

- мешки;
 - вес партнера;
 - 2. Упражнения с собственным весом тела.
 - 3. Статические упражнения в изометрическом режиме.
- Средства специфической силовой направленности:
1. Соревновательные упражнения с отягощением, создаваемых условиями внешней среды.
 2. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с отягощением.
 3. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

Значение силовой подготовки для развития силы баскетболиста имеет большое значение в баскетболе. Он может одновременно развивать взрывную силу, силовую выносливость и скоростно-силовые качества.

УДК: 5527.7.092

И.И. Бекмирзаев, магистр
(Oriental Universiteti, г. Ташкент)

РОЛЬ ВЕДЕНИЯ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ И НАРУШЕНИЯ ЗАЩИТЫ В РЕГБИ

Аннотация: Эта статья исследует важнейшие элементы регби: ведение мяча, защиту мяча от соперников и эффективную передачу мяча товарищам по команде. Описание природы передачи мяча, её способности нарушать защитные стратегии противников и заставлять товарищей по команде двигаться вперёд, создавая скорость. Эти основные навыки играют ключевую роль в успешной игре команды и предлагают тактические преимущества, которые приводят к положительным результатам на поле.

Регби – это динамичная, физически интенсивная игра, где победа или поражение часто зависят от мельчайших деталей. Среди этих деталей важнейшими являются умения вести мяч, защищать его от соперников и точно передавать его товарищам по команде. Эти навыки являются основой любой успешной команды, служат основой для построения атаки, изменения скорости и использования слабых мест в защите.

Ведение мяча – это важный навык для игроков регби, так как стыки являются важнейшей частью игры, которая разделяет победителей и проигравших [1, 2]. Важным аспектом ведения мяча является ско-

рость, с которой игроки могут двигаться с мячом по направлению к защите противника [3, 4]. Игроки должны быть быстрыми, когда они несут мяч. Умение вести мяч одной рукой важно, так как это даёт игроку возможность применять защитные стратегии, а также способствует большему усилию при прорыве через защиту [4].

Невозможно переоценить важность обращения с мячом в регби. Каждый игрок на поле должен уметь не только вести мяч и передавать его, но и знать, когда его сбросить, а также как читать игру. Своевременная и точная передача может стать ключом к раскрытию защитных линий, а также удержанию мяча, что затрудняет сопернику перехват и ставит его в трудную ситуацию.

Эта статья исследует важную роль ведения мяча и передачи в формировании результата игры в регби. От нарушения действий соперника до того, как заставить своих товарищей по команде двигаться вперёд, эти навыки в конечном счёте определяют, получит ли ваша команда контроль над игрой или нет.

Роль игрока с мячом в регби многогранна. Он должен не только остановить атакующего игрока, но и нести ответственность за владение мячом и создание возможностей для своих товарищей. Ключ к успешному ведению мяча заключается в том, чтобы удерживать мяч подальше от защиты противника, двигаясь вперёд.

Основные методы ведения мяча:

Низкое положение тела: Сильный низкий центр тяжести помогает игроку с мячом держать его под контролем и в балансе.

Высокий локоть, защита мяча: Поднятие локтя при удержании мяча помогает защищать его от возможных попыток перехвата в момент передачи или сброса.

Уклонение и сила: Уклонение от защитников с помощью движения ног и сила для разрыва оборонительной линии могут ставить игрока с мячом под угрозу.

Создание возможностей для ведения мяча: Квалифицированный игрок не только защищает мяч, но и привлекает защитников, создавая пространство для своих товарищей по команде. Умение «путать» защитников может привести к сбросу мяча на игрока в более выгодной позиции или к быстрой передаче мяча, открывая атакующие варианты и меняя внимание защиты.

Передача мяча: В регби передача – это не просто способ передачи мяча от одного игрока другому, но и мощный инструмент для разрушения защиты соперника, создавая возможности для забивания гола. Ха-

раक्टर передачи, её точность и своевременность — все это важные элементы, которые помогают разрушать защитные линии и изменять скорость игры в вашу пользу.

Разные виды передач мяча: Плоская передача: Быстрая и прямая передача, необходимая для удержания мяча в движении и обмана защиты.

Передача «перескакивающая»: Эта передача позволяет обойти нескольких защитников, достигая товарища по команде в лучшем положении, часто используется для нарушения обороны.

Передача «смена направления»: Этот тип передачи меняет направление игры, заставляя защиту быстро перестроиться, что часто создаёт пространство для атакующих действий.

Время и точность: Своевременная и точная передача — основа любой эффективной атаки в регби. Задержка с передачей может дать защитникам шанс восстановить оборону, а неточная передача рискует передать мяч противнику. Передавая мяч вовремя, игрок с мячом заставляет защитников реагировать и адаптироваться, создавая пространство и возможности для своих товарищей по команде.

Создание пространства и взаимосвязей: Одним из самых сильных аспектов передачи мяча в регби является способность нарушать действия защиты. Передача, особенно быстрая или неожиданная, заставляет защитников менять свои позиции, что может привести к образованию пустых зон, которые атакующая команда может использовать.

Создание взаимных действий: Когда в атакующей команде на определённой части поля больше игроков, чем в защитной, возникает взаимосвязь. Способность быстро передавать мяч и манипулировать защитой позволяет игрокам перемещаться в свободное пространство и совершать прорывы, оставляя защитников позади.

Принуждение защиты к реакции: Передача мяча также заставляет защитников принимать быстрые решения. Если передача неожиданная или быстрая, защитникам придётся спешно перестраиваться, чтобы покрыть новый угол атаки. Эта реакция может оставить слабые места в обороне, которыми опытные нападающие смогут воспользоваться.

Растяжение защиты: Когда мяч быстро движется по полю, защита растягивается. Это открывает пространство для атакующих игроков, давая им возможность прорваться и создать новые возможности для команды. Чем быстрее двигается мяч, тем сложнее защите сохранить свою структуру и дисциплину.

Принуждение товарищей по команде двигаться вперёд: Команда в регби сильна только тогда, когда её игроки действуют слаженно. Игрок с мячом, двигаясь вперёд и создавая варианты, должен учитывать,

что его товарищи по команде должны быть готовы поддержать атаку. Поддерживающие действия могут ускорить игру и сохранить динамичность атаки.

Роль поддерживающего игрока: Поддерживающие игроки предоставляют варианты для игрока с мячом, обеспечивая непрерывность атаки. Эти игроки должны быть настороже, постоянно искать свободное пространство и быть готовы к приему мяча. Без таких перемещений атакующий темп может замедлиться, и мяч вернется в руки защиты.

Стимулирование движения вперед: Если игроки команды будут умно и вовремя двигаться, игрок с мячом легко сможет его сбросить или передать следующему. Эти движения заставляют защитников реагировать на изменяющееся давление, что ставит их в трудное положение.

Связь и поддержание скорости: Взаимодействие между игроком с мячом и поддерживающими игроками критично. Быстрые и точные передачи и сбросы удерживают защиту под давлением, заставляют её шататься и создают пространство для атакующих.

Перевод игры в вашу пользу: Эффективные передачи, ведение мяча и движения вперед означают не только сохранение мяча в игре, но и возможность изменить ход игры. Они могут создать возможность для забивания гола или позволить контролировать мяч и победить. Контроль игры – это ключ к успеху.

Изменение момента: Своевременная передача может значительно изменить скорость игры. Если команда может быстро и эффективно передавать мяч, она контролирует темп игры, вынуждая защитников реагировать. Это изменение ритма может вызвать ошибки или сбой в защите, что открывает возможности для атаки.

Завоевание поля: Движение мяча важно для завоевания территории. С помощью эффективных передач и точного ведения мяча команда может отодвинуть защитников и создать возможности для забивания гола. Хорошее позиционирование на поле часто ведет к успешным ударам по воротам или создает возможность для атакующих действий.

Выводы: Победа в регби часто зависит от того, как команда обращается с мячом, передает его и работает слаженно. Способность вести мяч и эффективно передавать его позволяет нарушить защиту, создать атакующие варианты и заставить товарищей по команде двигаться вперед. Овладение этими элементами может изменить ход игры в вашу пользу, позволяя контролировать темп, победить противника и в конечном итоге одержать победу.

Независимо от того, являетесь ли вы специалистом или новичком, понимание тонкостей ведения мяча, передачи и командных действий является ключом к успеху в регби. Совершенствуя эти навыки и работая в команде, вы можете изменить ход игры и поднять свою игру на новый уровень.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ortega, E., Villarejo, D. and Paleo, J., Differences in Game Statistics Between Winning and Losing Rugby Teams in the Six Nations Tournament, *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8, 523–527.

2. Wheeler, K., Askew, C. and Sayers, G., Effective Attacking Strategies in Rugby Union, *European Journal of Sport Science*, 2010, 10(4), 237–242.

3. Sayers, M. and Washington-King, J. Characteristics of Effective Ball Carries in Super 12 Rugby, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2003, 5(3), 92–106.

4. Wheeler, K. and Sayers, M. Contact Skills Predicting Tackle-Breaks in Rugby Union, *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2009, 4(4), 535–544.

УДК:796

А. А. Ладутько; А.И. Синковец, ст.преп.
(БГЭУ, г. Минск)

СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА- ИГРОВИКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

Достаточное время для восстановления спортсмена являются важными компонентами, позволяющими ему выступить на высоком уровне. Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. К нему относятся гидратация, питание, лед, раскатка, растяжка, прием пищи. Восстановление многогранно и включает в себя гораздо больше, чем восстановление мышц, в нее входит химический и гормональный баланс, психическое состояние, восстановление нервной системы и т.д.

В практике восстановительные средства делятся на 3 основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;