

УДК 796.011

**Оценка эффективности спланированных занятий тэг-регби с младшими школьниками в рамках внеурочной деятельности**

Голубева Олеся Александровна<sup>1</sup>, кандидат исторических наук, доцент

Котляр Наталья Николаевна<sup>1</sup>, кандидат медицинских наук, доцент

Рыжова Виктория Максимовна<sup>2</sup>

Алешин Игорь Николаевич<sup>3</sup>, кандидат педагогических наук, профессор

<sup>1</sup>Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 47, г. Магнитогорск

<sup>3</sup>Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

**Аннотация.**

**Цель исследования** – определение влияния подобранных упражнений и игр, используемых в содержании внеурочных занятий по тэг-регби, на физическое развитие, техническую подготовленность младших школьников.

**Методы и организация исследования.** В качестве основных методов были определены следующие: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод опроса в форме беседы, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний, математико-статистические методы обработки информации. Экспериментальная работа осуществлялась на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28» города Магнитогорск и заключалась в планировании, проведении внеурочных занятий по тэг-регби.

**Результаты исследования и выводы.** Анализ полученных данных контрольных испытаний, опроса и наблюдения показал, что использование подобранных средств во внеурочных занятиях по тэг-регби способствует повышению уровня технической подготовленности школьников, позволяет сформировать у них устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что проявилось в регулярности посещения и ответственной подготовке к соревнованиям.

**Ключевые слова:** внеурочная деятельность, младшие школьники, тэг-регби, физическая культура, мальчики 9-10 лет.

**Assessment of the effectiveness of planned tag rugby classes with younger schoolchildren within the framework of extracurricular activities**

Golubeva Olesya Alexandrovna<sup>1</sup>, candidate of historical sciences, associate professor

Kotlyar Natalia Nikolaevna<sup>1</sup>, candidate of medical sciences, associate professor

Ryzhova Victoria Maksimovna<sup>2</sup>

Alyoshin Igor Nikolaevich<sup>3</sup>, candidate of pedagogical sciences, professor

<sup>1</sup>Nosov Magnitogorsk State Technical University

<sup>2</sup>Secondary school № 47, Magnitogorsk

<sup>3</sup>Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Abstract.**

**The purpose of the study** is to determine the impact of selected exercises and games used in the content of extracurricular activities in tag rugby on the physical development and technical preparedness of younger schoolchildren.

**Research methods and organization** included the following main methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, survey method in the form of conversation, pedagogical experiment, method of control tests, and mathematical-statistical methods of data processing. The experimental work was carried out at the base of the Municipal Educational Institution "Secondary General Education School No. 28" in the city of Magnitogorsk and involved the planning and conducting of extracurricular activities in tag rugby.

**Research results and conclusion.** The analysis of the obtained data from the control tests, surveys, and observations showed that the use of selected resources in extracurricular activities related to tag rugby contributes to an increase in the level of technical preparedness of schoolchildren, allows for the formation of a stable motivation for systematic engagement in physical culture and sports, which is reflected in the regularity of attendance and responsible preparation for competitions.

**Keywords:** extracurricular activities, younger schoolchildren, tag rugby, physical culture, boys aged 9-10 years.

**ВВЕДЕНИЕ.** Согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО), на внеурочную деятельность выделяются до 10 часов в неделю [1], которые могут распределяться на занятия спортом, музыкой, рисованием, ремеслом, иностранными языками, театральным искусством и др. Это призвано стимулировать познавательную активность, развитие креативного мышления и творчества, а также способствовать формированию ценностных ориентаций [2, 3]. На таких занятиях у детей есть возможность освоить те программы и темы, которые не изучаются в урочное время.

Планирование содержания физкультурной внеурочной деятельности осуществляется с учётом интересов детей, их индивидуальных возможностей, материально-технической базы и кадрового потенциала образовательного учреждения. Во второй половине дня дети могут выбрать занятия баскетболом, спортивным туризмом, футболом и т.п.

В последнее время в некоторых регионах страны особую популярность приобретает тэг-регби [4], относительно новая игра, но получившая распространение за счет минимального риска получения травм и несложных правил [5]. Васильева В. Р. и Коробейникова Е. И. характеризуют этот вид спорта как командный и доступный, имеющий большие перспективы развития в России [6]. В рамках программы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы тэг-регби активно используется во Всероссийских детских центрах «Орлёнок» и «Смена», в Образовательном центре «Сириус», а также в Международном детском центре «Артек».

В России в 2014 году стартовала спортивная программа «Займись регби» (Get into rugby), что позволило включить модуль «Тэг-регби» в «Реестр примерных основных образовательных программ» в качестве учебного предмета «Физическая культура» для образовательных учреждений. С 2015 года тэг-регби как вид состязаний является частью Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские спортивные игры» [7].

В связи с этим во многих образовательных учреждениях разного уровня функционируют спортивные секции, организуются внеурочные занятия, проводятся соревнования различного уровня по этому виду спорта. В октябре 2018 года г. Челябинск стал местом проведения первого турнира по тэг-регби в рамках соревнований среди школьных спортивных клубов России. Сегодня при поддержке Губернатора Челябинской области этот вид спорта активно распространяется среди общеобразовательных школ региона. В Магнитогорске уже 11 образовательных учреждений являются участниками проекта «Регби в школу» [8]. Учитывая вышеперечисленные факторы, актуальным является повышение уровня подготовки занимающихся тэг-регби.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** заключается в определении влияния подобранных упражнений и игр, используемых в содержании внеурочных занятий по тэг-регби, на физическое развитие и техническую подготовленность младших школьников.

**Задачи исследования:**

1) определить с помощью контрольных упражнений уровень физического развития и технической подготовленности младших школьников, занимающихся тэг-регби;

2) подобрать и разработать упражнения и подвижные игры, способствующие развитию физических качеств и закреплению техники передачи регбийного мяча и его ловли;

3) проверить эффективность спланированных занятий по тэг-регби в ходе педагогического эксперимента.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Экспериментальная работа осуществлялась на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 28» города Магнитогорска и заключалась в планировании и проведении внеурочных занятий по тэг-регби.

В качестве методов исследования были определены: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, опрос в форме беседы, педагогический эксперимент и методы математико-статистической обработки информации.

На начальном этапе эксперимента приняли участие обучающиеся третьих классов, посещающие внеурочные занятия по тэг-регби по собственному желанию с начала учебного года. В качестве контрольных испытаний были определены 5 упражнений:

тест 1 – подтягивание из виса на высокой перекладине (засчитывалось максимальное количество раз);

тест 2 – бег 30 метров (фиксировалось время преодоления дистанции);

тест 3 – передача мяча на месте способом «swing» – с расстояния 5 м от штанги ворот нужно попасть в ворота (каждому испытуемому предоставлялось 4 попытки, по две вправо и влево, и засчитывалось количество попаданий);

тест 4 – передача мяча в движении способом «swing» – во время движения со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками и расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, нужно попасть в ворота (каждому предоставлялось четыре попытки, по две вправо и влево, и засчитывалось количество попаданий);

тест 5 – упражнение «слалом» предполагал пробежку по дистанции с выполнением заданий (рис. 1): по сигналу нужно взять мяч, пробежать 20 м по прямому отрезку, затем между 4 конусами (в том числе и в обратном направлении), расположенными на одной прямой с расстоянием между ними 5 м. Далее снова 20 м по прямой, на финише положить мяч. Время выполнения комплексного упражнения фиксировалось.

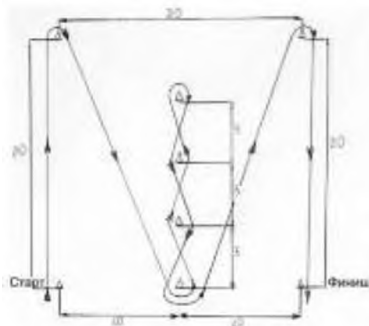


Рисунок 1 – Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

С помощью контрольных испытаний из шести классов были отобраны 20 мальчиков, которые вошли в состав двух групп: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ), по 10 человек в каждой.

В течение 6 месяцев (ноябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) обе группы занимались вместе 2 раза в неделю (вторник, четверг) согласно учебно-тематическому плану дополнительной программы «Регби» ознакомительного уровня МОУ «СОШ № 28».

Одно занятие по тэг-регби длилось 60 минут. На подготовительную часть, включающую общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, было отведено 10 минут. В основной части (40 минут) занимающиеся выполняли упражнения, способствующие развитию физических качеств и освоению техники ловли-передачи регбийного мяча в движении. Заключительная часть занятия, продолжительностью 10 минут, включала игры малой подвижности для снижения физиологической и психической нагрузки.

До начала проведения эксперимента обучающиеся уже посещали занятия в течение 2 месяцев и были ознакомлены с основными правилами тэг-регби, а также обучены основным техническим элементам игры.

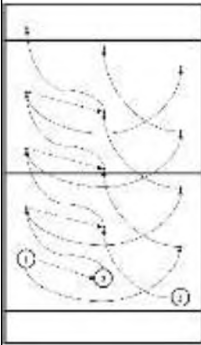
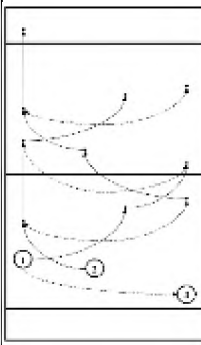
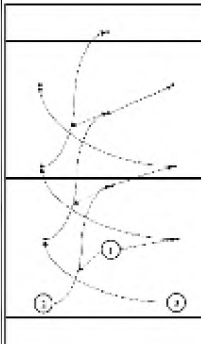
Для повышения уровня технической и тактической подготовленности юных регбистов, а также развития физических качеств, по согласованию с администрацией школы и учителем физической культуры в рамках эксперимента был организован дополнительный игровой день для всех занимающихся — пятница. В контрольной группе еженедельно проводились подвижные игры: «Третий лишний», «Один за другим», «Перебежка с выручкой», «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать», включенные в программу, разработанную педагогом. Каждое последнее занятие месяца завершалось совместной игрой двух групп в тэг-регби (10-15 минут).

Содержание занятий в ЭГ включало подобранные нами упражнения, игры и эстафеты, которые проводились в основной части после разминки, включающей чередование ходьбы и бега, а также ОРУ в игровой форме (игра «День/Ночь» или «Светофор»). Согласно правилам первой игры принимают участие две команды: «День» и «Ночь». При выполнении упражнений на разные группы мышц называется команда, игроки которой должны осалить соперника.

Для игры «Светофор» использовались фишки разных цветов (от 7 до 10 штук каждого цвета), которые размещались случайным образом. Занимающиеся выстраивались в две шеренги спиной к педагогу в шахматном порядке. Во время выполнения упражнений обозначался один из цветов, и детям нужно было быстро повернуться и коснуться названного цвета фишки. Те, кто сделал это последним или ошибся с выбором цвета, должны были выполнить дополнительное упражнение в качестве штрафа. Местоположение фишек постоянно менялось.

В основной части занятий с ноября испытуемые ЭГ выполняли упражнения один раз в неделю, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Упражнения игрового дня, применяемые в ЭГ

Название упражнения и период выполнения	Техника выполнения	Схема выполнения
ближняя передача мяча в движении в тройках (в течение ноября)	Игрок 1 передает мяч игроку 2 (пунктирная линия на схеме) и перемещается в правую часть площадки. Игроки 2 и 3 смещаются влево, продвигаясь вперед. Действия повторяются до конца площадки. Ближайший к зачетной линии игрок должен опустить мяч за ее пределы, обозначая «попытку».	
дальняя передача мяча в движении в тройках (в течение декабря)	Игрок 1 передает мяч партнеру 3 и перемещается вперед-вправо. Второй игрок по диагонали смещается левее и готовится принимать мяч. В это время «третий» бежит вперед и передает мяч «второму». Действия повторяются до конца площадки. Игрок, находящийся ближе всех к зачетной линии, должен поместить мяч за ее пределы, что будет считаться «попыткой».	
«Косичка» (в течение января)	Игроки располагаются относительно друг друга в «треугольнике». Игрок 1 передает мяч партнеру 2 и перемещается вправо. Игрок 2 бежит по диагонали к середине поля, а игрок «3», пробегая за спиной игрока с мячом, смещается в левую часть поля. Действия повторяются до конца поля, где игрок помещает мяч за зачетную линию.	

Каждое экспериментальное упражнение применялось в течение одного месяца еженедельно. На этапе изучения занимающиеся сначала выполняли задания в медленном темпе, который увеличивался по мере освоения техники. С февраля по апрель было запланировано чередование ранее изученных двигательных действий с максимально возможной скоростью.

Для развития быстроты реакции и закрепления умений владения мячом в программу игровых дней на четвертой неделе каждого месяца были включены эстафеты, состоящие из следующих этапов:

- 1) «Змейка» – пробегание дистанции в одном направлении с мячом в руках, оббегая фишки, возвращение без мяча;
- 2) «Поезд-самолет» – передача мяча в колонне сверху-вниз со сменой направляющего;
- 3) «Каракатица» – прохождение дистанции до фишки в упоре лежа сзади с мячом на животе;
- 4) «Волна» – передача мяча справа-налево в колонне со сменой направляющего;
- 5) «Кочки» – передача мяча с расстояния 2 м поочередно каждому игроку, который после ловли-передачи принимал упор, присев.

Для экспериментальной группы нами были адаптированы правила нескольких игр. В игре «Догонялки с мячом» водящий должен догнать любого игрока и осалить его, коснувшись мячом.

Игра «Бойцовые пингвины» проводилась в парах: игроки в полном приседе должны одной рукой толкать соперника. Задача каждого участника – сохранить равновесие.

Игра «15 передач» заключалась в передаче регбийного мяча в движении между игроками своей команды. Если команда соперника перехватывала мяч, счет аннулировался, и игра начиналась сначала.

Согласно правилам игры «Хвост змеи» предполагалось участие двух команд: первая – «Змея», а участники второй, стоя в кругу, должны были поймать «хвост змеи».

Игра «Перевозка арбузов» заключалась в поочередном переносе набивных мячей из одного обруча в другой, стоя в шеренге.

Все игры были включены в игровой день еженедельно в том порядке, как перечислено выше, с ноября по март. С апреля в содержание внеурочных занятий была включена игра «Знамя» по общепринятым правилам, а по истечении трех недель – по измененным, с использованием поясов и тэг-лент. Согласно новым требованиям, чтобы остановить соперника, вместо прикосновения нужно было сорвать одну из лент и вернуть осаленному игроку, который поднимал ее, обозначая необходимость помощи. После «спасения» игрок прикреплял ленту обратно и продолжал участие в игре.

Спланированные занятия по пятницам с использованием составленных упражнений, эстафет и подобранных игр оказали положительное влияние на физическое развитие и формирование интереса, что было установлено при сравнительном анализе данных, полученных до и после эксперимента.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** По окончании эксперимента были проведены повторные контрольные испытания в обеих группах, сравнительный анализ которых показал, что значимые различия выявлены только в двух тестах: передача мяча на месте и в движении способом «swing» (табл. 2).

По данным тестов 1, 2, 5, приведенным в таблице 2, мы можем сделать вывод о том, что различия статистически недостоверны, т. к.  $t_{гр} > t_{кр}$  при  $p > 0,05$ . Это значит, что спланированные нами занятия, проводившиеся в течение полугода в

экспериментальной группе, так же эффективны, как и занятия, проводимые педагогом в контрольной группе.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика результатов контрольных испытаний ЭГ и КГ в конце эксперимента

Испытуемые	тест 1 (кол-во раз)		тест 2 (с)		тест 3 (кол-во раз)		тест 4 (кол-во раз)		тест 5 (с)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\chi$	4,4	4	5,5	5,56	3,2	2,5	3,3	2,5	21,7 4	21,7 8
$\sigma$	0,89	1	0,35	0,33	0,4	0,88	0,64	0,88	0,53	0,51
$m$	0,45	0,5	0,17	0,16	0,13	0,29	0,21	0,29	0,27	0,26
$t_{\text{эмп}}$	0,6		0,25		2,17		2,2		0,11	
$p$	>0,05		>0,05		<0,05		<0,05		>0,05	

Сравнение результатов тестов 3 и 4 дает нам право утверждать, что составленные упражнения и подобранные игры на передачу и ловлю мяча способствовали повышению уровня технической подготовленности в большей степени, чем программные средства, т. к.  $t_{\text{эпр}} > t_{\text{гр}}$  при  $p < 0,05$ .

Для выявления динамики в показателях уровня подготовленности испытуемых каждой группы в отдельности мы провели анализ данных, полученных до и после эксперимента. В результате был выявлен достоверный прирост в обеих группах (при  $p < 0,05$ ), так как  $t_{\text{гр}} < t_{\text{эпр}}$ .

В период проведения эксперимента мы наблюдали за детьми и беседовали с ними о том, насколько интересно им заниматься и есть ли у них желание. В результате проведенной работы было установлено, что мальчики посещают занятия с удовольствием, без уважительной причины не пропускают и старательно выполняют все задания. Также следует указать, что испытуемые обеих групп принимали участие в муниципальных и региональных соревнованиях школьной лиги по тэг-регби среди команд общеобразовательных организаций на первенство Министерства образования и науки Челябинской области в рамках общероссийского проекта «Регби в школу!». По результатам трех туров команда МОУ «СОШ №28» заняла 2-е место, что также является доказательством эффективности проводимых занятий.

**ВЫВОДЫ.** Внеурочная деятельность по физической культуре имеет особое значение в развитии младших школьников. Разнообразие средств, используемых в содержании дополнительных занятий, способствует не только повышению уровня физической подготовленности детей, но и оказывает положительное влияние на формирование мотивации и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Подобранные нами игры, эстафеты и упражнения оказали положительное влияние на техническую подготовленность юных регбистов, что было выявлено при сравнительном анализе результатов контрольных испытаний в ходе педагогического эксперимента. Динамика изменений физической подготовленности у всех занимающихся наблюдалась как при воздействии разработанных нами содержательных аспектов занятий, так и в рамках реализуемой рабочей программы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405897651/> (дата обращения: 22.09.2024).
2. Мерцалова О. Д., Молчанова Е. А., Овсянникова Н. А. Внеурочная деятельность в начальной школе как результат образовательной деятельности вне урока // Наука. Образование. Инновации. XXIX Международная научно-практическая конференция. Анапа, 2021. С. 104–106.
3. Рекунова А. В., Неретина Н. Г. Внеурочная деятельность как средство формирования у учащихся ориентации на нравственные ценности // Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования. VI Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Магнитогорск, 2022. С. 173–179.
4. Голубева О. А., Рыжова В.М. Тэг-регби в программе внеурочной деятельности младших школьников // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. 82-ая международная научно-техническая конференция. Магнитогорск, 2024. С. 394.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби» (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71708). URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202212210021?index=1> (дата обращения: 22.09.2024).
6. Васильева В. Р., Коробейникова Е. И. Тэг-регби как вид спорта, способствующий формированию и развитию качеств, необходимых для успешного функционирования личности в современном обществе // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 93–96.
7. Регби России : официальный сайт. URL: <https://rugby.ru/> (дата обращения: 10.09.2024).
8. Министерство образования и науки Челябинской области : официальный сайт. URL: <https://minobr74.ru/> (дата обращения: 25.09.2024).

REFERENCES

1. (2022), Order of the Ministry of Education of the Russian Federation "On approval of the Federal educational program of primary general education", URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405897651/>.
2. Mertsalova O. D., Molchanova E. A., Ovsyannikova N. A. (2021), "Extracurricular activities in primary school as a result of educational activities outside the classroom", *Nauka. Education. Innovations*, XXIX International Scientific and Practical Conference, Anapa, pp. 104–106.
3. Rekunova A.V., Neretina N.G. (2022), "Extracurricular activities as a means of forming students' orientation towards moral values", *Actual problems of modern general and vocational education*, VI All-Russian Correspondence Scientific and Practical Conference with international participation, Magnitogorsk, pp. 173–179.
4. Golubeva O. A., Ryzhova V. M. (2024), "Tag-rugby in the program of extracurricular activities of younger schoolchildren", *Actual problems of modern science, technology and education*. 82 International Scientific and Technical Conference, Magnitogorsk, p. 394.
5. (2018), Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation "On approval of the Federal standard of sports training in the sport of Rugby", URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202212210021?index=1>.
6. Vasilyeva V. R., Korobeynikova E. I. (2020), "Tag rugby as a sport contributing to the formation and development of qualities necessary for the successful functioning of a personality in modern society", *Nauka-2020*, N. 2 (38), pp. 93–96.
7. Russian Rugby, official website, URL: <https://rugby.ru/>.
8. Ministry of Education and Science of the Chelyabinsk region, official website, URL: <https://minobr74.ru/>.

**Информация об авторах:**

**Голубева О. А.**, доцент кафедры спортивного совершенствования, [o.golubeva@magtu.ru](mailto:o.golubeva@magtu.ru), ORCID: 0000-0001-7108-4772, SPIN-код: 8761-3376.

**Котляр Н.Н.**, доцент кафедры физической культуры, [kotlyar.mgn@mail.ru](mailto:kotlyar.mgn@mail.ru), ORCID: 0000-0002-5627-4452, SPIN-код: 3011-6611.

**Рыжова В.М.**, учитель физической культуры, [vinki@inbox.ru](mailto:vinki@inbox.ru).

**Алешин И. Н.**, профессор кафедры теории и методики спортивных игр, декан факультета летних видов спорта, [aleshin2008@mail.ru](mailto:aleshin2008@mail.ru), ORCID: 0009-0006-8952-1532, SPIN-код: 8992-4809.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 02.11.2024.

Принята к публикации 29.11.2024.