

УДК 796.333.0.86

doi: 10.15330/fcult.29.44-48

Едуард Маляр, Неля Маляр

## ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ГРИ У РЕГБІ (теоретична стаття)

У статті розкрито особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі-7, визначено оптимальні вікові параметри для залучення гравців до навчально-тренувального процесу в регбі-7, наведено основні вимоги до гравців різних амплуа та відбір у команду, визначено найбільш розповсюджені помилки під час гри у регбі-7 та способи їх виправлення. Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування особливостей та основних принципів побудови ефективної гри у регбі-7. Для вирішення основних завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів методичної та наукової літератури, аналіз матеріалів мережі інтернет. Основні принципи побудови ефективної гри у регбі-7 це використання повної ширини поля; глибока побудова гравців команди в атаці; найдовше володіння та збереження м'яча; забезпечення максимального постійного тиску у захисті.

**Ключові слова:** регбі-7, принципи, поширені помилки, фізична підготовка, амплуа гравця, пріоритети, особливості гри.

*The article describes the features and principles of constructing an effective rugby-7 game, identifies optimal age parameters for attracting players to the training process in rugby-7, sets out the basic requirements for players in different roles and selection in the team, identified the most common mistakes during the game in rugby-7 and ways to fix them. The purpose of this work is the theoretical justification of the features and basic principles of building an effective game in rugby-7. The following methods were used to solve the main tasks of the study: theoretical analysis and generalization of materials of methodological and scientific literature, analysis of materials of the Internet. The priorities for rugby-7 players are: speed (the player's ability to act effectively at high speed in a counter-opponent's situation at a distance of 50–60 m); fast endurance (the same with repeat execution 4-5 times during the game); strength, agility, speed-strength qualities (ability to play well in defense in a situation one to one); agility, operational analytical thinking, creativity (good possession of the technique of playing hands, the implementation of non-standard creative technical and tactical actions, good field vision). The analysis of mistakes made it possible to determine the basic principles of constructing an effective rugby-7 game: using the full width of the field; deep construction of team players in the attack; longest possession and preservation of the ball; providing maximum constant pressure in protection, aggression; ensuring immediate withdrawal of the ball from under pressure of protection; application of constant deep support; compulsory cleaning of the rear; application of creative unpredictable moves in attack; precise selective kick stroke; effective energy conservation. The keywords and motto of rugby-7 are space, speed, pressure, unpredictability.*

**Key words:** rugby, principles, common mistakes, physical training, player roles, priorities, peculiarities of the game.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Аналіз літературних джерел показав, що спеціальної літератури, публікацій з описом результатів наукових досліджень щодо методики проведення навчально-тренувального процесу з регбі дуже мало. В основному, ці роботи опубліковані у 70–80-х роках минулого століття (Хайкем Е.С., 1970; Сорокін А.А., 1975; Пулен Р., 1978; Холодов Ж.К., 1984). У 2006 році Мартиросяном А.А. була захищена кандидатська дисертація “Скоростно-силова підготовка кваліфікованих регбістів в підготовительном періоді” [3], проте, це дослідження стосується гравців регбі-15. Що стосується регбі-7, то існує практичне керівництво тренерською роботою з регбі-7 (загальний огляд) (перший та другий рівень), розроблене міжнародною радою регбі та опубліковане завдяки підтримці НОК України у 2013 році [4]. Цих матеріалів немає у загальному доступі, їх можна отримати тільки на тренерських курсах, яких проводиться дуже мало. У 2014 році О. Квасниця досліджував стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 [1]. Крім того, є ще методичні рекомендації загального характеру “Програма

підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області”, розроблені у 2013 році Д.В. Кірсановим, тренером жіночої команди суперліги “Отрада”, молодіжної та національної жіночої збірної України з регбі-7 [2]. Це пояснюється тим, що відомі, досвідчені тренери віддають перевагу практичній роботі та всі робочі записи, напрацювання та програми підготовки гравців не публікують за браком часу, а федерація регбі України (ФРУ) не приділяє вирішенню цій, дійсно нагальній проблемі, належної уваги. Тому виникла необхідність у розкритті основних принципів та особливостей гри регбі-7, опису основних вимог до фізичної підготовки гравців різних амплуа.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати особливості та основні принципи побудови ефективної гри у регбі-7.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів методичної та наукової літератури, аналіз матеріалів мережі інтернет.

**Результати і дискусія** За останні 5 років спортивна гра регбі-7 набула великої популярності, особливо після введення цього виду спорту в програму Олімпійських Ігор 2016 року, як у чоловіків, так і у жінок. На даний час цей вид регбі набуває великий інтерес, як у фахівців так і у гравців. Визначилися основні вимоги до гри, які потребують розробки нових тактичних схем, специфічних вимог до фізичної підготовки гравців на відміну від регбі-15. Слід зазначити, що основний базовий набір технічних елементів суттєво не змінився. Основна тактична відмінність регбі-7 від регбі-15 це не кількість гравців, а наявність зайвого ігрового простору, який важко повністю перекрити та дефіцит ігрового часу, при якому кожна помилка може вплинути на остаточний результат гри. Ці два фактори: простір та дефіцит часу, виокремлюють дві основні рухові якості, необхідні для гравців в регбі-7 це швидкісні здібності та анаеробна витривалість. Тому, юні гравці, в силу свого фізичного розвитку, не зможуть засвоїти та організувати гру на занадто великому для них просторі (фізична робота під час кисневого боргу). На думку багатьох відомих фахівців [1, 2], вік 15–16 років найбільш оптимальний для залучення кандидатів до команд з регбі-7, гравців, які вже мають хорошу базу фізичної та технічної підготовки.

У багатьох дослідженнях основних особливостей гри регбі-7 зарубіжними та вітчизняними фахівцями [2, 6, 7] наводяться приблизно однакові цифри обсягу ігрового навантаження під час матчів. За матч, який триває 14 хвилин (два періода по 7 хвилин) гравці, в середньому, долають від 1370 м до 1730 м, з яких: 400–480 м проходять кроком; 480–580 м складає біг низької інтенсивності; 150–230 м біг середньої інтенсивності; 220–280 м біг з інтенсивністю вище середньої; 50–80 м біг високої інтенсивності; 70–90 м спринт (максимальна швидкість).

Аналіз показників засвідчив, що гравці регбі-7 проводять 75% ігрового часу при частоті серцевих скорочень (ЧСС) більше 80% від МАХ. Крім того, треба зазначити, ігровий день може включати до 4-х матчів з різним по часу відпочинком між іграми.

Тому виникають особливі вимоги до гравців регбі-7. Пріоритетними, на думку фахівців [1–7], є такі якості: швидкісні здібності, навички гри руками (захвати – гра один в один, підбір вільного м'яча, ловля та передачі), навички проходження суперника (обманні рухи), анаеробна витривалість (великий обсяг анаеробної фізичної роботи), особливі навички (гра ногами: зупинка м'яча, пробиття м'яча по воротах, начальні удари; схватка, коридор), психологічна підготовка (впевненість у собі, лідерські здібності, дисципліна).

Непрофесійна робота тренера (неправильний підбір гравців в команду, недостатня їхня фізична, техніко-тактична та психологічна підготовка до гри) призводить до помилок під час гри. Найбільш поширеними помилками у регбі-7, на думку тренерів міжнародної ради регбі та українських фахівців, є [1, 2, 6, 7]:

- недостатньо глибока побудова атаки;
- помилкова підтримка по ширині, замість лінійної підтримки позаду гравця з м'ячом;

- відсутність дисципліни під тиском суперника;
- погана техніко-тактична підготовка гравців (відсутність заготовлених до автоматизму комбінацій під час найбільш повторюваних ситуацій у захисті та нападі);
- скупчення гравців при нападі (це дозволяє захисту зробити перехват та обійти гравців по флангу);
- гра в одиночку, позбавляючи своїх гравців йти у підтримку;
- втягування великої кількості гравців в мол, рак (краще використовувати одного, двох гравців, тоді при виграшу м'яча залишається більше гравців для гри як у нападі, а при втраті – в захисті);
- приділення великої уваги захисників до м'яча, що дає можливість супернику несподівано змінити своє пересування і вийти у прорив.

Для запобігання помилок необхідно визначити основні принципи ефективної гри у регбі-7, для цього звернемося до досвіду новозеландського тренера Petera Thorburna, який зробив практично революційні зміни у тактиці гри, основані на граничному збільшенні швидкості [6].

Для більшого розуміння гри регбі-7 цікавим є досвід відомого тренера Wayne Smitha [7], на його думку, все спрямовано на володінню м'ячем (основне завдання виграти м'яч та зберегти його в атаці). Також важливими є практичні напрацювання українського тренера з регбі-7 Кірсанова Д.В. [2], які дають нам уявлення про регбі-7, основні принципи ефективної побудови цієї гри, а саме:

- ключові слова та девіз регбі-7: простір, швидкість, тиск, непередбачуваність;
- використання повної ширини поля (збільшення коридорів між захисниками);
- глибока побудова гравців команди в атаці;
- володіння та збереження м'яча – це шанс для вашої перемоги і втрата шансу для суперника;
- забезпечення максимального постійного тиску у захисті, агресія (комунікація, спілкування у лінії захисту, допомога); зменшення простору супернику та часу на організацію атаки;
- забезпечення негайного виводу м'яча з під тиску захисту, можливого зіткнення, скупчення гравців (виняток – гра поблизу залікового поля);
- забезпечення правильного організованого захисту один в одного;
- використання ефективного зонного захисту (вміння передати суперника один одному);
- використання обманних непередбачених рухів, хрестів, подвійних хрестів, швидка зміна напрямків атаки та ін.
- використання глибокої підтримки – це головне у регбі-7 (завжди має бути гравець за спиною);
- обов'язкова підчистка тилу (після можливого удару ногою або прориву) виконується за допомогою відтягнення двох крайніх гравців на 15 м назад або одного спеціального гравця – свіпера); повне розуміння як використовувати так званого “чистильника”;
- акуратне вибіркове використання ударів ногою (тільки коли ваша команда набігає), не піддавайтесь паніці під час сильного ігрового тиску суперника;
- локальний захист в лінію, агресивний захист, одночасний рух;
- ефективна економія енергії.

#### **Висновки.**

Пріоритетними якостями при відборі гравців у регбі-7 є: швидкість (вміння гравця ефективно діяти на високій швидкості в умовах протидії суперника на дистанції 50–60 м); швидкісна витривалість (те ж саме з повторним виконанням 4–5 разів під час

гри); сила, спритність, швидкісно-силові якості (вміння добре грати у захисті у ситуації один в один); спритність, оперативне аналітичне мислення, креативність (добре володіння технікою гри руками; виконання нестандартних креативних техніко-тактичних дій; добре бачення поля).

Регбі-7 суттєво відрізняється від інших видів регбі (регбі-15, 13, регбіліг та ін). Основні особливості регбі-7 можна сформулювати наступним чином: наявність зайвого ігрового простору, який важко повністю перекрити; дефіцит ігрового часу, при якому кожна помилка може вплинути на остаточний результат гри; ця гра вимагає від гравців виконання великого обсягу фізичної роботи в умовах кисневого боргу.

Найбільш поширеними помилками у регбі-7 є недостатньо глибока побудова атаки; скупчення гравців при нападі та захисті; надмірна увага до м'яча, а не до суперника; відсутність дисципліни під тиском суперника; відсутність заготовлених до автоматизму комбінацій під час найбільш повторюваних ситуацій у захисті та нападі.

Аналіз помилок дав можливість визначити основні принципи побудови ефективної гри у регбі-7: використання повної ширини поля; глибока побудова гравців команди в атаці; найдовше володіння та збереження м'яча; забезпечення максимального постійного тиску у захисті, агресія; забезпечення негайного виводу м'яча з під тиску захисту; застосування постійної глибокої підтримки; обов'язкова підчистка тилу; застосування креативних непередбачуваних ходів у нападі; акуратне вибіркове використання ударів ногою; ефективне збереження енергії. Ключові слова та девіз регбі-7 це простір, швидкість, тиск, непередбачуваність.

**Перспектива подальших досліджень.** Проведені дослідження не вичерпують всіх аспектів розглянутої проблеми та передбачають подальший науково-педагогічний пошук у напрямку вивчення та докладного опису цільових показників ефективності гри у регбі-7.

1. Мартиросян АА. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных регбистов в подготовительном периоде [дисертація]. 2006. 24 с.
2. Практическое руководство по тренерской работе по регби-7 (международный совет регби, общий обзор). 2013; 1–72.
3. Квасниця О. Стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання спорту і здоров'я людини. 2010; 18 (1): 100–4.
4. Кірсанов ДВ. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області. 2013; 1–26.
5. Thoburn P. Taking Rugby with “Thorbs”, Noth Shore`s. 2016 apr 12; 3 (4): 4.
6. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015. 2015 jan 18; 2 (8): 3–5.
7. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Л. Українки. 2015; (1/29): 118–23.

#### References:

1. Marty'rosyan AA. High-speed training of skilled rugby players in the preparatory period [dissertation]. 2006. 24 p.
2. Practical Guide to Rugby-7 Coaching (International Rugby Council, Overview). 2013. 72 p.
3. Kvasny'cya O. (2010), The state of the problem of the physical training of skilled players in rugby-7. Moloda sporty'vna nauka Ukrainy': zb. nauk. pracz' z galuzi fizy'chnogo vy'xovannya sportu i zdorov'ya lyudy'ny'. 2010, 18 (1): 100–104.
4. Kirsanov DV. The rugby rugby rugby program of the Odessa region. 2013; 26 p.
5. Thoburn P. Taking Rugby with “Thorbs”, Noth Shore`s. 2016 apr 12; 3 (4): 4.
6. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015. 2015 jan 18; 2 (8): 3–5.
7. Romanenko S. Features of the decision making process when solving game situations in rugby. Fyzy'chne vy'xovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi : zb. nauk. pr. Sxidnoyevrop. nacz. un-tu im. Lesi Ukrainky'. 2015; (1/29): 118–23.

**Цитування на цю статтю:**

Маляр ЕІ, Маляр НС. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018 Трав 24; 29: 44–48.

**Відомості про автора:**

*Маляр Едуард Імреювич* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Тернопільського національного економічного університету (Тернопіль, Україна)  
e-mail: Malyar\_e@yahoo.com  
<http://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

**Information about the author:**

*Maliar Eduard Imreiovych* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Physical Culture and Sports, Ternopil National Economic University (Ternopil, Ukraine)

*Маляр Неля Степанівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Тернопільського національного економічного університету (Тернопіль, Україна)  
<http://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

*Maliar Nelia Stepanivna* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Physical Culture and Sports, Ternopil National Economic University (Ternopil, Ukraine)

УДК 378.015.31: 796.011.3

doi: 10.15330/fcult.29.48-53

Леонід Мосійчук

**СПЕЦИФІКА ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ  
В РАМКАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Дана робота присвячена аналізу завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах та визначенню їх вагомості для належної фізкультурної підготовленості майбутніх вчителів у контексті кредитно-модульної системи організації навчального процесу. У дослідженні використано дані експертного опитування вчених галузі. Найвищий ранг серед усіх завдань отримало формування стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням. Це свідчить про те, що належна мотивація є надійною основою успішної реалізації усіх інших завдань фізичного виховання. Визначено важливу роль вчителя-предметника у фізичному вихованні школярів. Показано, що оптимізація фізичного виховання в загальноосвітній середній школі залежить від спеціальної методичної підготовленості вчителів (проведення ранкової гімнастики, фізкультурних пауз на уроці та рухливих перерв) та їхнього вміння бачити зв'язок власних уроків із уроками фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, завдання фізичного виховання, теоретична та методична підготовленість.

*This work is devoted to the analysis of the tasks of physical education in higher pedagogical educational institutions and to determine their importance for the proper physical education of future teachers in the context of a credit-module system of educational process organization that is similar to the European Credit and Transfer System (ECTS). One of the important conditions for a successful athletic education of future teachers is a clear understanding by teachers and students about the subject of “physical education” in a higher school, its goals and objectives. This is especially true for future teachers who, besides their own physical condition, should worry about the health of their pupils. In scientific and methodological works, physical education is reduced, mainly, to improving the functional state of the students themselves, and the special theoretical and methodological preparedness of future teachers is not given due attention. Along with this is the problem of determining the proportion of each of the tasks of physical education in the accumulated 100-point rating scale provided by the credit-module system. Thus, there is a need to rethink the tasks of physical education and determine their importance in the personal physical culture of students. Therefore, our work is devoted to the analysis of the tasks of physical education in higher pedagogical educational institutions and to determine their importance for proper physical education preparedness of future teachers in the context of the credit-module system of educational process organization. The research uses data from an expert survey of industry scientists. The highest rank (13%) among the tasks was the formation of stable motives and habits for systematic physical education. This shows that proper motivation is a solid basis for the successful*