 3 спроби:

перша – пробна, дві інші – контрольні. Фіксується «краща» з контрольних спроб.

Потрійний стрибок у довжину з місця

Мета – стрибнути якомога далі.

Результат фіксується за п'ятами спортсмена. Якщо під час приземлення спортсмен відхилився назад і доторкнувся доріжки рукою позаду п'ят, результат фіксується за дотиком руки.

Кожному спортсмену надається 3 спроби:

перша – пробна, дві інші – контрольні. Фіксується «краща» з контрольних спроб.

3. Групи початкової підготовки в ДЮСШ

До груп початкової підготовки з регбі приймаються діти віком від 10 років, за наявності медичної довідки про стан здоров'я та відсутності медичних протипоказань. На цьому етапі основна робота спрямована на оздоровчу та виховну діяльність, яка направлена на зміцнення здоров'я, всесторонню фізичну підготовку, засвоєння важливих рухових якостей та володіння елементами техніки гри у регбі.

Для зарахування до груп початкової підготовки діти здають відповідні тести за встановленою Програмою для ДЮСШ. Експертний висновок щодо придатності для подальших навчально-тренувальних занять регбі має бути обґрунтований провідними тренерами-викладачами ДЮСШ.

Під час навчання на першому році у групі початкової підготовки навчально-тренувальні заняття направлені на всебічний фізичний розвиток вихованців, який надалі стане у нагоді під час формування інтересу до занять у регбі і дозволить оволодіти потрібними вміннями і навичками.

Групи початкової підготовки 1-го року навчання комплектуються з дітей віком від 10 років, які пройшли попередній відбір (табл. 10). Групи початкової підготовки більше 1-го року навчання комплектуються з дітей віком від 11 років, які виконали відповідні контрольні нормативи (табл. 11). Навчально-тренувальна робота в цих групах проводиться з розрахунку 6 та 8 годин на тиждень. Рекомендуються 2–4 разові навчально-тренувальні заняття на тиждень обсягом від 2-х до 3-х навчальних годин, залежно від завдань та рівня підготовленості.

Таблиця 10

**Контрольні нормативи для зарахування до груп початкової
підготовки 1-го року навчання**

№	Назва тесту	Нормативи		
		відмінно	добре	задовільно
1	BLEEP – TEST 20 м	<u>>10,5</u> -	<u>10,5-10,0</u> -	<u>9,9-9,5</u> -
2	AGILITY, с	<u><22,50</u> <u><23,30</u>	<u>22,50-22,90</u> <u>23,30-23,60</u>	<u>22,91-23,30</u> <u>23,61-24,00</u>
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	<u>>22</u> -	<u>20-22</u> -	<u>18-19</u> -
4	Підтягування на перекладині, разів	<u>>4</u> -	<u>3-4</u> -	<u>1-2</u> -
5	Динамометрія долоні, кг	<u>>12</u> -	<u>10-12</u> -	<u>8-9</u> -
6	Біг 30 м з високого старту, с	<u><5,30</u> <u><5,70</u>	<u>5,30-5,60</u> <u>5,70-6,00</u>	<u>5,61-6,00</u> <u>6,01-6,30</u>
7	Біг 30 м з ходу, с	<u><4,30</u> <u><4,80</u>	<u>4,30-4,80</u> <u>4,80-5,10</u>	<u>4,81-5,30</u> <u>5,11-5,30</u>
8	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	<u>>23</u> <u>>23</u>	<u>18-23</u> <u>16-23</u>	<u>14-17</u> <u>13-15</u>
9	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	<u>>180</u> <u>>175</u>	<u>170-180</u> <u>165-175</u>	<u>162-169</u> <u>160-164</u>
10	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	<u>>570</u> -	<u>550-570</u> -	<u>540-549</u> -

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Під час навчання на другому році у групі початкової підготовки головну увагу приділяють фізичній та технічній підготовці, також збільшується арсенал технічних навичок та тактичних вмінь.

Таблиця 11

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп
початкової підготовки більше 1-го року навчання**

№	Назва тесту	Нормативи		
		відмінно	добре	задовільно
1	BLEEP – TEST 20 м	<u>>11,0</u> -	<u>11,0-10,5</u> -	<u>10,4-10,0</u> -
2	AGILITY, с	<u><21,00</u> <u><22,30</u>	<u>21,00-21,50</u> <u>22,30-22,90</u>	<u>21,51-21,80</u> <u>22,91-23,30</u>
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	<u>>24</u> -	<u>20-24</u> -	<u>15-19</u> -
4	Підтягування на перекладині, разів	<u>>6</u> -	<u>4-6</u> -	<u>3</u> -
5	Динамометрія долоні, кг	<u>>15</u> <u>>13</u>	<u>12-15</u> <u>11-13</u>	<u>9-11</u> <u>8-10</u>
6	Біг 30 м з високого старту, с	<u><5,10</u> <u><5,50</u>	<u>5,10-5,40</u> <u>5,50-5,80</u>	<u>5,41-5,70</u> <u>5,81-6,10</u>

Продовження таблиці 11

№	Назва тесту	Нормативи		
		відмінно	добре	задовільно
7	Біг 30 м з ходу, с	<u><4,20</u> <4,70	<u>4,20-4,80</u> 4,70-5,20	<u>4,81-5,30</u> 5,21-5,50
8	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	<u>>26</u> >25	<u>20-26</u> 21-25	<u>16-19</u> 15-20
9	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	<u>>185</u> >180	<u>179-185</u> 173-180	<u>170-178</u> 165-172
10	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	<u>>580</u> -	<u>570-580</u> -	<u>560-569</u> -

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Через півроку тренер-викладач повинен здійснювати тестування рівня зростання у показниках фізичної та технічної підготовленості, спеціальних фізичних якостей та виконання базових технічних прийомів, оволодіння ігровими навичками, швидкості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей. Основним принципом навчально-тренувальної роботи є універсальність підготовки.

Головні завдання навчально-тренувальних занять: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, вивчення основ техніки і тактики в регбі.

Особливого ефекту на цьому етапі набуває різносторонній навчально-тренувальний процес. Необхідно проводити комплекси спеціально-підготовчих вправ, які розвивають окремі фізичні якості та створюють передумови якісного оволодіння технікою гри. Багато часу приділяється ігровим та змагальним формам організації навчально-тренувальних занять. Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки подано в таблиці 12.

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки у ДЮСШ, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретичні заняття	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-	-	4
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	8	8	6	7	7	14	10	110
Спеціальна фізична підготовка	5	5	6	4	4	4	4	3	3	3	8	7	56
Техніко-тактична підготовка	10	10	12	12	12	12	12	10	12	10	12	12	136
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	4
Здача контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Загальна кількість годин	26	25	29	26	26	25	24	22	22	22	36	29	312
Більше 1-го року навчання													
Теоретичні заняття	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	10
Загальна фізична підготовка	8	8	8	12	12	12	12	10	10	10	10	8	120

Продовження таблиці 12

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Спеціальна фізична підготовка	10	10	8	8	7	7	6	10	12	10	10	10	108
Техніко-тактична підготовка	14	14	14	16	14	14	16	14	10	12	14	12	164
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	-	2	12
Здача контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Загальна кількість годин	36	34	32	36	35	33	34	36	36	36	36	32	416

4. Групи базової підготовки у ДЮСШ, 8 клас у ЗСОСП

На етапі попередньої базової підготовки недоречно застосовувати навчально-тренувальні заняття з великим навантаженням, вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами відпочинку. Основне завдання під час навчально-тренувальної роботи полягає в універсалізації процесу підготовки. Необхідно звернути увагу на розвиток різних форм прояву гнучкості, координаційних здібностей та швидкості, вдосконалюються технічні прийоми тощо. Такий підхід формує здатність регбістів до швидкого опанування техніки, який узгоджується з їхніми морфофункціональними можливостями, що гарантує в майбутньому вміння оперувати її варіаціями, залежно від функціонального стану, стратегії матчу в різних періодах змагальної діяльності (табл. 13).

На даному етапі увага приділяється заняттям з акцентом на відборі здібних до подальших занять регбі дітей; формуванню інтересу до навчально-тренувальних занять; всебічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та загартування організму; виховання спеціальних якостей (швидкість, спритність, координація); навчання техніки гри та тактичних дій у регбі; формування навичок змагальної діяльності (табл. 14, 15).

Таблиця 13

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп базової підготовки 1-го, 2-го року навчання у ДЮСШ

№	Назва тесту	Нормативи		
		відмінно	добре	задовільно
1	BLEEP – TEST 20 м	$\geq 11,5$ $> 8,5$	$11,0-11,5$ $8,0-8,5$	$10,5-10,9$ $7,5-7,9$
2	AGILITY, с	$\leq 20,60$ $< 21,30$	$20,60-20,90$ $21,30-21,60$	$20,91-21,20$ $21,61-22,00$
3	Жим штанги 35 кг лежачи, к-сть разів	≥ 10 -	$8-10$ -	$5-7$ -
4	Тяга біцепсами 20 кг, к-сть разів	≥ 12 -	$10-12$ -	$7-9$ -

Продовження таблиці 13

№	Назва тесту	Нормативи		
		відмінно	добре	задовільно
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	<u>>27</u> -	<u>25-27</u> -	<u>23-24</u> -
6	Підтягування на перекладині, разів	<u>>8</u> -	<u>6-8</u> -	<u>3-5</u> -
7	Динамометрія долоні, кг	<u>>20</u> >18	<u>17-20</u> 14-18	<u>10-16</u> 11-13
8	Біг 30 м з високого старту, с	<u><4,90</u> <5,40	<u>4,90-5,30</u> 5,40-5,60	<u>5,31-5,70</u> 5,61-5,80
9	Біг 30 м з ходу, с	<u><4,10</u> <4,60	<u>4,10-4,50</u> 4,60-4,90	<u>4,51-5,00</u> 4,91-5,20
10	Стрибок догори з місця (з двох ніг), см	<u>>30</u> >30	<u>25-30</u> 25-30	<u>20-24</u> 20-24
11	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	<u>>190</u> >190	<u>185-190</u> 180-190	<u>180-184</u> 170-179
12	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	<u>>585</u> -	<u>575-585</u> -	<u>555-574</u> -

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Таблиця 14

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп
базової підготовки 3-го року навчання у ДЮСШ**

№	Найменування тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Біг 1500 м, хв, с	нападаючі	<u><6,30</u> -	<u>6,30-7,00</u> -	<u>7,01-7,30</u> -
		захисники	<u><6,30</u> -	<u>6,30-7,00</u> -	<u>7,01-7,30</u> -
2	RSA, м	нападаючі	<u>>650</u> -	<u>630-650</u> -	<u>610-629</u> -
		захисники	<u>>650</u> -	<u>630-650</u> -	<u>610-629</u> -
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	<u>>12,0</u> >9,5	<u>11,6-12,0</u> 9,0-9,5	<u>11,0-11,5</u> 8,5-8,9
		захисники	<u>>12,0</u> >9,5	<u>11,6-12,0</u> 9,0-9,5	<u>11,0-11,5</u> 8,5-8,9
4	AGILITY, с	нападаючі	<u><18,70</u> <20,50	<u>18,70-19,00</u> 20,50-20,80	<u>19,01-19,60</u> 20,81-21,10
		захисники	<u><18,70</u> <20,50	<u>18,70-19,00</u> 20,50-20,80	<u>19,01-19,60</u> 20,81-21,10
5	Жим штанги 40 кг лежачи, к-сть разів	нападаючі	<u>>10</u> -	<u>8-10</u> -	<u>5-7</u> -
		захисники	<u>>10</u> -	<u>8-10</u> -	<u>5-7</u> -

№	Найменування тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
6	Тяга біцепсами 20 кг, к-сть разів	нападаючі	≥ 16 -	$\underline{12-16}$ -	$\underline{9-11}$ -
		захисники	≥ 16 -	$\underline{12-16}$ -	$\underline{9-11}$ -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	≥ 37 > 16	$\underline{34-37}$ $\underline{14-16}$	$\underline{30-33}$ $\underline{11-13}$
		захисники	≥ 37 > 16	$\underline{34-37}$ $\underline{14-16}$	$\underline{30-33}$ $\underline{11-13}$
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	≥ 10 -	$\underline{8-10}$ -	$\underline{5-7}$ -
		захисники	≥ 10 -	$\underline{8-10}$ -	$\underline{5-7}$ -
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	≥ 24 > 21	$\underline{18-24}$ $\underline{15-21}$	$\underline{15-17}$ $\underline{12-14}$
		захисники	≥ 23 > 20	$\underline{18-23}$ $\underline{15-20}$	$\underline{15-17}$ $\underline{12-14}$
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 4,60$ $\leq 5,20$	$\underline{4,60-4,80}$ $\underline{5,20-5,30}$	$\underline{4,81-5,00}$ $\underline{5,31-5,50}$
		захисники	$\leq 4,60$ $\leq 5,20$	$\underline{4,60-4,80}$ $\underline{5,20-5,30}$	$\underline{4,81-5,00}$ $\underline{5,31-5,50}$
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	$\leq 4,00$ $\leq 4,50$	$\underline{4,00-4,40}$ $\underline{4,50-4,70}$	$\underline{4,41-4,70}$ $\underline{4,71-4,90}$
		захисники	$\leq 3,90$ $\leq 4,40$	$\underline{3,90-4,20}$ $\underline{4,40-4,60}$	$\underline{4,21-4,40}$ $\underline{4,61-5,10}$
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 8,70$ $\leq 10,30$	$\underline{8,70-9,20}$ $\underline{10,30-10,50}$	$\underline{9,21-9,70}$ $\underline{10,51-10,70}$
		захисники	$\leq 8,70$ $\leq 10,30$	$\underline{8,70-9,20}$ $\underline{10,30-10,50}$	$\underline{9,21-9,70}$ $\underline{10,51-10,70}$
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 38 > 35	$\underline{32-38}$ $\underline{33-35}$	$\underline{28-31}$ $\underline{30-32}$
		захисники	≥ 38 > 35	$\underline{32-38}$ $\underline{33-35}$	$\underline{28-31}$ $\underline{30-32}$
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 210 > 195	$\underline{200-210}$ $\underline{193-195}$	$\underline{192-199}$ $\underline{190-192}$
		захисники	≥ 210 > 195	$\underline{200-210}$ $\underline{193-195}$	$\underline{192-199}$ $\underline{190-192}$
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	≥ 625 -	$\underline{610-625}$ -	$\underline{585-609}$ -
		захисники	≥ 630 -	$\underline{610-630}$ -	$\underline{585-609}$ -

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп
базової підготовки більше 3-х років навчання у ДЮСШ та 8 класу у
ЗСОСШ**

№	Найменування тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	<u><13,00</u> >2260	<u>13,00-13,20</u> >2200	<u>13,21-13,50</u> >2140
		захисники	<u><13,00</u> >2260	<u>13,00-13,20</u> >2200	<u>13,21-13,50</u> >2140
2	RSA, м	нападаючі	<u>>660</u> >590	<u>640-660</u> 570-590	<u>610-639</u> 550-569
		захисники	<u>>665</u> >595	<u>645-665</u> 575-595	<u>620-644</u> 560-574
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	<u>>12,4</u> >9,5	<u>11,9-12,4</u> 9,0-9,5	<u>11,3-11,8</u> 8,5-8,9
		захисники	<u>>12,4</u> >9,5	<u>11,9-12,4</u> 9,0-9,5	<u>11,3-11,8</u> 8,5-8,9
4	AGILITY, с	нападаючі	<u><17,50</u> <19,50	<u>17,50-17,80</u> 19,50-19,80	<u>17,81-18,30</u> 19,81-20,10
		захисники	<u><17,30</u> <19,30	<u>17,30-17,60</u> 19,30-19,60	<u>17,61-18,10</u> 19,61-20,00
5	Жим штанги 40 кг лежачи, к-сть разів	нападаючі	<u>>12</u> -	<u>10-12</u> -	<u>8-9</u> -
		захисники	<u>>13</u> -	<u>10-13</u> -	<u>8-9</u> -
6	Тяга біцепсами 20 кг, к-сть разів	нападаючі	<u>>18</u> -	<u>14-18</u> -	<u>10-13</u> -
		захисники	-	-	-
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	<u>>39</u> >21	<u>37-39</u> 19-21	<u>34-36</u> 16-18
		захисники	<u>>39</u> >21	<u>37-39</u> 19-21	<u>34-36</u> 16-18
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	<u>>11</u> -	<u>8-11</u> -	<u>6-7</u> -
		захисники	<u>>11</u> -	<u>8-11</u> -	<u>6-7</u> -
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	<u>>26</u> >22	<u>18-26</u> 15-22	<u>15-17</u> 12-14
		захисники	<u>>25</u> >22	<u>18-25</u> 15-22	<u>15-17</u> 12-14
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	<u><4,50</u> <4,70	<u>4,50-4,52</u> 4,70-4,90	<u>4,53-4,55</u> 4,91-5,20
		захисники	<u><4,50</u> <4,70	<u>4,50-4,52</u> 4,70-4,90	<u>4,53-4,55</u> 4,91-5,20
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	<u><3,90</u> <4,30	<u>3,90-4,30</u> 4,30-4,60	<u>4,31-4,60</u> 4,61-4,80
		захисники	<u><3,85</u> <4,30	<u>3,85-4,10</u> 4,30-4,50	<u>4,11-4,30</u> 4,51-5,00

Продовження таблиці 15

№	Найменування тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 8,50$ $< 10,20$	$8,50-9,00$ $10,20-10,30$	$9,01-9,50$ $10,31-10,50$
		захисники	$\leq 8,50$ $< 10,20$	$8,50-9,00$ $10,20-10,30$	$9,01-9,50$ $10,31-10,50$
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 42 > 38	$38-42$ $36-38$	$33-37$ $33-35$
		захисники	≥ 42 > 38	$38-42$ $36-38$	$33-37$ $33-35$
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 215 > 205	$213-215$ $200-205$	$210-212$ $195-199$
		захисники	≥ 215 > 205	$213-215$ $200-205$	$210-212$ $195-199$
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	≥ 650 > 635	$635-650$ $620-635$	$620-634$ $605-619$
		захисники	≥ 650 > 635	$635-650$ $620-635$	$620-634$ $605-619$

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Цей етап характеризується підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та удосконаленням фізичних якостей (табл. 16). Технічні прийоми та рухові дії формуються в умовах варіативного їх виконання та ускладнення тактичних ситуацій. Більшого застосування набувають навчальні, тренувальні та змагальні ігри. Також особлива увага приділяється розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей.

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки у ДЮСШ, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	-	1	1	1	1	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	9	8	8	10	16	13	11	7	7	7	14	14	124
Спеціальна фізична підготовка	11	6	9	6	9	8	14	12	10	9	8	16	118
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	21	21	30	28	34	35	33	35	34	33	20	20	344
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	2	4	-	-	-	-	2	4	4	4	2	2	24
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Загальна кількість годин	47	41	49	46	59	57	61	59	56	53	44	52	624

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
2-й рік навчання													
Теоретичні заняття	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	10	8	8	8	8	14	16	126
Спеціальна фізична підготовка	8	8	8	8	12	12	18	18	16	16	20	20	164
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	22	28	30	30	36	38	42	38	38	38	26	20	386
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	4	4	2	2	2	-	2	4	4	4	-	4	32
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	50	52	52	52	62	60	72	70	68	70	60	60	728
3-й рік навчання													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Загальна фізична підготовка	12	6	6	6	16	14	14	14	14	12	18	18	150
Спеціальна фізична підготовка	16	18	14	10	8	8	10	20	20	20	8	16	168
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	36	40	48	48	58	56	56	60	58	58	22	18	558
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	4	2	2	2	-	2	4	6	4	-	4	36
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Загальна кількість годин	74	70	72	68	86	80	84	100	100	96	50	56	936
Більше 3-х років навчання													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	-	-	24
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	22	22	12	12	10	8	14	16	156
Спеціальна фізична підготовка	20	18	8	8	18	18	24	24	8	8	20	20	194
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	46	48	54	56	62	64	64	64	66	64	14	12	614
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	6	4	2	2	-	4	4	6	6	2	6	48
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	86	84	78	78	108	106	108	106	92	90	50	54	1040

5. Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, групи спортивного удосконалення у ШВСМ, 9–11 (12) класи у ЗСОСП

До груп спеціалізованої підготовки ДЮСШ входять спортсмени, які за результатами відповідного тестування мають певні здібності до подальшого спортивного вдосконалення.

На цьому етапі основним принципом є спеціалізована фізична підготовка, що спрямована на визначення індивідуальних особливостей спортсменів та формування ігрових амплуа у регбі. У процесі підготовки використовуються засоби для підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Перевага під час навчально-тренувальних занять на цьому етапі спрямована на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (швидкісно-силових здібностей, спритності та гнучкості), вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння уміннями та навичками техніки виконання основних прийомів гри, встановлення у спортсменів задатків до початкової ігрової спеціалізації, оволодіння засадами техніки гри, адаптація до змагальних навантажень.

У регбістів, які у морфологічному та функціональному проявах мають тенденцію до складнокоординаційної та швидкісно-силової роботи, навчально-тренувальний процес може стати бар'єром у підвищенні їхньої майстерності, у зв'язку з перебудовою м'язової тканини завдяки підвищенню спроможності до роботи на витривалість, пригніченню здатності до швидкісних здібностей. Унаслідок чого на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, планувати функціональну підготовку необхідно зважаючи на індивідуальні здібності спортсменів (табл. 17, 18, 19).

Таблиця 17

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та спортивного удосконалення у ШВСМ 1-го року навчання, 9 класу у ЗСОСП

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	$\leq 12,50$ > 2700	$12,50-13,00$ > 2500	$13,01-13,40$ > 2300
		захисники	$\leq 12,50$ > 2700	$12,50-12,75$ > 2500	$12,80-12,95$ > 2300
		півзахисники	$\leq 12,50$ > 2700	$12,50-12,75$ > 2500	$12,80-12,95$ > 2300
2	RSA, м	нападаючі	≥ 680 > 600	$669-680$ $585-600$	$650-668$ $575-584$
		захисники	≥ 700 > 610	$681-700$ $595-610$	$660-680$ $580-594$
		півзахисники	≥ 690 > 610	$671-690$ $595-610$	$650-670$ $580-594$

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	$\geq 13,5$ $> 11,0$	$13,0-13,5$ $10,5-11,0$	$12,4-12,9$ $10,0-10,4$
		захисники	$\geq 13,5$ $> 11,0$	$13,0-13,5$ $10,5-11,0$	$12,4-12,9$ $10,0-10,4$
		півзахисники	$\geq 13,5$ $> 11,0$	$13,0-13,5$ $10,5-11,0$	$12,4-12,9$ $10,0-10,4$
4	AGILITY, с	нападаючі	$\leq 16,50$ $< 18,50$	$16,50-16,80$ $18,50-18,80$	$16,81-17,10$ $18,81-19,10$
		захисники	$\leq 16,20$ $< 18,20$	$16,20-16,50$ $18,20-18,40$	$16,51-16,80$ $18,41-18,60$
		півзахисники	$\leq 16,30$ $< 18,30$	$16,30-16,50$ $18,30-18,50$	$16,51-16,80$ $18,51-18,80$
5	Жим штанги лежачи, 50 (зах., півзах.) і 55 (напад.) кг, к-сть разів Жим штанги лежачи (максимальна вага), кг	нападаючі	≥ 12 > 40	$10-12$ $35-40$	$7-9$ $31-34$
		захисники	≥ 12 > 37	$10-12$ $33-37$	$7-9$ $29-32$
		півзахисники	≥ 12 > 37	$10-12$ $33-37$	$7-9$ $29-32$
6	Тяга біцепсами 30 кг, к-сть разів	нападаючі	≥ 12 -	$10-12$ -	$6-9$ -
		захисники	≥ 12 -	$10-12$ -	$6-9$ -
		півзахисники	≥ 12 -	$10-12$ -	$6-9$ -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	≥ 42 > 24	$40-42$ $22-24$	$37-39$ $19-21$
		захисники	≥ 42 > 24	$40-42$ $22-24$	$37-39$ $19-21$
		півзахисники	≥ 42 > 24	$40-42$ $22-24$	$35-39$ $19-21$
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	≥ 12 > 6	$9-12$ $4-6$	$6-8$ $2-3$
		захисники	≥ 12 > 6	$9-12$ $4-6$	$6-8$ $2-3$
		півзахисники	≥ 12 > 6	$9-12$ $4-6$	$6-8$ $2-3$
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	≥ 30 > 25	$27-30$ $21-25$	$23-26$ $18-20$
		захисники	≥ 27 > 24	$23-27$ $20-24$	$19-22$ $17-19$
		півзахисники	≥ 27 > 23	$23-27$ $19-23$	$19-22$ $16-18$

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 4,45$ $\leq 4,70$	$4,45-4,47$ $4,70-4,90$	$4,48-4,49$ $4,91-5,20$
		захисники	$\leq 4,45$ $\leq 4,70$	$4,45-4,47$ $4,70-4,90$	$4,48-4,49$ $5,00-5,20$
		півзахисники	$\leq 4,45$ $\leq 4,70$	$4,45-4,47$ $4,70-4,90$	$4,48-4,49$ $5,00-5,20$
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	$\leq 3,80$ $\leq 4,25$	$3,80-4,10$ $4,25-4,45$	$4,11-4,40$ $4,46-4,70$
		захисники	$\leq 3,70$ $\leq 4,20$	$3,70-4,00$ $4,20-4,40$	$4,01-4,30$ $4,41-4,80$
		півзахисники	$\leq 3,70$ $\leq 4,20$	$3,70-4,00$ $4,20-4,50$	$4,01-4,30$ $4,51-4,80$
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 8,20$ $\leq 9,70$	$8,20-8,70$ $9,70-10,0$	$8,71-9,20$ $10,10-10,30$
		захисники	$\leq 8,20$ $\leq 9,70$	$8,20-8,70$ $9,70-10,0$	$8,71-9,20$ $10,10-10,30$
		півзахисники	$\leq 8,20$ $\leq 9,70$	$8,20-8,70$ $9,70-10,0$	$8,71-9,20$ $10,10-10,30$
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 45 ≥ 41	$41-45$ $39-41$	$38-40$ $36-38$
		захисники	≥ 45 ≥ 41	$41-45$ $39-41$	$38-40$ $36-38$
		півзахисники	≥ 45 ≥ 41	$41-45$ $39-41$	$38-40$ $36-38$
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 225 ≥ 210	$215-225$ $207-210$	$210-214$ $205-206$
		захисники	≥ 225 ≥ 210	$215-225$ $207-210$	$210-214$ $205-206$
		півзахисники	≥ 225 ≥ 210	$215-225$ $207-210$	$210-214$ $205-206$
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	≥ 680 ≥ 650	$665-680$ $640-650$	$650-664$ $630-639$
		захисники	≥ 680 ≥ 650	$665-680$ $640-650$	$650-664$ $630-639$
		півзахисники	≥ 680 ≥ 650	$665-680$ $640-650$	$650-664$ $630-639$
16	Т-тест, с	нападаючі	$\leq 11,0$ $\leq 12,0$	$11,0-11,5$ $12,0-12,5$	$11,6-12,0$ $12,6-13,0$
		захисники	$\leq 11,0$ $\leq 12,0$	$11,0-11,5$ $12,0-12,5$	$11,6-12,0$ $12,6-13,0$
		півзахисники	$\leq 11,0$ $\leq 12,0$	$11,0-11,5$ $12,0-12,5$	$11,6-12,0$ $12,6-13,0$
17	Присідання зі штангою на плечах, кг	нападаючі	≥ 90 ≥ 60	$80-90$ $55-60$	$70-79$ $51-54$
		захисники	≥ 90 ≥ 60	$80-90$ $55-60$	$70-79$ $51-54$
		півзахисники	≥ 90 ≥ 60	$80-90$ $55-60$	$70-79$ $51-54$

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ 2-го року навчання, 10 класу у ЗСОСП

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	$\leq 12,40$ > 2730	$12,40-13,00$ 2700-2730	$13,01-13,30$ 2650-2699
		захисники	$\leq 12,30$ > 2750	$12,30-12,50$ 2720-2750	$12,51-13,10$ 2680-2719
		півзахисники	$\leq 12,30$ > 2740	$12,30-12,50$ 2710-2740	$12,51-13,20$ 2670-2709
2	RSA, м	нападаючі	> 690 > 610	$680-690$ 595-610	$665-679$ 585-594
		захисники	> 710 > 620	$695-710$ 600-620	$685-694$ 590-599
		півзахисники	> 710 > 620	$695-710$ 600-620	$690-694$ 590-599
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	$> 13,7$ $> 11,3$	$13,3-13,7$ 10,7-11,3	$12,8-13,2$ 10,3-10,6
		захисники	$> 13,9$ $> 11,5$	$13,5-13,9$ 10,8-11,5	$12,8-13,4$ 10,3-10,7
		півзахисники	$> 14,0$ $> 11,5$	$13,5-14,0$ 10,8-11,5	$12,8-13,4$ 10,4-10,7
4	AGILITY, с	нападаючі	$\leq 16,00$ $< 18,00$	$16,00-16,50$ 18,00-18,50	$16,51-17,00$ 18,51-19,00
		захисники	$\leq 15,70$ $< 17,70$	$15,70-15,90$ 17,70-18,10	$15,91-16,50$ 18,11-18,50
		півзахисники	$\leq 15,80$ $< 17,80$	$15,80-16,00$ 17,80-18,20	$16,01-16,50$ 18,21-18,60
5	Жим штанги лежачи (максимальна вага), кг	нападаючі	> 90 > 50	$80-90$ 45-50	$70-79$ 41-44
		захисники	> 85 > 47	$75-85$ 43-47	$60-74$ 40-42
		півзахисники	> 85 > 45	$75-85$ 41-45	$55-74$ 39-41
6	Тяга біцепсами 35 кг нападаючі та 30 кг захисники і півзахисники, к-сть разів	нападаючі	> 12 -	$10-12$ -	$6-9$ -
		захисники	> 14 -	$12-14$ -	$8-11$ -
		півзахисники	> 14 -	$12-14$ -	$8-11$ -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	> 44 > 25	$42-44$ 22-25	$39-41$ 18-21
		захисники	> 45 > 29	$40-45$ 25-29	$37-39$ 21-24
		півзахисники	> 45 > 28	$40-45$ 23-28	$37-39$ 19-22

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	<u>>13</u> >7	<u>10-13</u> 5-7	<u>7-9</u> 3-4
		захисники	<u>>15</u> >8	<u>12-15</u> 5-8	<u>9-11</u> 2-4
		півзахисники	<u>>14</u> >8	<u>11-14</u> 5-8	<u>6-10</u> 2-4
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	<u>>40</u> >28	<u>37-40</u> 23-28	<u>32-36</u> 18-22
		захисники	<u>>37</u> >26	<u>34-37</u> 21-26	<u>29-33</u> 17-20
		півзахисники	<u>>38</u> >26	<u>34-38</u> 22-26	<u>29-33</u> 18-21
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	<u><4,35</u> <4,65	<u>4,35-4,45</u> 4,65-4,80	<u>4,46-4,60</u> 4,81-5,10
		захисники	<u><4,25</u> <4,60	<u>4,25-4,40</u> 4,60-4,70	<u>4,41-4,55</u> 4,71-5,00
		півзахисники	<u><4,25</u> <4,60	<u>4,25-4,40</u> 4,60-4,70	<u>4,41-4,55</u> 4,71-5,00
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	<u><3,70</u> <4,15	<u>3,70-4,00</u> 4,15-4,35	<u>4,01-4,30</u> 4,36-4,60
		захисники	<u><3,50</u> <4,10	<u>3,50-3,80</u> 4,10-4,30	<u>3,81-4,10</u> 4,31-4,50
		півзахисники	<u><3,50</u> <4,10	<u>3,51-3,80</u> 4,10-4,30	<u>3,81-4,10</u> 4,31-4,50
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	<u><8,00</u> <9,60	<u>8,00-8,30</u> 9,60-10,00	<u>8,31-8,70</u> 10,01-10,25
		захисники	<u><7,75</u> <9,40	<u>7,75-8,10</u> 9,40-9,70	<u>8,11-8,50</u> 9,71-10,00
		півзахисники	<u><7,75</u> <9,40	<u>7,75-8,10</u> 9,40-9,70	<u>8,11-8,50</u> 9,71-9,90
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>47</u> >42	<u>41-47</u> 39-42	<u>38-40</u> 36-38
		захисники	<u>>48</u> >43	<u>41-48</u> 39-43	<u>38-40</u> 36-38
		півзахисники	<u>>48</u> >43	<u>41-48</u> 39-43	<u>38-40</u> 36-38
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>230</u> >210	<u>220-230</u> 201-210	<u>212-219</u> 195-200
		захисники	<u>>235</u> >215	<u>230-235</u> 206-215	<u>225-229</u> 198-205
		півзахисники	<u>>235</u> >215	<u>230-235</u> 206-215	<u>225-229</u> 199-205
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	<u>>690</u> >655	<u>680-690</u> 635-655	<u>660-679</u> 625-634
		захисники	<u>>710</u> >665	<u>690-710</u> 650-665	<u>650-689</u> 640-649
		півзахисники	<u>>710</u> >665	<u>690-710</u> 645-665	<u>650-689</u> 635-644

Продовження таблиці 18

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
16	Т-тест, с	нападаючі	$\leq 10,90$	$10,90-11,30$	$11,31-11,70$
			$\leq 11,80$	$11,80-12,20$	$12,21-12,60$
		захисники	$\leq 10,80$	$10,80-11,20$	$11,21-11,60$
			$\leq 11,70$	$11,70-12,10$	$12,11-12,40$
		півзахисники	$\leq 10,80$	$10,80-11,20$	$11,21-11,60$
			$\leq 11,70$	$11,70-12,10$	$12,11-12,40$
17	Присідання із штангою (максимальна вага), кг	нападаючі	≥ 110	$95-110$	$80-94$
			≥ 70	$65-70$	$61-64$
		захисники	≥ 100	$80-100$	$70-79$
			≥ 65	$61-65$	$57-60$
		півзахисники	≥ 100	$85-100$	$70-84$
			≥ 62	$58-62$	$55-57$
18	Підйом тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв)	нападаючі	≥ 50	$45-50$	$40-44$
			≥ 44	$40-44$	$36-39$
		захисники	≥ 60	$56-60$	$50-55$
			≥ 48	$44-48$	$41-43$
		півзахисники	≥ 60	$56-60$	$50-55$
			≥ 48	$44-48$	$41-43$

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Таблиця 19

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ більше 2-х років навчання, 11 (12) класу у ЗСОСП

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	$\leq 12,20$	$12,20-12,40$	$12,41-13,00$
			≥ 2750	$2730-2750$	$2700-2729$
		захисники	$\leq 12,10$	$12,10-12,30$	$12,31-12,50$
			≥ 2800	$2750-2800$	$2700-2749$
		півзахисники	$\leq 12,10$	$12,10-12,30$	$12,31-12,50$
			≥ 2800	$2750-2800$	$2700-2749$
2	RSA, м	нападаючі	≥ 700	$690-700$	$675-689$
			≥ 620	$595-620$	$585-594$
		захисники	≥ 720	$695-720$	$685-694$
			≥ 640	$620-640$	$600-619$
		півзахисники	≥ 720	$695-720$	$690-694$
			≥ 640	$620-640$	$600-619$
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	$\geq 13,9$	$13,4-13,9$	$12,9-13,3$
			$\geq 11,5$	$10,9-11,5$	$10,5-10,8$
		захисники	$\geq 14,1$	$13,7-14,1$	$13,1-13,6$
			$\geq 11,7$	$11,2-11,7$	$10,7-11,1$
		півзахисники	$\geq 14,1$	$13,5-14,1$	$12,8-13,4$
			$\geq 11,7$	$11,2-11,7$	$10,7-11,1$

Продовження таблиці 19

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
4	AGILITY, с	нападаючі	$\leq 15,50$ $< 17,50$	$15,50-15,70$ $17,50-17,70$	$15,71-16,00$ $17,71-18,00$
		захисники	$\leq 15,30$ $< 17,30$	$15,30-15,70$ $17,30-17,70$	$15,71-15,90$ $17,71-17,90$
		півзахисники	$\leq 15,30$ $< 17,30$	$15,30-15,70$ $17,30-17,70$	$15,71-15,90$ $17,71-17,90$
5	Жим штанги лежачи (максимальна вага), кг	нападаючі	> 110 > 55	$90-110$ $51-55$	$80-89$ $47-50$
		захисники	> 100 > 50	$90-100$ $46-50$	$80-89$ $41-45$
		півзахисники	> 100 > 47	$90-100$ $43-47$	$80-89$ $39-42$
6	Тяга біцепсами 40 кг нападаючі та 35 кг захисники і півзахисники, к-сть разів	нападаючі	> 12 -	$10-12$ -	$6-9$ -
		захисники	> 14 -	$12-14$ -	$8-11$ -
		півзахисники	> 14 -	$12-14$ -	$8-11$ -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	> 45 > 28	$43-45$ $24-28$	$40-42$ $20-23$
		захисники	> 46 > 30	$44-46$ $25-30$	$42-43$ $21-24$
		півзахисники	> 47 > 30	$45-47$ $25-30$	$42-44$ $21-24$
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	> 14 > 7	$11-14$ $6-7$	$8-10$ $3-5$
		захисники	> 15 > 9	$12-15$ $7-9$	$9-11$ $4-6$
		півзахисники	> 14 > 9	$11-14$ $7-9$	$6-10$ $4-6$
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	> 43 > 30	$37-43$ $23-30$	$32-36$ $18-22$
		захисники	> 39 > 28	$34-39$ $21-28$	$29-33$ $17-20$
		півзахисники	> 40 > 28	$34-40$ $22-28$	$29-33$ $18-21$
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 4,25$ $< 4,55$	$4,25-4,35$ $4,55-4,70$	$4,36-4,60$ $4,71-5,00$
		захисники	$\leq 4,15$ $< 4,45$	$4,15-4,30$ $4,45-4,60$	$4,31-4,45$ $4,61-4,90$
		півзахисники	$\leq 4,15$ $< 4,45$	$4,15-4,30$ $4,45-4,60$	$4,31-4,45$ $4,61-4,90$
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	$\leq 3,60$ $< 4,05$	$3,60-3,80$ $4,05-4,35$	$3,81-4,10$ $4,36-4,60$
		захисники	$\leq 3,40$ $< 3,90$	$3,40-3,60$ $3,90-4,10$	$3,61-3,90$ $4,11-4,30$
		півзахисники	$\leq 3,40$ $< 3,90$	$3,40-3,60$ $3,90-4,10$	$3,61-3,90$ $4,11-4,30$

Продовження таблиці 19

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	$\leq 7,90$ $\leq 9,40$	$7,90-8,20$ $9,40-9,70$	$8,21-8,50$ $9,71-10,00$
		захисники	$\leq 7,65$ $\leq 9,20$	$7,65-7,80$ $9,20-9,40$	$7,81-8,20$ $9,41-9,60$
		півзахисники	$\leq 7,65$ $\leq 9,20$	$7,65-7,80$ $9,20-9,40$	$7,81-8,20$ $9,41-9,60$
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 48 ≥ 42	$43-48$ $39-42$	$38-42$ $34-38$
		захисники	≥ 53 ≥ 46	$50-53$ $41-46$	$45-49$ $37-40$
		півзахисники	≥ 53 ≥ 45	$48-53$ $40-45$	$42-47$ $35-39$
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	≥ 235 ≥ 212	$225-235$ $205-212$	$220-224$ $200-204$
		захисники	≥ 240 ≥ 217	$235-240$ $209-217$	$230-234$ $201-208$
		півзахисники	≥ 240 ≥ 216	$235-240$ $208-216$	$230-234$ $200-207$
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	≥ 695 ≥ 660	$685-695$ $639-660$	$660-684$ $619-638$
		захисники	≥ 715 ≥ 670	$690-715$ $658-670$	$650-689$ $650-657$
		півзахисники	≥ 715 ≥ 670	$690-715$ $650-670$	$650-689$ $640-649$
16	Т-тест, с	нападаючі	$\leq 10,80$ $\leq 11,70$	$10,80-11,20$ $11,70-12,10$	$11,21-11,50$ $12,11-12,40$
		захисники	$\leq 10,60$ $\leq 11,60$	$10,60-11,00$ $11,60-11,90$	$11,01-11,40$ $11,91-12,20$
		півзахисники	$\leq 10,60$ $\leq 11,60$	$10,60-11,00$ $11,60-11,90$	$11,01-11,40$ $11,91-12,20$
17	Присідання із штангою (максимальна вага), кг	нападаючі	≥ 120 ≥ 70	$100-120$ $66-70$	$80-99$ $61-65$
		захисники	≥ 115 ≥ 67	$95-115$ $62-67$	$80-94$ $58-61$
		півзахисники	≥ 115 ≥ 65	$95-115$ $61-65$	$80-94$ $55-60$
18	Підйом тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв)	нападаючі	≥ 55 ≥ 47	$48-55$ $40-47$	$42-47$ $36-39$
		захисники	≥ 60 ≥ 51	$59-60$ $44-51$	$52-58$ $41-43$
		півзахисники	≥ 60 ≥ 51	$59-60$ $44-51$	$52-58$ $41-43$

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Групи спеціалізованої підготовки в ДЮСШ комплектуються з перспективних регбістів старшого юнацького віку, які пройшли підготовку в групах базової підготовки і успішно здали перевідні тестування, які відповідають вимогам з фізичної та спеціальної підготовки, а також виконали

норми та вимоги для присвоєння спортивних розрядів. Навчально-тренувальна робота планується з розрахунку 24–28 годин на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові навчально-тренувальні заняття обсягом від 3 до 5 годин (табл. 20).

Навчально-тренувальний процес у ШВСМ починається 01 січня і триває протягом року (табл. 20). Комплектування груп у ШВСМ на наступний навчальний рік завершується щороку до 31 грудня.

Зарахування (переведення) спортсменів до груп спортивного удосконалення у ШВСМ відбувається після виконання тестових завдань з урахуванням результату виступу на офіційних спортивних змаганнях.

Зарахування до основного та змінного складу, відрахування та переведення спортсменів до ЗСОСП здійснюється протягом серпня місяця. Навчально-тренувальний процес також триває протягом року (табл. 21).

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	-	26
Загальна фізична підготовка	18	16	10	9	20	18	16	16	6	6	20	24	179
Спеціальна фізична підготовка	14	19	10	6	12	12	20	22	16	10	16	20	177
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	54	56	66	68	76	76	78	80	84	82	46	46	812
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	6	4	2	2	-	4	4	6	6	4	6	50
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	96	99	92	87	114	108	122	124	114	108	88	96	1248
2-й рік навчання													
Теоретичні заняття	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	-	-	26
Загальна фізична підготовка	16	16	12	24	24	18	14	10	8	8	20	20	190
Спеціальна фізична підготовка	17	18	14	10	10	10	22	22	14	16	27	20	200
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	62	64	74	80	84	84	90	88	88	86	38	38	876

Продовження таблиці 20

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	8	6	2	2	-	4	4	6	6	6	6	56
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	105	108	110	118	124	114	132	126	120	120	91	84	1352
Більше 2-х років навчання													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	30
Загальна фізична підготовка	14	14	10	24	30	30	17	17	10	10	26	18	220
Спеціальна фізична підготовка	20	16	14	15	12	12	20	20	20	15	20	16	200
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	66	72	78	82	90	92	96	94	98	94	40	40	942
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	8	6	4	4	-	4	4	6	6	6	6	60
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	110	112	110	127	140	136	141	137	138	129	94	82	1456

Таблиця 21

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу
для 8–11 (12) класів у ЗСОСП, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
8 клас													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	28
Загальна фізична підготовка	18	16	10	8	20	18	16	16	6	6	20	22	176
Спеціальна фізична підготовка	14	14	10	10	12	12	20	22	16	14	18	16	178
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	54	56	66	68	76	76	78	80	84	84	46	46	814
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	6	4	2	2	-	4	4	6	6	4	6	50

Продовження таблиці 21

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Загальна кількість годин	96	94	92	90	114	108	122	124	114	112	90	92	1248
9 клас													
Теоретичні заняття	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	28
Загальна фізична підготовка	16	16	10	9	18	16	16	14	6	6	18	23	168
Спеціальна фізична підготовка	18	20	10	10	12	12	20	20	16	14	16	20	188
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	54	54	66	68	76	76	78	80	84	82	46	46	810
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	6	4	2	2	-	4	4	6	6	4	6	50
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	98	98	92	91	112	106	122	120	114	112	86	97	1248
10 клас													
Теоретичні заняття	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	30
Загальна фізична підготовка	20	16	8	8	30	24	22	22	6	6	20	20	202
Спеціальна фізична підготовка	24	24	10	16	16	16	18	24	24	16	20	20	228
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	73	61	74	77	85	86	84	82	83	78	51	50	884
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	6	8	6	2	2	-	4	4	6	6	6	6	56
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	127	113	100	107	137	128	132	134	121	112	97	96	1404
11 клас													
Теоретичні заняття	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	30
Загальна фізична підготовка	20	20	8	8	30	28	26	26	6	6	20	20	218
Спеціальна фізична підготовка	26	28	20	16	18	18	12	24	24	16	20	20	242

Продовження таблиці 21

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	81	79	90	91	99	106	110	108	109	104	49	48	1074
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	8	10	10	8	8	-	8	8	10	10	8	8	96
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	139	141	130	127	159	154	160	168	151	142	97	96	1664

6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I–III курси у ЗСОСП

Тренери-викладачі мають контролювати важливі для даного етапу особистісні та психічні якості спортсменів – рівень мотивації, волю, психічну надійність, лідерство. Оцінюючи відповідність регбіста вимогам, що пред'являються спортсменам високого класу, увагу необхідно звернути на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій, бажання змагатися та тренуватися з більш сильними суперниками. Ці якості в багатьох випадках визначають перспективність регбіста.

Зарахування (переведення) до груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ та груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ має за мету визначити здібності спортсменів демонструвати високі результати. Окрім виконання контрольних нормативів (табл. 22, 23), оцінюють можливості спортсменів переносити напружену програму навчально-тренувальних занять, вміння мобілізуватися в умовах спортивних змагань, проявляти психічну стійкість, волю до перемоги.

Однією з додаткових умов для зарахування до груп підготовки до вищої спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності, I–III курсів ЗСОСП є здоров'я спортсмена.

Таблиця 22

Контрольні нормативи для зарахування до I курсу у ЗСОСП

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	$\leq 12,10$ > 2800	$12,10-12,30$ $2770-2800$	$12,31-12,50$ $2730-2769$
		захисники	$\leq 11,50$ > 2820	$11,50-12,20$ $2750-2820$	$12,21-12,40$ $2700-2749$
		півзахисники	$\leq 11,50$ > 2820	$11,50-12,20$ $2750-2820$	$12,21-12,40$ $2700-2749$

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
2	RSA, м	нападаючі	<u>>710</u> >630	<u>690-710</u> 595-630	<u>675-689</u> 585-594
		захисники	<u>>730</u> >650	<u>695-730</u> 620-650	<u>685-694</u> 600-619
		півзахисники	<u>>730</u> >650	<u>695-730</u> 620-650	<u>690-694</u> 600-619
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	<u>>14,0</u> >11,7	<u>13,5-14,0</u> 11,0-11,7	<u>13,0-13,4</u> 10,6-10,9
		захисники	<u>>14,3</u> >11,9	<u>13,9-14,3</u> 11,4-11,9	<u>13,3-13,8</u> 10,9-11,3
		півзахисники	<u>>14,3</u> >11,9	<u>13,5-14,3</u> 11,4-11,9	<u>12,8-13,4</u> 10,9-11,3
4	AGILITY, с	нападаючі	<u><15,30</u> <17,30	<u>15,30-15,60</u> 17,30-17,50	<u>15,61-15,90</u> 17,51-17,70
		захисники	<u><15,10</u> <17,10	<u>15,10-15,40</u> 17,10-17,40	<u>15,41-15,60</u> 17,41-17,60
		півзахисники	<u><15,10</u> <17,10	<u>15,10-15,40</u> 17,10-17,40	<u>15,41-15,70</u> 17,41-17,60
5	Жим штанги лежачи (максимальна вага), кг	нападаючі	<u>>115</u> >60	<u>95-115</u> 54-60	<u>80-94</u> 47-53
		захисники	<u>>105</u> >55	<u>90-105</u> 48-55	<u>80-89</u> 41-47
		півзахисники	<u>>105</u> >50	<u>90-105</u> 45-50	<u>80-89</u> 39-44
6	Тяга біцепсами 40 кг нападаючі та 35 кг захисники та напівзахисники, к- сть разів	нападаючі	<u>>13</u> -	<u>10-13</u> -	<u>6-9</u> -
		захисники	<u>>15</u> -	<u>12-15</u> -	<u>8-11</u> -
		півзахисники	<u>>15</u> -	<u>12-15</u> -	<u>8-11</u> -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	<u>>46</u> >29	<u>43-46</u> 24-29	<u>40-42</u> 20-23
		захисники	<u>>49</u> >31	<u>44-49</u> 25-31	<u>42-43</u> 21-24
		півзахисники	<u>>49</u> >31	<u>45-49</u> 25-31	<u>42-44</u> 21-24
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	<u>>14</u> >7	<u>12-14</u> 6-7	<u>9-11</u> 3-5
		захисники	<u>>16</u> >9	<u>13-16</u> 7-9	<u>9-12</u> 4-6
		півзахисники	<u>>16</u> >9	<u>13-16</u> 7-9	<u>9-12</u> 4-6
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	<u>>45</u> >33	<u>38-45</u> 26-33	<u>32-37</u> 19-25
		захисники	<u>>41</u> >30	<u>36-41</u> 23-30	<u>29-35</u> 17-22
		півзахисники	<u>>41</u> >30	<u>36-41</u> 23-30	<u>29-35</u> 18-22

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	<u><4,20</u> <4,50	<u>4,20-4,30</u> 4,50-4,65	<u>4,31-4,50</u> 4,66-4,80
		захисники	<u><4,10</u> <4,40	<u>4,10-4,25</u> 4,40-4,55	<u>4,26-4,40</u> 4,56-4,70
		півзахисники	<u><4,10</u> <4,40	<u>4,10-4,20</u> 4,40-4,55	<u>4,21-4,35</u> 4,56-4,65
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	<u><3,55</u> <4,00	<u>3,55-3,70</u> 4,00-4,25	<u>3,71-4,00</u> 4,26-4,40
		захисники	<u><3,30</u> <3,80	<u>3,30-3,50</u> 3,80-4,00	<u>3,51-3,70</u> 4,01-4,20
		півзахисники	<u><3,30</u> <3,80	<u>3,30-3,50</u> 3,80-4,00	<u>3,51-3,80</u> 4,01-4,10
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	<u><7,80</u> <9,20	<u>7,80-8,10</u> 9,20-9,50	<u>8,11-8,40</u> 9,51-9,70
		захисники	<u><7,60</u> <9,00	<u>7,60-7,80</u> 9,00-9,20	<u>7,81-8,10</u> 9,21-9,40
		півзахисники	<u><7,60</u> <9,00	<u>7,60-7,80</u> 9,00-9,20	<u>7,81-8,10</u> 9,21-9,50
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>49</u> >42	<u>43-49</u> 39-42	<u>38-42</u> 34-38
		захисники	<u>>54</u> >47	<u>50-54</u> 41-47	<u>45-49</u> 37-40
		півзахисники	<u>>54</u> >46	<u>48-54</u> 40-46	<u>42-47</u> 35-39
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>237</u> >215	<u>225-237</u> 205-215	<u>220-224</u> 200-204
		захисники	<u>>242</u> >219	<u>235-242</u> 209-219	<u>230-234</u> 201-208
		півзахисники	<u>>243</u> >218	<u>235-243</u> 208-218	<u>230-234</u> 200-207
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	<u>>700</u> >665	<u>685-700</u> 639-665	<u>660-684</u> 619-638
		захисники	<u>>720</u> >675	<u>690-720</u> 658-675	<u>650-689</u> 650-657
		півзахисники	<u>>720</u> >675	<u>690-720</u> 650-675	<u>650-689</u> 640-649
16	Т-тест, с	нападаючі	<u><10,70</u> <11,60	<u>10,70-11,20</u> 11,60-12,10	<u>11,21-11,50</u> 12,11-12,40
		захисники	<u><10,50</u> <11,50	<u>10,50-11,00</u> 11,50-11,90	<u>11,01-11,40</u> 11,91-12,20
		півзахисники	<u><10,50</u> <11,50	<u>10,50-11,00</u> 11,50-11,90	<u>11,01-11,40</u> 11,91-12,20
17	Присідання із штангою (максимальна вага), кг	нападаючі	<u>>125</u> >72	<u>110-125</u> 66-72	<u>90-109</u> 61-65
		захисники	<u>>120</u> >69	<u>105-120</u> 62-69	<u>90-104</u> 58-61
		півзахисники	<u>>115</u> >67	<u>100-115</u> 61-67	<u>85-99</u> 55-60

Продовження таблиці 22

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
18	Підйом тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв)	нападаючі	<u>>58</u>	<u>51-58</u>	<u>44-50</u>
			>49	42-49	38-41
		захисники	<u>>60</u>	<u>59-60</u>	<u>52-58</u>
			>52	44-52	41-43
		півзахисники	<u>>60</u>	<u>59-60</u>	<u>52-58</u>
			>52	44-52	41-43

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Таблиця 23

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, II, III курсів у ЗСОСП

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
1	Тест Купера юнаки – біг 3000 м, хв, с дівчата – біг 12 хв, м	нападаючі	<u><12,00</u>	<u>12,00-12,20</u>	<u>12,21-12,40</u>
			>2820	2790-2820	2750-2789
		захисники	<u><11,40</u>	<u>11,40-12,10</u>	<u>12,11-12,30</u>
			>2840	2770-2840	2740-2769
		півзахисники	<u><11,40</u>	<u>11,40-12,00</u>	<u>12,01-12,20</u>
			>2830	2770-2830	2720-2769
2	RSA, м	нападаючі	<u>>715</u>	<u>690-715</u>	<u>675-689</u>
			>635	595-635	585-594
		захисники	<u>>735</u>	<u>695-735</u>	<u>685-694</u>
			>655	620-655	600-619
		півзахисники	<u>>735</u>	<u>695-735</u>	<u>690-694</u>
			>655	620-655	600-619
3	BLEEP – TEST 20 м	нападаючі	<u>>14,1</u>	<u>13,6-14,1</u>	<u>13,0-13,5</u>
			>11,8	11,1-11,8	10,6-11,0
		захисники	<u>>14,5</u>	<u>13,9-14,5</u>	<u>13,3-13,8</u>
			>12,1	11,5-12,1	10,9-11,4
		півзахисники	<u>>14,5</u>	<u>13,7-14,5</u>	<u>12,8-13,6</u>
			>12,1	11,5-12,1	10,9-11,4
4	AGILITY, с	нападаючі	<u><15,20</u>	<u>15,20-15,50</u>	<u>15,51-15,80</u>
			<17,20	17,20-17,40	17,41-17,60
		захисники	<u><15,00</u>	<u>15,00-15,30</u>	<u>15,31-15,50</u>
			<17,00	17,00-17,30	17,31-17,50
		півзахисники	<u><15,00</u>	<u>15,00-15,30</u>	<u>15,31-15,60</u>
			<17,00	17,00-17,40	17,41-17,60
5	Жим штанги лежачи (максимальна вага), кг	нападаючі	<u>>115</u>	<u>100-115</u>	<u>80-99</u>
			>63	54-63	47-53
		захисники	<u>>110</u>	<u>95-110</u>	<u>85-94</u>
			>57	50-57	43-49
		півзахисники	<u>>110</u>	<u>95-110</u>	<u>80-94</u>
			>53	47-53	41-46

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
6	Тяга біцепсами 40 кг нападаючі та 35 кг захисники, півзахисники, к-сть разів	нападаючі	<u>>14</u> -	<u>11-14</u> -	<u>6-10</u> -
		захисники	<u>>16</u> -	<u>13-16</u> -	<u>8-12</u> -
		півзахисники	<u>>15</u> -	<u>12-15</u> -	<u>8-11</u> -
7	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів за 1 хв	нападаючі	<u>>47</u> <u>>30</u>	<u>43-47</u> <u>26-30</u>	<u>40-42</u> <u>22-25</u>
		захисники	<u>>51</u> <u>>33</u>	<u>46-51</u> <u>27-33</u>	<u>42-45</u> <u>23-26</u>
		півзахисники	<u>>53</u> <u>>33</u>	<u>47-53</u> <u>27-33</u>	<u>42-46</u> <u>23-26</u>
8	Підтягування на перекладині, разів	нападаючі	<u>>14</u> <u>>8</u>	<u>12-14</u> <u>7-8</u>	<u>9-11</u> <u>4-6</u>
		захисники	<u>>17</u> <u>>10</u>	<u>14-17</u> <u>8-10</u>	<u>10-13</u> <u>6-7</u>
		півзахисники	<u>>17</u> <u>>10</u>	<u>14-17</u> <u>7-10</u>	<u>10-13</u> <u>5-6</u>
9	Динамометрія долоні, кг	нападаючі	<u>>46</u> <u>>34</u>	<u>39-46</u> <u>28-34</u>	<u>33-38</u> <u>20-27</u>
		захисники	<u>>43</u> <u>>31</u>	<u>37-43</u> <u>25-31</u>	<u>29-36</u> <u>19-24</u>
		півзахисники	<u>>43</u> <u>>31</u>	<u>36-43</u> <u>23-31</u>	<u>29-35</u> <u>19-22</u>
10	Біг 30 м з високого старту, с	нападаючі	<u><4,15</u> <u><4,45</u>	<u>4,15-4,25</u> <u>4,45-4,60</u>	<u>4,26-4,40</u> <u>4,61-4,75</u>
		захисники	<u><4,05</u> <u><4,35</u>	<u>4,05-4,20</u> <u>4,35-4,45</u>	<u>4,21-4,30</u> <u>4,46-4,60</u>
		півзахисники	<u><4,05</u> <u><4,35</u>	<u>4,05-4,15</u> <u>4,35-4,45</u>	<u>4,16-4,25</u> <u>4,46-4,55</u>
11	Біг 30 м з ходу, с	нападаючі	<u><3,50</u> <u><3,95</u>	<u>3,50-3,60</u> <u>3,95-4,05</u>	<u>3,61-3,90</u> <u>4,06-4,30</u>
		захисники	<u><3,25</u> <u><3,75</u>	<u>3,25-3,40</u> <u>3,75-3,90</u>	<u>3,41-3,60</u> <u>3,91-4,10</u>
		півзахисники	<u><3,25</u> <u><3,75</u>	<u>3,25-3,40</u> <u>3,75-3,90</u>	<u>3,41-3,60</u> <u>3,91-4,10</u>
12	Біг 60 м з високого старту, с	нападаючі	<u><7,80</u> <u><9,20</u>	<u>7,80-8,10</u> <u>9,20-9,50</u>	<u>8,11-8,40</u> <u>9,51-9,70</u>
		захисники	<u><7,60</u> <u><9,00</u>	<u>7,60-7,80</u> <u>9,00-9,20</u>	<u>7,81-8,10</u> <u>9,21-9,40</u>
		півзахисники	<u><7,60</u> <u><9,00</u>	<u>7,60-7,80</u> <u>9,00-9,20</u>	<u>7,81-8,10</u> <u>9,21-9,50</u>
13	Стрибок вгору з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>50</u> <u>>43</u>	<u>44-50</u> <u>39-43</u>	<u>39-43</u> <u>35-38</u>
		захисники	<u>>55</u> <u>>48</u>	<u>51-55</u> <u>42-48</u>	<u>45-50</u> <u>38-41</u>
		півзахисники	<u>>55</u> <u>>47</u>	<u>49-55</u> <u>41-47</u>	<u>42-48</u> <u>36-40</u>

№	Назва тесту	Ігрове амплуа	Нормативи		
			відмінно	добре	задовільно
14	Стрибок у довжину з місця (з двох ніг), см	нападаючі	<u>>239</u> >217	<u>227-239</u> 207-217	<u>222-226</u> 200-206
		захисники	<u>>245</u> >221	<u>237-245</u> 211-221	<u>231-236</u> 203-210
		півзахисники	<u>>245</u> >220	<u>236-245</u> 209-220	<u>230-235</u> 200-208
15	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	нападаючі	<u>>715</u> >670	<u>695-715</u> 649-670	<u>670-694</u> 629-648
		захисники	<u>>735</u> >690	<u>690-735</u> 668-690	<u>660-689</u> 650-667
		півзахисники	<u>>735</u> >690	<u>690-735</u> 670-690	<u>660-689</u> 640-669
16	Т-тест, с	нападаючі	<u><10,60</u> <11,40	<u>10,60-11,10</u> 11,40-12,00	<u>11,11-11,40</u> 12,01-12,30
		захисники	<u><10,40</u> <11,30	<u>10,40-10,70</u> 11,30-11,60	<u>10,71-11,00</u> 11,61-12,00
		півзахисники	<u><10,40</u> <11,30	<u>10,40-10,60</u> 11,30-11,60	<u>10,61-11,00</u> 11,61-12,00
17	Присідання із штангою (максимальна вага), кг	нападаючі	<u>≥130</u> >75	<u>120-130</u> 69-75	<u>100-119</u> 63-68
		захисники	<u>≥125</u> >70	<u>115-125</u> 62-70	<u>95-114</u> 58-61
		півзахисники	<u>≥115</u> >69	<u>100-115</u> 61-69	<u>85-99</u> 55-60
18	Підйом тулуба в сід (к-сть разів за 1 хв)	нападаючі	<u>>58</u> >49	<u>51-58</u> 42-49	<u>44-50</u> 38-41
		захисники	<u>>61</u> >52	<u>59-61</u> 44-52	<u>52-58</u> 41-43
		півзахисники	<u>>61</u> >52	<u>59-61</u> 44-52	<u>52-58</u> 41-43

Примітка: у чисельнику показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ формуються з кандидатів у майстри спорту України, які мають перспективу росту спортивних результатів та відповідають орієнтовним критеріям відбору для зарахування (переведення) до відповідних груп ДЮСШ.

Групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ формуються з числа спортсменів, які мають відповідні результати виступу на офіційних спортивних змаганнях та виконали вимоги зі спортивної підготовки. Спортсмени цих груп тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень.

Студентський склад ЗСОСП комплектується на конкурсній основі з числа осіб, які виявили здібності в спорті, пройшли попередню підготовку в закладах фізичної культури і спорту та позашкільної освіти, і кваліфікованих спортсменів, які здатні поповнити збірні команди України з виду спорту, та з

урахуванням виконаних контрольних нормативів для зарахування (переведення) до I–III курсів ЗСОСП.

Даний етап характерний індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки спортсменів, передбачає досягнення ними максимальних спортивних результатів. Зростає спеціалізованість тренувальних навантажень за рахунок змагальної діяльності. Інтенсивність та обсяг навчально-тренувальних занять досягають максимальних величин (табл. 24, 25).

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи передбачає 32, 36 годин. Рекомендується проводити від 6 до 10 навчально-тренувальних занять на тиждень обсягом 4–6 годин. Найбільший обсяг годин можливий для навчально-тренувальних занять із змагальною практикою.

Таблиця 24

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I–III курсів у ЗСОСП, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Теоретичні заняття	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	30
Загальна фізична підготовка	20	20	8	8	30	28	26	26	6	6	20	20	218
Спеціальна фізична підготовка	26	28	20	16	18	18	12	24	24	16	20	20	242
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	81	79	90	91	99	106	110	108	109	104	49	48	1074
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	8	10	10	8	8	-	8	8	10	10	8	8	96
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	139	141	130	127	159	154	160	168	151	142	97	96	1664

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності у ШВСМ із тижневим навантаженням 36 годин, години

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Теоретичні заняття	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	-	36
Загальна фізична підготовка	22	22	8	12	38	30	26	26	8	8	20	20	240
Спеціальна фізична підготовка	26	28	22	22	22	22	20	28	38	28	26	34	316
Техніко-тактична підготовка, у тому числі суддівська практика	92	106	106	108	108	116	110	116	114	104	52	48	1180
Змагальна практика (офіційні та контрольні змагання)	8	10	10	8	8	-	8	8	10	10	8	8	96
Здача контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Загальна кількість годин	154	170	148	154	180	170	168	180	172	156	110	110	1872

ПОГОДЖЕНО

Президент

Громадської організації

«Федерація регбі України»

Євген БАЖЕНКОВ

Список використаних джерел

1. Квасниця О. М. Аналіз показників змагальної діяльності у стандартних і напівстандартних положеннях провідних збірних команд Європи з регбі -15. Спортивні ігри, № 2 (28). Харків. 2023. С. 53-60.
2. Квасниця О. М., Тищенко В. О. Показники ігрових дій команд-учасниць Rugby World Cup 2023. Спортивні ігри, № 2 (32). Харків. 2024. С. 59-70.
3. Квасниця О., Квасниця І. Аналіз показників змагальної діяльності збірних команд у RUGBY CHAMPIONSHIP сезону 2022 року. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 10 (155). К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022 С. 75-79
4. Квасниця О., Квасниця І., Флерчук В., Плахотнюк О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з морффункціональними показниками кваліфікованих гравців у регбі-7. Спортивні ігри, № 3 (29). Харків. 2023. С. 36-44.
5. Квасниця О., Тищенко В. (2024). Показники ігрових дій команд-учасниць Rugby World Cup 2023. Спортивні ігри, 3(29). 59-70.
6. Квасниця О., Тищенко В. Засоби і методи контролю у регбі. Фізичне виховання та спорт. № 4, 2021. Запоріжжя С. 120-127
7. Квасниця О., Тищенко В. Латишев М., Квасниця І., Омельчук М., Кірсанов М. Аналіз змагальної діяльності команд з врахуванням результату гри на чемпіонаті Європи з регбі-15. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):108-115.
8. Квасниця О., Тищенко В. Фізична підготовка як запорука досягнення високих спортивних результатів у регбі. Фізичне виховання та спорт. № 2, 2022. Запоріжжя. С. 95-100
9. Квасниця О., Тищенко В., Квасниця І. Моніторинг морфофункціональних показників кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023. № 1. С. 6-12.
10. Квасниця О., Тищенко В., Квасниця І. Особливості структури та змісту загальної фізичної підготовленості кваліфікованих гравців, що спеціалізуються у регбі-7. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 63-68.
11. Квасниця О., Тищенко В., Коваленко Ю. Методи діагностики стану здоров'я і функціонального стану у спортивних іграх. Фізичне виховання та спорт. № 1, 2022. Запоріжжя. С. 22-27
12. Квасниця О., Тищенко В., Плахотнюк О. Оцінка показників стандартних та напівстандартних положень rugby europe championship – 2022. Фізичне виховання та спорт. № 1, 2023. Запоріжжя С. 104-110.
13. Квасниця ОМ, Тищенко ВО. Оцінка показників змагальної діяльності Rugby Europe Championship 2022. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: 47-52.
14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.

15. Colomer, C. M., Pyne, D. B., Mooney, M., McKune, A., & Serpell, B. G. (2020). Performance analysis in rugby union: a critical systematic review. *Sports Medicine-Open*, 6, 1-15.
16. Kvasnytsya O., Tyshchenko V., Ivanska O., Ivanenko S., Halemendyk Y., Plakhotniuk O., Ferenchuk B., Rybak L., Potapova L., Pozmogova N. Control of the Physical and Technical Fitness of Elite Professional Rugby Union Players. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2024;10(2):33-46.
17. Kvasnytsya, O., Tyshchenko V., Latyshev, M., Kvasnytsia, I., Kirsanov, M., Plakhotniuk, O. and Buhaiov, M. (2024). Team Performance Indicators that Predict Match Outcome in Rugby Union. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(1), 203-216.
18. Kvasnytsya, O., Tyshchenko V., Latyshev, M., Kvasnytsya, I., Mozoliuk O., Rebryna A., Kirsanov M., Rybak L. Comparative analysis of winning and losing teams in rugby union. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 24 (issue 8), Art 211, pp. 1902–1908.\
19. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Khimich, V., Mozoliuk, O., & Skrypchenko, I. (2024). Stimulation of Aerobic Energy Supply Reactions of Athletes in Rugby-15. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 211–223.
20. Tee JC, Klingbiel JF, Collins R, Lambert MI, Coopoo Y. Preseason Functional Movement Screen component tests predict severe contact injuries in professional rugby union players. *Journal of strength and conditioning research*. 2016 Nov 1;30(11):3194-203.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
I.СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РЕГБІ.....	4
1.Загальна характеристика спортивної підготовки у регбі	4
2.Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки.....	6
3.Вікові особливості спортивної підготовки в регбі.....	8
4.Відбір спортсменів на етапах підготовки.....	13
5.Зміст видів підготовки спортсменів у регбі.....	14
6.Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.....	24
7.Форми організації навчально-тренувальних занять.....	29
8.Засоби та методи навчально-тренувальних занять.....	30
9.Облік та контроль навчально-тренувального процесу.....	31
10.Антидопінговий контроль.....	32
11.Організація виховної роботи.....	32
II.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	33
1.Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів.....	33
2.Контроль у навчально-тренувальному процесі.....	35
3.Групи початкової підготовки в ДЮСШ.....	42
4.Групи базової підготовки в ДЮСШ, 8 клас у ЗСОСП.....	45
5.Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, групи спортивного удосконалення у ШВСМ, 9–11 (12) класи у ЗСОСП.....	51
6.Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I–III курси ЗСОСП.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	

Додаток 1

до Навчальної програми з регбі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Інструкція з техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять з регбі

1. Щорічно, перед початком першого навчально-тренувального заняття, тренер-викладач проводить зі спортсменами інструктаж з техніки безпеки і робить відповідний запис у журналі.
2. Без проходження медичного обстеження та дозволу лікаря спортсмени не допускаються до навчально-тренувальних занять.
3. Навчально-тренувальні заняття на стадіоні і спортивному залі проводяться чітко за розкладом.
4. Заходити на поле стадіону і виходити з нього можна тільки з дозволу тренера-викладача.
5. Без тренера-викладача навчально-тренувальні заняття на стадіоні і в спортивному залі суворо заборонені.
6. Спортивний інвентар видає тренер-викладач та черговий групи.
7. За 15–20 хвилин до початку основної роботи в спеціальних умовах, спортсмени мають провести розминання, звернувши особливу увагу на розігрівання м'язів, зв'язок та сухожиль.
8. Усі вправи спортсмени виконують за командою або за свистком тренера-викладача.
9. Проводити тренувальні або змагальні ігри можна тільки за дозволом тренера-викладача.
10. Забороняється виконувати захоплення гравців у шию та голову, робити різноманітні підніжки, імітувати удари.
11. Після навчально-тренувальних занять спортсмени мають здати спортивний інвентар тренеру-викладачу або черговому у групі.
12. У разі нездужання або травми спортсмени зобов'язані доповісти про це тренеру-викладачу.
13. Тренер-викладач зобов'язаний володіти прийомами надання першої допомоги у разі виникнення травми.
14. Тренер-викладач несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я спортсменів під час проведення навчально-тренувальних занять.

Додаток 2

до Навчальної програми з регбі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Перелік

спортивного обладнання, спортивного інвентарю для занять з регбі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

№ з/п	Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
Обладнання та інвентар спеціального призначення		
1	М'яч регбійний ігровий № 5	0,5
2	М'яч регбійний тренувальний № 5	0,5
3	М'яч регбійний тренувальний № 4	0,5
4	М'яч регбійний тренувальний № 3	0,5
5	Підставка для пробиття м'яча	1
6	«Баби» для тренування захвату	1
7	Щити для тренування контакту великі	2
8	Щити для тренування контакту середні	2
9	Щити для тренування контакту малі	2
Обладнання та інвентар допоміжного призначення		
10	Тренажер (станок) для тренування гравців сутички	10
11	Фішки та маркери для розмітки	1
12	Шолом захисний	2
13	Жилет тренувальний (різних кольорів)	2
Технічні засоби, обладнання та інвентар		
14	Насос з голкою	1
15	Розміточна машина	5
16	Прапорець розміточний	5
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби		
17	Свисток	2
18	Прапорці арбітра	3
19	Відеоапаратура	5

Додаток 3

до Навчальної програми з регбі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Зміст теоретичної підготовки для груп початкової підготовки

Тема 1. «Історія розвитку регбі».

Регбі як ігровий вид спорту. Регбі в Стародавньому світі. Зародження регбі, регбі на Олімпійських іграх. Передові країни світу в регбі. World Rugby та FIRA-Aer, їх роль у міжнародному спорті.

Тема 2. «Виникнення та сучасний стан розвитку регбі в Україні».

Зародження регбі в Україні. Різновиди регбі в Україні. Розвиток регбі у довоєнний та повоєнний період. Регбі в Україні за роки незалежності. Провідні команди України з регбі, кращі спортсмени та тренери.

Тема 3. «Техніка безпеки на навчально-тренувальних заняттях та спортивних змаганнях з регбі».

Правила поведінки на змаганнях з регбі. Дотримування правил безпеки під час гри. Захисні обладунки в регбі та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла регбіста. Норми безпеки, передбачені Правилами спортивних змагань, поведінки спортсменів та організації змагань.

Тема 4. «Особиста гігієна спортсмена».

Значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Основи загартування. Правила догляду за спортивною формою та регбійним інвентарем. Санітарно-гігієнічні норми до місць проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

Тема 5. «Функціональні системи організму людини та їх значення в регбі».

Будова організму людини та основні системи і особливості функціонування. Опорно-рухова, кровоносна, дихальна, нервова системи під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань. Роль аналізаторів.

Тема 6. «Правила спортивних змагань та основи суддівства регбійних ігор».

Види спортивних змагань та способи їх проведення. Жеребкування під час спортивних змагань. Функціональні обов'язки головного судді і суддів з боку. Права та обов'язки учасників спортивних змагань. Порушення правил спортивних змагань та покарання за них. Суддівські жести та терміни.

Зміст теоретичної підготовки для груп базової підготовки у ДЮСШ,
8 класу у ЗСОСП

Тема 1. «Сучасний стан розвитку регбі в Україні».

Географія розвитку регбі. Провідні команди України, ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП, спортивні клуби. Система всеукраїнських спортивних змагань. Відбір та комплектування команд для участі в міжнародних спортивних змаганнях серед кадетів та юніорів.

Тема 2. «Участь регбістів України в Чемпіонатах Європи та світу».

Учасники Чемпіонатів світу та Європи з регбі-15 та регбі-7. Динаміка кількісних і якісних показників.

Тема 3. «Складові майстерності регбіста».

Характеристика фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості. Засоби і методи вдосконалення окремих компонентів майстерності. Модельні характеристики фізичної, технічної, тактичної підготовленості регбістів високої кваліфікації. Значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. «Самоконтроль у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань».

Завдання та зміст самоконтролю. Самоконтроль тренувальних навантажень та участь у спортивних змаганнях. Самоконтроль ваги, зросту, частоти серцевих скорочень, частоти дихання. Контроль самопочуття, настрою, апетиту, сну. Щоденник навчально-тренувальних занять та порядок його ведення.

Тема 5. «Термінологія в регбі».

Вивчення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі навчально-тренувальних занять та спортивних змагань.

Тема 6. «Причини виникнення травм та їх профілактика».

Класифікація травм. Характеристика травм у процесі навчально-тренувальних занять з регбі та спортивних змагань. Причини травматизму: організаційні, методичні, санітарно-гігієнічні, матеріально-технічні. Профілактичні заходи щодо недопущення травм.

Тема 7. «Єдина спортивна класифікація з регбі».

Аналіз нормативних вимог для виконання спортивних розрядів та завдань. Значення спортивної класифікації. Порядок оформлення документів для присвоєння спортивних розрядів і звань. Періодичність оновлення спортивної класифікації.

Тема 8. «Лікарський контроль та його значення у спорті».

Зміст лікарського контролю. Функціональні проби під час обстеження спортсменів. Поняття втоми і перевтоми. Лікарський контроль у процесі навчально-тренувальних занять. Поточний, етапний та поглиблений лікарський контроль.

Тема 9. «Суддівство змагань у регбі».

Особливості суддівства змагань у різних різновидах регбі. Бокові судді у регбі та їх обов'язки. Зміст і послідовність головного судді під час гри.

Тема 10. «Екіпірування регбістів, інвентар та захист».

Вимоги правил спортивних змагань до екіпірування регбістів. Догляд за екіпіруванням.

Тема 11. «Система нарахування залікових очок у регбі».

Порядок нарахування залікових очок під час гри. Протести команд, який термін і у якій формі подається протест.

Зміст теоретичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у
ДЮСШ, груп спортивного удосконалення у ШВСМ та
9–11 (12) класів у ЗСОСП

Тема 1. «Аналіз участі регбістів України в міжнародних спортивних змаганнях».

Система міжнародних спортивних змагань, їх організація. Результати участі спортсменів у головних спортивних змаганнях року. Кращі виступи збірних серед кадетів, юніорів та дорослих спортсменів. Місця збірних команд України у міжнародному рейтингу World Rugby.

Тема 2. «Регбі як олімпійський вид спорту».

Представництво країни на чемпіонаті Європи та світу. Система відбору у збірну команду України для участі у міжнародних спортивних змаганнях. Формула проведення командних спортивних змагань. Зміни у правилах спортивних змагань та причини їх зміни.

Тема 3. «Техніка і тактика в регбі та їх взаємозв'язок».

Визначення поняття техніка і тактика, значення техніки і тактики у регбі. Взаємозв'язок техніки і тактики у регбі. Структура тактичних дій під час гри. Складові тактики у регбі. Основні напрямки технічної і тактичної підготовки у регбі.

Тема 4. «Фізична підготовка регбістів».

Значення і завдання фізичної підготовки на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей у регбі. Особливості прову фізичних якостей у змагальній діяльності регбістів. Спеціалізація фізичних якостей та комплексний їх розвиток. Засоби, методи та контроль.

Тема 4. «Роль спортивних змагань у підготовці регбістів».

Спортивні змагання як засіб контролю рівня підготовленості регбістів та підвищення їх майстерності. Роль і місце спортивних змагань на етапах багаторічної підготовки регбістів. Класифікація та характеристика спортивних змагань: підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні.

Тема 6. «Індивідуальний план тренування у регбі (завдання, зміст)».

Роль індивідуального планування у підготовці кваліфікованих регбістів. Основні складові індивідуальних планів річного циклу навчально-тренувальних занять у регбі. Планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 7. «Періодизація підготовки регбістів».

Об'єктивні умови періодизації підготовки. Поняття тренуваності та спортивної форми. Структура річного циклу навчально-тренувального процесу в регбі. Зміст та основні завдання підготовки в підготовчому,

змагальному та перехідному періодах. Варіанти побудови річного циклу навчально-тренувального процесу в регбі.

Тема 8. «Міжнародна суддівська термінологія».

Формування міжнародної термінології. Загальні терміни та терміни, що застосовуються в суддівстві спортивних змагань. Розіграш початкового удару, спілкування головного судді з капітанами команд, роль бокових суддів, контроль правильного виконання замінів під час гри.

Тема 9. «Гігієнічні вимоги до харчування регбістів».

Рациональне харчування і загальний обсяг витрат енергії за добу. Значення окремих речовин у харчуванні та їх норми: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Режим харчування. Особливості харчування на навчально-тренувальних зборах.

Тема 10. «Передзмагальні стани регбіста та їх регулювання».

Характеристика передзмагальних станів: бойова готовність, передстартова лихоманка, апатія. Засоби та методи регуляції негативних психічних станів.

Тема 11. «Антидопінговий контроль».

Визначення поняття допінгу. Принципи та цінності, пов'язані з чистим спортом. Речовини та методи, заборонені в спорті. небезпека вживання харчових добавок. Наслідки вживання допінгу.

Зміст теоретичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ та I–III курсів ЗСОСП

Тема 1. «Сучасні тенденції розвитку регбі у світі».

Географія розвитку регбі. Провідні команди України у регбі. Характеристика міжнародних спортивних змагань у регбі. Зміни у правилах спортивних змагань та їх вплив на техніку, тактику, систему підготовки регбістів. Діяльність міжнародної федерації регбі World Rugby. Структура, керівні органи та основні напрямки роботи World Rugby.

Тема 2. «Система керівництва розвитком регбі в Україні».

Державні та громадські органи керівництва. Діяльність Федерації регбі України. Відбір та комплектування збірних команд України. Система підготовки збірної команди України. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення підготовки збірної команди України.

Тема 3. «Планування та контроль підготовки регбістів високої кваліфікації».

Суть перспективного планування та планування річного циклу навчально-тренувального процесу. Постановка завдань. Динаміка навантажень у річному циклі навчально-тренувального процесу та на етапах багаторічної підготовки. Контроль функціональної та техніко-тактичної підготовленості регбістів. Контроль змагальної діяльності у регбі.

Тема 4. «Засоби відновлення та стимуляції працездатності регбістів».

Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби. Оптимальне планування навантажень та раціональна побудова структурних одиниць

навчально-тренувального заняття. Застосування психорегулюючих та психогігієнічних засобів відновлення. Різновиди масажів, фізіотерапія, баня, вітаміни, харчові добавки, фармакологічні засоби.

Тема 5. «Передзмагальна підготовка кваліфікованих регбістів».

Структура передзмагальної підготовки регбістів. Обсяг навантажень. Індивідуальний характер підготовки регбістів. Застосування засобів відновлення працездатності та стимуляції відновлювальних процесів.

Тема 6. «Психологічна підготовка регбістів».

Компоненти психологічної підготовки регбістів. Розвиток вольових якостей регбістів. Спеціалізовані відчуття та їх удосконалення. Психічна напруженість навантажень. Емоційні стани та управління ними у процесі спортивних змагань.

Тема 7. «Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей».

Завдання підготовки. Роль спеціальних засобів навчально-тренувальних занять та змагальної практики у регбі. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки регбістів. Засоби відновлення та стимуляції працездатності.

Тема 8. «Тактична підготовка регбістів високої кваліфікації».

Визначення тактики та її значення для успішної змагальної діяльності в регбі, основні напрямки тактичної підготовки. Стили тактичної підготовки в регбі та їх характеристика. Формування індивідуального стилю змагальної діяльності у регбі.

Тема 9. «Модельні характеристики регбістів високої кваліфікації».

Характеристики спортивних можливостей: морфологічні, функціональні, психологічні. Характеристики спортивної майстерності: фізичної, тактичної, технічної. Характеристики змагальної діяльності: обсяги та ефективність гри у нападі та захисті під час двосторонньої гри.

Тема 10. «Порушення правил спортивних змагань та покарання за них».

Порушення правил змагань під час гри. Порушення порядку, дисципліни або спортивної етики та покарання за них. Порядок внесення покарань та використання при цьому суддівських карток. Реєстрація порушень у протоколі.

Тема 11. «Технологія суддівства ігор у якості головного судді».

Розігрування початкового удару. Настанови командам перед початком гри, роль капітана під час спілкування з головним суддею. Порядок застосування жовтих та червоних карток для вилучення під час гри. Суддівські терміни та жести.

Тема 12. «Антидопінговий контроль».

Права та обов'язки спортсменів, відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу. Заборонений список препаратів. Вживання ліків та дозвіл на терапевтичне використання. Процедури допінг-контролю. Повідомлення про підозри чи реальні факти порушення антидопінгових правил.