

УДК 796.333:796.015.31:796.012.114

Показники швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок у регбі-7 на початку підготовчого періоду

Глинка А. А.¹, Левків В. І.²¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського²Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація

Мета. Результат гри в регбі-7 у значній мірі залежить від фізичної підготовленості спортсменок. Швидкісні здібності мають велике значення у структурі фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок з регбі-7. Мета дослідження – визначити показники швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок в регбі-7.

Матеріал і методи. У дослідженні приймали 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. Швидкісні здібності кваліфікованих спортсменок у регбі-7 на початку підготовчого періоду визначалися за показниками бігу з високого старту біг на 50 м з визначенням часу долаття дистанції на 10 м, 20 м і 40 м та стрибком вгору з місця.

Результати. Визначено показники швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок на початку підготовчого періоду з регбі-7. Зазначені показники створюють передумови щодо раціонального визначення поточних станів розвитку швидкісних здібностей спортсменок в регбі-7. Так при порівнянні показників швидкісної підготовленості кваліфікованих спортсменок в регбі-7 було встановлено, що за результатами тесту спринт 10 м команди «Левиці» рівень складав 88% від показників спортсменок світового рівня, команди «Збірна Одеси» – 76%. Найвищими показниками відносно рівня спортсменок світового рівня були: спринт 20 м команди «Левиці» – 96%, команди «Збірна Одеси» – 97% та спринт 40 м команди «Левиці» – 97%, команди «Збірна Одеси» – 94%. Стрибок вгору з місця становив у команди «Левиці» 89%, а команди «Збірна Одеси» – 88% в порівнянні з регбістками світового рівня. Розроблені показники у подальшому можуть використовуватися як орієнтири педагогічного контролю у навчальній програмі з регбі, регбіліг для жінок для закладів фізичної культури і спорту.

Висновки. 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 виконала норматив з подолання дистанції 20 м і 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» виконала норматив з подолання дистанції 40 м. Виявлено, що у кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду розвиток вибухової сили м'язів ніг був нижче норми. Лише 5 спортсменок (33,3%) команди «Левиці» і 3 спортсменки (20%) команди «Збірна Одеси» виконали норматив з стрибком вгору з місця. У спортсменок команди «Левиці» у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t = -10.10$, при $p < 0.01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t = -4.94$, при $p < 0.01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t = 7.36$, при $p < 0.01$). Таким чином, у кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на початку підготовчого періоду виявлено нижчі показники швид-

Abstract

Level of speed abilities development in qualified female rugby-7 players at the beginning of the preparatory period

A. Hlynka, V. Levkiv

Purpose. The outcome of a rugby sevens match largely depends on the physical preparedness of female athletes. Speed abilities play a significant role in the structure of physical training of qualified female rugby sevens players. The purpose of the study was to determine indicators of speed abilities in qualified female rugby sevens athletes.

Material and Methods. The study involved 30 female athletes from the women's rugby sevens teams «Lionesses» (Lviv) and «Odesa National Team» (Odesa), who were preparing to participate in the Ukrainian Rugby Sevens Championship. Speed abilities of qualified female rugby sevens players at the beginning of the preparatory period were assessed using a 50 m sprint from a standing start, with split times recorded at 10 m, 20 m, and 40 m, as well as a standing vertical jump.

Results. Indicators of speed abilities of qualified female rugby sevens athletes at the beginning of the preparatory period were determined. These indicators create prerequisites for the rational assessment of the current state of speed development in female rugby sevens players. A comparison of speed preparedness indicators showed that in the 10 m sprint test, the «Lionesses» team achieved 88% of the performance level of world-class athletes, while the «Odesa National Team» reached 76%. The highest indicators relative to the world-class level were observed in the 20 m sprint for the «Lionesses» team (96%) and the «Odesa National Team» (97%), as well as in the 40 m sprint for the «Lionesses» team (97%) and the «Odesa National Team» (94%). The standing vertical jump reached 89% in the «Lionesses» team and 88% in the «Odesa National Team» compared to world-class rugby players. The developed indicators may subsequently be used as benchmarks for pedagogical control in educational programs in rugby and rugby league for women in institutions of physical culture and sport.

Conclusions. The mean indicators of both teams in the 50 m sprint and the standing vertical jump were lower than the normative values. None of the athletes from either team met the standard for the 10 m distance; four athletes (26.7%) from each team met the standard for the 20 m distance, and six athletes (40%) from the «Lionesses» team met the standard for the 40 m distance. It was found that at the beginning of the preparatory period, the development of explosive strength of the leg muscles in qualified female rugby sevens athletes was below the norm. Only five athletes (33.3%) from the «Lionesses» team and three athletes (20%) from the «Odesa National Team» met the standard for the standing vertical jump. Compared to the athletes of the «Odesa National Team» players of the «Lionesses» team demonstrated better starting speed ($t = -10.10$, $p < 0.01$) and a greater ability to maintain maximal running speed for a longer duration ($t = -4.94$, $p < 0.01$), whereas the Odesa athletes showed better indicators of maximal running speed ($t = 7.36$, $p < 0.01$). Thus, qualified female rugby sevens



кісних здібностей у порівнянні з кваліфікованими спортсменками світового рівня.

Ключові слова: регбі-7; жінки, швидкісні здібності; тестові випробування.

Вступ

Упродовж останніх 10 років у різних країнах світу все більшої популярності набувають змагання серед жіночих команд з регбі-7. З кожним роком збільшується кількість досліджень різних сторін спортивної підготовленості регбісток. Предметом досліджень виступали антропометричні показники спортсменок (Hausler et al., 2016; Agar-Newman et al., 2017), рівень розвитку фізичних якостей спортсменок (Agar-Newman et al., 2017; Hausler et al., 2016; Ross et al., 2014), особливості ігрової діяльності жіночих команд з регбі-7 (Clarke et al., 2017; Goodale et al., 2017; Griffin et al., 2017; Imbert et al., 2023; Jones et al., 2016; Reyneke et al., 2018), техніко-тактична підготовленість команд (Griffin et al., 2017; Jones et al., 2016; Misseldine et al., 2021; Ross et al., 2014), вплив фізичного навантаження на показники функціонування організму спортсменок (Clarke et al., 2015; Douven et al., 2019; Epp-Stobbe et al., 2023; Goodale et al., 2017), відмінності у показниках ігрової діяльності спортсменок різного амплуа (Agar-Newman et al., 2017; Griffin et al., 2017; Ross et al., 2015) та спортсменок різної кваліфікації (Hausler et al., 2016; Pereira et al., 2018; Ross et al., 2015; Ross et al., 2014; Sella et al., 2021).

Науковці зазначають, що на результат гри в регбі-7 між жіночими командами у значній мірі впливає фізична підготовленість спортсменок, а вагоме значення у структурі фізичної підготовки регбісток має рівень розвитку швидкісних здібностей (Clarke et al., 2017).

У дослідженнях увага акцентується на необхідність упродовж гри виконувати ігрові дії з великою швидкістю. Кращі результати гри виявлено у команд, які упродовж гри здатні більше часу підтримувати високу інтенсивність ігрової діяльності та виконувати більшу кількість переміщень на максимальній швидкості (Imbert et al., 2023).

У спортсменів різної кваліфікації виявлено різний рівень розвитку швидкісних здібностей. Фахівці стверджують, що гравці нижчого рівня в регбі-7 повинні підвищувати рівень фізичної підготовленості, особливо здатність до повторного спринту, щоб підвищити свою кваліфікацію (Pereira et al., 2018).

У навчальній програмі з регбі, регбіліг для закладів фізичної культури і спорту швидкісні здібності кваліфікованих регбісток оцінюється за допомогою бігу на 30 і 60 метрів з високого старту та біг на 30 м з ходу (Левків et al., 2025).

Квасниця О. М. (2017), досліджуючи фізичну підготовленість чоловічих команд з регбі-7, застосовував тестові випробування для визначення швидкості, такі як біг на 10 м, 30 м, 60 м з високого старту. Водночас у провідних регбійних країнах поширення набули інші тестові випробування, які, на думку фахівців, враховують специфіку ігрової діяльності в регбі-7.

athletes at the beginning of the preparatory period demonstrated lower levels of speed abilities compared to qualified world-class athletes.

Keywords: rugby-7s, women, speed abilities, pedagogical testing, physical fitness.

З метою визначення модельних характеристик провідних спортсменок англійської регбійної ліги, фахівці визначають швидкісні здібності за допомогою бігу на 5 м, 10 м, 20 м, 30 м, 40 м (Clarke et al., 2017).

Американські фахівці у процесі спортивної підготовки жіночих регбійних команд застосовують для оцінювання швидкісних здібностей біг на 40 м з вимірюванням часу та швидкості бігу на відрізках 10 м, 30 м і 40 м. Також обчислюється імпульс шляхом множення маси тіла спортсменок на їхню середню швидкість. Час долаття дистанції від 0 до 10 м дозволяє визначити стартову швидкість бігу, а час долаття дистанції від 30 м до 40 м дозволяє визначити максимальну швидкість бігу. Для оцінювання швидкісно-силових здібностей спортсменок застосовують стрибок з місця у довжину та потрійний стрибок з місця (Agar-Newman et al., 2017).

У Франції швидкісні здібності визначали за допомогою бігу на 50 м з вимірюванням часу та швидкості бігу на відрізках 10 м, 20 м і 50 м. Науковці визначали показники швидкісних здібностей гравчинь національних збірних команд з 2009 року по 2020 рік і виявили, що в середньому спортсменки долали дистанцію 10 м за час від $1,86 \pm 0,08$ с до $1,80 \pm 0,05$ с, дистанцію 20 м за час від $3,31 \pm 0,12$ с до $3,18 \pm 0,11$ с, а дистанцію 50 м за час від $7,22 \pm 0,37$ с до $6,99 \pm 0,26$ с (Hausler et al., 2016).

Новозеландські фахівці визначали швидкісні здібності регбісток за допомогою бігу на 50 м, а швидкісну витривалість за допомогою човникового бігу на 1200 м, який передбачає виконання 5 серій з поступовим переміщенням по прямій в одну і зворотну сторони на 20 м, 40 м і 60 м (Ross et al., 2014).

Отже, інформативними способами оцінювання швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок в регбі-7, які застосовуються фахівцями провідних регбійних країн, є біг на 40 м з вимірюванням часу та швидкості бігу на дистанціях від 10 м до 50 м. Для дослідження рівня розвитку швидкісних здібностей українських регбісток застосовувалося тестове випробування з визначенням часу долаття дистанції на 10 м, 20 м і 40 м.

Аналіз наукових джерел виявив відмінності у застосуванні у різних країнах тестових випробувань для оцінювання швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок з регбі-7 (Квасниця, 2017). Водночас в усіх варіантах тестових випробувань передбачено біг з максимальною швидкістю на 50 м і визначення показників тривалості бігу на окремих відрізках цієї дистанції (<https://mms.gov.ua>; Agar-Newman et al., 2017; Clarke et al., 2015).

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами, або практичними завданнями: дослідження виконуються за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні основи ін-



дивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – визначити показники швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок в регбі-7.

Матеріал і методи

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 долання дистанції на 10 м, 20 м і 40 м. 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.

2. стрибок вгору з місця. Висота стрибка визначається як відстань між відмітками. Отримані результати порівнювалися з нормативним показником: висота стрибка >32 см.

Опрацювання отриманих результатів дослідження проведено з використанням ліцензованого програмного забезпечення Microsoft Office 365 для Web (електронні таблиці Microsoft Excel). Визначалися показники описової статистики (середня арифметична величина і стандартне відхилення). Достовірність відмінностей середніх величин оцінювалася за t-критерієм Стюдента, відміна вважалася достовірною при ($p < 0,05$).

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.

Всі учасники дали свою згоду на участь в дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час і з будь-якої причини. На момент проведення тестування всі учасники мали гарне самопочуття. Всі етапи дослідження були проведені відповідно до основних біоетичних принципів, зокрема Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину від 04.04.1997 р., Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень за участю людини (1964 - 2008 рр.), а також відповідно до наказу МОЗ України № 690 від 23.09.2009 р.

Таблиця 1. Показники швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок у регбі-7 на початку підготовчого періоду ($n_1=n_2=15$)

Показники	Команда «Левиці»	Команда «Збірна Одеси»	Стат. показники	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p
Спринт 10 м з в/с, с	1,94±0,16	2,25±0,15	-10,10	p<0,01
Спринт 20 м з в/с, с	3,65±0,19	3,59±0,3	1,10	p>0,05
Дистанція від 10 м до 20 м	1,72±0,20	1,34±0,19	7,3	p<0,01
Дистанція від 20 м до 40 м	2,56±0,26	2,82±0,16	-4,94	p<0,01
Спринт 40 м з в/с, с	6,19±0,35	6,41±0,22	-3,27	p<0,01
Стрибок угору з місця, см	28,45±6,12	28,22±4,39	0,20	p>0,05

Результати та їх обговорення

Дистанцію 10 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за 1,94±0,16 с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за 2,25±0,15 с (рис. 1.) Середньогрупові показники двох команд є нижче норми. Також жодна спортсменка обох команд не пододала дистанцію 10 м швидше, ніж 1,7 с. Однак, львів'янки показали кращий результат. Вищими за середньо груповий результат бігу на 10 м у львів'янок виявлено 16 показників (53,3%), а в одеситок – 18 показників (60%). Математичний аналіз засвідчив статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t = -10,10$, при $p < 0,01$) (табл. 1). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» мають кращу стартову швидкість у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси». У той же час, елітні регбістки національної збірної команди США дистанцію 10 м зі старту долають в середньому за 1,81±0,03 с (захисниці) і 1,84±0,04 с (нападниці), що вказує вищий рівень їх кваліфікації (Agar-Newman et al., 2017).

В іншому дослідженні американських науковців виявлено, що між спортсменками основного складу, які мають більшу кількість ігрового часу, і спортсменками запасного складу немає вірогідної різниці у показниках тривалості бігу за перші 10 м (відповідно 1,83±0,05 с і 1,82±0,03 с) (Goodale et al., 2016).

Враховуючи те, що на стартову швидкість спортсменок впливає рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг, проведено аналіз результатів тестового випробування стрибка вгору з місця. Середньогрупові показники двох команд є нижче норми. 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±6,12 см, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – на 28,22±4,39 см. Отже, львів'янки показали кращий результат. Однак, аналіз отриманих результатів дослідження засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t = 0,21$, при $p > 0,05$). Таким чином, вищі показники стартової швидкості львів'янок можна пов'язати з кращими показниками вибухової сили м'язів ніг, однак вірогідної різниці між середньо груповими показниками стрибка вгору двох команд не виявлено.

Дистанцію 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за 3,65±0,19 с, а спортсменки команд

«Збірна Одеси» – за $3,59 \pm 0,32$ с. Середньогрупові показники двох команд є нижче норми. 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. Вищими за середньо групові результати бігу на 20 м у львів'янок виявлено 14 показників (46,7%), а в одеситок – 10 показників (33,3%). Математичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між результатами двох команд ($t = 1,10$, при $p > 0,05$).

Слід відмітити, що дистанцію від 10 м до 20 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $1,72 \pm 0,20$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $1,34 \pm 0,19$ с. Математичний аналіз засвідчив статистично кращі результатами команди одеситок ($t = 7,36$, при $p < 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Збірна Одеси» мають вищу максимальну швидкість бігу у порівнянні зі спортсменками команди «Левиці».

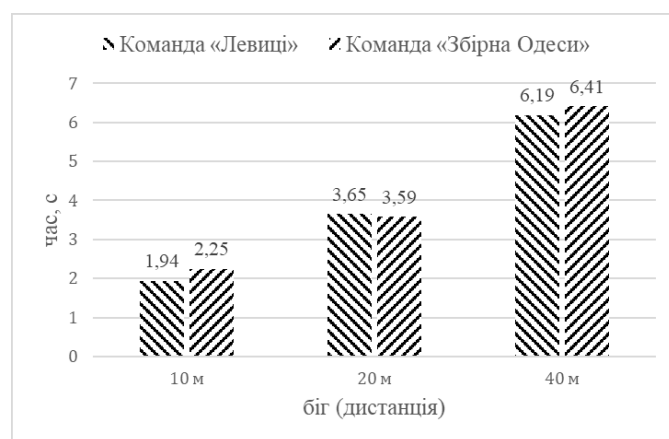


Рис. 1. Середні показники тривалості бігу кваліфікованих спортсменок з регбі-7 на різних відрізках дистанції 50 м.

Дистанцію 40 м спортсменки команди «Левиці» в середньому подолали за $6,19 \pm 0,35$ с, а спортсменки команд «Збірна Одеси» – за $6,41 \pm 0,22$ с. Середньогрупові показники двох команд є нижче норми. Лише 6 спортсменок (40%) команди «Левиці» подолали дистанцію 40 м швидше, ніж 6 с. Отже, львів'янки показали кращий результат. Вищими за середній результати бігу на 40 м у львів'янок виявлено 15 показників (50%), а в одеситок – 16 показників (53,3%). Математичний аналіз показав статистично значущі відмінності між результатами двох команд ($t = -3,27$, при $p < 0,01$).

Аналіз результатів елітних регбісток національної збірної команди США показав, що дистанцію 40 м вони долають в середньому за $5,6 \pm 0,14$ с (захисниці) і $5,72 \pm 0,12$ с (нападниці), що вказує вищий рівень їх кваліфікації (Agar-Newman et al., 2017). В іншому дослідженні американських науковців виявлено, що між спортсменками основного складу, які мають більшу кількість ігрового часу, і спортсменками запасного складу немає вірогідної різниці у показниках тривалості бігу за 40 м (відповідно $5,66 \pm 0,16$ с і $5,66 \pm 0,10$ с) (Goodale et al., 2016).

Отже, між середніми показниками рівня розвитку

швидкісних якостей спортсменок різного амплуа не виявлено суттєвої різниці.

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 $2,82 \pm 0,16$ с. Аналіз отриманих результатів дослідження засвідчив статистично кращі результатами команди львів'янок ($t = -4,94$, при $p < 0,01$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортсменки команди «Левиці» можуть довше підтримувати максимальну швидкість бігу у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси».

Зіставлення показників кваліфікованих спортсменок на початку підготовчого періоду з регбі-7 команди «Левиці» та «Збірна Одеси» у порівнянні з показниками спортсменками світового рівня представлено у відсотках (%) на рисунку 2.

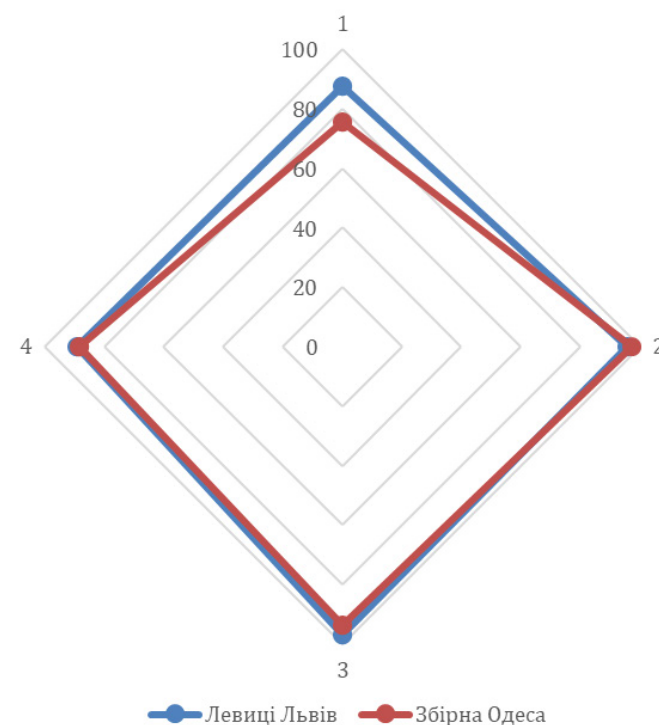


Рис. 2. Порівняння показників кваліфікованих спортсменок на початку підготовчого періоду з регбі-7 команди «Левиці» та «Збірна Одеси» з спортсменками світового рівня представлено у відсотках (%)

Примітки: 1 – спринт 10 м з в / с, с; 2 – спринт 20 м з в / с, с; 3 – спринт 40 м з в / с, с; 4 – стрибок угору з місця, см.

Таким чином, при порівнянні показників швидкісної підготовленості кваліфікованих спортсменок в регбі-7 було встановлено, що за результатами тесту спринт 10 м команди «Левиці» рівень складав 88% від показників спортсменок світового рівня, команди «Збірна Одеси» – 76%. Найвищими показниками відносно рівня спортсменок світового рівня були: спринт 20 м команди «Левиці» – 96%, команди «Збірна Одеси» – 97% та спринт 40 м команди «Левиці» – 97%, команди «Збірна Одеси» – 94%. Стрибок угору з місця становив у команди «Левиці» 89%, команди «Збірна Одеси» – 88% в порівнянні з регбістками світового рівня.



Висновки

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

3. У спортсменок команди «Левиці» у порівнянні зі спортсменками команди «Збірна Одеси» виявлено кращі показники стартової швидкості ($t = -10,103$, при $p < 0,01$) і кращі показники здатності довше підтримувати максимальну швидкість бігу ($t = -4,94$, при $p < 0,01$), водночас в одеситок виявлено кращі показники максимальної швидкості бігу ($t = 7,36$, при $p < 0,01$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В інших публікація буде представлено аналіз результатів дослідження силових здібностей кваліфікованих спортсменок в регбі-7. Подальші дослідження передбачатимуть дослідження динаміки розвитку швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменок в регбі-7 на початку та в кінці змагального періоду.

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела фінансування.

Стаття не отримала фінансової підтримки державних, громадських чи комерційних структур.

Отримано: 18.11.2025; Прийнято: 15.01.2026

Опубліковано: 07.02.2026

Список літератури

- Квасниця, О.М. (2017). Програма фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, 5(87), 44-47.
- Левків, В., & Глінка, А. (2025). Способи оцінювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у регбі-7. *Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes: proc. of VI Int. Sci. Conf. (Zurich, Dec 15-17, 2025). Zurich*, 488-492.
- Регбі. Регбіліз: навч. прог. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. (2013). Київ: Республіканський науково-методичний кабінет. <https://mms.gov.ua>
- 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. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(5), 1346-1352. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001167>. (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001167>)
- Clarke, A.C., Anson, J.M., & Pyne, D.B. (2015). Neuromuscular fatigue and muscle damage after a women's rugby sevens tournament. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(6), 808-814. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0590> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0590>)
- Clarke, A.C., Anson, J.M., & Pyne, D.B. (2017). Game movement demands and physical characteristics of junior, senior and elite male and female rugby sevens players. *Journal of Sports Sciences*, 35(8), 727-733. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186281>. (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186281>)
- Douven, S., Brink, M.S., Huijgen, B.C.H., de Jong, J., & Lemmink, K.A.P.M. (2019). Connection of high match load with decreased well-being during an elite female rugby sevens tournament. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(8), 1036-1042. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516>)
- Epp-Stobbe, A., Tsai, M. C., Morris, C., & Klimstra, M. (2023). The influence of physical contact on athlete load in international female rugby sevens. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 383-387. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516>

References

- Kvasnytsia, O.M. (2017). Prohrama fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh hravtsiv u rehbi-7 [Physical training program for qualified rugby-7 players]. *Naukovyj chasopys Nac. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University], no 5(87), 44-47.
- Levkiv, V., & Hlynka, A. (2025). Sposoby otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok u rehbi-7 [Methods for assessing physical fitness of qualified female rugby-7 athletes]. *Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Evolving Science»*, 488-492.
- Rehbi. Rehbiliz: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Rugby. Rugby League: curriculum for youth sports schools] (2013). Republican Scientific and Methodological Cabinet. https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2025/navchalna-programa-dlia-diuss-z-regbiliz.pdf
- 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. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 31(5), 1346-1352. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001167>. (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001167>)
- Clarke, A.C., Anson, J.M., & Pyne, D.B. (2015). Neuromuscular fatigue and muscle damage after a women's rugby sevens tournament. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, no 10(6), 808-814. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0590> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0590>)
- Clarke, A.C., Anson, J.M., & Pyne, D.B. (2017). Game movement demands and physical characteristics of junior, senior and elite male and female rugby sevens players. *Journal of Sports Sciences*, no 35(8), 727-733. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186281>. (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1186281>)
- Douven, S., Brink, M.S., Huijgen, B.C.H., de Jong, J., & Lemmink, K.A.P.M. (2019). Connection of high match load with decreased well-being during an elite female rugby sevens tournament. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, no 14(8), 1036-1042. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516>



- doi.org/10.1519/JSC.0000000000004262 (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004262>)
- Goodale, T.L., Gabbett, T.J., Stellingwerff, T., Tsai, M.C., & Sheppard, J.M. (2016). Relationship between physical qualities and minutes played in international women's rugby sevens. *Sports Physiol Perform*, 11(4), 489–494. doi:10.1123/ijspp.2014-0509.
- Goodale, T.L., Gabbett, T.J., Tsai, M.C., Stellingwerff, T., & Sheppard, J. (2017). The effect of contextual factors on physiological and activity profiles in international women's rugby sevens. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(3), 370–376. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0153> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0153>)
- Griffin, J.A., McLellan, C.P., Presland, J., Rathbone, E., & Keogh, J.W.L. (2017). Quantifying the movement patterns of international women's rugby sevens preparation training camp sessions. *Sports Sci Coaching*, 12(5), 677–684. doi:10.1177/1747954117727884.
- Hausler, J., Halaki, M., & Orr, R. (2016). Application of global positioning system and microsensor technology in competitive rugby league: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(4), 559–588. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0440-6>
- 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. <https://doi.org/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. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1333–1340. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001225>
- Malone, S., Earls, M., Shovlin, A., Eddy, A., & Winkelman, N. (2020). Match-play running performance and exercise intensity in elite international women's rugby sevens. *Strength Cond Res*, 34(6), 1741–1749. doi:10.1519/jsc.0000000000002547.
- Misseldine, N.D., Blagrove, R.C., & Goodwin, J.E. (2021). Match speed requirements of women's rugby sevens. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 183–189. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002638>
- Pereira, L.A., Nakamura, F.Y., Moraes, J.E., Kitamura, K., Ramos, S.P., & Loturco, I. (2018). Movement patterns and muscle damage during a rugby sevens match simulation in international players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3456–3465. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001866> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001866>)
- Reyneke, J., Hansen, K., Cronin, J.B., & Macadam, P. (2018). An investigation into the influence of score differential on the physical demands of international women's rugby sevens match play. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(4), 523–531. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1499070>
- Ross, A., Gill, N.D., & Cronin, J.B. (2015). Comparison of anthropometric and physical characteristics of international and provincial rugby sevens players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(6), 780–785. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0331>
- Ross, A., Gill, N., & Cronin, J. (2014). Match analysis and player characteristics in rugby sevens. *Sports Medicine*, 44(3), 357–367. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0123-0>
- Sella, F.S., McMaster, D.T., Beaven, C.M., Gill, N.D., & Hébert-Losier, K. (2019). Match demands, anthropometric characteristics, and physical qualities of female rugby sevens athletes: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(12), 3463–3474. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003112> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003112>)
- Wintershoven, K., Beaven, C.M., Gill, N.D., & McMaster, D.T. (2023). New Zealand Youth Rugby Sevens: A comparative match demands study. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0516>)
- Epp-Stobbe, A., Tsai, M. C., Morris, C., & Klimstra, M. (2023). The influence of physical contact on athlete load in international female rugby sevens. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 37(2), 383–387. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004262> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004262>)
- Goodale, T.L., Gabbett, T.J., Stellingwerff, T., Tsai, M.C., & Sheppard, J.M. (2016). Relationship between physical qualities and minutes played in international women's rugby sevens. *Sports Physiol Perform*, no 11(4), 489–494. doi:10.1123/ijspp.2014-0509.
- Goodale, T.L., Gabbett, T.J., Tsai, M.C., Stellingwerff, T., & Sheppard, J. (2017). The effect of contextual factors on physiological and activity profiles in international women's rugby sevens. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, no 12(3), 370–376. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0153> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0153>)
- Griffin, J.A., McLellan, C.P., Presland, J., Rathbone, E., & Keogh, J.W.L. (2017). Quantifying the movement patterns of international women's rugby sevens preparation training camp sessions. *Sports Sci Coaching*, no 12(5), 677–684. doi:10.1177/1747954117727884.
- Hausler, J., Halaki, M., & Orr, R. (2016). Application of global positioning system and microsensor technology in competitive rugby league: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, no 46(4), 559–588. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0440-6>
- 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*, no 5, 1120162. <https://doi.org/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. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 30(5), 1333–1340. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001225>
- Malone, S., Earls, M., Shovlin, A., Eddy, A., & Winkelman, N. (2020). Match-play running performance and exercise intensity in elite international women's rugby sevens. *Strength Cond Res*, 34(6), 1741–1749. doi:10.1519/jsc.0000000000002547.
- Misseldine, N.D., Blagrove, R.C., & Goodwin, J.E. (2021). Match speed requirements of women's rugby sevens. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 35(1), 183–189. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002638>
- Pereira, L.A., Nakamura, F.Y., Moraes, J.E., Kitamura, K., Ramos, S.P., & Loturco, I. (2018). Movement patterns and muscle damage during a rugby sevens match simulation in international players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 32(12), 3456–3465. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001866> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001866>)
- Reyneke, J., Hansen, K., Cronin, J.B., & Macadam, P. (2018). An investigation into the influence of score differential on the physical demands of international women's rugby sevens match play. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, no 18(4), 523–531. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1499070>
- Ross, A., Gill, N.D., & Cronin, J.B. (2015). Comparison of anthropometric and physical characteristics of international and provincial rugby sevens players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, no 10(6), 780–785. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0331>
- Ross, A., Gill, N., & Cronin, J. (2014). Match analysis and player characteristics in rugby sevens. *Sports Medicine*, no 44(3), 357–367. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0123-0>
- Sella, F.S., McMaster, D.T., Beaven, C.M., Gill, N.D., & Hébert-Losier, K. (2019). Match demands, anthropometric characteristics, and physical qualities of female rugby sevens athletes: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, no 33(12), 3463–3474. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003112> (<https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003112>)
- 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. <https://doi.org/10.3390/jfmk8020041>

Woodhouse, L.N., Tallent, J., Patterson, S.D., & Waldron, M. (2022). International female rugby union players' anthropometric and physical performance characteristics: A five-year longitudinal analysis by individual positional groups. *Journal of Sports Sciences*, 40(4), 370–378. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1993656>

Zealand Youth Rugby Sevens: A comparative match demands study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, no 8(2), 41. <https://doi.org/10.3390/jfmk8020041>

Woodhouse, L.N., Tallent, J., Patterson, S.D., & Waldron, M. (2022). International female rugby union players' anthropometric and physical performance characteristics: A five-year longitudinal analysis by individual positional groups. *Journal of Sports Sciences*, no 40(4), 370–378. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1993656>

Відомості про авторів / Information about the Authors

Глинка Артем Аркадійович:

аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор денної форми навчання, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вулиця Тадеуша Костюшка, 11, Львів, Львівська область, 79000.

<https://orcid.org/0009-0001-9947-8885>,
a.glynka@gmail.com

Artem Hlynka:

Lviv Polytechnic National University; 12 Stepan Bandera Street, Lviv, Lviv Region, 79000.

Левків Володимир Іванович:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національний університет «Львівська політехніка»; вулиця Степана Бандери, 12, Львів, Львівська область, 79000.

<https://orcid.org/0000-0002-5745-5749>,
volevkiv@gmail.com

Volodymyr Levkiv:

PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor
Lviv Polytechnic National University; 12 Stepan Bandera Street, Lviv, Lviv Region, 79000.