

застосування різних варіантів техніки пересування під час проходження змагальних дистанцій сприяє економії сил, енерговитрат та підвищення загальної продуктивності. Високі вимоги до технічної та швидкісно-силової підготовки лижників, здатності швидко перебудовувати техніку рухів, варіювати лижні, особливо ковзанярські ходи, робить сучасні лижні гонки не лише видом спорту на витривалість, а й швидкісно-силовим та ситуаційним видом.

Список літератури.

1. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі інноваційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151-154.

2. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми:СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.

3. Сак Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов (в аспекте их педагогической деятельности) : автореф. дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. В. Сак ; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2010. – 24 с.

4. Sandbakk, Ø. A Reappraisal of Success Factors for Olympic Cross-Country Skiing / Ø. Sandbakk, H. Holmberg // International Journal of Sports Physiology and Performance.-2014. - 9. - P. 117-121.

5. Marsland F. Identification of Cross-Country Skiing Movement Patterns Using Micro-Sensors / F. Marsland [et al.] // Sensors. - 2012. - 12. - P. 5047-5066.

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Маляр Н.С. <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ РЕГБІСТОК

Західноукраїнський національний університет

Анотація. У публікації розкриваються питання щодо особливостей ігрової взаємодії регбісток та тренера під час

тренувальної та змагальної діяльності. Охарактеризовано специфіку гри у регбі в цілому та специфічність взаємодії гравців різного амплуа за лініями та в ланках.

Ключові слова: регбістки, тренер, ігрова взаємодія.

Annotation. The publication reveals questions about the peculiarities of the game interaction of rugby players and coaches during training and competitive activities. The specifics of the game of rugby in general and the specificity of the interaction of players of different roles along the lines and in the links are described.

Key words: rugby players, coach, game interaction.

Актуальність теми дослідження. В області ігрових жіночих видів фахівці неодноразово наголошували на необхідності знання особливостей кожної спортсменки, знання закономірностей спілкування і взаємодії між спортсменками, а також їх тренером [1, 5].

Гра в регбі вимагає від спортсменок різного амплуа великої різноманітності і специфічності у змагальній діяльності. Кожна спортсменка команди у ході гри виконує свої, властиві тільки їй ігрові функції, але дуже важливо при цьому, щоб вони були єдиним організмом з хорошим взаєморозумінням і взаємодією [4].

Завдання дослідження – визначити та охарактеризувати специфіку гри у регбі та особливості ігрової взаємодії регбісток.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел та практичний досвід фахівців свідчить, що можливості та зусилля окремих гравців і, в першу чергу, спільні дії та зусилля всієї команди забезпечують ефективні результати у змаганнях. Змагальна діяльність в регбі проходить в постійно мінливих умовах, при необхідності миттєвої оцінки ситуації і вибору продовження дій (атака - захист). При цьому вважається обов'язковим наявність у спортсменок широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який сприяє оптимізації стратегії з метою досягнення високого результату [1, 2, 5].

Регбі - змагальна гра двох команд. Гравці однієї команди протидіють команді противника. Подолання цієї протидії - основна складність, що стоїть перед гравцями під час матчу. Рухова діяльність регбісток значно відрізняється від діяльності представниць з інших спортивних ігор. Ця діяльність пов'язана з швидким пересуванням по полю значних розмірів (50-60 м на 90-120 м), силовим єдиноборством в атаці і захисті, грою в статичних положеннях, виконанням складних прийомів

індивідуальної та командної тактики в умовах безпосереднього силового контакту з противником [2, 3].

М'яч в регбі можна нести руками, але передавати його дозволяється тільки назад або в сторону. Посилати м'яч ударом ноги можна в будь-якому напрямку. Гравця, який володіє м'ячем, можна зупиняти, захоплювати, кидати на землю, заборонено захвати за шию та за волосся. Регбі - синтез таких видів спорту, як футбол (гра ногами, удари по м'ячу), легка атлетика (біг з різною швидкістю на відрізках різної довжини), боротьба (силове єдиноборство в боротьбі за м'яч, захоплення і зупинка гравця, баскетбол і гандбол (гра руками) та ін. Нарешті в регбі існують прийоми, що не зустрічаються в жодній іншій спортивній грі: «рак», «сутичка», «мол» і «коридор», коли група гравців, в спеціальній побудові силою намагається завладати м'ячем. Кожна команда ставить перед собою мету: якомога більше зробити спроб (занести м'яч у "залікове поле" противнику) і забити м'яч з гри ("дроп-гол"), не допускаючи проходу в своє "залікове поле" і ударів по своїм воротам. Ця мета гри досягається колективними зусиллями гравців нападу і гравців захисних ліній [1-5].

Команда в грі діє як єдине ціле, проте необхідно розрізняти організацію гри за лініями та ланками. Гравці нападу добувають м'яч, ведуть силове єдиноборство в тісному контакті з противником, підтримують атакуючі і захисні дії гравців задніх ліній, надійно грають в статичних фазах («сутичка», «коридор») [4].

Завдання півзахисників - здійснення зв'язку між лінією нападу і лінією захисників. Останні організовують швидку атаку по краю поля або прорив ближче до гравців нападу, користуючись їхньою підтримкою. Останнім в команді перед своїм "заліковим" полем грає захисник [1].

Ігрові функції обумовлюють необхідність організованої взаємодії як окремих гравців, так і ліній команди. У лінії нападу міжгрупова взаємодія залежить від атакуючого центрального півзахисника. Цей гравець запускає по черзі найпотужніших гравців "сутички", тим самим прориваючи оборону суперника. Від нападників залежить відіграні метри до лінії залікового поля суперника. Після проходу нападників центральний півзахисник переводить атаку на лівий або правий край віяла. Останній відтягнутий півзахисник може підключатися як до лінії нападу так і в обидва краї віяла. Він командує центральним півзахисником і сам підключається в будь-яку лінію гравців [3, 5].

Керує діяльністю всього колективу і кожного окремого члена команди тренер. Йому допомагає і керує грою безпосередньо на полі капітан. А для ефективного втілення ідей та установок тренера створюється група лідерів ліній в команді. Для більш ефективної роботи тренера в різноманітних змаганнях федерацією регбі дозволяється здійснювати у ході гри зворотні заміни гравців.

Висновки:

1. Специфічною особливістю гри в регбі є змагальна діяльність у постійно мінливих умовах, з необхідністю миттєвої оцінки ситуації і вибору продовження дій (атака - захист). Для отримання позитивного результату в грі необхідна чітка взаємодія не тільки між окремими гравцями, але й між лініями захисту, півзахисту та нападу.

2. У цій грі існують прийоми, що не зустрічаються в жодній іншій спортивній грі: «рак», «сутичка», «мол» і «коридор», коли група гравців, в спеціальній побудові силою намагається заволодіти м'ячем. Тому регбі вимагає від гравців засвоєння широкого арсеналу техніко-тактичних дій у постійних силових контактних єдиноборствах з противником.

Список літератури.

1. Кірсанов Д.В. Програма підготовки регбістів Федерації регбі Одеської області / Д.В. Кірсанов. Одеса: ТОВ «Спортдрук», 2013. 26 с.

2. Квасниця О.М. Показники компонентів змагальної діяльності кваліфікованих гравців у регбі-7. / О.М. Квасниця // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів. Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2016, випуск 20, том 1, С. 87–91.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі Вісник прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Вип. 29. Івано-Франківськ, 2018. С. 44-48.

4. Thoburn P. Taking Rugby with «Thorbs», Noth Shore's / P. Thoburn. New York, 2016. P. 4.

5. Wayne S. Smith Wayne re join All Blacks coaching staff for 2015 / S. Wayne. Wellington, 2015. P. 3-5.