

впевнений, якщо можна було все повернути на десятки років назад я обрав би той самий життєвий шлях.

Маляр Е.І., Маляр Н.С.

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ – ЖІНОЧОГО РЕГБІ-7 У ТЕРНОПІЛІ. ПРИНЦИПИ ЕФЕКТИВНОЇ ПОБУДОВИ ЦІЄЇ ГРИ**

*Тернопільський національний економічний університет*

**Анотація.** У статті наведено історію розвитку олімпійського виду спорту - жіночого регбі-7 у м. Тернополі, проаналізовано перспективність розвитку цього виду спорту та основні принципи ефективної побудови цієї гри.

**Ключові слова:** регбі-7, принципи, олімпійський вид, історія розвитку, гра, студенти ТНЕУ.

**Annotation.** The article presents the history of the development of the Olympic sport - women's rugby-7 in Ternopil, analyzes the prospects of the development of this sport and the basic principles of effective forming of this game.

**Keywords:** rugby-7, principles, Olympic sport, history of development, game, TNEU students.

Історія розвитку жіночого регбі-7 у Тернополі розпочалася у 2011 році, коли на базі Тернопільського національного економічного університету за сприянням ректора Андрія Ігоровича Крисоватого була створена команда «Універ-ТНЕУ» (тренер Ю.І. Мазуренко). Спочатку було складно, тому що вперше, але згодом команда зміцніла, набралася досвіду і в 2013 році стала срібним призером Чемпіонату України (вища ліга).

У 2015 році в команді «Універ-ТНЕУ» з'явилися нові гравці, які з розумінням поставилися до нових вимог тренера Маляра Е.І. у плані зміни методики побудови навчально-тренувального процесу: збільшилися навантаження, підвищився рівень техніко-тактичної та психологічної підготовленості наших регбісток. Це дало свій результат.

У 2016 році команда «Універ-ТНЕУ» стала бронзовим призером Чемпіонату України (вища ліга), у 2017 році – срібним. Найбільший успіх прийшов у 2018 році – наша команда стає Чемпіоном України (вища ліга). На Універсіаді України у 2017 році студентка ТНЕУ вибороли бронзові нагороди. Також у 2017 та 2018 роках команда «Універ-ТНЕУ» здобула бронзові нагороди у Чемпіонаті України U-21.

На протязі останніх трьох років 18 дівчат отримали спортивні звання Кандидатів у Майстри спорту України. Крім того, 6 наших регбісток були учасниками Чемпіонатів Європи U-18 в Андоррі та

Франції у складі молодіжних збірних команд України. У 2019 році студентки ТНЕУ здобули срібні нагороди Універсиади України. Дві наші студентки у листопаді 2019 року були запрошені до складу національної збірної команди України на навчально-тренувальні збори в м. Одесу.

У 2019 році команда «Універ-ТНЕУ» виступала у суперлізі Чемпіонату України серед найсильніших жіночих команд, де зайняла 5-е місце. У подальшому плануємо зробити якісний відбір серед дівчат міста Тернополя, зацікавити їх цією грою та здобувати нові перемоги на всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

Деякі поодинокі спроби створення своєї жіночої команди були у керівництва факультету фізичного виховання ТНПУ імені В. Гнатюка, але на даний час команди немає.

Перспективність розвитку олімпійського виду спорту регбі-7 як серед дівчат так і серед хлопців не визиває сумніву. Це новий вид спорту, в якому добре підготовлені фізично спортсмени, при умові оволодіння техніко-тактичними прийомами, можуть досягти високих результатів [4].

Про те, молоді фахівці, які в майбутньому почнуть тренерську роботу у цій галузі, повинні запобігати помилок та знати основні принципи гри у реїбі-7. Для більшого розуміння гри регбі-7 цікавим є досвід відомого тренера Wayne Smitha [3], на його думку, все зав'язано на володінню м'ячом (основне завдання виграти м'яч та зберегти його в атаці) та новозеландського тренера Petera Thorburna, який зробив практично революційні зміни у тактиці гри, основані на граничному збільшенні швидкості [2]. Також важливими є практичні напрацювання українського тренера з регбі-7 Кірсанова Д.В. [1], які дають нам уявлення про регбі-7, основні принципи ефективної побудови цієї гри, а саме:

- використання повної ширини поля (збільшення коридорів між захисниками);
- глибока побудова гравців команди в атаці;
- володіння та збереження м'яча – це шанс для вашої перемоги і втрата шансу для суперника;
- забезпечення максимального постійного тиску у захисті, агресія (комунікація, спілкування у лінії захисту, допомога); зменшення простору супернику та часу на організацію атаки;
- забезпечення негайного виводу м'яча з під тиску захисту, можливого зіткнення, скупчення гравців (виняток – гра поблизу залікового поля);
- забезпечення правильного організованого захисту один в одного;
- використання ефективного зонного захисту (вміння передати суперника один одному);
- використання обманних непередбачених рухів, хрестів, подвійних хрестів, швидка зміна напрямків атаки та ін.

- використання глибокої підтримки – це головне у регбі-7 (завжди має бути гравець за спиною);
- обов'язкова підчистка тилу (після можливого удару ногою або прориву) виконується за допомогою відтягнення двох крайніх гравців на 15 м назад або одного спеціального гравця – свіпера); повне розуміння як використовувати чистильщика;
- акуратне вибіркове використання ударів ногою (тільки коли ваша команда набігає), не піддавайтесь паніці під час сильного ігрового тиску суперника;
- локальний захист в лінію, агресивний захист, одночасний рух;
- ефективна економія енергії.

### **Висновки:**

1. Перспективність розвитку олімпійського виду спорту - жіночого

регбі-7 на Тернопільщині підтверджують результати виступів жіночої команди «Універ-ТНЕУ» на всеукраїнських та міжнародних змаганнях на протязі 2013-2019 рр. (призери та Чемпіони першості України та Універсиади України).

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

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

### **Список літератури:**

1. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. – Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. – 26 с.
2. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. – New York, 2016. – P. 4.
3. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. – Wellington, 2015. – P. 3–5.
4. Маляр Е.І. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр // Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. – Івано-Франківськ, 2018. – С. 44-48.