

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РЕГБІСТІВ ЗА ІГРОВИМИ АМПЛУА

*У роботі представлений порівняльний аналіз показників рівня фізичної підготовленості нападників збірної команди України U-18 з регбі та збірної команди Харківської області. Зростаюча конкуренція на вітчизняній спортивній арені висуває значні вимоги до рівня фізичної підготовленості як окремих гравців у регбі, так і команд в цілому. На сучасному етапі розвитку спортивних ігор актуальним постає питання відмінностей фізичної підготовки спортсменів залежно від їхнього ігрового амплуа. Так, суттєвим показником ефективності змагальної діяльності нападників у регбі є високий рівень їхньої фізичної підготовленості. Аналіз цих аспектів сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості окремих гравців, так і команди загалом. Отже, метою статті є порівняння силових показників фізичної підготовленості нападників різної спортивної кваліфікації у регбі. Для досягнення поставленої мети було проведено педагогічне спостереження за рівнем розвитку силових здібностей нападників збірної команди України U-18 з регбі та збірної команди Харківської області. Даними для визначення рівня силової підготовленості кваліфікованих нападників двох команд слугували результати п'яти тестів, що найчастіше використовуються для оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів у різновидах регбі. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості нападників засвідчив, що за усіма показниками спортсмени Слобожанщини переважали нападників збірної команди України U-18. Загалом отримані дані адекватно відображають рівень силової підготовленості нападників зазначених команд, а отже, свідчать, що застосовані силові тести прямо або опосередковано віддзеркалюють ступінь готовності нападників обох команд до змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, нападники, силові показники, швидкісна та вибухова сила.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.30>

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Сучасний спорт вимагає детального індивідуального підходу, що ґрунтується на всебічному аналізі здібностей і потенціалу спортсмена, з акцентом на визначення характеристик і фізичних якостей, розвиток яких є ключовим для досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту [6].

Ефективна змагальна діяльність регбістів базується на високому рівні їхньої фізичної підготовленості. Упродовж останніх років наукові дослідження у спортивних іграх зосереджені на аналізі структури й змісту змагальної діяльності як команд загалом, так і окремих гравців, а також на оцінці рівня фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації.

Однак, у регбі, на сучасному етапі його розвитку, все ще недостатньо уваги приділяється комплексному аналізу методик розвитку фізичних якостей кваліфікованих гравців. Особливо це стосується врахування індивідуальних характеристик спортсменів та

специфіки різновидів гри. Наявні лише поодинокі дослідження, спрямовані на вдосконалення окремих фізичних якостей регбістів високого рівня, й майже відсутня інформація щодо досліджень за ігровим амплуа [4, 6].

Регбі є видом спорту, у якому рухова діяльність поєднує максимальні аеробні можливості, високоінтенсивні фізичні зусилля, що вимагають значного розвитку силових якостей спортсменів, а також динамічні сутички, коридори, «раки», «моли», захоплення з повторюваними інтенсивними рухами [1, 5].

На сучасному етапі актуальним є вивчення відмінностей у фізичній підготовці регбістів, залежно від їхнього ігрового амплуа. Аналіз цих аспектів сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості окремих гравців, так і команди загалом. Тому актуалізується питання проведення порівняльного аналізу фізичної підготовленості регбістів за ігровим амплуа. У рамках нашого дослідження ми зосередилися на оцінці рівня фізичної підготовленості нападників збірної команди

України U-18 з регбі та нападників збірної Харківської області.

## **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Високий рівень фізичної підготовленості є ключовим фактором для забезпечення ефективної змагальної діяльності спортсменів. Упродовж останніх років наукові дослідження у сфері спортивних ігор концентруються на аналізі структури та змісту змагальної діяльності як команд, так і окремих гравців за ігровим амплуа, а також на оцінюванні рівня фізичної підготовленості спортсменів [7]. Особливу увагу приділяють вивченню взаємозв'язків між різними аспектами підготовки спортсменів у таких видах спорту, як футбол (Лисенчук & Тищенко, 2020), баскетбол (Мітова, 2022, 2024; Козіна 2022), волейбол (Гнатчук & Линець, 2020) та гандбол (Базильчук, 2017; Тищенко, 2022, 2024).

Водночас, на сучасному етапі розвитку регбі недостатньо уваги приділяється комплексному аналізу оцінювання рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих гравців з урахуванням їхніх ігрових амплуа. Існують лише окремі дослідження, спрямовані на вдосконалення окремих фізичних параметрів регбістів. Зокрема, Квасниця О. М. (2018, 2022, 2024), вивчав вплив диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів рівня фізичної підготовленості кожного гравця. Tim J. Gabbett (2014) досліджував вплив фізичних факторів на підсумкові результати 11 команд напівпрофесійної ліги у Великій Британії. Цікаві дані представлені в роботі Eggers, Cross, Norris, Wilmot і Lovell (2022), які вивчали вплив різних структур мікроциклів на фізичну продуктивність гравців у матчах. Це дослідження є актуальним з огляду на те, що висока інтенсивність змагальної діяльності протягом сезону спричиняє накопичення залишкової втоми, що негативно позначається на фізичній продуктивності спортсменів [3].

## **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Аналіз літературних джерел доводить, що питання фізичної підготовки кваліфікованих регбістів, а особливо їхніх відмінностей за ігровим амплуа, є недостатньо вивченим та проаналізованим. Зокрема, спостерігається недостатня кількість досліджень щодо структури та змісту фізичної підготовки нападників, її особливості та взаємозв'язків фізичної підготовленості й показників змагальної діяльності у регбі.

## **4. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

Мета дослідження полягає у порівнянні силових показників фізичної підготовленості нападників різної спортивної кваліфікації. Для досягнення поставленої мети нами проведено педагогічне спостереження за рівнем розвитку фізичних якостей нападників збірної команди України U-18 (до 18 років) та нападників команди збірної Харківської області.

## **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

В роботі нами було проаналізовано показники рівня розвитку силових якостей нападників двох команд.

Порівняльний аналіз рівня розвитку силових якостей нападників у регбі збірної команди України з регбі U-18 та збірної Харківської області з регбі свідчить, що за усіма показниками кращі результати продемонстрували більш досвідчені гравці Слобожанщини (табл. 1).

Отримані дані адекватно відображають рівень розвитку силових якостей більш досвідчених нападників а отже, свідчать про те, що молодим спортсменам слід звернути особливу увагу на вдосконалення силових показників, що у свою чергу позитивно вплине на ефективність дій під час змагальної діяльності у регбі. Особливо це стосується таких компонентів, як стандартні положення під час гри, так як саме силова підготовленість нападників дасть змогу вигравати у «сутичках» та «коридорах». Також важливого значення набувають прояв силових здібностей і у напівстандартних положеннях, таких як «рак», «мол».

Таблиця 1

## Порівняння силових показників фізичної підготовленості регбістів (нападників)

№	Тести	Результати тестування				%
		Збірна команда України U-18		Збірна Харківської області		
		(n=12)		(n=12)		
1	Присідання зі штангою на плечах (3 повторення)	125,33	±6,07	151,36	±7,08	17,2
2	Станова тяга штанги з підлоги (3 повторення)	134,38	±7,34	161,72	±7,87	16,9
3	Жим штанги лежачи на лаві (3 повторення)	94,16	±5,82	107,28	±5,79	12,2

Порівнюючи усі три силові показники, ми можемо спостерігати найбільшу перевагу нападників збірної команди Харківської області над нападниками збірної команди України U-18 у тесті присідання зі штангою на плечах 151,36 проти 125,33 на користь, якщо аналізувати у відсотках, ця перевага складає 17,2%. Дещо менша перевага на користь харків'ян визначена у становій тязі штанги з підлоги (161,72 проти 134,38 відповідно), що становить 16,9%. Найменша відсоткова перевага встановлена у більш досвідчених нападників у жимі штанги лежачи на лаві 107,28 та 94,16 відповідно (12,2%).

Аналізуючи показники, що характеризують прояв швидкісної та вибухової сили, спостерігаємо знову ж таки суттєву перевагу нападників збірної команди Харківської області над нападниками збірної команди України U-18 (рис.1). У тесті «піднімання штанги на груди» цей показник становив (16,5%), або 81,13 проти 67,76 відповідно. У тесті «ривок штанги у стійку» перевага нападників збірної команди Харківської області над нападниками збірної команди України U-18 склала 63,41 проти 52,92 відповідно (16,4%).

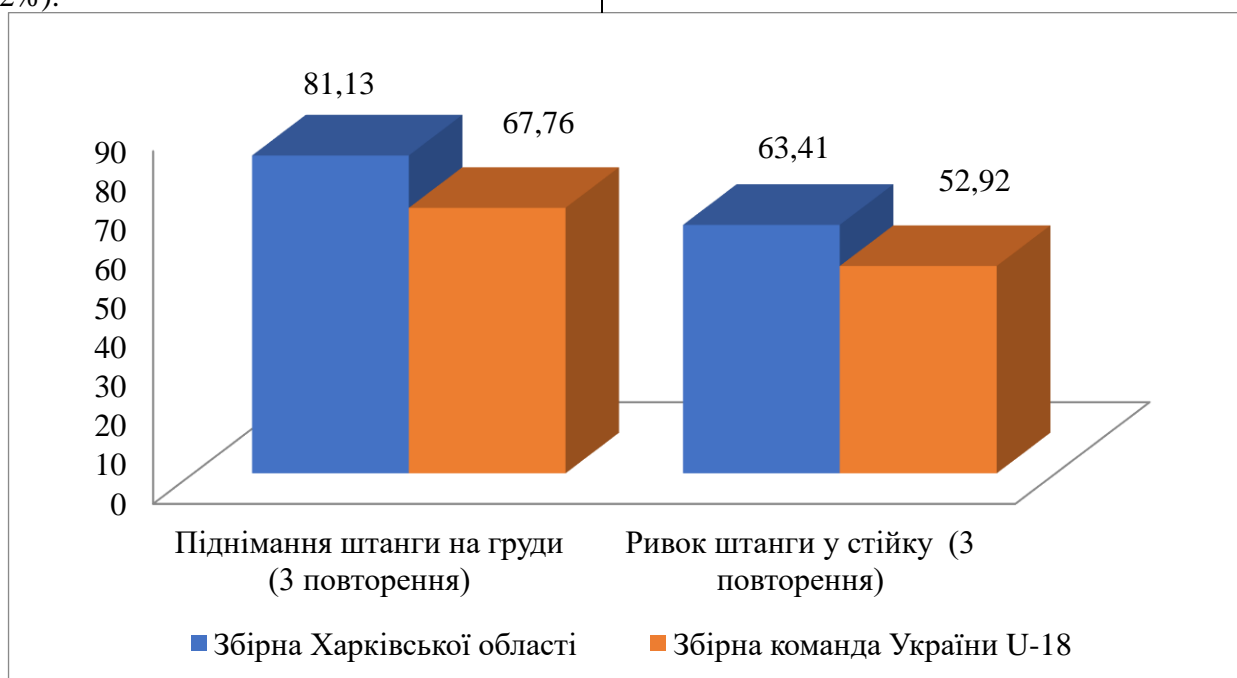


Рис. 1. Порівняння показників швидкісної та вибухової сили регбістів (нападників)

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У сучасному регбі актуалізується питання вивчення структури фізичної підготовленості регбістів різного ігрового амплуа, а також розробки модельних

характеристик гравців нападу, захисту та півзахисту.

Результати проведених досліджень свідчать про різний рівень фізичної підготовленості нападників збірної команди України U-18 та збірної команди Харківської області з регбі. Порівняльний аналіз силових показників фізичної підготовленості нападників вказує на перевагу в усіх трьох

силових тестуваннях регбістів Харківської області, як-от: присідання зі штангою на плечах, станова тяга штанги з підлоги та жим штанги лежачи на лаві. Така ж сама тенденція спостерігається й у результатах тестувань у прояві швидкої та вибухової сили (піднімання штанги на груди і ривок штанги у стійку).

Наступні наші педагогічні дослідження будуть направленні на порівняння силових показників захисників регбістів збірної команди U-18 України та гравців збірної команди Харківської області.

### Література

1. Nicola Cahill, Kevin Lamb, Paul Worsfold, Roy Headey & Stafford Murray. The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. V. 31: Issue 3, 2013. 229-237. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>
2. T. Eggers, R. Cross, D. Norris, L. Wilmot, & R. Lovell. Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. V. 17: Issue 5, 2022. 755-760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0307>
3. Tim J. Gabbett. Effects of Physical, Technical, and Tactical Factors on Final Ladder Position in Semiprofessional Rugby League. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. V.9: Issue 4, 2014. 680-688. URL: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2013-0253>
4. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Khimich, V., Mozoliuk, O., & Skrypchenko, I. (2024). Stimulating Aerobic Energy Supply Reactions of Athletes in Rugby Union. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.04>
5. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Ivanska, O., Ivanenko, S., Halemendyk, J., Plakhotniuk, O., Ferenchuk, B., Rybak, L., Potapova, L., Pozmogova, N. Control of the physical and technical fitness of elite professional rugby union players. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2024;10(2):33-46. <https://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.2.33-46>
6. Квасниця, О. (2018). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості. (Дис. к. фіз. вих.). Львів.
7. Латишев, М., Квасниця, О., Спесивих, О., & Квасниця, І. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 39-47.

### Reference

1. Tim J. Gabbett. Effects of Physical, Technical, and Tactical Factors on Final Ladder Position in Semiprofessional Rugby League. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. V.9: Issue 4, 2014. 680-688. URL: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2013-0253>
2. T. Eggers, R. Cross, D. Norris, L. Wilmot, & R. Lovell. Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. V. 17: Issue 5, 2022. 755-760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0307>
3. Nicola Cahill, Kevin Lamb, Paul Worsfold, Roy Headey & Stafford Murray. The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. V. 31: Issue 3, 2013. 229-237. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>
4. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Khimich, V., Mozoliuk, O., & Skrypchenko, I. (2024). Stimulating Aerobic Energy Supply Reactions of Athletes in Rugby Union. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.04>
5. Kvasnytsya, O., Tyshchenko, V., Ivanska, O., Ivanenko, S., Halemendyk, J., Plakhotniuk, O., Ferenchuk, B., Rybak, L., Potapova, L., Pozmogova, N. Control of the physical and technical fitness of elite professional rugby union players. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2024;10(2):33-46. <https://doi.org/10.58962/HSR.2024.10.2.33-46>
6. Kvasnytsya, O. (2018). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh hravtsiv u rehbi-7 z urakhuvanniam individualnykh profiliv fizychnoi pidhotovlenosti [Improvement of Physical Preparation of Qualified Rugby 7s Players With Consideration of Physical Preparedness Individual Profiles]. (Thesis for a candidate degree in physical education and sports). Lviv. [in Ukrainian]
7. Latyshev, M., Kvasnytsya, O., Spesyvykh, O., & Kvasnytsya, I. (2019). Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprova* [Sports Bulletin of the Dnieper], (1), 39-47. [in Ukrainian].

### Abstract

**KOZINA Zhanneta**

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

## COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INDICES OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF RUGBY PLAYERS BY THEIR PLAYING POSITION

*The paper presents a comparative analysis of physical preparedness level indices of forwards of rugby national team Ukraine U-18 and Kharkiv oblast team. The growing competition in home sports tournaments sets forth significant demands to the level of physical preparedness of players individually and teams overall. At present-day stage of the development of sports games, the issue of differences in preparedness of athletes according to their playing position becomes urgent. Thus, high level of physical preparedness of forwards in rugby is a significant index of their competition activity efficiency. Analysis of these aspects will contribute to increasing the level of physical fitness of individual players and the team as a*

---

*whole. Therefore, the aim of the article is to compare strength indices of physical preparedness of forwards of various sports qualification in rugby. To achieve the aim, a pedagogical survey of the level of development of strength capacity of forwards from rugby national team Ukraine and Kharkiv oblast team was done. The results of five tests that are most often used to assess the level of physical preparedness of athletes in varieties of rugby were used as the data to identify strength preparedness of qualified forwards from both teams. Comparative analysis of the level of physical preparedness of forwards has proven prevalence of athletes from Slobozhanshchyna region over athletes from national team Ukraine U-18 by all indices. In general, the obtained data adequately reflect the level of strength preparedness of forwards from the aforementioned teams and, therefore, prove that the applied strength tests directly or indirectly reflect the level of preparedness of forwards from both teams to competition activity.*

**Key words:** *physical preparedness, forwards, strength indices, speed and burst strength.*

---

**Стаття надійшла до редакції 19.11.2024 р.**