

## РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*И.И.Трофимович, Е.А.Кобец, А.С.Геркусов*

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»*

**Регби** – контактный командный вид спорта, возникший в XIX веке в Англии, один из видов регби-футбола. Игра в регби породила множество смежных видов спорта, среди которых наиболее популярны регбилиг и регби-7. Некоторые элементы из игры регби были включены в правила американского и австралийского футбола и их производных.

Регбийный матч представляет из себя соперничество двух команд, каждая из которых представлена полевыми игроками (от 7 до 15). На лицевой линии поля находятся H-образные ворота, а за лицевыми линиями поля расположены зачётные зоны для каждой из команд. Основной задачей каждого из соперников является совершение результативных действий, то есть поражение ворот (удар выше перекладины) или занос мяча в зачетную зону оппонента. Правилами разрешается касание мяча руками, что и составляет самое главное отличие регби от футбола. При этом на игру руками налагается ограничение: мяч не может быть передан руками, если принимающий игрок находится ближе к зачетной зоне соперника, чем пасующий [1].

История белорусского регби берет свое начало еще в 1930-е годы. Постоянным участником чемпионата СССР по регби была команда техникума физической культуры из Минска. В дальнейшем команда прекратила своё участие в первенстве Советского Союза. До начала XXI столетия игры по регби в Беларуси не проводились.

Первая регбийная тренировка в новейшей истории Республики состоялась летом 2005. Пара мячей, школьный стадион и около полутора десятков человек – вот и все. Спустя некоторое время, после налаживания контактов с поляками белорусская команда была приглашена на свой первый турнир по регби-7 в Гданьске.

Спустя некоторое время, в мае 2008 года, был основан регбийный клуб «Вепри» (Минск). Уже в апреле 2009 года объединенная команда Республики Беларусь смогла выехать на свой первый турнир в Финляндию, где успешно провела четыре товарищеских матча.

Для белорусского регби очень насыщенным выдался 2010 год. В мае была создана ОО «Минская федерация регби», под эгидой которой состоялись первые турниры: кубки города по регби-7 (зимний и летний) и по регби-15 (зимний). РК «Вепри» сыграли в турнире по регби-7 в Украине. Но, пожалуй, главным достижением стал первый официальный матч по регби-15 на территории Беларуси, в котором «Вепри» встретились с РК «Белая Крепость» (г. Белгород, Россия) [2].

Игра постепенно обрела новых поклонников. В Минске появилась команда «Степянка-300», начали основываться команды в Бресте и Речице. 9 октября 2012 года Белорусская федерация регби (БФР) была зарегистрирована Министерством Республики Беларусь. Всего через 9 месяцев на президиуме Европейской ассоциации регби (FIRA-AER) в Стокгольме БФР была принята в ассоциированные члены. 28 ноября 2014 на Генеральной Ассамблее в Париже федерация стала полноправным участником RugbyEurope. Между этими событиями регби в Беларуси было признано Национальным Олимпийским Комитетом страны.

Анализ историко-педагогических материалов показывает, что игру в регби можно использовать как средство физического воспитания студенческой молодежи, пропаганды здорового образа жизни.

В Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины регби не входит в обязательную программу по изучению игровых видов спорта на факультете физической культуры. Однако имеются предпосылки к созданию условий для секционных занятий всех желающих – учащихся университета. В Беларуси, на сегодняшний день, среди студентов ВУЗов, регби – как игровому виду спорта – трудно соперничать по популярности с такими видами спорта, как футбол, волейбол, гандбол.

Целесообразность разнообразия и повышения уровня физического воспитания посредством данного вида спорта, на наш взгляд, очевидны.

Среди преимуществ регби можно выделить:

- доступность;
- эмоциональность игровых ситуаций (способствует снижению стресса);
- необходимость проявления мужества и воли для преодоления действий соперника;
- нестандартность игровых моментов и способность подсчитывать наперед тактику ведения игры соперника;
- круглогодичность занятий (различные климатические и метеорологические условия);
- повышение адаптационных возможностей организма занимающихся (сопротивляемость организма заболеваниям).

Помимо способности к прогнозированию, анализу, креативности мышления, регби позволяет без больших материальных затрат достичь высокой степени физической подготовленности [3].

Разностороннее и комплексное воздействие тренировочной и игровой деятельности на организм игроков способствует развитию основных физических качеств – выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости. Воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают регби эффективным средством активного отдыха.

Все вышесказанное способствует формированию основных целей и задач секционных занятий по регби в вузе:

1. Достижение обучающимися высоких спортивных результатов.
2. Подготовка спортивных резервов в регби.
3. Гармоничное развитие духовных и физических сил студенческой молодежи. Достижение вышеуказанных целей требует решения целого ряда задач:
  - формирование потребности, у учащихся, в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
  - формирование стремления к здоровому образу жизни;
  - последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
  - овладение занимающимися основам техники и тактики современного регби;
  - приобретение необходимых знаний по гигиене и физиологии, организации тренировок;
  - совершенствование и развитие двигательных качеств;

– воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Разнообразная двигательная деятельность, широкие атлетические и координационные возможности способствуют более успешному освоению занимающимися жизненно важных умений и навыков, в том числе трудовых. Регби часто используют в качестве дополнительного средства в тренировках по другим видам спорта. Элементы игры в регби служат хорошим средством не только общей физической подготовки. Скоростно-силовые возможности и волевые усилия, а также тактическое мышление, используемые в игре, позволяют совершенствовать многие специальные качества, незаменимые в различных видах спорта [4].

Регби – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на стадионы.

В заключении хотелось бы добавить, что регулярные занятия регби приучают молодёжь к дисциплинированности и уверенности в своих силах, способствуют социально-психологическому становлению их личности. Необходимость координированного взаимодействия для достижения общей цели способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивает коммуникативные умения и навыки общения, приучает к чувству коллективизма и дружбы. Регби воспитывает характер, способствует проявлению лидерских качеств, развитию навыков творческой деятельности.

#### Литература

1. Свободная энциклопедия Википедия, статья "Регби [Электронный ресурс]. – <https://ru.wikipedia.org/wiki/Регби>.
2. Интернет портал – интересное о регби [Электронный ресурс].
3. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: Gamespeopleplay: Психология человеческих взаимоотношений: Whatdoyousayafteryousayhello: Психология человеческой судьбы // Пер. с англ. А.В. Ярхо, Л.Г. Ионина. – М.: Гранд: Фаир-пресс. – 1999.