

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник: кн 1, 2 / В. М. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 2015. – С. 78-79, 303-330, 1134-1171.
4. Платонов В. Форсування багаторічної підготовки спортсменів та Юнацькі Олімпійські ігри / В. Платонов, І. Большакова // Наука в олімпійському спорті. – Київ. – 2013. – № 02. – С. 37-42.
5. Якушева Л. Украдений діамант, танець принца і ведмідь у трусах на World Athletics Gala 2009 / Людмила Якушева // Олімпійська арена. – 2009. – № 11. – С. 56-61.
6. Статистичні дані ІААФ: [Електронний ресурс]. <https://www.worldathletics.org/>

References

1. Horlov O. S. Problemy vdoskonalennia systemy individualnoi pidhotovky yunykh bihuniv na korotki dystantsii 100-200 m: monohrafiia / O. S. Horlov; Kharkivskiy politekhnichnyi instytut, nats. tekhn. un-t). – Kharkiv: NTU “KhPI”, 2014. – S. 10-76.
2. Osnovy fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u sportyvni khodbi, na pershii i druii stadiakh bahatorichnoho vdoskonalennia / V. I. Bobrovnyk, M. L. Tkachenko, S. P. Sovenko, A. V. Kolot, D. S. Danyliuk, S. H. Lytvynenko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2021. – Vyp. 8 (139). – S. 28-38.
3. Platonov V. M. Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia ta yii praktychni dodatky: pidruchnyk: kn 1, 2 / V. M. Platonov. - Kyiv: Olimpiiska literatura, 2015. – S. 78-79, 303-330, 1134-1171.
4. Platonov V. Forsuvannia bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv ta Yunatski Olimpiiski ihry / V. Platonov, I. Bolshakova // Nauka v olimpiiskomu sporti. – 2013. – № 02. – S. 37-42.
5. Yakusheva L. Ukradenyi diamant, tanets pryntsa i vedmid u trusakh na World Athletics Gala 2009 / Liudmyla Yakusheva // Olimpiiska arena. – 2009. – № 11. – S. 56-61.
6. Statystychni dani IAAF: [Elektronnyi resurs]. <https://www.worldathletics.org/>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).33
УДК: 796.012.62

Фоменко В.В.

викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Єфременко А.М.

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків

Хмелюк О.В.

викладач кафедри фізичної підготовки факультету пожежної безпеки Національного університету цивільного захисту, м. Харків

Колоколов В.О.

викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, м. Харків

Крайник Я.Б.

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків

Жогло В.М.

старший викладач кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, м. Харків

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ТРЕНУВАННІ СПРИНТУ РЕГБІСТІВ

Фоменко В.В., Єфременко А.М., Хмелюк О.В., Колоколов В.О., Крайник Я.Б., Жогло В.М. Застосування засобів легкої атлетики у тренуванні спринту регбістів. Мета – обґрунтування застосування легкоатлетичних вправ в тренуванні спринту регбістів. Методи: теоретичні методи педагогічного дослідження. Результати та їх обговорення. Сучасна гра в регбі вимагає від гравця, незалежно від його амплуа і позиції на полі у грі, бути готовим до виконання нетривалих, повторюваних спалахів бігу з високою інтенсивністю. Встановлено, що структура спринту гравців в регбі є схожою на дії бігуна-спринтера, який має виконати біг зі старту або моментальне потужне прискорювання у русі. Результати аналізу науково-методичної літератури та педагогічного моделювання продемонстрували, що для покращення спринтерських показників регбіста тренера з фізичної підготовки необхідно включити в програму тренувань пліометричні вправи, швидкі присідання зі штангою, буксирування саней та вправи, спрямовані на вдосконалення техніки спринтерського бігу. Саме ці практичні та науково перевірені в сфері легкої атлетики засоби визначають вплив на структуру спринтерських здібностей регбістів, тотожний спринтерським характеристикам гравця на полі. Висновки. Встановлено, що гравці в регбі потребують вміння виконувати потужні швидкі рухи відповідно до структури, притаманної бігунам на короткі дистанції Відтак, виникає можливість побудови програми спринтерського тренування із застосуванням вправ та методології підготовки бігунів на короткі дистанції. Спринтерські вправи мають бути підібрані з урахуванням потужних короткочасних спринтів, які притаманні діям гравця у регбі під час гри. В той же час, має бути врахована необхідність готовності до їх серійного виконання. Відтак, перспективним розробка методики застосування елементів підготовки спринтера при

побудові спринтерської підготовки гравців-регбістів.

Ключові слова: спринт, легка атлетика, тренування, методи, регбі.

Fomenko Victoria, Yefremenko Andrii, Khmelyuk Oleksandr, Kolokolov Vitaliy, Krainyk Yaroslav, Zhoglo Volodymyr.

Application of athletics equipment in sprinting training of rugby players. Aim – to justify the use of athletics exercises in the sprint training of rugby players. Methods: theoretical methods of pedagogical research. Results and discussion. The modern game of rugby requires a player, regardless of his role and position on the field in the game, to be prepared to execute short, repetitive bursts of running at high intensity. It has been established that the structure of the sprint of rugby players is similar to the actions of a sprinter who has to perform a run from the start or an instant powerful acceleration in motion. The results of the analysis of the scientific and methodological literature and pedagogical modeling showed that in order to improve the rugby player's sprinting performance, the physical training coach should include in the training program plyometric exercises, fast squats with a barbell, towing a sled and exercises aimed at improving the technique of sprinting. It is these practical and scientifically proven means in the field of athletics that determine the impact on the structure of sprinting abilities of rugby players, identical to the sprinting characteristics of a player on the field. Conclusions. It has been established that rugby players need the ability to perform powerful quick movements in accordance with the structure inherent in short-distance runners. Therefore, there is an opportunity to build a sprint training program using exercises and training methodology for short-distance runners. Sprinting exercises should be selected taking into account the powerful short sprints that are inherent in the actions of a rugby player during the game. At the same time, the need for readiness for their serial implementation should be taken into account. Therefore, it is promising to develop a methodology for applying elements of sprinter training in the construction of sprint training for rugby players.

Keywords: sprinting, athletics, training, methods, rugby.

Постановка проблеми. Найбільш необхідним та універсальним аспектом фізичної підготовки для досягнення успіху в командних видах спорту, особливо в регбі, є здатність спортсмена випереджати суперника і прориватися між лініями оборони суперника. У регбі найважливішим елементом гри є здатність виконувати високоінтенсивні спринти, які тривають близько 10-22 метрів [8]. Здатність ефективно прискорюватися і цим випереджати суперника, особливо у перших кількох метрах може бути набагато важливішим фактором досягнення успіху в регбі, ніж максимальна швидкість бігу [11]. Отже, гравці у регбі у тренуванні присвячують велику кількість тренувального часу та зусиль для досягнення ефекту цього критичного значення. Було розроблено різні тренувальні методи для досягнення короткострокових та довгострокових результатів у здатності регбіста прискорюватися [9, 10]. Багато досліджень показали покращення результатів у спринті при використанні силових тренувань, пліометричних вправ та бігу з обтяженням [2-5]. Ефективність методики залежить від методологічних факторів, таких як тип та інтенсивність м'язового скорочення, тривалість відпочинку, ступінь втоми спортсменів та їх фізіологічні характеристики [8]. Так само важливим моментом підкреслюється важливість механічної подібності між тренувальними стимулами та подальшою активністю на полі [9]. Проте, наразі недостатньо даних щодо можливостей застосування тренувальних засобів бігунів-спринтерів у підготовці регбістів. Передбачається, що імплементація тренувальних підходів, що застосовують спринтери створить умови для побудови ефективного процесу тренування спринту у регбістів.

Мета – обґрунтування застосування легкоатлетичних вправ в тренуванні спринту регбістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для гравців у регбі короткі спринти високої інтенсивності є ключовими. Це вимагає від гравців високого рівня сили, потужності та швидкості, незалежно від позиції на полі. Загалом, швидкість регбіста є багатогранною і проявляється у здатності виконувати різні дії та застосовувати технічні навички гри зі швидкістю, забезпечуючи найбільш ефективне виконання. Аналіз змагальної діяльності сучасних гравців показує, що більшість спринтів у регбі зазвичай становлять менше 30 метрів, а середня спринтерська дистанція становить 14,7 метрів для нападаючих і 19,5 метрів для захисників [8]. Це свідчить про важливість розвитку швидкісних здібностей регбістів саме в контексті покращення здатності до прискорення. Крім того, ігрова модель складається з багатьох прискорень і спринтів, які перемежуються зусиллями низької інтенсивності. В цілому, це узгоджується із сутністю підготовки у легкоатлетичному спринті.

Техніка спринту регбіста досить специфічна через тактичні вимоги гравця на полі. Техніка бігу спринтера в легкій атлетіці будується на високому та відкритому положенні грудної клітки та витягнутим тулубом. Відтак, копіювати техніку спринтера гравцям в регбі не є ефективним підходом з погляду захищеності спортсмена перед захопленнями та силовими прийомами. Проте, вимоги до сутності спринту регбістів і спринтерів, стосовно потужного спурту є тотожними. Відтак, можна визначити можливості використання елементів підготовки бігунів-спринтерів для спринтерського тренування гравців у регбі.

Створення та вдосконалення раціональної техніки спринту регбістів передбачає плавний циклічний рух ніг, протилежний рух рук до ніг для створення противаги та стабільне положення тулуба для передачі сили всьому тілу [6]. Відтак, вирішення цього завдання у тренуванні гравців базуватиметься на підборі вправ з арсеналу бігунів на короткі дистанції, спрямованих на вивчення механіки прискорення та гальмування. Тобто, перш ніж вчити гравця рухатися швидко, потрібно навчити його рухатися ефективно. Далі навчання має проводитися на близько максимальній швидкості, що дозволить гравцеві почуватися комфортно та впевнено при виконанні необхідних рухів. Після того як гравець освоїв техніку при максимальному темпі, він може прогресувати до методів з максимальною швидкістю і адаптуватися до конкретних вимог виконання спринту щодо своєї позиції на полі.

Для розвитку потужності, специфічної для швидкого бігу, гравцями у регбі можуть використовуватися пліометричні вправи, що використовують бігуни-спринтери. Пліометричне тренування складається з фізичних вправ, при яких м'язи додають максимальну силу в короткі проміжки часу підвищення динамічних показників. Таке тренування фокусується на навчанні миттєвому переходу від розтягування м'язів до їхнього скорочення [1]. Вправи включають стрибки, що поєднують силу і швидкість для досягнення переваги у силі. Збільшення фізичної сили веде до того що спортсмен починає бігати швидше, стрибати вище і краще координувати нервово-м'язові скорочення. Пліометричне тренування відповідає принципу специфічності, тому що короткий спринт за своєю суттю є вправою. Коли нога гравця торкається землі в спринті, відбувається швидке

розтягування м'язів для контролю сили приземлення, а потім слідує вибуховий поштовх ногою. Встановлено, що пліометричні тренування сприяють ефективному перенесенню результатів на спринт та вертикальний стрибок, які є ключовими характеристиками у регбі.

Для підвищення продуктивності на етапі прискорення гравцям у регбі рекомендовано спринти з використанням саней. При штовханні саней відбувається різке поліпшення докладання сили, а механічна ефективність підвищується зі збільшенням навантаження. Також штовхання саней з широким діапазоном навантаження використовується для підвищення характеристик розгону. Тягання важких саней створює ефект переважання, який виявляється ефективним для різкого підвищення продуктивності під час фази прискорення, за умови повноцінного відновлення.

Для розвитку власне силового компоненту спринту гравцям у регбі слід застосовувати методологію обґрунтовану у тренуванні бігунів спринтерів. Так, сила нижніх кінцівок спортсмена, яка оцінюється за допомогою присідань зі штангою на один повторний максимум, показує сильну кореляцію з результатами короткого спринту [7]. Ймовірно, це стосується спринтерських дистанцій до 30 метрів, специфічних для регбі. Станова тяга та сідничний міст, так само додаються до тренувальної програми для профілактики травм підколінного сухожилля та зміцнення задньої поверхні стегна.

Таким, чином враховуючи відносно тривалий час контакту з поверхнею, пов'язаний із прискоренням на коротких дистанціях, необхідних для гравців у регбі, здатність генерувати велику кількість зусиль є визначальним фактором прискорення. Відповідно слід деталізувати і вправи, що застосовуються бігунами-спринтерами і можуть скласти програму спринтерських тренувань у підготовці регбістів.

Висновки. Встановлено, що застосування вправ бігунів на короткі дистанції, які спрямовані на прискорення та покращення швидкісної витривалості в контексті багаторазових коротких спринтів, що застосовуються бігунами на короткі дистанції перспективним напрямком спринтерського тренування гравців у регбі. Висновки дослідження підкреслюють важливість збільшення сили та покращення техніки спортсмена для покращення результатів у спринті на короткі відрізки. Тренеру з фізичної підготовки рекомендується включати в тренувальну програму всі елементи підготовки описані в статті, щоб сприяти ефективному розвитку спринтерських характеристик гравця в регбі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики тренування спринту юних регбістів із застосуванням засобів тренування бігунів-спринтерів.

Література

1. Демидова І. В., Демидова О. В., Макух Н. І. Експертна оцінка застосування основних засобів спеціальної фізичної підготовки спринтерів в річному макроциклі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки.* 2017. № 2. С. 177-180.
2. Квасниця О. М. Програма фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2017. Випуск 5 (87). С. 44-47.
3. Мартирисян А., Юденко О., Петрачков О., Білошицький В. Особливості підготовки молодіжних команд збройних сил та силових структур України до змагань з регбіліг. *Військова освіта.* 2021. № 1(43). С. 165-179.
4. Пасько В. В. Вдосконалення тренувального процесу регбістів на основі застосування моделей фізичної та технічної підготовленості. *Спортивные игры.* 2017. № 1. С. 38-40.
5. Романенко С. С. Поточний контроль як чинник ефективності процесу силової підготовки юних регбістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2015. Випуск 22. С. 87-95.
6. Топал В. Методика розвитку швидкості в тренуванні бігунів на короткі дистанції. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 26 лютого 2021 року.* Випуск 68. Переяслав, 2021. С. 257-260.
7. Хохлюк А. І., Шаверський В. К. Структура спортивної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерському бігу. *Збірник наукових праць «Біологічні дослідження-2015».* 2015. Випуск 1. С. 476-478.
8. Bennett T., Marshall P., Barrett S., Malone J. J., Towson C. Brief review of methods to quantify high-speed running in rugby league: are current methods appropriate? *Strength and Conditioning Journal.* 2022. № 44(3). P. 69-79.
9. Harrison A. J., Bourke G. The effect of resisted sprint training on speed and strength performance in male rugby players. *The Journal of Strength & Conditioning Research.* 2009. Vol. 23. № 1. С. 275-283.
10. Sinclair J., Edmundson C. J., Metcalfe J., Bottoms L., Atkins S., Bentley I. The effects of sprint vs. resisted sled-based training; an 8-week in-season randomized control intervention in elite rugby league players. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. № 18(17). P. 9241-9250.
11. Zabaloy S., Carlos-Vivas J., Freitas T. T., Pareja-Blanco F., Pereira L. et al. Relationships between resisted sprint performance and different strength and power measures in rugby players. *Sports.* 2020. № 8(3). P. 34-42.

References

1. Demydova I.V., Demydova O.V., Makukh N.I. (2017). Ekspertna otsinka zastosuvannya osnovnykh zasobiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sprynteriv v richnomu makrotsykli [Expert assessment of the use of the main means of special physical training of sprinters in the annual macrocycle]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni VO Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky*, 2, 177-180. [in Ukrainian]
2. Kvasnytsia O.M. (2017). Prohrama fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh hravtsiv u rehbi-7 [Physical training program for qualified players in rugby-7]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 5(87), 44-47. [in Ukrainian]
3. Martyrosian A., Yudenko O., Petrachkov O., Biloshytskyi V. (2021). Osoblyvosti pidhotovky molodizhnykh komand zbroinykh syl ta sylovykh struktur Ukrainy do zmahaniy z rehbilih [Peculiarities of preparation of youth teams of the armed forces and power structures of Ukraine for rugby league competitions]. *Viiskova osvita*, 1(43), 165-179. [in Ukrainian]
4. Pasko V.V. (2017). Vdoskonalennia trenuvalnogo protsesu rehivistiv na osnovi zastosuvannya modelei fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti [Improvement of the training process of rugby players based on the application of models of physical and technical readiness]. *Sportyviye yhri*, 1, 38-40. [in Ukrainian]

5. Romanenko S.S. (2015). Potochnyi kontrol yak chynnyk efektyvnosti protsesu sylovoi pidhotovky yunykhh rehbistiv [Current control as a factor in the effectiveness of the strength training process of young rugby player]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*, 22, 87-95. [in Ukrainian]
6. Topal V. (2021). *Metodyka rozvytku shvydkosti v trenuvanni bihuniv na korotki dystantsii* [Methodology of speed development in training of short-distance runners]. *Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii: materialy Mizhnar.nauk.-prakt. internet-konf.*, 68, 257-260. [in Ukrainian]
7. Khokhliuk A.I., Shaverskyi V.K. (2015). *Struktura sportyvnoi pidhotovky lehkoatletiv, yaki spetsializuietsia v sprynterskomu bihu* [The structure of sports training of track and field athletes specializing in sprint running]. *Zbirnyk naukovykh prats «Biologichni doslidzhennia-2015»*, 1, 476-478.
8. Bennett T., Marshall P., Barrett S., Malone J. J., Towlson C. Brief review of methods to quantify high-speed running in rugby league: are current methods appropriate? *Strength and Conditioning Journal*. 2022. № 44(3). P. 69-79.
9. Harrison A.J., Bourke G. (2009) The effect of resisted sprint training on speed and strength performance in male rugby players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 1(23), 275-283.
10. Sinclair J., Edmundson C. J., Metcalfe J., Bottoms L., Atkins S., Bentley I. (2021). The effects of sprint vs. resisted sled-based training; an 8-week in-season randomized control intervention in elite rugby league players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9241-9250.
11. Zabaloy S., Carlos-Vivas J., Freitas T.T., Pareja-Blanco F., Pereira L. et al. (2020). Relationships between resisted sprint performance and different strength and power measures in rugby players. *Sports*, 8(3), 34-42.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).34
УДК 796.011.1: 159.9

Халаїдзі С. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Яготін Р. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Сергєєва Т. П.
старший викладач
Одеський національний технологічний університет, м Одеса
Кананіхіна О. М.
кандидат технічних наук, доцент
Одеський національний технологічний університет, м Одеса

ВПЛИВ КРИЗОВИХ СТАНІВ В УКРАЇНІ НА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Стаття присвячена аналізу змін у мотиваційних пріоритетах студентів до занять фізичним вихованням під впливом кризових ситуацій в Україні. Авторами запропонована анкета, до якої увійшло чотири блоки мотивів, а саме: здоровчі мотиви, навчально-комунікативні, психолого-значущі та естетичні. Вихідне дослідження було проведено у 2013 році, а повторні - протягом 2020-го і 2022-го навчальних років під час кризових станів. Встановлені зміни мотиваційних пріоритетів, що впливають на відвідування студентами занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» протягом останніх років. Проаналізовано вплив карантинних обмежень через Covid-19, а також запровадженого воєнного стану в країні на фізичну активність студентів. Визначена динаміка змін мотиваційних пріоритетів, які впливають на зацікавленість студентів до відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання».

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотиваційні пріоритети, фізична активність.

Khalaidzhi S. V., Yahotin R.S., Serhyeyeva T.P., Kananykhina O. M. Nfluence Of Crisis States In Ukraine On The Motivation Priorities Of Students For Physical Education. The article is devoted to the analysis of changes in students' motivational priorities for physical education under the influence of crisis situations in Ukraine. The number of hours devoted to the discipline "Physical education" has been decreasing in recent years, which may have a negative impact on the health of students. However, even with the available small number of practical classes, it is necessary that students attend them systematically, supplementing these classes with independent training in their free time from studying. A conscious and voluntary increase in the level of one's own motivation for regular physical activity contributes to the systematic use of physical culture and sports in a person's everyday life and, as a result, has a positive effect on his health. The authors proposed a questionnaire, which included four blocks of motives, namely: health motives, educational and communicative motives, psychologically meaningful and aesthetic motives. The initial survey was conducted in 2013, and repeated during the 2020 and 2022 academic years during crisis situations. Global digitization, restrictions on quarantine due to Covid-19 and the introduction of martial law in Ukraine have brought significant changes to the universal life of young people and their physical activity, in particular.

A study of changes in motivational priorities affecting students' attendance at physical education classes in recent years was