

Швидкісні та швидкісно-силові здібності кваліфікованих спортсменок у регбі-7

Глинка А.¹, Левків В.²

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

²Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Кваліфіковані спортсменки з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року показали низький рівень розвитку швидкісних здібностей і вибухової сили м'язів ніг. У спортсменок команди «Левиці» у порівняння зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -10.103$, при $p \leq 0.01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -4.94269$, при $p \leq 0.01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = 7.356$, при $p \leq 0.01$).

Ключові слова: регбі-7; швидкісні здібності; швидкісно-силові здібності; кваліфіковані регбістки.

Вступ. Упродовж останніх 10 років у різних країнах світу все більшої популярності набувають змагання серед жіночих команд з регбі-7. Науковці зазначають, що на результат гри в регбі-7 у значній мірі впливає фізична підготовленість спортсменок, а вагоме значення у структурі фізичної підготовки регбісток має рівень розвитку швидкісних здібностей (Agar-Newman et al., 2017; Wintershoven et al., 2023).

Аналіз наукових джерел виявив відмінності у застосуванні у різних країнах тестових випробувань для оцінювання швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок з регбі-7 (Левків & Глинка, 2025). Водночас в усіх варіантах тестових випробувань передбачено біг з максимальною швидкістю на 50 м і визначення показників тривалості бігу на окремих відрізках цієї дистанції (Erp-Stobbe et al., 2023; Imbert, 2023; Jones, et al., 2016).

Мета дослідження – визначити швидкісні здібності кваліфікованих спортсменок в регбі-7.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційної мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічне тестування передбачало проведення двох тестових випробувань: 1. біг на 50 м з визначенням часу долаття дистанції на 10 м, 20 м і 40 м.; 2. стрибок вгору з місця. Отримані результати порівнювалися з нормативними показниками: час бігу на дистанції 10 м < 1,7 с, на дистанції 20 м < 3,5 с, на дистанції 40 м < 6 с. Для виконання стрибка вгору спортсменка стає біля стіни, піднімається на пальці ніг, піднімає вгору одну руку і робить відмітку крейдою, затисненою між кінчики вказівного і середнього пальців. Після цього з положення напівприсяду стрибає вгору і робить другу відмітку крейдою. Висота стрибка визначається як відстань між відмітками. Отримані результати

порівнювалися з нормативним показником: висота стрибка >32 см. Математичний аналіз отриманих результатів проводився за показниками середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення, t-критерія Стюдента ($t-St_{0.01} = 2,7564$; $t-St_{0.05} = 2,0452$). У дослідженні взяли участь 30 спортсменок жіночих команд з регбі-7 «Левиці» (м. Львів) і «Збірна Одеси» (м. Одеса), які готувалися до участі у змаганнях чемпіонату України з регбі-7. Дослідження проводилося на початку підготовчого періоду сезону 2025 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанцію 10 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $1,94 \pm 0,159$ с., а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $2,25 \pm 0,151$ с. Середньо групові показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Також жодна спортсменка обох команд не пододала дистанцію 10 м швидше, ніж 1,7 с. Однак, львів'янки показали кращий результат. Математичний аналіз засвідчив статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = -10,103$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» мають кращу стартову швидкість у порівняння зі спортсменками команди «Збірна Одеси».

Враховуючи те, що на стартову швидкість спортсменок впливає рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг, проведено аналіз результатів тестового випробування стрибок вгору з місця. Середній показник двох команд є гіршим, ніж нормативний. Лише 5 спортсменок (33,3%) команди «Левиці» і 3 спортсменки (20%) команди «Збірна Одеси» виконали стрибок вгору на 32 см і вище. Виявлено, що спортсменки команди «Левиці» в середньому стрибали вгору на $28,45 \pm 6,12$ см, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – на $28,22 \pm 4,39$ см. Отже, львів'янки показали кращий результат. Однак, математичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = 0,204$, при $p > 0,05$). Таким чином, вищі показники стартової швидкості львів'янок можна пов'язати з кращими показниками вибухової сили м'язів ніг, однак не виявлено вірогідної різниці між середньо груповими показниками стрибка вгору двох команд.

Дистанцію 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $3,65 \pm 0,19$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $3,59 \pm 0,315$ с. Середньо групові показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Лише 4 спортсменки (26,7%) команди «Левиці» і 4 спортсменки (26,7%) команди «Збірна Одеси» подолали дистанцію 20 м швидше, ніж 3,5 с. Однак, одеситки загалом показали кращий результат. Математичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t-St_{емп.} = 1,099$, при $p > 0,05$).

Слід відмітити, що дистанцію від 10 м до 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $1,72 \pm 0,202$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $1,34 \pm 0,193$ с. Математичний аналіз засвідчив статистично кращі результатами команди одеситок ($t-St_{емп.} = 7,356$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Збірна Одеси» мають вищу максимальну швидкість бігу у порівняння зі спортсменками команди «Левиці».

Дистанцію 40 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $6,19 \pm 0,344$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $6,41 \pm 0,217$ с. Середні показники двох команд є гіршими, ніж нормативний. Лише 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» подолали дистанцію 40 м швидше, ніж 6 с. Отже, львів'янки показали кращий результат. Математичний аналіз показав статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -3,26693$, при $p \leq 0,01$).

Слід відмітити, що дистанцію від 20 м до 40 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $2,56 \pm 0,26$ с., а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $2,82 \pm 0,155$ с. Математичний аналіз засвідчив статистично кращі результати команди львів'янок ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -4,94269$, при $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» можуть довше підтримувати максимальну швидкість бігу у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси».

Висновки.

1. У кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року виявлено низький рівень розвитку швидкісних здібностей. Середні показники двох команд в бігу на 50 м і в стрибку вгору з місця були нижчими за нормативні. Жодна зі спортсменок двох команд не виконала норматив з подолання дистанції 10 м, по 4 спортсменки (26,7%) з кожної команди виконали норматив з подолання дистанції 20 м і 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» виконали норматив з подолання дистанції 40 м.

2. У кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду сезону 2025 року виявлено низький рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг. Лише 5 спортсменок (33,3%) команди «Левиці» і 3 спортсменки (20%) команди «Збірна Одеси» виконали норматив зі стрибок вгору з місця, що вказує на.

3. У спортсменок команди «Левиці» у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -10,103$, при $p \leq 0,01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = -4,94269$, при $p \leq 0,01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t\text{-}St_{\text{емп.}} = 7,356$, при $p \leq 0,01$).

Література:

- Левків, В., & Глинка, А. (2025). Способи оцінювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у регбі-7. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes» (December 15-17, 2025, Zurich, Switzerland). European Open Science Space, 488-492. URL: <https://www.eoss-conf.com/en/archive/evolving-science-theories-discoveries-and-practical-outcomes-15-12-25/>
- Agar-Newman, D. J., Goodale, T. L., & Klimstra, M. D. (2017). Anthropometric and physical qualities of international level female rugby sevens athletes based on playing position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5), 1346-1352. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001167.
- Epp-Stobbe, A., Tsai, M. C., Morris, C., & Klimstra, M. (2023). The influence of physical contact on athlete load in international female rugby sevens. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(2), 383-387.. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004262

- Imbert, S., Piscione, J., Couderc, A., Joncheray, H., & Daussin, F. N. (2023). Evolution of the physical characteristics of the French women's rugby players: A 10-year longitudinal analysis by position and team. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1120162. DOI: 10.3389/fspor.2023.1120162
- Jones, B., Emmonds, S., Hind, K., Nicholson, G., Rutherford, Z., & Till, K. (2016). Physical qualities of international female rugby league players by playing position. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1333-1340. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001225
- Wintershoven, K., Beaven, C. M., Gill, N. D., & McMaster, D. T. (2023). New Zealand youth rugby sevens: a comparative match demands study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(2), 41. doi: 10.3390/jfmk8020041. PMID: 37092373; PMCID: PMC10123691.

Відомості про авторів

Глинка Артем Аркадійович: аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор денної форми навчання

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

<https://orcid.org/0009-0001-9947-8885>

E-mail: a.glynka@gmail.com

Левків Володимир Іванович: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

Національного університету «Львівська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-5745-5749>

E-mail: volevkiv@gmail.com

Надійшла до редакції 08.01.2026 р.