

Розвиток атлетичних здібностей студентів під час занять з регбі

Грищенко О. В.¹, Баховський І. І.², Кулаєв В. І.³,
Блащак І. М.⁴, Завійська В. М.⁵

Опубліковано	Секція	УДК
30.04.2025	Освіта/Педагогіка	796.333.3

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15527388>

Анотація. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає впровадження ефективних засобів для розвитку ключових атлетичних якостей, що забезпечують не лише спортивну підготовленість, а й загальний рівень здоров'я, працездатності та соціальної адаптації здобувачів. Розглянуто регбі як один із найперспективніших видів спорту для інтеграції у навчальний процес студентів, оскільки в школи воно вже інтегроване, а в університетах України це ще сприймається як новизна. Регбі, як командна контактна гра, поєднує у собі динамічність, тактичне мислення та високу фізичну активність, що сприяє розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, адаптації до середовища, координації та розумових здібностей. Проаналізовано фізіологічні особливості навантаження під час гри, активність основних м'язових груп, а також участь різних енергетичних систем. Представлено таблицю, що демонструє зв'язок між окремими атлетичними здібностями та ігровими елементами регбі. Запропоновано рисунок, який ілюструє системний вплив регбі на фізичний та психофізіологічний розвиток студентів. Наголошено на рекомендаціях щодо включення регбі до програми фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: сила, швидкість, навчальний процес, витривалості, сутичка, контакт, командна гра.

Development of students' athletic abilities during Rugby sessions

Abstract. The current state of physical education for students necessitates the implementation of effective methods for developing key athletic qualities that contribute not only to sports readiness but also to overall health, work capacity, and social adaptation. Rugby is examined as one of the most promising sports for integration into the student education

¹ Кандидат економічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет, <https://orcid.org/0000-0002-0589-8716>

² старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет, <https://orcid.org/0000-0002-5392-9417>

³ старший викладач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет, <https://orcid.org/0000-0002-4050-8285>

⁴ к. пед. н., професор, завідувач кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет, <https://orcid.org/0000-0002-2785-9048>

⁵ старша викладачка кафедри фізичного виховання, Львівський торговельно-економічний університет, <https://orcid.org/0000-0003-0335-9855>

process, particularly as it has already been introduced in schools, while its inclusion in Ukrainian universities is still perceived as a novelty. As a team contact sport, rugby combines dynamism, tactical thinking, and high physical activity, which promote the development of strength, endurance, speed, flexibility, environmental adaptation, coordination, and cognitive abilities. The physiological characteristics of physical load during the game are analyzed, including the activity of major muscle groups and the involvement of various energy systems. A table is provided to demonstrate the relationship between specific athletic skills and game elements in rugby. Additionally, a diagram is presented to illustrate the systemic influence of rugby on the physical and psychophysiological development of students. Recommendations are emphasized regarding the inclusion of rugby in physical education programs at institutions of higher education.

Keywords: strength, speed, educational process, endurance, tackle, contact, team game.

Вступ

Постановка проблеми. Поглиблення малорухливого способу життя та зниження фізичної активності серед студентської молоді України, особливо в період COVID – 19, а надалі повномасштабної війни, створюється необхідність у пошуку ефективних засобів впливу на фізичний стан. Традиційні форми фізичного виховання не завжди викликають достатню зацікавленість, що спонукає до впровадження ігрових, динамічних видів спорту, таких як регбі. Особливої уваги потребує оцінка потенціалу регбі як засобу цілеспрямованого розвитку атлетичних здібностей студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу командних ігрових видів спорту на фізичний стан студентів розглядаються в роботах О. В. Гончаренка [1, с. 224], С. І. Попова, В. І. Григор'єв [2, с. 112], В. В. Яковенко [3, с. 176]. Автори акцентують увагу на значенні ігрових методів для гармонійного розвитку фізичних якостей. Зарубіжні автори, зокрема Т. Reilly та С. Twist, досліджують структуру фізичного навантаження в регбі, особливості м'язової активності та участь енергетичних систем.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз специфіки регбі як ефективного засобу розвитку атлетичних здібностей студентської молоді.

Методика дослідження. У статті використано аналіз наукових джерел, порівняльний опис фізичних якостей та елементів гри, систематизацію анатомо-фізіологічних характеристик м'язової роботи в регбі. Для візуалізації застосовано табличне подання інформації про відповідність атлетичних якостей і технічних елементів гри, а також графічне зображення структури фізичного та психофізіологічного впливу регбі на організм студента.

Результати

Фізичне виховання студентів є надзвичайно важливим елементом цілісного освітнього процесу, який сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку морально-вольових якостей, зміцненню психоемоційного стану, формування дисципліни та підвищенню загальної життєвої активності. У сучасних умовах, коли молодь все частіше стикається з наслідками малорухливого способу життя, набуванням шкідливих звичок, надмірного перебування за електронними пристроями, а також впливу стресових факторів навчального процесу, питання ефективної організації фізичної активності набуває особливої актуальності. Саме через фізичну культуру і спорт студенти можуть реалізувати свій потенціал, покращити самопочуття, розвинути свої фізичні якості, навчитися дисципліни, а також навчитися працювати в команді, долати труднощі та досягати цілей.

Одним із перспективних напрямів фізичного виховання є впровадження ігрових видів спорту, які поєднують фізичне навантаження з елементами інтелектуальної та

соціальної взаємодії. Особливе місце серед них займає регбі - вид спорту, який гармонійно поєднує динамічність, силу, витривалість, швидкість реакцій, швидкість відновлення, пристосовування до середовища, координацію рухів, а також потребує стратегічного мислення, лідерства і вміння працювати в команді. Регбі має великі можливості не лише для підвищення загального рівня фізичної підготовленості, але й для формування таких якостей, як рішучість, самодисципліна, повага до партнера та суперника, здатність до самопожертви в інтересах команди.

У процесі регулярних занять регбі у студентів спостерігається ефективно формування атлетичних здібностей, до яких належать сила, витривалість, швидкість, відновлення, гнучкість, координація та розвиток мислення в стресових ситуаціях. Саме ці якості мають вирішальне значення не лише у спорті, а й у повсякденному житті, забезпечуючи молоді здатність до активної життєдіяльності, професійної працездатності та стресостійкості. Включення регбі до програми фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє не тільки фізичному розвитку студентів, але й формуванню їхньої особистості, розвитку соціальних навичок і зміцненню командного духу.

Атлетичні здібності є фундаментальною складовою фізичної підготовленості людини. Це комплекс фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання різноманітних рухових дій, незалежно від їх складності, інтенсивності чи тривалості. Розвиток фізичних здібностей студентів є ключовим фактором у формуванні їхньої загальної фізичної підготовленості та сприяє покращенню здоров'я та якості життя [4].

Особливо важливою є наявність розвинених атлетичних здібностей у молоді, яка перебуває в активній фазі фізичного, психоемоційного та соціального становлення. Враховуючи специфіку освітнього процесу, важливо інтегрувати ті види фізичної активності, які не лише цікаві, а й максимально ефективні для всебічного розвитку. Одним із таких видів спорту є регбі.

Регбі - це командний вид спорту, що характеризується високим рівнем фізичного навантаження, необхідністю швидкої адаптації до змін ігрової ситуації, використанням тактичного мислення та активною взаємодією з іншими гравцями. Всі ці фактори створюють умови для одночасного розвитку ключових атлетичних якостей, серед яких:

Сила - здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому. У регбі сила необхідна для боротьби в сутичках, боротьби в раках, боротьби в коридорах, проходів, утримання м'яча, блокування суперників, відбирання м'яча та виконання підйомів.

Швидкість - здатність організму швидко реагувати на сигнали, здійснювати рухи за мінімальний час. У грі вона проявляється під час спринтів, ухилень, підтримці гравця з м'ячем, передач і моментальних змін напрямку.

Витривалість - здатність виконувати тривалу фізичну роботу без значного зниження ефективності. Регбі передбачає інтенсивну гру впродовж двох таймів, з мінімальною кількістю зупинок, тож витривалість - одна з основ.

Координація - вміння узгоджено і точно виконувати рухи в різних умовах. Дана якість потрібна для передачі м'яча, вкидання аути, приймання м'яча з повітря, чіткості захоплення, маневрування, орієнтування в обмеженому просторі поля.

Регулярний розвиток сили, особливо під час занять регбі, є важливою передумовою зміцнення м'язової системи, покращення функціонування опорно-рухового апарату, а також профілактики порушень постави та м'язової дисбалансності. У регбі велика увага приділяється силовим елементам, таким як захоплення суперника, боротьба в раках, боротьба в сутичках, боротьба в коридорах, відборі м'яча, утриманні м'яча, захист лінією, прорив лінії захисту суперника, які потребують активної роботи всіх м'язових груп, зокрема спини, верхніх кінцівок, шиї, плечового поясу та нижніх кінцівок. Регбі вимагає високого рівня аеробної та анаеробної витривалості, а також значної м'язової сили для ефективного виконання ігрових дій [5].

Високий рівень швидкісних якостей, що формується під час виконання спринтів, ривків і швидких змін напрямку в регбі, сприяє поліпшенню реакції на зовнішні подразники. Регбі є одним із найскладніших видів спорту з точки зору фізичних вимог, поєднуючи інтенсивні фізичні навантаження з необхідністю прийняття швидких рішень у динамічному середовищі з дотриманням вічної концентрації на грі [6]. Це важливо не лише в ігровій ситуації, а й у повсякденному житті, де швидкість реакції часто є запорукою безпеки та ефективності дій. Завдяки динамічному характеру гри, студенти розвивають здатність швидко адаптуватися до змін середовища при цьому не втрачаючи концентрації.

Витривалість, необхідна для участі в повноцінних тренуваннях і матчах, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Тривале фізичне навантаження в умовах гри сприяє розвитку аеробної витривалості, зменшує ризик перевтоми, стабілізує обмінні процеси в організмі й знижує ймовірність виникнення хронічних захворювань.

Не менш важливою є гнучкість, що дозволяє уникати травм у грі, яка включає падіння, швидкі повороти, зміни положення тіла. Регулярні вправи на розтягування, включені до розминки й заминки в регбі, сприяють збереженню еластичності м'язів, рухливості суглобів, що є основою безпечного й ефективного виконання рухів у динамічному студентському середовищі.

Розвиток координації рухів є критично важливим в умовах командної гри, де точність передачі, ухилення від суперника та злагодженість дій з партнерами відіграють вирішальну роль. Завдяки цьому студенти покращують свою загальну рухову культуру, знижують ризик побутових травм і демонструють вищу організованість.

Окрім фізичних переваг, заняття регбі суттєво впливають на психоемоційний стан студентів. Тренування у форматі команди сприяють формуванню стресостійкості, підвищенню рівня дисциплінованості, проявленню лідерських якостей, розвитку самоконтролю та відповідальності. Постійна взаємодія з партнерами під час тренувань і матчів формує командну роботу, що є неоціненною навичкою у професійному та соціальному житті.

Атлетичні здібності, що формуються під час занять регбі, є не лише основою спортивного розвитку, а й важливим фактором зміцнення здоров'я, профілактики хронічних захворювань, підтримки фізичної активності та якості життя студентської молоді в цілому.

Заняття регбі формують і зміцнюють вказані якості через різні вправи: силові (контакти, штовхання сутички, боротьба в раках, захоплення, захист лінією, коридори, вправи в тренажерному залі, кросфіт), швидкісні (спринти, біб тест, біг віялом, ривки, рваний біг), витривалісні (тест бронхо, тест Купера, бігові вправи на сходинках, ліфтування в ауті, багатократне виконання вправ), а також координаційні (падіння, шкидкий підйом, прижки в ауті, удари м'яча по воротах, вкидання аута, відігравання м'яча в сутичці, комбінації передач і рухів). Регбі сприяє розвитку фізичних якостей, таких як сила, силова витривалість, швидкість, взривна швидкість, витривалість, а також соціальних навичок, включаючи пристосування до середовища, командну роботу та лідерство [7]. Кожна з атлетичних якостей, необхідних для повноцінного фізичного розвитку студентів, знаходить своє практичне застосування у процесі занять регбі. Завдяки широкому спектру вправ та ігрових ситуацій, цей вид спорту дає змогу комплексно розвивати фізичні можливості молоді. Зв'язок між окремими атлетичними здібностями та відповідними елементами гри у регбі відображено в таблиці 1.

Такий вид спорту, як регбі, вимагає постійної присутності й рівноваги всіх вищезазначених якостей. Вони не існують окремо, а гармонійно взаємодіють, формуючи цілісний образ фізично розвиненого, витривалого та активного студента.

Крім того, тренування з регбі сприяють вихованню морально-вольових якостей: витримки, рішучості, наполегливості, підтримки, дисципліни, лідерства, командного

духу, поваги до партнера. В умовах гри молодь навчається долати втому, адаптуватися до стресу, приймати швидкі рішення - це все трансформується у життєві компетентності.

Таким чином, регбі - це не лише спортивна активність, але й ефективний інструмент фізичного виховання, що сприяє всебічному розвитку студентської молоді. Його використання в освітньому процесі дозволяє формувати гармонійно розвинену особистість, підготовлену до викликів сучасного життя та спроможну адаптуватись до будь-яких ситуацій.

Регбі відзначається високою інтенсивністю навантаження, що змінюється залежно від ігрової ситуації. Під час гри чергуються фази максимального зусилля (спринти, боротьба в раках, боротьба в коридорах, захоплення, захист лінією, відбирання м'яча, силові сутички, проривання лінії, боротьба за м'яч) та фази активного відновлення (рух без м'яча, удари м'яча по воротах, вибивання м'яча в аут, орієнтація в просторі, очікування передачі). Це забезпечує розвиток змішаної аеробно-анаеробної витривалості, що є надзвичайно важливою для сучасного студента.

Таблиця 1

Зв'язок атлетичних здібностей з ігровими елементами регбі

№ з/п	Атлетична здатність	Основні прояви у регбі	Приклади вправ / ситуацій
1.	Сила	Протидія суперникам, силова боротьба	захоплення, боротьба в раках, боротьба в коридорах, відбирання м'яча, сутички, поштовхи, захист лінією, контакти, кросфіт
2.	Швидкість	Реакція на ситуацію, ривки, передачі	Спринти, зміни напрямку, прискорення, біг віялом, біб тест, рваний біг
3.	Витривалість	Тривала активність під час матчу	Біг на середні дистанції, біг на короткі дистанції, інтервальні ігри, тест Купера, тест бронхо, бігові вправи на сходинках

4.	Координація	Передача м'яча, ухилення, зупинки	Вправи з м'ячем, командні комбінації, падіння, шкидкий підйом, прижки в коридорі, удари по воротах, вкидання аути, відігривання м'яча в сутичці, вибивання м'яча в аут
----	-------------	-----------------------------------	--

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

За даними спортивної науки, під час 80-хвилинного матчу кожен гравець регбійної команди долає від 5 до 7 км, з яких понад 20% - у вигляді високошвидкісного бігу або ривків, в середньому один гравець володіє м'ячем 80 - 90 секунд, а решту часу в атаці біжить в підтримку своїм гравцям по команді, приймає участь в стаціонарних положеннях таких як сутичка, рак, коридор або виконує захисні дії, щоб не допустити спроби суперниками. Таке навантаження вимагає високого рівня серцево-судинної витривалості, а також здатності до швидкого відновлення після пікових зусиль.

У регбі залучені майже всі основні м'язові групи, що робить гру універсальним засобом фізичного розвитку. Нижня частина тіла - квадрицепси, сідничні м'язи, литкові м'язи - активно працює під час бігу, стрибків та ривків. Верхня частина тіла - дельтовидні, грудні м'язи, м'язи шиї, біцепси, трицепси - відіграє ключову роль у захисті, захопленнях, прориві лінії захисту, сутичках, коридорах, раках, відбиранні м'яча і передачах м'яча.

Особливої уваги потребують м'язи корпусу (core muscles), які стабілізують тіло під час зіткнень і зміни положення тіла, забезпечують баланс і зменшують ризик травм. Регбі сприяє формуванню функціональної сили - здатності застосовувати силу в реальних ігрових умовах.

Регбі активує три основні енергетичні системи:

- анаеробно-алактична (креатинфосфатна) - використовується під час коротких вибухових дій, як стартові ривки чи силові блокування.
- анаеробно-гліколітична - активізується під час повторюваних високих навантажень середньої тривалості (20-90 секунд), наприклад, під час тривалої фази атаки.
- аеробна - забезпечує загальну витривалість і відновлення між вибуховими діями.

Завдяки чергуванню роботи цих систем, організм спортсмена вчиться швидко адаптуватися до змін умов, економно використовувати енергію та ефективно відновлюватися.

Регбі є одним із найдинамічніших і найконтактніших видів спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку гравців. Завдяки поєднанню силових, швидкісних, витривалих і технічно-координаційних навантажень, регбі має значний вплив на формування ключових атлетичних якостей.

Регбі передбачає постійну контактну боротьбу - як у захисті, так і в нападі. Гравці виконують силові дії під час захисту лінією, захоплення суперників, тиску в сутичках, боротьбі в раках, боротьбі в коридорах, прориві лінії захисту суперника, відбиранні м'яча. Завдяки цьому активно розвиваються м'язи тулуба, ніг та верхнього плечового пояса. Використання вправ з обтяженням, у тому числі тренування зі штангою, канатом, тренажерами для блокування, кросфіт сприяє зростанню функціональних показників сили та потужності.

Регбісти постійно змінюють темп гри, виконують короткі вибухові ривки, стрімкі прискорення, що вимагає високого рівня швидкісної підготовки. Швидкісні вправи включають спринти на 10-40 м, стрибки, старти з різних положень, вправи на прискорення з опором, біб тести, біг зі швидкою зміною напрямку, рваний біг, біг віялом.

Повна тривалість гри - 80 хвилин, що потребує високого рівня загальної та спеціальної витривалості. Гра складається з частих змін темпу - інтенсивні фази чергуються з короткими відпочинками, що розвиває аеробну та анаеробну витривалість.

Регбі вимагає від гравців високої точності рухів, вміння орієнтуватися в просторі, приймати рішення в умовах тиску, вміння групуватися, а також володіння м'ячем у складних ситуаціях. Особливо важливими є командна взаємодія, синхронізація дій у захисті й нападі, мати завжди зоровий контакт з гравцями з твоєї команди, а також з суперником, завжди бачити де м'яч та передбачати де він може опинитись. Координаційні вправи включають жонглювання м'ячем, ведення м'яча у русі, вправи з нестабільною опорою, тренування у парах та групах, вправи з драбинками, вправи з зав'язаними очима та орієнтацією на слух, вправи не тільки з регбійними м'ячами, а з футбольними, баскетбольними, метбольними та м'ячами для великого тенісу.

Під час гри в регбі активно формуються такі навички, як аналіз, швидкість прийняття рішень, стратегічна гнучкість, здатність до ефективної взаємодії в команді. Це перетворює регбі на потужний інструмент гармонійного фізичного розвитку та підвищення загальної спортивної підготовленості студентської молоді.

Регбі як колективний ігровий вид спорту сприяє всебічному фізичному розвитку студентів та ефективно розвиває, що відображено на рис. 1.

Регбі є комплексним видом спорту, який сприяє всебічному розвитку фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, стресостійкості, відновленні, швидкості, координації та спритності. Його характерна специфіка полягає в поєднанні інтенсивного фізичного навантаження з високими вимогами до психофізіологічних характеристик учасників.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує високу ефективність регбі як засобу цілеспрямованого фізичного виховання студентської молоді. Цей вид спорту поєднує в собі інтенсивні фізичні навантаження, тактичне мислення, емоційне залучення та соціальну взаємодію, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток основних атлетичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації та стресостійкості).

Регулярні заняття регбі сприяють:

- Формуванню функціональної сили, необхідної для виконання ігрових дій у силовій боротьбі; Розвитку аеробної та анаеробної витривалості, що дозволяє ефективно функціонувати в умовах динамічного навантаження;
- Покращенню швидкісно-силових показників, що формуються за рахунок спринтів, ривків і різких змін напрямку;
- Підвищенню рівня загальної та спеціальної координації, завдяки великій кількості технічних та ситуаційних вправ у грі;
- Зміцненню опорно-рухового апарату та м'язової стабільності завдяки залученню усіх основних м'язових груп, зокрема м'язів-стабілізаторів;
- Профілактиці хронічних захворювань за рахунок покращення серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем;
- Розвитку когнітивних навичок, таких як стратегічне мислення, швидке прийняття рішень, аналіз ігрової ситуації під тиском;

- Формуванню морально-вольових якостей, зокрема рішучості, відповідальності, лідерства, самодисципліни;
- Соціалізації студентів, адже командна гра сприяє розвитку навичок взаємодії, підтримки, поваги та взаєморозуміння.

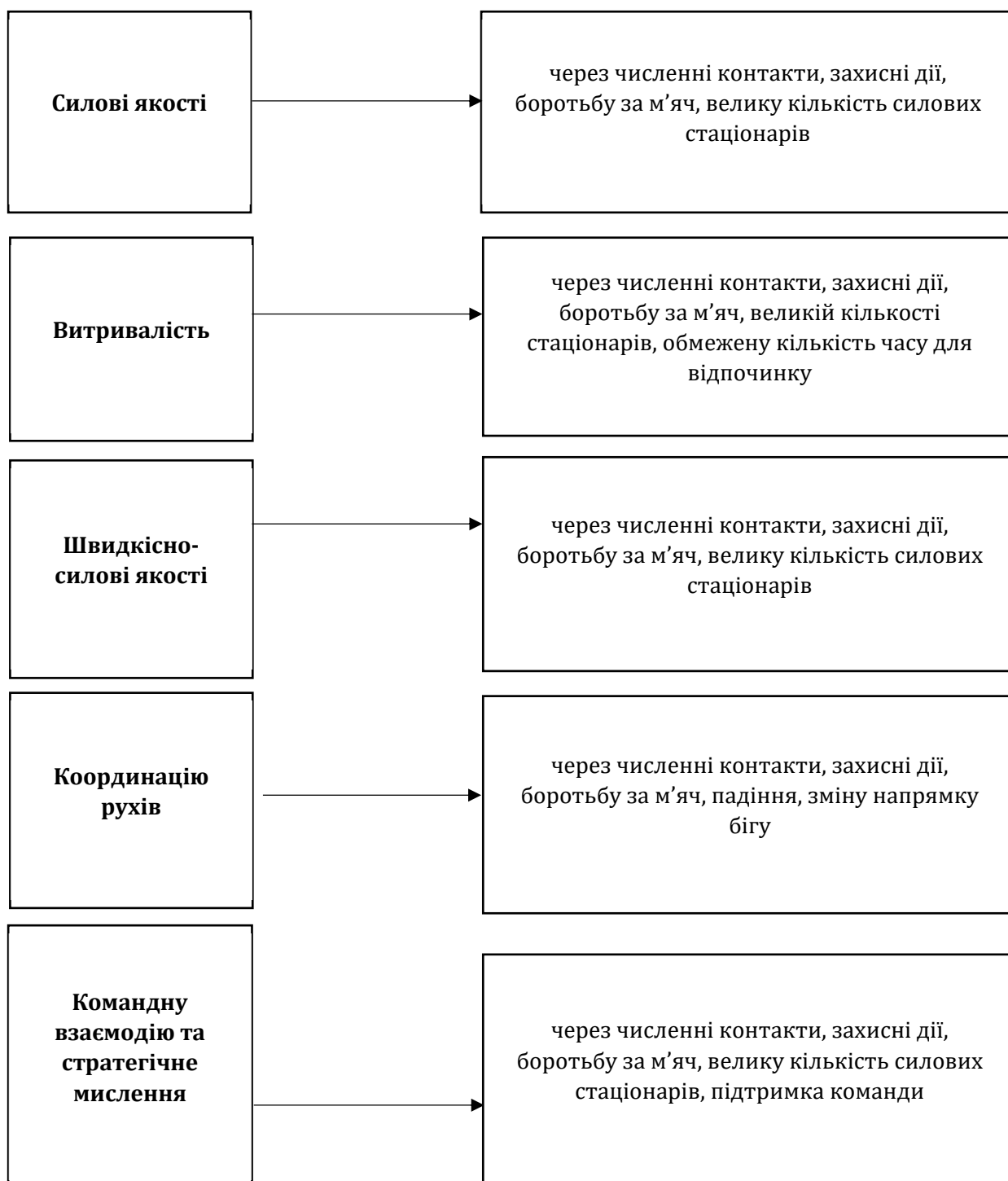


Рис. 1. Вплив гри у регбі на розвиток основних фізичних та психофізіологічних якостей студентів

(складено автором на основі проведеного дослідження)

Особливістю регбі є те, що атлетичні якості не розвиваються ізольовано, а функціонують як взаємопов'язана система, що забезпечує цілісний, адаптивний і динамічний фізичний розвиток. Завдяки широкому переліку вправ, поєднанню інтенсивних фізичних зусиль та періодів активного відновлення, створюються умови для формування змішаної енергетичної витривалості, що є надзвичайно важливою для студентської молоді.

Крім фізіологічного впливу, регбі має виражений психосоціальний ефект – гра в команді сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, поліпшенню міжособистісних стосунків, а також зміцненню психоемоційного стану студентів.

Перспективи подальших досліджень.

Емпіричне підтвердження ефективності впровадження регбі в програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах на основі тривалих експериментальних спостереженнях.

Адаптація тренувальних програм для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Оцінка впливу регбі на психоемоційний стан та формування лідерських якостей у студентів.

Дослідження гендерних особливостей впливу регбі на фізичний розвиток хлопців та дівчат

Розробка методичних рекомендацій для викладачів та тренерів щодо інтеграції регбі у навчальні плани з урахуванням українського освітнього контексту.

Організація та підготовка команд з регбі на основі університетів, проведення тренувального процесу для участі в Універсіаді з регбі.

Список використаних джерел

1. Гончаренко, О. В. (2020). Теорія і методика розвитку фізичних якостей: навчальний посібник. Харків: ХДАДМ.
2. Григор'єв, В. І. (2017). Регбі: методика тренувального процесу. Львів: СПОЛОМ.
3. Попов, С. І., & Яковенко, В. В. (2018). Регбі: техніка, тактика, методика навчання. Київ: Олімпійська література.
4. Ivashchenko, O. (2020). Development of physical abilities in students. *Journal of Physical Education and Sport*.
5. Reilly, T. (2016). Fitness assessment in team sports: Rugby. *Journal of Sports Sciences*.
6. Twist, C., & Worsfold, P. (2015). *The science of rugby*. London: Routledge.
7. World Rugby. (n.d.). Official website. <https://www.world.rugby>