

УДК 378
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-13>

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАПОРУКА ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У РЕГБІ

Квасниця О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-2478-915X
oleg.kvasnitsa@ukr.net*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Ключові слова: регбі-7,
регбі-15, змагальна
діяльність, фізична
підготовка, тренувальний
процес.

У статті розглянуто проблему побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15. Проблема дослідження фізичної підготовки регбістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування в регбі. Рівень спортивних досягнень у регбі-7 та регбі-15 на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад національних збірних країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу спортсменів професійних команд. Зазначено, що в останні роки в спортивній науці актуалізувалося питання вдосконалення фізичної підготовки у спортивних іграх, що безумовно призведе до покращення результативності виступу команд. Встановлено, що фізична підготовка у регбі повинна враховувати конкретне ігрове амплуа спортсмена, його індивідуальні фізичні здібності та потреби у відновленні для того, щоб гравець міг виходити на пік форми у потрібний період. Метою статті є з'ясування стану проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців, які спеціалізуються в регбі-7 та регбі-15 на сучасному етапі. Підготовка сучасних регбістів – досить складний і багаторічний процес, який контролюється та корегується тренерами. Проблема успішного виступу регбістів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про раціональну побудову тренувального процесу кваліфікованих регбістів. На основі аналізу літературних джерел встановлено, що наразі існує незначна кількість досліджень щодо проблеми побудови тренувального процесу регбістів у спорті вищих досягнень, вирішувалися окремі та поодинокі питання щодо тренувального процесу у регбі-7 та регбі-15. Авторами визначено, що фізична підготовка регбістів є невід'ємною частиною підготовки і однією зі значущих частин їх системи підготовки, оскільки спортсменам необхідно підтримувати високий рівень готовності безперервно упродовж 9-10 ігрових місяців. Правильні обсяг та інтенсивність програми тренувань не лише призведуть до підвищення ефективності та результативності, а й зможуть запобігти як перенавантаженню, так і травматизму. Програма фізичної підготовки у регбі складається

з урахуванням етапів, періодів, циклів, що розбивається на передсезонні, сезонні, позасезонні тренування з подальшим дробленням для виходу на кілька піків протягом змагального року. Окреслені перспективи подальших досліджень, що полягають у проведенні аналізу виступів спортсменів, які спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15, за останні роки на міжнародному рівні, і виявити взаємозв'язок успішності виступів із показниками рівня фізичної підготовленості регбістів.

PHYSICAL TRAINING AS A GUARANTEE OF ACHIEVING SPORTS EXCELLENCE LEVEL IN RUGBY

Kvasnytsya O. M.

*Candidate of Science in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports
Khmelnitskyi National University
Instytutaska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0003-2478-915X
oleg.kvasnitsa@ukr.net*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9540-9612
valeri-znu@ukr.net*

Key words: *rugby-7, rugby-15, training process, physical preparedness, physical training.*

The article deals with the issue of training process formation of qualified athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15. The issue of research of rugby players' physical preparedness is one of the conditions of training process improvement in rugby. The level of athletic achievements in rugby-7 and rugby-15 at current stage needs purposeful multi-year athlete training who can improve the roster of national team and a search of effective means and methods of educational and training process of professional athletes. It has been noted that in recent years the issue of improvement of physical preparedness in sports games has been actualized in sports science which will definitely lead to improvement of teams' performance. It has been revealed that physical preparedness in rugby must take into account athlete's concrete position on the field, his individual physical qualities and needs in rehabilitation in order for the athlete to be able to reach the peak of his form when needed. The aim of the article is to determine current-stage state of the issue of physical preparedness of qualified athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15. Modern training of rugby players is a complex and multi-year process that is controlled and adjusted by coaches. Successful performance of rugby players during competitions brings up the issue of rational formation of training process of qualified rugby players. Based on the analysis of references it has been revealed that now there exists a small amount of research of the issue of training process formation for rugby players in sports of excellence level. A number of academic research papers analyze separate and specific issues of training process in rugby-7 and rugby-15. The authors have noted that physical preparedness of rugby players is an integral part

of training and is one of important elements of rugby players training system as athletes need to maintain high level of preparedness continuously throughout 9-10 competition months. Training program's correct volume and intensity not only lead to improvement of efficiency and performance but can also prevent overload and traumatism. The program of physical training in rugby is formed taking account stages, periods, cycles, which breaks into pre-season, season, and post-season practices with their further division with purpose of reaching several peaks during the competition year.

The prospects of further research are to analyze performance of athletes who specialize in rugby-7 and rugby-15 for the last years at international level and to reveal interrelation of their successfulness with indices of the level of rugby players' physical preparedness.

Постановка проблеми. Проблема побудови тренувального процесу займає центральне місце у системі підготовки кваліфікованих спортсменів. Сучасний тренер поставлений перед необхідністю вирішення, окрім традиційних, ще й актуальних складних конструктивно-педагогічних психолого-педагогічних, аналітико-рефлексивних та корекційно-регулюючих завдань. Головна суть полягає в аналізі цілісного навчально-тренувального процесу, прогнозуванні результатів та наслідків, постійної корекції перебігу підготовки залежно від індивідуальних особливостей спортсменів. При всьому різноманітті та кількості методів і засобів підготовки спортсменів тренувальні та змагальні навантаження досягли таких величин, що їх подальше збільшення може стати причиною граничних меж людських можливостей. Крім цього, тренерів необхідно підтримувати стан спортсменів без погіршення спортивних результатів, зриву індивідуальної адаптації спортсменів та виникнення патологічних змін у різних функціональних системах організму, встановлювати комунікативні зв'язки та їх регулювання, вибудовувати окремі функції до злагодженої загальної системи, застосовувати як типові технології, так і креативні. Регбі – командний вид спорту, але науковий аналіз матчів вказує на те, що фізична підготовка повинна враховувати конкретне ігрове амплу спортсмена, його індивідуальні фізичні здібності та потреби у відновленні для того, щоб гравець міг виходити на пік форми у потрібний період [2].

Мета статті – з'ясувати стан проблеми з фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в регбі-7 і регбі-15.

Виклад основного матеріалу дослідження. Регбі – це вид спорту з переривчастими зіткненнями, який вимагає від гравців доволі частих рухів високої інтенсивності, таких як швидкісний біг, спринт, що чергуються з періодами діяльності низької інтенсивності, такими як стояння, ходьба та біг підтюпцем [5]. Таким чином, гравці повинні володіти високорозвиненими фізичними якостями,

включаючи швидкість, силу, потужність, спритність і витривалість, а також навички і тактичну обізнаність [3]. Оцінка цих фізичних якостей може надати об'єктивні дані, які можуть бути використані, щоб переконатися, що гравці можуть відповідати вимогам спорту, оцінити адаптацію до тренувальних програм, визначити талант [10], відстежувати розвиток гравців, і передбачити вибір гравця.

В останнє десятиліття найкращі команди світу приділяють фізичній підготовці особливу увагу, тому що її значущість у досягненні результату зростає. За рівноцінної гри саме фізична підготовка істотно впливає на результати матчів. Перемагати в окремих іграх та чемпіонатах світу, Європи та України у сучасному регбі здатна лише команда, добре підготовлена функціонально.

Спортсменам необхідно підтримувати високий рівень фізичної готовності безперервно протягом 9–10 місяців, незважаючи на кількість тренувань та матчів. Українські кваліфіковані регбісти високого рівня можуть проводити до 50 поєдинків за сезон, плюс 8–10 тренувань щотижня. Значна кількість календарних ігор упродовж ігрового сезону обумовлена тим, що одні й ті ж самі гравці виступають як у регбі-7, так і у регбі-15 на клубному рівні. Відповідно, ще більшу кількість матчів упродовж сезону проводять гравці збірної команди України, які задіяні і в регбі-7, і в регбі-15. На чемпіонатах світу та Європи з регбі-7 одна збірна проводить до 6–7 матчів упродовж турніру (2–3 дні). Якщо проаналізувати чемпіонат Європи і світу з регбі-15, то спостерігається ще більша кількість ігор (біля 10). Фізичні характеристики матчів із регбі відрізняються залежно від рівня змагань [8]. Останні дані науковців показують, що професійним гравцям у регбі потрібна спеціальна фізична підготовка для різних рівнів змагань. Зокрема, гравцям, швидше за все, знадобиться спеціальна підготовка та відновлення після більш високої інтенсивності зіткнень, що спостерігається на вищих рівнях змагань [9].

Можна прослідкувати виступ спортсменів, при їх величезному потенціалі на високому рівні, при нестабільних як індивідуальних, так і командних

показниках. Деякі команди виглядають непередготовленими до окремих ігор – у другій половині матчу або ближче до кінця турніру прослідковується погіршення, а іноді і взагалі втрата кондицій та концентрації [4].

Загалом складається враження, що у процесі фізичного протистояння із суперниками гравцям часом просто не вистачає сил. До того ж, вони часто травмуються. Дослідниками звернута увага на зниженні субмаксимальної продуктивності бігу, у зв'язку з низьким хронічним навантаженням, високим співвідношенням гострого: хронічного навантаження та підвищеним ризиком травм [7]. Існує обмежена кількість досліджень, що вивчають фізичну підготовку спортсменів, особливо у підлітків, для зменшення або запобігання струсу мозку, а також суперечливі докази в кількох невеликих вибіркових дослідженнях, які були нами виявлені [6]. Вважаємо, що безперечно це одна із причин того, що українські регбійні команди більше не мають переваг на міжнародній арені. Можливо, настав час зосередитися саме на цій вирішальній стороні підготовки, покращити її якість та організацію.

Виконувати велику кількість бігової роботи, стрибкової, приділяти надмірну увагу силовим вправам у тренажерному залі, виконуючи великий обсяг вправ, – не обов'язково правильно та не є заставою до перемог, а безумовно призведе до перетренованості та перевантаження. Важливим в цьому аспекті є якість і правильність процесу підготовки. Головна мета не в тому, щоб досягти максимальних результатів у відтисканнях штанги або відповідних снарядів або подоланні великої дистанції під час тренувань. Вона полягає в тому, щоб гравці були здатні, наприклад, вистрибнути вище при стандартних положеннях (коридор) та при ловінні м'яча після початкового удару (відновлення гри), виявитися швидшим при виконанні фінтів, обігранні суперника або проведенню швидкої контратаки, сильніше при силовому протистоянні у стандартному положенні «сутичка», напівстандартному положенні «рак», «мол» та захопленні суперника з м'ячем, а також додати інтенсивність протягом матчу або турніру [1].

Необхідні не лише силова робота, аеробні й анаеробні тренування поза полем, а й вправи з м'ячем. Крім того, необхідно приділити увагу й техніко-тактичному, розумовому (інтелектуальному) вдосконаленню, на їхнє відпрацювання також потрібні час та зусилля. Тому фізична підготовка має бути ретельно спланована для максимально ефективного використання не тільки часу, а й інших ресурсів. При цьому великого значення набуває не лише розвиток або вдосконалення, а й різноманітність, щоб у гравців не пропадала мотивація до тренувань. Навчально-тренуваль-

ний процес повинен включати тільки те, що стане в нагоді конкретному гравцю на ігровому майданчику. Таким чином, не існує оптимальної програми тренувань, яка б підходила для всіх.

Правильні обсяг та інтенсивність не лише підвищують ефективність, а й запобігають перевантаженню та травмам. Навіть один матч може викликати гостру втому, а якщо поєдинки у регбі-7 проводяться до 5-6 матчів за два ігрових дні, то у спортсменів основного складу втома загрожує перерости в хронічну через скорочення відновлювального періоду, що підвищує ризик отримати травму. Для запобігання цього потрібно вміти враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, користуватися науковими рекомендаціями, що допоможе скоротити загальне навантаження, призведе до ефективності тренувального процесу та мінімізує кількість отриманих травм [1; 7].

План підготовки необхідно розробляти відповідно до емпірично обґрунтованих наукових принципів, а також зрозуміти причинно-наслідковий зв'язок між заняттями та формою спортсменів. Отже, головне завдання – підвищити рівень функціональної готовності і не з великим сумарним обсягом навантаження (результати швидше довільними і, ймовірно, з неоднаковими функціональними значеннями), а за допомогою мінімально необхідного. Саме тоді вдасться досягти оптимальних кондицій до потрібного терміну. Для досягнення мети тренерів необхідно знати початковий фізичний рівень гравців; фізичні вимоги до гравців у матчі; цілі етапу підготовки; основні параметри тренувального навантаження на кожному етапі з усіх розділів підготовки; інноваційні методики; тривалість, інтенсивність та частота занять; принцип індивідуалізації навчально-тренувального процесу; ефективність різних співвідношень видів та засобів фізичної підготовки на різних етапах підготовки; оптимальні варіанти переважної спрямованості тренувальних навантажень; види контролю; принцип скорочення навантаження (тейперінг) у період змагань; підтримка форми та детренованість [1].

Програма фізичної підготовки складається з урахуванням етапів, періодів, циклів, що розбивається на передсезонні, сезонні, позасезонні тренування з подальшим дробленням для виходу на кілька піків протягом змагального року.

У регбі рекомендується тейперінг для підведення до змагань при скороченні обсягу у заняттях, щоб підвести до піку форми, або для уникнення перетренованості, приділення часу на відпрацювання ТТД або якнайшвидше відновитися після отриманої травми.

Протягом сезону можна чергувати мікроцикли з великим та малим обсягами тренувань. Необхідно приділяти особливу увагу періодичності, індивіду-

альним тренуванням та скороченню обсягу навантаження для виведення команди на пік форми до важливих та відповідальних ігор. У періоди відпочинку слідувати індивідуальним програмам бігу та силових тренувань. Наприклад, короткі та інтенсивні заняття з ЗФП (не на майданчику), силові тренування з великою вагою та незначною кількістю повторень чи вправи з власною вагою без снарядів. Так, ряд фахівців рекомендують в тренувальному процесі обов'язково використовувати різноманітні вправи з партнером та вправи з обтяженнями для розвитку відповідних якостей. За відсутності тренажерної зали та партнерів слід використовувати гімнастичну перекладину, бруси, гумові стрічки для додаткових обтяжень тощо.

Для розвитку швидкості та стартового прискорення використовують різноманітні види прискорень (з місця, з ходу) на дистанціях від 10 до 40 метрів. За наявності тренажерної зали вправи, що використовуються для вдосконалення силового потенціалу, а саме: поштовхи штанги лежачи на лаві; тяга штанги до грудей в положенні лежачи на животі; присід зі штангою на грудях та інше.

Більше уваги приділяти силовим вправам (особливо на розвиток вибухової сили та швидкості наростання сили), а також фізичній підготовці з м'ячем на ігровому майданчику. Результат матчів часто вирішується у ситуаціях, коли абсолютно критичними стають такі фактори, як анаеробна продуктивність, швидкість, вибухова сила

та міць, що підтвердили численні дослідження фізичних потреб регбістів у ході матчу [1; 2].

Обов'язковим є тестування та коригування методів і навантаження відповідно до конкретної ситуації в команді. Можна заощадити частину часу за рахунок проведення релевантніших тестів із одночасним залученням більшої кількості гравців.

Отже, аналіз науково-методичної літератури та тренерського досвіду переконливо свідчить про те, що існує взаємозв'язок між фізичною підготовкою спортсменів та змагальною діяльністю як основою для прогнозування у більшості подібних видів спорту, але він недостатньо вивчений саме в регбі-7 та регбі-15.

Встановлено, що на різних етапах підготовки регбіста спортивний результат значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Виходячи із цього, виникає необхідність пошуку нових методичних підходів для підвищення фізичної підготовленості регбістів на основі глибокого та комплексного вивчення взаємозв'язків між показниками рівня фізичної підготовленості та компонентами змагальної діяльності кваліфікованих гравців, що спеціалізуються в регбі-7 та регбі-15.

Перспективи подальших досліджень – провести аналіз виступів спортсменів, що спеціалізуються у регбі-7 та регбі-15, за останні роки на міжнародному рівні і виявити взаємозв'язок успішності виступів із показниками рівня фізичної підготовленості регбістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Квасниця О., Тищенко В. Засоби і методи контролю у регбі. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4. С. 120–128.
2. Латишев М., Квасниця О., Спесивих, О., Квасниця, І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.
3. Baker D. G., Newton R. U. Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2008. Т. 22. №. 1. С. 153–158.
4. Dobbin N. et al. A reliable testing battery for assessing physical qualities of elite academy rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. Т. 32. № 11. С. 3232–3238.
5. Gabbett T. J. Science of rugby league football: a review. *Journal of sports sciences*. 2005. Т. 23. №. 9. С. 961–976.
6. Garnett D., Patricios J., Cobbing S. Physical conditioning strategies for the prevention of concussion in sport: a scoping review. *Sports medicine-open*. 2021. Т. 7. № 1. С. 1–16.
7. Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Pickworth, N. J., Johnston, R. D., & Jenkins, D. G. Relationships Among Player Load, High-Intensity Intermittent Running Ability, and Injury Risk in Professional Rugby League Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2020. № 15(3). С. 423–429.
8. Sant'Anna R. T. et al. Physical demands of refereeing rugby sevens matches at different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Т. 35. № 11. С. 3164–3169.
9. Tierney P., Blake C., Delahunt E. Physical characteristics of different professional rugby union competition levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. Vol. 24. P. 1267–1271.
10. Till K., Scantlebury S., Jones B. Anthropometric and physical qualities of elite male youth rugby league players. *Sports Medicine*. 2017. Т. 47. № 11. С. 2171–2186.

REFERENCES

1. Kvasnytsya O., Tyshchenko V. Zasoby i metody kontrolyu u rehbi [Means and methods of control in rugby]. *Fizychne vykhovannya ta sport*. Zaporizhzhya : Vydavnychyy dim «Hel'vetyka», 2021. № 4. S. 120–128.

2. Latyshev M., Kvasnytsya O., Spesyvykh, O., Kvasnytsya, I. Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. 2019. № 1. S. 39–47.
3. Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 22(1). 153–158.
4. Dobbin, N., Hunwicks, R., Highton, J., & Twist, C. (2018). A reliable testing battery for assessing physical qualities of elite academy rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 32(11). 3232–3238.
5. Gabbett, T. J. (2005). Science of rugby league football: a review. *Journal of sports sciences*. 23(9). 961–976.
6. Garnett, D., Patricios, J., & Cobbing, S. (2021). Physical conditioning strategies for the prevention of concussion in sport: a scoping review. *Sports medicine-open*. 7(1). 1–16.
7. Hulin, B. T., Gabbett, T. J., Pickworth, N. J., Johnston, R. D., & Jenkins, D. G. (2020). Relationships Among Player Load, High-Intensity Intermittent Running Ability, and Injury Risk in Professional Rugby League Players, *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 15(3). 423–429.
8. Sant'Anna, R. T., Roberts, S. P., Moore, L. J., & Stokes, K. A. (2021). Physical demands of refereeing rugby sevens matches at different competitive levels. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 35(11). 3164–3169.
9. Tierney, P., Blake, C., & Delahunt, E. (2021). Physical characteristics of different professional rugby union competition levels. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 24(12). 1267–1271.
10. Till, K., Scantlebury, S., & Jones, B. (2017). Anthropometric and physical qualities of elite male youth rugby league players. *Sports Medicine*. 47(11). 2171–2186.