

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу, ФК1-М18 групи
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Ковальчук Іван Володимирович

Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВИНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ ФАКТОР ІНТЕГРАЦІЇ КОМПОНЕНТІВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	8
1.1 Особливості змагальної діяльності у спорті	8
1.2 Інтегральна підготовка, як компонент тренувально-змагальної діяльності	12
1.3 Структура тренувального процесу кваліфікованих регбістів	19
1.4 Зміст інтегральної підготовки в структурі тренувального процесу кваліфікованих регбістів	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Методи дослідження.....	31
2.2 Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	42
3.1 Інтегральна підготовка як система спрямованого впливу на взаємозв'язоккомпонентів тренування з орієнтацією на зміст змагальної діяльності регбістів.....	44
3.2 Методика вдосконалення інтегральної підготовки кваліфікованих регбістів.....	47
3.3 Вплив тренувальної дії інтегрального характеру на рівень підготовки кваліфікованих регбістів	51
3.3.1 Аналіз показників фізичної підготовленості кваліфікованих регбістів.....	51
3.3.2 Аналіз показників технічної підготовленості кваліфікованих регбістів	54
3.3.3 Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих регбістів	57

3.4 Особливості змагальної діяльності регбістів у контексті змін у техніко-тактичних діях	59
3.5 Характеристика змагальних дій регбістів різних ігрових амплуа та їх кількісний склад індивідуальних змагальних дій	65
3.6 Побудова тренувального процесу кваліфікованих регбістів із врахуванням тенденцій розвитку регбі-юніон	74
ВИСНОВКИ.....	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЕР.....	81
ДОДАТКИ.....	87

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- СФП – спеціальна фізична підготовка;
- ЗД – змагальна діяльність
- КГ – контрольна група
- ЕГ – експериментальна група

ВСТУП

Актуальність теми. Специфічна особливість змагальної діяльності в ігрових видах спорту полягає в структурній і змістовній складності, що характеризується різноманітною поліфункціональною діяльністю спортсменів різних ігрових амплуа. Ці ознаки властиві й грі у регбі.

Кваліфікований регбіст – це стратег, тактик, «багатоборець», він повинен володіти великим арсеналом спеціальних знань, тактичних і технічних навичок, володіти високим рівнем розвитку фізичних якостей. Цілісний і багатогранний характер ігрової змагальної діяльності вимагає оптимального поєднання названих чинників, а їх взаємозв'язок – спеціального цілеспрямованого впливу.

Сучасний рівень спортивних досягнень пред'являє високі вимоги до програмування та організації тренувального процесу. Цій проблемі відводиться значне місце в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних фахівців [2, с. 24-25; 9, с. 33-34; 17; 32; 43, с. 6-7]. Велика увага приділяється дослідженням окремих сторін підготовки спортсменів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної [3; 4, с. 21; 5, с. 29-30; 12, с. 38; 31, с. 41-42; 37; 40, с. 26]. Всебічно вивчається змагальна діяльність як цілісний об'єкт [44, с. 23; 45, с. 28-29; 46, с. 12-13; 47, с. 31-32; 53, с. 41].

Однак кількість наукових праць, що розкривають методику цілеспрямованого впливу на інтеграцію окремих сторін підготовки, незначна. Вирішення цих завдань вимагає спеціального дослідження у цьому напрямі, що дозволить підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності [9, с. 36-37; 11, с. 11-12; 56, с. 26; 57, с. 32; 59; 60, с. 43-44].

Аналіз літературних джерел з регбі свідчить, що фундаментальних праць з означеної теми дуже мало і, в основному, вони російських авторів [10, с. 5-6; 18, с. 28-29; 19, с. 4-6], а в опублікованих роботах описуються лише окремі питання спортивного тренування початківців регбістів [50; 59]. Специфічність змагальної діяльності регбістів не дозволяє безпосередньо екстраполювати дані досліджень в

інших спортивних іграх. Дане положення слугувало основою для вибору теми дослідження.

Об'єкт дослідження – зміст і структура тренувального процесу кваліфікованих регбістів, пов'язаний зі специфікою змагальної діяльності.

Предмет дослідження – інтегральна підготовка регбістів як система взаємозв'язку компонентів тренування: технічної і фізичної, тактичної і фізичної, технічної і тактичної підготовленості з урахуванням змісту змагальної діяльності.

Мета дослідження – підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих регбістів на основі інтеграції компонентів підготовки та їх раціонального співвідношення в структурі тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Визначити місце інтегральної підготовки в структурі тренувального процесу кваліфікованих регбістів.

2. Обґрунтувати зміст тренувальної діяльності інтегральної спрямованості.

3. Визначити ефективність методики інтегральної підготовки кваліфікованих регбістів, що впливає на цілісний прояв потенціалів взаємозв'язку компонентів підготовленості в ігровій змагальній діяльності.

Методи дослідження – загальнонаукові (теоретичний аналіз, узагальнення й систематизація наукових літературних джерел); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів даного дослідження виражене в двох напрямках: перший – запропонована детальна структура змагальної діяльності кваліфікованих регбістів; другий – представлена методика інтегральної підготовки кваліфікованих регбістів, заснована на параметрах ігрової змагальної діяльності.

У розробленій методиці визначено раціональні шляхи підвищення ефективності цілісного прояву потенціалу взаємозв'язку компонентів підготовленості в змагальній діяльності та її результативності за рахунок застосування тренувальних засобів і методів інтегрального характеру.

Запропонована методика інтегральної підготовки забезпечує вихід резерву на якісно новий рівень підготовленості в більш короткий часовий період без форсованої ігрової практики.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 98-ми сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 24 таблиці і 1 рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та зі списку 62 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Структура ігрового процесу регбістів являє собою сукупність ігрових циклів, що складаються з ігрових моментів та організаційних інтервалів. Ігрові моменти класифікуються за кількістю атакуючих і захисних командних дій: односкладові прості і складні; двоскладові; трьохскладові; чотирьох-, п'яти- та шестискладові. У них зосереджена спортивна конкуренція, суперництво між командами.

2. Визначені індивідуальні показники змісту та обсягу змагальної діяльності регбістів різних ігрових амплуа. У гравців лінії захисту і півзахисту щодо участі в силовому протиборстві з суперником і обсягом індивідуальних техніко-тактичних дій існують статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$). Загальний обсяг бігового навантаження і його інтенсивність у гравців ліній півзахисту та захисту не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). У гравців лінії нападу в показниках обсягу індивідуальних техніко-тактичних дій та обсягу переміщень з різною інтенсивністю між першою, другою і третьою лініями сутички існують статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$). При участі в силових протиборствах із суперником і загальному обсязі бігового навантаження у регбістів нападу статистично достовірних відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

3. Розроблена система спрямованого впливу на взаємозв'язок компонентів тренування включає чотири блоки. Кожен блок містить конкретні завдання, які логічно побудовані й мають послідовний тренувальний вплив. Поступово ускладнюючи, блоки включають більше число компонентів тренування, що збільшує їх вплив на вирішення завдань взаємозв'язку між компонентами підготовленості, удосконалюючи цілісність їх прояву, і одночасно підвищує рівень компонентів підготовленості.

4. Розроблена методика інтегральної підготовки регбістів яка включає три напрями. Перший напрямок передбачає обґрунтований розподіл засобів інтегральної спрямованості у розділі інтегральної підготовки. Другий напрямок –

полягає в тому, що в тренувальному процесі методами і засобами інтегральної спрямованості поступово і послідовно формують міжкомпонентні взаємозв'язки. У третьому напрямі в рамках засобів інтегральної спрямованості відтворюються умови ігрової змагальної діяльності з різним ступенем відповідності кількісно-якісним і просторово-часовим параметрам й так само навантажень бігового і силового характеру.

Методика інтегральної підготовки регбістів забезпечує цілеспрямоване формування міжкомпонентного взаємозв'язку сторін підготовленості, умови підвищення рівня окремих компонентів підготовленості і цілісність їх прояву в змагальній діяльності.

5. Результати педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики інтегральної підготовки регбістів. За час педагогічного експерименту зміни за показниками загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості в ЕГ були статистично достовірним у порівнянні з КГ ($p < 0,05$). Показники ігрової змагальної діяльності як найважливішого інтегрального критерію спортивної майстерності регбістів також були достовірно вищим у представників експериментальної групи ($p < 0,05$).

Розроблена методика інтегральної підготовки регбістів сприяє досягненню найбільш високого рівня підготовленості, мінімізує час виходу регбістів на якісно новий, більш досконалий, рівень спортивної майстерності і забезпечує стійке підвищення ефективності ігрової змагальної діяльності регбістів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Цілісний прояв компонентів підготовленості регбістів в ігровій змагальній діяльності є одним з основних чинників досягнення високого результату – перемоги в змаганнях. Координувати і забезпечити реалізацію цілісності компонентів підготовленості у змагальній діяльності покликана інтегральна підготовка.

Відповідність навчально-тренувальних занять змагальному характеру діяльності досягається за допомогою моделювання кількості «ігрових циклів» і диференціюванням структури окремих «ігрових моментів» за основними параметрами кількісно-якісних і просторово-часових характеристик засобів, які використовуються.

Із урахуванням сучасних тенденцій розвитку регбі-юніон спрямованість процесу підготовки визначається питомою вагою техніко-тактичних дій, що застосовуються в змагальній діяльності. Основними засобами ведення гри кваліфікованих регбістів є: «гра руками» – атаки захисниками при використанні всієї ширини поля, атаки нападниками на «вузьких» ділянках, комбінована гра захисників і нападників; дії в «напівстандартних положеннях», що визначаються грою на землі, тобто становищем захопленого гравця і гравців, що намагаються оволодіти м'ячем; гра в «стандартних положеннях», «сутичках» і «коридорах».

Адекватність тренувальної діяльності змагальної створюється також підвищенням інтенсивності і напруженості. У тренувальних заняттях необхідно збільшувати число «ігрових моментів» з великою кількістю техніко-тактичних дій і підвищувати ступінь протидії, відповідну змагальній діяльності. За обсягом техніко-тактичних дій в «ігровому моменті» слід домагатися поступового підвищення їх кількості, довівши обсяг техніко-тактичних дій до дев'яти і більше, що буде сприяти підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості та формуванню технічних і тактичних умінь і навичок. Підвищивши інтенсивність за рахунок введення тимчасових обмежень, зросте ступінь відповідності тренувальних параметрів змагальним. З підвищенням інтенсивності, доведенням

її до максимуму відбуваються позитивні зміни рівня спеціальної фізичної підготовленості, удосконалюються силові і швидко-силові якості, відбувається зростання технічної та тактичної майстерності.

Подальший прогрес в інтегральній підготовці пов'язаний з моделюванням у ході тренувальної діяльності відповідності фаз навантаження і відпочинку («ігрових моментів» і «організаційних інтервалів») та їх кількості.

Повна відповідність ігрової змагальної діяльності досягається шляхом застосування прогресуючого протидії, збільшення напруженості, починаючи від ситуаційних вправ з опором, товариських і контрольних ігор і закінчуючи попередніми змаганнями різного рівня і різної за класом і стилем грою з суперником.

Обсяг тренувальної діяльності інтегральної спрямованості у кваліфікованих регбістів повинен займати провідне місце, складаючи 70 % навчально-тренувального часу, а форма побудови тренувального заняття повинна відповідати структурі змагальної діяльності.

Підготовку кваліфікованих регбістів слід здійснювати у відповідності до вимог сучасних тенденцій розвитку гри, які у свою чергу пред'являють високі вимоги до фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної підготовленості спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту. Ужгород: «Б. в.», 2004. 144 с.
2. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
3. Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г., Кочина Н. Г. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических. Теория и практика физической культуры, 2000. Выпуск 7. С. 46-48.
4. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений. Москва: Советский спорт, 2009. 328 с.
5. Волков Н. Н., Несен Э. Н., Осипенко А. А. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.
6. Волш П. Победное регби. Окленд: Новэлит Брукс, 1999. 244 с.
7. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2000. 287 с.
8. Губа В. П., Лексаков В. П. Основы интегральной системы подготовки футболистов. Теория и практика физической культуры. 2010. Выпуск 11. С. 20-26.
9. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б. и др. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учеб. пособие для вузов физ. культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 211 с.
10. Диль М. Методическое пособие по регби. Федерация регби Шотландии. Красноярск: изд. Регбийный клуб «Красный Яр», 2001. 34 с.
11. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия, 2001. 262 с.
12. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. Н. Спортивные игры. Москва: Академия, 2004. 400 с.

13. Железняк Ю. Д., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2001. 520 с.

14. Зацыорский В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. Москва: Советский спорт, 2009. 199 с.

15. Золотарев А. П., Гакаме Р. З., Ивасев В. З. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. Физическая культура, спорт наука и практика. 2004. Выпуск 1-4. С. 38-42.

16. Иванов В. А. Принципы командной игры в регби. В кн. XIII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 2003. С. 270-272.

17. Иванов В. А. Структура игрового процесса квалифицированных регбистов. В кн. XIII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 2003. С. 267-270.

18. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Москва: Сов. спорт, 2010. 288 с.

19. Карпов В. Ю. Основы интегральной подготовки спортсменов, специализирующихся в теннисе. Теория и практика физ. культуры. 2011 Выпуск 9. С. 21.

20. Квасница О. М., Базыльчук О. В. Показатели соревновательной деятельности регбистов молодежного чемпионата европы U-20. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. Выпуск 6. С. 77-79.

21. Козина Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. Выпуск 2. С. 34-47.

22. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. Выпуск 4. С. 56-59.

23. Козина Ж. Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 188.

24. Козина Ж. Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2008. Выпуск 3. С. 73-79.

25. Козина Ж. Л. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі факторних моделей фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. Выпуск 10. С. 68-72.

26. Козина Ж. Л., Боровський С. В. Вплив природних засобів відновлення на індивідуальні адаптаційні можливості спортсменів. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. III международная электронная научная конференция, г. Харьков, 6 февраля 2007 года. Харьков-Запорожье-Белгород-Красноярск, 2007. С. 73-75.

27. Козина Ж. Л., Казмірчук А. П., Чупріна О. І. та ін. Психофізіологічні показники в командній та індивідуальній структурі підготовленості волейболісток високого класу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. Выпуск 12. С. 50-53.

28. Козина Ж. Л., Перецьолкін Р. П. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу баскетболістів 1 розряду на основі факторних моделей. Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Харків: ОВС, 2005. Выпуск 2. С. 31-37.

29. Коренберг В. Б. Двигательные. Сб. лекций: Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр. Малаховка, 2004. С. 16-49.
30. Коренберг В. Б. Спортивная метрология. Советский спорт. Москва, 2004. 340 с.
31. Красников А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований: монография. Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003. 324 с.
32. Куделко В. Э., Улаева Л. А., Кравченко Е. С. Определение влияния использования элементов спортивных игр на развитие двигательных качеств у студентов группы ЛФК. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. Выпуск 2. С. 38-41.
33. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2003. 464 с.
34. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации. Теория и практика физической культуры. 2002. Выпуск 3. С. 11-14.
35. Мартиросян А. А. Комплексная методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных регбистов. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. Выпуск 20. С. 103-110.
36. Мартиросян А. А. Планирование скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. Выпуск 19. С. 27-37.
37. Мартиросян А. А. Подбор и распределение средств скоростно-силовой подготовки относительно игровых позиций регбистов. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. Выпуск 21. С. 93-97.
38. Мартиросян А. А. Шляхи оптимізації швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. Выпуск 23. С. 116-118.
39. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва, 2001. 324 с.

40. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры [5-е изд.]. Москва: Сов. спорт, 2010. 340 с.
41. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Москва: СпортАкадемПресс, 2003. 303 с.
42. Ниловский А. И., Черемисин В. П. Специальная силовая подготовка регбистов. На рубеже XXI века. Научный альманах МГАФК. Том IV. Малаховка, МГАФК, 2002. С. 17-25.
43. Ногина Е.В. Коммуникативная компетентность как фактор успешной спортивной деятельности регбисток высокой квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. МГАФК. Малаховка, 2005. 22 с.
44. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство Аст», 2002. 864 с.
45. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. Т. 1. Киев, 2009. 736 с.
46. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. Т. 2. Киев: 2009. 696 с.
47. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
48. Раджабли В. Регби 2000: Справочник. Москва, 2000. 63 с.
49. Саливон В. О. Русские богатыри американского футбола. Москва: ФиС, 1999. 205 с.
50. Сальников В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. Москва, 2002. Выпуск 4. С. 16-20.
51. Сахарова М. В. Основы подготовки в детско-юношеском регби. Москва: Спортна, 2005. 320 с.
52. Сахарова М. В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва, 2000. С. 47-52.
53. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. Москва: «Владос-Пресс», 2002. 604 с.

54. Спортивные игры. Техника, тактика обучения [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. Москва: Академия, 2001. 518 с.

55. Тристан В. Г., Глухих Ю. Н. Спортивная антропология и морфология. Омск: «СибГАФК», 2000. 112 с.

56. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов : настольная книга тренера. Москва: Советский спорт, 2006. 494 с.

57. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. Москва: Компания Спутник, 2001. 245 с.

58. Филенко Л. В., Филенко И. Ю., Мартиросян А. А., Исследование показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния учащихся 10-11 лет под влиянием занятий регби. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. Выпуск 6. С. 53-58.

59. Холодов Ж. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов. Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва: РГАФК. 2000. С. 51-54.

60. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: «Академия», 2001. 480 с.

61. Черемисин В. П. Теоретико-методические основы спортивных и подвижных игр: Сборник лекций. Малаховка: МГАФК, 2002. 284 с.

62. Черемисин В. П., Брызгалин А. В. Специальная силовая подготовка регбистов. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций). Малаховка: МГАФК, 2002. С. 201-210.