

УДК: 37.09 : 355.6 – 796.3

Артур Мартирисян,кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
президент Української Федерації Регбіліг,
тренер національної збірної України з регбіліг;Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, Київ
ORCID ID 0000-0002-9574-9203**Оксана Юденко,**кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ
ORCID ID 0000-0002-8485-7794**Олександр Петрачков,**кандидат педагогічних наук, доцент, полковник, майстер спорту України з регбі
начальник навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, Київ
ORCID ID 0000-0002-6684-1641**Василь Білошицький**начальник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження
розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту, підполковник
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, Київ
ORCID ID 0000-0001-6083-2579
DOI: 10.33099/2617-1775/2021-01/165-179

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІЖНИХ КОМАНД ЗБРОЙНИХ СИЛ ТА СИЛОВИХ СТРУКТУР УКРАЇНИ ДО ЗМАГАНЬ З РЕГБІЛІГ

У статті авторами розглянуто аспекти активного розвитку регбіліг серед молоді в Україні, особливої його популярності серед військовослужбовців ЗСУ та представників спецпідрозділів; зазначено особливості регбіліг як виду спорту та охарактеризовано його специфічну технічну, тактичну, національно-патріотичну сторону виховання молоді в процесі сучасної регбійної підготовки; зазначено, що регбіліг є майже універсальним засобом у фізичній підготовці військовослужбовців країн НАТО, підкреслюється, що в Україні вже створено спеціалізовану команду регбістів на базі 95 ОДШБр, які успішно виступили на чемпіонаті регбі серед військовослужбовців у 2019 р., констатується, що саме з цього року за рішенням Михайла Забродського регбі офіційно введено у комплексну фізичну підготовку військовослужбовців; представлено особливості розробленої та впровадженої авторської програми «Регбі-13» та подано основні модельні характеристики закладені в основу цієї програми; зазначено, що ця програма є ефективною у формуванні фізичної та спеціальної підготовленості регбістів.

Ключові слова: підготовка, військовослужбовці, молодіжна спортивна гра, команда, молодь, регбіліг, змагання, засоби, фізична підготовка, ефективність.

Постановка проблеми. Проблема підготовки кваліфікованих спортсменів та управління їх змагальною і тренувальною діяльністю є однією з найважливіших в сучасному спорті, в тому числі і в системі фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (далі – ЗСУ) і силових структур України. Це обумовлено стрімким оволодінням інноваційних засобів

та технологій підготовки, які ефективно та швидко втілюються в життя сучасного суспільства, необхідністю постійного удосконалення теоретичних та науково-методичних засад системи фізичної та спортивної підготовки команд різного рівня [2, 6, 8, 9, 16-18].

Актуальність проблеми дослідження. З'явилося регбі в Англії в 1823 р., але як самостійний вид спорту регбіліг веде свою історію з 1895 р. Історичною батьківщиною регбіліг вважається північ Англії, менш забезпечені жителі якої (здебільшого шахтарі) вирішили займатися регбі на професійному рівні: було змінено правила класичного регбі, щоб зробити гру динамічною та видовищною [1, 14].

Зараз регбіліг розвивається у 17 областях України. На сьогодні Українська Федерація регбіліг (далі – УФРЛ) налічує близько 1500 членів різного віку. Підготовка спортивного резерву у регбіліг України здійснюється мережею дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спортивних клубів [14, с. 68]. Безумовно, ефективність діяльності спортивних шкіл залежить від комплексної взаємодії чинників і умов, що забезпечують їх функціонування. Так В. Пасько, О. Подоляка, А. Мартиросян, І. Філенко [14] виявлені об'єктивна необхідність систематизації та вдосконалення організаційної структури, а також визначені методологічні основи механізму регулювання організаційної діяльності УФРЛ з урахуванням особливостей розвитку регбіліг в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Регбіліг (регбі-13) – спортивна гра, яка популяризується сьогодні на всіх континентах; вона є сукупністю природних рухів (біг, стрибки, кидки) та широкого арсеналу техніко-тактичних дій у поєднанні із контактним характером єдиноборств [7, 14, 15, 18, 25, 26], при цьому виправдано посідає особливе місце в системі фізичного, морального та естетичного виховання молоді та військовослужбовців таких держав, як: Велика Британія, Франція, Австралія, Нова Зеландія. Найбільш популярною вона є в Англії та Австралії. Команда Австралії найчастіше ставала переможцями Кубків Світу. Це на сьогодні один з пріоритетних командних видів спорту, який активно розвивається в Україні.

Регбіліг є різновидом спортивних ігор, що представляє собою яскраве видовище та є ефективним засобом фізичного та морального виховання особистості, яке має більші ніж вікову історію свого розвитку [8, 12, 13, 16]. Відносно молодий вид спорту для України активно розвивається та зміцнює свої позиції особливо серед учнів старшої школи та студентської молоді (16-20 років) [2, 6, 7, 10, 14]. Його популярність серед хлопців та чоловіків дуже виправдана – це різновид регбі, командна дуже активна гра, в якій поєднуються складані технічні елементи гри, присутні високо-інтенсивні рухи під час протиборства суперників та складні за координацією дії, розвивається командно-тактична взаємодія, узгодженість колективних дій – це майже ідеальний метод фізичної підготовки військових [4, 5, 9, 19]. Слід констатувати, що специфіка діяльності регбіліг з позицій сьогодення, його швидкісна-силова спрямованість, вимагаються від фахівців пошуку інноваційних методик у тренуванні регбістів та у використанні сучасних інформаційно-комунікативних технологій в роботі тренерів для побудови більш ефективної тренувально-

змагальної діяльності [8, 12, 16]. Багато часу фахівці сьогодні приділяють розробці моделей управління тренувальним процесом регбійної підготовки, особливо молодіжних команд, з метою максимально можливого підвищення їх рівня майстерності. Також на думку фахівців для забезпечення ефективної підготовки регбістів важливим та актуальним є питання якісного наукового супроводу спортсменів, формуванні команди досвідчених кваліфікованих тренерів [2, 6, 14, 15].

Але, нажаль, питання ефективної підготовки молодіжних команд Збройних Сил та силових структур України до змагань з регбіліг залишається дослідженим недостатньо, що обумовило обрану нами тему роботи.

Методологія дослідження. Робота виконувалась нами в рамках тем «Формування та розвиток професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту системи безпеки та оборони України в процесі підвищення кваліфікації» (Шифр: «Чемпіон») Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського 2021-2022 рр. та 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування галузі фізичної культури і спорту» (протокол Вченої ради № 2 від 29.10.2020) Зведеного плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України (далі – НУФВСУ) 2021-2025 рр.

Мета дослідження: охарактеризувати особливості підготовки молодіжних команд Збройних Сил та силових структур України до змагань із регбіліг.

Завдання дослідження:

- 1) аналіз та узагальнення даних вітчизняних та закордонних фахівців з питань регбійної підготовки молодіжних команд;
- 2) виявлення особливостей авторської програми підготовки молодіжних команд до участі в змаганнях з регбіліг.

Методи дослідження:

- 1) ретроспективний аналіз джерел інформації;
- 2) аналіз та узагальнення отриманих теоретичних відомостей;
- 3) обґрунтування авторської програми підготовки молодіжних команд до змагань з регбіліг;
- 4) наочні (графічні) методи подання матеріалу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зупинимося на цікавих історичних фактах часів Другої світової війни: 1) в експедиційному корпусі Нової Зеландії (регбі національний вид спорту) створена регбійна команда; саме їх вважають ініціаторами проведення товариських матчів між військами союзників США, Великобританії та Франції; 2) у 1942 р., один із добровольців ЗС Нової Зеландії, колишній гравець збірної з регбі, в районі Тобрука потрапив в полон і в таборі для військовополонених організував команду з регбі, навіть в тих нелегких умовах провели цілий чемпіонат, що значним чином підняло дух бранців, дозволяло їм відволіктися та тримати себе в добрій фізичній формі [5].

Застосуванню регбійної підготовки значна увага приділялась і за часів колишньої Радянської армії.

З 2019 р. за ініціативою командувача Десантно-штурмових військ (далі – ДШВ) ЗС України генерал-лейтенанта М. Забродського в лавах українського десанту впроваджений новий вид спорту – регбі [4; 5; 20]. Р. Горностаєв наголошує на тому, що регбі та регбіліг досить ефективні та результативні види рухової активності саме з точки зору фізичної підготовки спецпідрозділів та ДШВ [20]. Він підкреслює, що сьогодні регбійна підготовка військовослужбовців значним чином покращує такі фізичні навички як швидкість, спритність, витривалість, координаційні здібності, надає навички боротьби в нестандартних рухливих умовах [4; 5; 20]. Слід наголосити на тому, що регбійна підготовка ефективно використовується в системі комплексної фізичної підготовки військових багатьох армій країн світу, і НАТО в тому числі.

На базі 95 ОДШБр (2019 р.) створена перша збірна команда з цього виду спорту [10]. Начальник фізичної підготовки і спорту командування ДШВ ЗС України підполковник А. Палагін зазначає, що сьогодні базова команда тренується, а для спортсменів створено всі необхідні умови, в найближчих планах активне залучення інших частин та створення команд; проведення чемпіонат з регбі в ДШВ. Не зважаючи на складності, які в усіх галузях викликала світова пандемія COVID-19 мета було успішно досягнута.



Рис. 1 Виступ команди ДШВ «Соколи-95» на чемпіонаті з регбі (м. Житомир, 2019 р.) [5; 9; 19]

Дослідження охоплює матеріали практичного досвіду діяльності молодіжної команди 2015-2017 рр., його узагальнення, інтерпретацію та надання відповідних методичних рекомендації щодо побудови систему тренувального процесу регбістів в роботі із молодіжними командами.

Грунтовні наукові праці щодо особливостей побудови тренувального процесу регбістів, формування та розвитку їх окремих фізичних якостей присвячено роботи таких дослідників і фахівців-практиків як В. Пасько (2016) [12], А. Мартиросян (2006) [8], О. Сабіров (2015) [16] та інші.

Базовими є дослідження щодо проведення тренувального процесу в регбіліг на різних етапах його функціонування висвітлено цілим колективом фахівців з регбіліг, а саме (А. Мартиросян, О. Подоляка, В. Пасько, А. Ровний, В. Ашанін, В. Муха, І. Филенко, В. Меситський): методичні засади підготовки команд до регбі-7 у вузах України (2005) [7]; експериментальна програма фізичної підготовки регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2017) [6]; регбіліг як пріоритетний вид спорту для України (2012) [14]; визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбіліг (2014) [2]; моделі фізичної підготовленості як основа управління тренувальним процесом регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2017) [2, 15, 16]; удосконалення тренувального процесу регбістів засобами гіпоксичного тренування (2017) [17]; удосконалення навчально-тренувального процесу на засадах урахування параметрів загальної фізичної підготовки регбістів (2014) [16]; визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбіліг (2014) [2].

О. Юденко, А. Мартиросян, О. Петрачков, А. Білоус [4] вивчали окремі аспекти сформованості готовності фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до використання засобів регбі в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій в Україні.

О. Юденко, А. Мартиросян (2019) [10] досліджували особливості застосування регбіліг в рекреаційно-оздоровчій діяльності школярів та молоді; Я. Фролов, А. Тесленко, О. Юденко та Н. Крушинська [7] підкреслюють думку про те, що суглобова гімнастика має бути важливим та ефективним складовим елементом не лише комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС, але й застосовуватися тренерами в процесі побудови роботи із молодіжними командами з метою попередження виникнення травм та більш ефективного відновлення після них.

Важливе значення для нашої роботи має дослідження О.В. Петрачкова [11], яке присвячено вивченню особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу.

Фундаментальне значення у світовій практиці підготовки спортсменів регбістів мають наукові дослідження та методичні роботи П. Волша (1999) [3]; R. Deleplace (1986) [20]; J. Greenwood (1992) [21]; В. Hale & D. Collins (2002) [22]; R. Hazeldine & T. McNab (1991) [23].

Фізична підготовка як один з компонентів системи спортивного тренування, як правило, пов'язана з розвитком основних фізичних якостей спортсмена, необхідних йому в спортивній діяльності [1, 2, 7, 12, 14, 17].

Високі показники розвитку загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної [1, 2, 7, 12, 14, 17].

Сучасний регбіліг пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей спортсмена [3, 6, 8, 12, 14, 15]. Рухова діяльність регбіста дуже різноманітна та складна. Вона характеризується великою

варіативністю рухових дій, різних по характеру і структурі, складністю індивідуальних, групових та командних дій, безперервною зміною ситуацій, динамічною та статичною роботою змінної потужності [2, 6, 15]. Основою підготовленості гравців регбіліг є розвиток основних видів фізичних якостей та здібностей: сила, швидкість, швидко-силові, координаційні здібності, витривалість [2, 6, 8, 12, 14-16].

А. Мартиросян, В. Пасько, А. Ровний, В. Ашанін, В. Муха [6] зазначають, що «раціонально організований процес загальної фізичної підготовки сприяє гармонійному розвитку різних рухових якостей, які проявляються в обраному виді спорту та обумовлюють успіх спортивної діяльності». А.А. Мартиросян та співавтори зазначають, що «визначну роль у процесі багаторічного вдосконалення спортсменів відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому в теперішній час стає актуальною проблема удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів залежно від ігрового амплуа [6, 12, 15]. На думку авторів, «на цьому етапі відбувається створення передумов для підвищення спортивної майстерності регбістів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень» [8, 12, 16].

Використання моделей в навчально-тренувальному процесі підвищує можливість ефективно управляти підготовкою спортсменів. Моделювання фізичної підготовленості вимагає ретельного відбору найбільш високих показників, характерних для цього етапу підготовки з урахуванням їх віку та кваліфікації, особливо коли ми говоримо про молодіжні команди. Фахівцями доведено, що «моделі є базовою основою для підвищення рівня фізичної підготовленості регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволить досить об'єктивно та своєчасно управляти тренувальним процесом та підвищити рівень спортивної майстерності в регбіліг» [2, 6, 7, 12, 14, 15].

На прикладі регбіліг, відзначимо наступні пріоритети в побудові тренувального процесу молодіжних команд. Так як регбіліг, як і інші види регбі, контактний командний ігровий вид спорту, то його підготовка повинна бути досить багатофункціональною: технічна, тактична, фізична, психологічна, при цьому повинні враховуватися стать, вік, кваліфікація, амплуа, а також характер і темперамент гравця. У студентських командах ці характеристики спортсменів мають досить значні відмінності, а головне склад команди регулярно змінюється. Тому створити колектив з настільки різних індивідуумів, який в короткі часові терміни повинен стати продуктивною командою і виступити з гідним результатом – є досить складним завданням для тренерів.

Безумовно, вибір компонентів тренувального процесу залежить від характеристик змагальної діяльності. У регбіліг характерною особливістю є ривково-гальмівна бігова робота з високими показниками інтенсивності і потужності (м'яч у відкритій грі знаходиться 3/4 регламентованого часу, більшу частину якого спортсмени проводять на пульсі 160-180 уд./хв.). Тобто, гравці часто виконують прискорення на короткі дистанції (в основному від 5 до 20 м, рідше від 30 до 100 м) проявляючи тим самим швидко-силову витривалість. При цьому вони постійно вступають в силове єдиноборство з суперником, де необхідний високий рівень розвитку силових здібностей.

Багаторазове прояв перерахованих сегментів говорить про необхідність досить високого рівня загальної витривалості. Так як мова йде про спортивну та контактну гру, то ще треба враховувати високий рівень координаційних здібностей і стійкий вестибулярний апарат [2].

Так як мова йде про спортивну та контактну гру, то ще треба враховувати високий рівень координаційних здібностей і стійкий вестибулярний апарат [2].

Загальна та спеціальна фізична підготовка регбістів будується з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня спеціальної функціональної підготовленості.

Важливим на думку фахівців також є національно-патріотичне виховання та морально-ціннісне виховання студентської молоді в системі загальної підготовки спортсменів. На сьогодні учасники молодіжних команд «Соколів» (м. Київ) систематично вже приймають участь і в благодійних проєктах – стала доброю традицією їх здача крові для дітей, що лікуються з найрізноманітнішими патологіями у Західноукраїнському спеціалізованому дитячому медичному центрі (м. Львів), а також для військових, які отримали травми та поранення внаслідок бойових дій. Це дуже позитивно на думку тренерів впливає на національно-патріотичне виховання юнацьких та молодіжних команд, сприяє формуванню та виховання свідомих громадян з активною життєвою позицією. В цьому проєкті наразі вже приймають участь гравці регбійних команд Національної академії Сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного та 80 окремої десантно-штурмової бригади (далі – ОДШБ). Саме ці бойові підрозділи вже кілька років допомагають у впровадженні гри у регбі в систему фізичної підготовки військових та виявлені талановитих гравців серед курсантів та солдат [5, 9, 19].

У студентських змаганнях показники інтенсивності і моторної щільності змагальної діяльності дещо менше через більш низьку якість техніки гри команд і їх зіграності, однак, вимоги до функціональних можливостей спортсменів залишаються як і раніше високими, щоб уникнути травматизму.

Грунтуючись на вищезазначеному, а також виходячи з багаторічного досвіду тренування та виступів чоловічої команди з регбіліг Національного університету фізичного виховання і спорту України в студентських чемпіонатах України з регбіліг 2015 і 2016 років, де абсолютно нова команда займала призові місця і ставала чемпіоном.

Тактична підготовка в студентській команді, в першу чергу, полягає в використанні найпростіших або вже напрацьованих комбінацій з їх відпрацюванням на високих швидкостях. Підбір ігрових схем ґрунтується на рівні підготовленості команди, щодо рівня змагань і потенційних суперників.

Регбіліг можна розглядати і як виховний вид спорту, оскільки він вчить гравців поблажливості та взаємній пошані. Виховна сила регбіліг полягає в тому, що він примушує відкидати особисті інтереси та віддавати перевагу інтересам колективу, що так необхідно в сучасному суспільстві.

Не менш важливою залишається психологічна складова, а саме психоклімат в команді, дисципліна, командний дух і настрої на максимальний

результат, незалежно від супутніх умов. Тут, як ніде важлива роль тренера і капітана команди. Капітаном повинен бути, безумовно, один з лідерів команди, найбільш цілеспрямована, дисциплінована і комунікабельний гравець, готовий не тільки вести за собою, а й вміє підтримати партнерів як в грі і на тренуванні, так і поза спортом. І якщо тренер не має такого кандидата, то його обов'язково треба готувати, тому що саме він є тренером на полі під час гри.

Отже, на сьогоднішня регбіліг є цікавим спортивним видовищем та є ефективним засобом виховання особистості, як у фізичному, так і моральному аспектах, і серед молодих військових спецпідрозділів ЗС України, що обумовлює актуальність дослідження.

В. Меситський, А. Мартиросян, О. Подоляка [2] було вперше в Україні розглянуто оптимальні модельні характеристики, які дозволяють глибше поглянути на підготовку команд, яка має змогу застосовувати базові схеми у всіх періодах підготовки команди в цілому і з урахуванням індивідуального розвитку фізичних якостей та рівня підготовленості регбістів, що в свою чергу дозволяє оптимізувати тренувальний процес як юніорських і молодіжних команд, так і команд майстрів високого класу.

Загальний позитивний результат на змаганнях безпосередньо залежить від ефективності проведення кожного окремого тренувального заняття. Таким чином, ми можемо констатувати, що тренер зобов'язаний вивірено підходити до змісту кожного тренування. Для підтримки необхідної динаміки прогресу необхідно використовувати позитивно-вимогливий стиль проведення занять – саме таке поєднання дозволяє зацікавити і стимулювати студентську молодь.

Спеціально підібрані тести дають можливість визначити рівень розвитку найбільш важливих фізичних якостей та технічну підготовленість регбістів, визначити міру відповідності модельному рівню та можуть бути в подальшому застосовані до робочих програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Засоби ж спортивного тренування, які використовуються в роботі із молодіжними командами спрямовані в першу чергу на створення передумов для поліпшення якісних і кількісних характеристик змагальної діяльності.

Слід відзначити, що в тренувальному комплексі студентської регбійної команди обов'язково повинні бути включені наступні елементи та складові компоненти тренувального процесу регбістів (рис. 2).

Фахівці як в Україні, так і в світі підкреслюють думку про те, що «значну роль в підвищенні ефективності тренувального процесу відіграє розробка моделей підготовленості» [2, 6, 14].

Розроблену авторську технологію (рис. 2 і 3) було інтегровано до традиційної навчальної програми [2, 6, 13, 14]. Спортсмени експериментальної групи проходили підготовку за розробленою експериментальною програмою, яка полягала в раціональному плануванні відсоткового співвідношення тренувальних засобів, спрямованих на розвиток рухових якостей регбістів, та застосуванні спеціальних засобів для удосконалення фізичної підготовленості спортсменів, які представлені в комп'ютерній програмі «Регбі-13» [14, 15].

Відмінними особливостями розробленої програми є науково обґрунтована структура і зміст загальної фізичної підготовки регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки та залежно від її періодів, форми організації занять, обсягу тренувальних навантажень. Програму представлено на сайті Української Федерації Регбіліг (www.rugby13.org.ua) [8, 13].



Рис. 2 Структурні компоненти тренувального заняття молодіжної регбійної команди

Застосовувався широкий арсенал і різноманітність фізичних навантажень, спрямованих не лише на розвиток рухових якостей, але і на подальше вдосконалення техніко-тактичної майстерності, що в сукупності забезпечує ефективне рішення завдань спортивного тренування.



Рис. 3 Модельні характеристики молодіжних команд щодо загальної фізичної підготовленості регбістів (за А.С. Ровним, В.В. Пасько, А.А. Мартиросяном, В.С. Меситським, О.Б. Подолякою) [2; 14; 15]

Для більшої ефективності необхідно використовувати активний опір гравців зі спеціальними щитами, для імітації повного контакту і щоб уникнути травматизму. У зв'язку зі згаданим раніше дефіцитом часу, ці вправи повинні використовуватися комплексно і з відповідною інтенсивністю. Таким чином, поєднуються технічна та фізична підготовки. Для цього важливо стежити за хронометражем заняття і пульсом спортсменів. Також необхідно використовувати на початку і кінці тренування вправи на гнучкість і включати в тренувальний процес вправи на спритність з м'ячами (можливо навіть в інтервалах відпочинку між інтенсивними ігровими вправами).

Однією з особливостей проведення занять із студентською молоддю є те, що існує чітко регламентований час. Нижче нами наведено приклад структури та змісту тренувального заняття студентської команди з регбіліг. Його особливістю є наступне: тривалість запропонованого заняття – 1 година 20 хв.; весь інвентар та місця для виконання вправ повинні бути підготовлені до використання до початку заняття. Також слід підкреслити, що в регбіліг проводити матчі через 3 дні на 4-й – грати можна з точки зору якісної та ефективної системи тренувального та змагального процесу можна не частіше 1 поєдинок на тиждень.

Таблиця 1

**Схема запропонованої програми тренувань
для студентської команди з регбіліг**

№	Зміст навчально-тренувальної частини заняття	Час (хв.)
I	Вступна частина (пояснення гравцям змісту заняття):	2
	Підготовча частина:	15
1.1	Легкий біг із передачею м'ячів в групах по 3-4 гравця	5
1.2	Розтяжка (стречинг) всіх груп м'язів та зв'язкового апарату, розминка суглобів (суглобова гімнастика) – згори до низу	5
1.3	Легкоатлетичні вправи з використанням регбійних м'ячів	5
II	Основна частина:	58
2.1	Відпрацювання технічного елемента (з попереднього заняття цієї ж спрямованості) без опору або з пасивним опором	5
2.2	Відпрацювання технічного елемента (з попереднього заняття цієї ж спрямованості) з активним опором і з використанням човникового бігу	8
2.3	Відпрацювання технічного елемента (нового) без опору або з пасивним опором	10-15
2.4	Відпрацювання технічного елемента (нового) з активним опором і з використанням човникового бігу	10-15
2.5	Відпрацювання вивчених технічних елементів в обіграння (2*1 / 3*2 / 1*1 / 2*2 / 3*3)	10
2.6	Гра – моделювання змагальних умов щодо теми заняття (атака або захист, маленький простір, чисельну перевагу або меншість)	10
III	Заклучна частина:	5
3.1	Біг підтюпцем для відновлення нормального стану пульсу і дихання	2
3.2	Дихальні вправи	1
3.3	Стречинг найбільш за все напружених м'язів	2

А. Мартиросян, В. Пасько, А. Ровний, В. Ашанін та В. Муха [6] наголошують, що «основною складовою підготовки спортсменів був тренувальний план, що відображає відсоткове співвідношення спрямованості вправ на розвиток основних для регбіліг; програма використовувалася у тренувальному процесі безпосередньо на теоретичних та навчальних заняттях; формування теоретичних знань щодо виконання комплексів вправ з фізичної підготовки відбувалося як у тренувальному процесі з використанням планшету, так і при самостійному застосуванні комп'ютерної програми».

Зміст тренувань був спрямований на розвиток основних фізичних здібностей. Застосовувався широкий арсенал і різноманітність фізичних навантажень, характерних методів, спрямованих не лише на розвиток рухових якостей, але і на вдосконалення технічної майстерності, що в сукупності забезпечує ефективне рішення завдань спортивного тренування.

Вважаємо, що «одним з найважливіших критеріїв оцінки спортсменів у ході тренувального процесу може служити динаміка їх показників фізичної підготовленості» в чому абсолютно погоджуємо із авторами [2].

Слід зазначити, що експериментально було доведено, що 92% від показників модельних характеристик припадає на рівень загальної фізичної підготовленості особистості. Фахівцю, який працює із молодіжними командами мати чіткі для ефективного вирішення професійних завдань маркери та орієнтири. Ми вбачаємо саме ними можуть бути моделі підготовленості та модельні характеристики.

Висновки і перспективи подальших досліджень експериментальні дані роботи із молодіжною командою дають підставу стверджувати, що «розроблена технологія регбійної підготовки є ефективною оскільки спостерігається значний відсотковий приріст у показниках швидкісно-силових здібностей в групі, де застосовувалась авторська програма, а її окремі складові, що рухові дії швидкісно-силового характеру є основною складовою в процесі гри в регбі, особливо це властиво регбіліг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анализ и определение организационных аспектов развития регбилиг в Украине / В.В. Пасько, О.Б. Подоляка, А.А. Мартиросян, И.Ю. Филенко *Слобожанский научно-спортивный вестник*. 2012. № 4(31). URL : <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/21963/19474>
2. Визначення оптимальної моделі тактичної підготовки для управління навчально-тренувальним процесом у регбіліг. / В.С. Меситський, А.А. Мартиросян, О.Б. Подоляка. *Слобожанський науково-спортивний вестник*. Харків : Харківська державна академія фізичної культури 2014. № 4. С. 35-39. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21858361>
3. Волш П. Победное регби : пер. с англ. Окленд : Новэлит Брукс, 1999. 244 с.
4. Готовність фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до використання засобів регбі в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій в Україні. / О. Юденко, А. Мартиросян, О. Петрачков, А. Білоус. *Військова освіта*. 2020. Т. 42. № 2. С. 363-377. URL : <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/216021>
5. Збірна команда ДШВ здобула призове місце у вищій лізі Чемпіонату України з Регбі-7. 19 травня 2019. : Прес-служба командування ДШВ ЗС України. URL : <https://www.mil.gov.ua/news/2019/05/19/zbirna-komanda-dshv-zdobula-prizove-misce-u-vishhhij-lizi-chempionatu-ukraini-z-regbi-7/>

6. Експериментальна програма фізичної підготовки регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / А. Мартиросян, В. Пасько, А. Ровний, В. Ашанін, В. Муха. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3(59). С. 84-91.
7. Методические основы подготовки команд по регби-7 в вузах Украины / А.А. Мартиросян, О.Б. Подоляка. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : [сборник статей]*. Харьков : ХГАДИ, 2005. С. 114–115.
8. Мартиросян, А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді: автореф дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», Харків, 2006. 20 с.
9. На базі 95-ї окремої десантно-штурмової бригади створили першу збірну команду ДШВ з регбі. 4 Квітня 2019. URL : http://zhitomir.today/news/sports/na_bazi_95_yi_okremoyi_desantno_shturmovoyi_brigadi_stvorili_pershu_zbirnu_komandu_dshv_z_regbi_foto-id31008.html
10. Особливості застосування регбіліг в рекреаційно-оздоровчій діяльності школярів та молоді в умовах сучасних загальноосвітніх навчальних закладів / О.В. Юденко, А.А. Мартиросян. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції*. 2019. С. 109-113.
11. Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. / О.В. Петрачков. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Національна академія педагогічних наук України, Інститут педагогіки*. 2013. № 15. С. 82-89. URL : <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/21001/18788>
12. Пасько В.В. Інноваційні технології удосконалення фізичної та технічної підготовленості регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Пасько. – Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
13. Регбилиг как приоритетный вид спорта для Украины. / В.В. Пасько, О.Б. Подоляка, А.А. Мартиросян, И.Ю. Филенко. *Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]*. Харків : ХДАФК. 2012. № 4. С. 165–168.
14. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров общей физической подготовки регбистов / В. В. Пасько. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів : ЛДІФК, 2014. Вип. 18. Т.1. С. 193-200.
15. Ровний А.С., Пасько В.В. Моделі фізичної підготовленості як основа управління тренувальним процесом регбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2(83). С. 92-96. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20400/1/Rovniy.pdf>
16. Сабіров О.С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / О.С. Сабіров; Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. 20 с.
17. Совершенствование тренировочного процесса регбистов средствами гипоксической тренировки / Ровний, А.С., Пасько, В.В. *Спортивные игры*. 2017. № 4. С. 51-55.
18. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО / Я.М. Фролов, А.О. Тесленко, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]*. Івано-Франківськ – Київ: НУФВСУ [електронний ресурс]. 2020. С. 96-108.
19. У Десантно-штурмових військах впроваджений новий олімпійський вид спорту – регбі. 3 Квітня, 2019. URL : Прес-служба командування Десантно-штурмових військ ЗС України. : <https://www.dshv.mil.gov.ua/archives/16223>

20. Deleplace R. Le rugby / R. Deleplace. Paris.: Ar. Colin. 1986. 392 p.
21. Greenwood J. Total Rugby / J. Greenwood. London: A & C Black. 1992. 144 p.
22. Hale B. Rugby tough / B. Hale, D. Collins. London: Human kinestics. 2002. 249 p.
23. Hazeldine R. & McNab T. Fit for Rugby / R. Hazeldine. London : The Kingswood Press. 1991. 254 p.
24. Mucha, V., Sholokh, R. & Pasko, V. «Increase in efficiency of game by feet in modern rugby», *Slobozhanskiy herald of science and sport*. 2017. № 1(57), pp. 43-46.
25. Pasko, V.V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters special physical preparedness of rugby-players. *Physical education of students*. 2014. № 3, pp. 49-56.

РЕЗЮМЕ

Артур Мартиросян,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;
президент Украинской Федерации Регбилиг,
тренер национальной сборной Украины по регбилиг;
Учебно-научный институт физической
культуры и спортивно-оздоровительных технологий

Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского, г. Киев

Оксана Юденко,

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры профессионального, неолимпийского и адаптивного спорта

Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

Александр Петрачков,

кандидат педагогических наук, доцент, полковник, мастер спорта Украины по регби
начальник учебно-научного института физической
культуры и спортивно-оздоровительных технологий

Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского, г. Киев

Василий Белошицкий,

начальник научно-исследовательской лаборатории научного сопровождения
разработки нормативов и стандартов физической подготовки и спорта, подполковник

Учебно-научного института физической культуры и
спортивно-оздоровительных технологий

Национального университета обороны Украины имени Ивана Черняховского, г. Киев

Особенности подготовки молодежных командвооруженных сил и силовых структур Украины к соревнованиям по регбилиг

Актуальность проблемы. Регбилиг (регби-13) берет начало с 1895 г., а ее изобретателями есть шахтеры северной Англии – спортивная игра, которая популяризируется сегодня на всех континентах; она представляет собой совокупность естественных движений и широкого арсенала технико-тактических действий в сочетании с контактным характером единоборств. Регбилиг в Украине укрепляет позиции особенно среди молодежи – это обусловлено тем, что это разновидность командной очень активной игры; это почти идеальный метод физической подготовки военных, широкое применение имеет в физической подготовки военных НАТО: контактный командный игровой вид спорта, подготовка в котором должна носить техническую, тактическую, физическую, психологическую составляющую, соединяясь с полом, возрастом, квалификацией, амплуа игрока, его темпераментом.

Цель работы: охарактеризовать особенности подготовки молодежных команд вооруженных сил и силовых структур Украины к соревнованиям по регбилиг. Задачи исследования: 1) анализ и обобщение данных украинских и зарубежных специалистов по

вопросам регбийной подготовки молодежных команд 2) выявление особенностей авторской программы подготовки молодежных команд к участию в соревнованиях по регбилиг.

Методы работы: 1) ретроспективный анализ источников информации; 2) анализ и обобщение полученных теоретических сведений; 3) обоснование авторской программы подготовки молодежных команд к соревнованиям по регбилиг; 4) наглядные (графические) методы представления материала.

Изложение основного материала. По инициативе М. Забродского в 2019 году в рядах украинского десанта внедрено регби, которое считается эффективной в системе физической подготовки спецподразделений. Отличительными особенностями разработанной программы является научно обоснованная структура и содержание общей физической подготовки регбистов на этапе специализированной базовой подготовки и в зависимости от ее периодов, формы организации занятий, объема тренировочных нагрузок.

Выводы и перспективы дальнейших исследований экспериментальные данные дают основание утверждать, что «разработана технология регбийной подготовки является эффективной поскольку наблюдается значительный процентный прирост в показателях скоростно-силовых способностей – именно тех двигательных действия скоростно-силового характера, которые являются основной составляющей в процессе игры в регбилиг.

Ключевые слова: подготовка, военнослужащие, молодежная спортивная игра, команда, молодежь, регбилиг, соревнования, средства, физическая подготовка, эффективность.

SUMMARY

Artur Martyrosian,

President of Ukrainian Federation of Rugby League,
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor;
Coach of the National Rugby League team of Ukraine;
Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies
Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, Kyiv

Yudenko Oksana,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Professional, Non-Olympic and Adaptive Sports
of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv

Oleksandr Petrachkov,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Master of Sports of Ukraine in rugby; colonel;
Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies
Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, Kyiv

Vasyl Biloshytskyi

head of the research laboratory of scientific support
development of norms and standards of physical training and sports, lieutenant colonel
Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies
Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine, Kyiv

Feature of training youth teams of the armed forces and force structures of Ukraine to rugby league competitions

The urgency of the problem. Rugby (rugby 13) dates back to 1895, and its inventors are the miners of northern England - a sports game that is popular today on all continents; it is a set of natural movements and a wide arsenal of technical and tactical actions in combination with the contact nature of martial arts. Rugby League in Ukraine strengthens its position, especially among young people – this is due to the fact that it is a kind of very active team game; it is an almost ideal method of physical training of the military, it is widely used in the physical training of NATO

military countries: contact team game sport, in which training must have a technical, tactical, physical, psychological component, combined with gender, age, qualifications, role of the player, his temperament.

Purpose: *to characterize the peculiarities of preparation of youth teams of the Armed Forces and law enforcement agencies of Ukraine for Rugby League competitions. Objectives of the study: 1) analysis and generalization of data of domestic and foreign experts on Rugby League training of youth teams; 2) identification of features of the author's program of preparation of youth teams for participation in Rugby League competitions.*

Methods of work: *1) retrospective analysis of information sources; 2) analysis and generalization of the obtained theoretical information; 3) substantiation of the author's program of preparation of youth teams for competitions in Rugby League; 4) visual (graphic) methods of presenting the material.*

Presenting main material. *At the initiative of M. Zabrodsky in 2019 in the ranks of the Ukrainian landing introduced Rugby, which is considered effective in the system of physical training of special forces. Distinctive features of the developed program are scientifically sound structure and content of general physical training of rugby players at the stage of specialized basic training. forms of organization of classes, the amount of training loads.*

Conclusions and prospects for further research *experimental data suggest that "the developed technology of Rugby League training is effective because there is a significant percentage increase in speed and strength – it is those motor actions of speed and strength, which are the main component in the game of Rugby League.*

Key words: *training, servicemen, student sports game, team, youth, Rugby League, competitions, means, physical training, efficiency.*