

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/264372>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Обзор литературы и анализ состояния вопроса по литературным данным 7

1.1. Регби как вид спорта 7

1.2. Развитие скоростных способностей 13

1.2.1. Понятие скоростных способностей 13

1.2.2. Методы и средства развития скоростных способностей 20

2. Обоснование средств и методов развития скоростных способностей и оценка их эффективности 27

2.1. Методы и организация исследования 27

2.2. Обоснование средств и методов повышения уровня скоростных способностей у регбистов 13-14 лет 31

2.3. Оценка эффективности развития скоростных способностей 34

Заключение 47

Список литературы 50

Приложение 59

Введение

Актуальность исследования. Проблема скоростной и скоростно-силовой подготовки спортсменов представляет в настоящее время особый интерес в связи с изменениями характера игры. Такой вид спорта как регби развивается в направлении высокой интенсивности, проявляющейся в увеличении скорости игры. Для достижения высоких результатов в регби нужно постоянно искать пути повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на большое количество специальной литературы, каждый тренер пытается найти наиболее подходящие средства и методы для развития физических качеств, совершенствования технических приемов, отработки тактического взаимодействия. Значение физических качеств для эффективной соревновательной деятельности футболиста трудно переоценить. Игра в регби длится не более 80 минут, при этом интенсивность нагрузки приближается к максимальной. Для эффективного проявления технических действий спортсмену иметь высокий уровень развития всех физических качеств. При этом большинство специалистов, и это подтверждается федеральным стандартом, считают наиболее важными скоростные способности.

Анализ научно-методических разработок показывает, что основное внимание исследователей сосредотачивается на оценке структуры игры динамики этих действий в процессе игры. Однако главный вопрос - как, с помощью каких упражнений повысить скоростно-силовые проявления регбистов и устойчивость игровых действий в матчах, практически не исследован.

Вместе с тем никакое другое качество не может сравниться со скоростными качествами по многогранности проявлений. Это особенно должно учитываться в подготовке юных спортсменов. Установление и учет закономерностей структуризации и динамики проявлений скоростных качеств юных спортсменов - проблема в теории и практике отечественного футбола.

Интенсификация соревновательной деятельности часто приводит к тому, что увеличение объёма перемещений и технико-тактических действий не сопровождается повышением их эффективности. Связано это с недостаточной устойчивостью двигательных навыков, и особенно тех, что выполняются в скоростно-силовом режиме.

Достижение высоких спортивных результатов в современном спорте невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой спортивной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока.

Высокотехнический и тактически грамотный игрок не сможет в полной мере продемонстрировать своё мастерство, в случае если его скоростно-силовые качества находятся на недостаточно развитом уровне.

Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала регбиста. Юные спортсмены слабее взрослых и развитие скоростно-силовых качеств

у них имеет свои особенности. По мнению многих опытных специалистов, возраст 14-16 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у спортсменов (Г.Д.Качалин, 1986; А.П.Кочетков, 1988, 2000; В.В.Понедельник, 1997; Н.П.Симонян, 1998 и др.). Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение.

Цель исследования – совершенствование методики развития скоростных качеств регбистов 13-14 лет, занимающихся на учебно-тренировочных занятиях.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся регби.

Предмет исследования – средства и методы скоростной подготовки юных спортсменов.

Гипотеза исследования – результативность скоростной подготовленности юных спортсменов повысится, если будут реализованы следующие условия:

1. На этапе специальной подготовки в подготовительном периоде объем учебно-тренировочной работы скоростно-силовой направленности будет составлять не менее 50-60% от общего объема тренировки.
2. В качестве средств скоростно-силовой подготовки будет использован специальный комплекс упражнений.
3. В учебно-тренировочный процесс будет внедрена система мониторинга уровня развития скоростно-силовой подготовленности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и практический опыт работы по теме исследования.
2. Разработать экспериментальную методику скоростной подготовки юных спортсменов, занимающихся регби.
3. Экспериментально апробировать и обосновать разработанную методику скоростной подготовки юных спортсменов.

Этапы исследования:

На первом, поисковом, этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

На втором, опытно-экспериментальном этапе была осуществлена апробация методики на базе школы. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем, аналитико-обобщающем, этапе. Проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

1. Обзор литературы и анализ состояния вопроса по литературным данным

1.1. Регби как вид спорта

Регби – это увлекательная, эмоциональная игра, насыщенная острыми моментами, тактическими комбинациями, групповой силовой борьбой. Игра, которая зародилась как простое развлечение, превратилась в глобальную сеть, вокруг которой построены огромные стадионы, создана сложная административная структура и разработаны комплексные стратегии. Помимо игры и соответствующей вспомогательной структуры, регби охватывает ряд социальных и эмоциональных понятий, таких, как мужество, верность, спортивное мастерство, дисциплина и работа в команде .

Регби становится все популярнее в России с каждым годом.

Помимо классического вида регби, где привыкли видеть 15 игроков на поле, существуют и другие разновидности этой игры, такие как регби-13, снежное и пляжное регби, тэг и тауч-регби, а также регби-7. За последние несколько лет регби-7 приобрела большую популярность в мире, и на сегодняшний день проводятся множество крупных международных соревнований .

Включение регби-7 в программу Олимпийских игр в 2016 году, определил дальнейший рост интереса к этой форме игры регби, как со стороны специалистов, так и со стороны играющих в регби .

Развитие регби в вузах и других учебных заведениях России имеет свои исторические корни, начиная с поездки в Европу Петра Францевича Лесгафта в 1875-1876 гг. по заданию Военного ведомства. Он посетил

13 государств и 26 городов и изучал там организацию физического воспитания молодежи в европейских учебных заведениях. П. Ф. Лесгафт, несмотря на свое критическое отношение к спорту вообще, пришел к выводу о высокой физкультурной значимости спортивных игр, а английскую игру Союза регби рекомендовал для использования в физическом воспитании молодежи. В дальнейшем, в 1877–1882 гг. он являлся руководителем физической подготовки военных учебных заведений и армии. Выступая на конференциях того времени, П. Ф. Лесгафт высоко оценивал уровень организации этой массовой игры, уровень концентрации внимания и умения координировать свои действия. Первые попытки организации регби вне военных учебных заведений были пресечены полицией, посчитавшей игру слишком грубой, подстрекавшей людей к демонстрациям и беспорядкам и обучающей силовой борьбе со стражами установленного режима. Есть упоминания об играх в Москве в 1886 г., в Одессе — в 1908 г. и в эти же годы — в Орехово-Зуеве. Первые переводы о регби издал в 1909 г. разносторонний спортсмен, судья и разработчик правил по многим видам спорта, пионер спортивной журналистики, член МОК (Международного олимпийского комитета) Георгий Александрович Дюперрон, которого не раз арестовывали и держали в тюрьме особого государственного политического управления (ОГПУ). Имеются факты об участии в игре в регби в юные годы Анатолия Васильевича Луначарского, ставшего наркомом просвещения РСФСР. Об этом он упоминал в своих трудах.

До своей кончины (1877–1934 гг.) Г. А. Дюперрон издал библиографию спорта и физического развития в России, основанную на 3000 публикаций. Все было реквизировано, так как у автора не сложились отношения с властью.

В Государственном институте физического образования (ГИФО) им. П. Ф. Лесгафта Дюперрон успел ввести курс спортивной дисциплины регби. А в 1934 г. организовал матч на стадионе «Скиф» между педагогическим и тренерским факультетами ГИФО им. П. Ф. Лесгафта.

В 1960-е гг. регби в Ленинграде стало возрождаться с созданием студенческих команд студентов Военмеха, ЛГСМИ, ЛГУ, ГДОИФК, которые провели матчи между собой и организовали сборную студенческую команду «Буревестник».

В 1963 г. в ЛГСМИ была создана первая учебная программа по специализации регби, где обучалось за все время 250 человек. Команду «Буревестник» тренировал Варакин Борис Александрович, выпускник ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта 1958 г., бегун на средние дистанции. В дальнейшем он станет заслуженным тренером России по регби, напишет первую в стране кандидатскую диссертацию по регби, создаст в соавторстве первую программу обучения для ДЮСШ.

Его сокурсник, баскетболист Иванюхин Роман Иванович разработал первую учебную программу по регби для вузов, тренировал команду ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта «Скиф» и руководил с 1977 г. ускоренными курсами тренеров при кафедре спортивных игр, которая потом откажется от этого вида спорта. «Скиф» подготовил регбистов для команды «Приморец» и сборной СССР. Команда «Буревестник» стала серебряным и бронзовым призером чемпионатов СССР, 10 ее игроков будут играть за сборную СССР в победном международном турнире в 1974 г. Команда «Приморец» выиграла серебро на чемпионате СССР среди молодежи, стала второй в Кубке СССР, когда 16 ее игроков впервые получили звание мастера спорта СССР по регби, а 7 игроков подтвердили уже полученное звание, выступая еще за СК «Буревестник».

К развалу СССР в 1991 г. в стране существовали 304 клуба по регби-7, где занимались более 400 мастеров спорта. Команда СССР 4 раза стала серебряным призером и 3 раза — бронзовым чемпионата Европы. После отделения России от союзных республик в России остались регбийные центры только в Москве и Красноярске.

Сборная России впервые играла в Кубке мира в 2011 г., проиграв все 4 матча. К осени 2019 г. сборная России имела в мировом рейтинге только 20-е место.

В настоящее время регби переживает свое второе рождение в стране, в него вкладываются огромные финансовые средства. А в Санкт-Петербурге ежегодно проводится турнир «Кубок европейских чемпионов» среди студенческих команд.

В регби можно играть на открытых стадионах практически целый год. Это позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В игре с большой эмоциональной насыщенностью постоянно проходит личное состязание за мяч. В регби разрешены многие силовые приемы, применяемые к противнику, владеющему мячом. Основные двигательные действия регбистов — это мощная силовая деятельность игроков линии нападения в розыгрыше статических положений (назначаемая схватка, игра в «коридоре»), поддержка игроков, владеющих мячом в открытой игре в поле. Характер игровых действий в регби определяет физическую и психологическую особенность деятельности игрока любого амплуа.

В процессе игры спортсменам приходится многократно изменять направление и скорость передвижений. Кроме того регбийный мяч имеет эллипсоидную форму, что вызывает дополнительные сложности в его обработке при приеме и передаче.

Игрок должен мгновенно оценить складывающуюся ситуацию, спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в точном и быстром передвижении. Скорость игрока одно из основных технических требований при совершении прорыва. При этом вероятность прорыва линии защиты возрастает при увеличении скорости передачи мяча между атакующими игроками. Прямолинейные спринтерские рывки с высокой скоростью и достаточной горизонтальной силой, позволяют сопротивляться усилиям по выполнению захвата со стороны противников во время переноса мяча или успешно осуществлять захват атакующего оппонента с высоким моментом силы в точке контакта (А. И. Погребной, И. О. Комлев Е. В. Литвишко, 2019). А. И. Погребной и др. указывает на необходимость развития у регбистов способности к выполнению высокоинтенсивных повторных действий, таких как ускорения, замедления, смена направлений и контактные элементы игры.

Регби – командный, игровой вид спорта, требующий высокого уровня подготовленности всех физических и морально-волевых качеств.

Высокая интенсивность и напряженность игровой соревновательной деятельности, непосредственный контакт с соперником накладывает серьезные требования к системе и структуре подготовки квалифицированных регбистов .

В процессе становления спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в регби, особое место занимает соревновательная подготовка, связанная с контрольными и официальными соревнованиями, что дает возможность молодым спортсменом адаптироваться к специфическим условиям соревновательной деятельности в высших лигах чемпионата России.

В истории развития регби в России, был период с эффективной подготовкой молодых игроков. Концептуальной основой которого, стало решение федерации регби внести изменение в регламент проведения матчей чемпионата. Участие молодых игроков, юниорского возраста в играх чемпионата заставило профессиональные клубы создать специфические тренировочные условия с особым подходом к обучению молодых и амбициозных игроков.

Многолетняя подготовка игроков в российском регби, представляет собой структуру, состоящую из периодов:

1. Начально обучение в детско-юношеской спортивной школе по регби.
2. В возрасте 14-15 лет он должен быть замеченным техническим персоналом федерации регби во время турниров на уровне региональных и межрегиональных соревнованиях.
3. Затем он должен быть выбран в сборную России (U-16-17, U 18-20 лет).
4. И только тогда, он может вступить в профессиональный клуб из Суперлигу или во вторую по значимости лигу Чемпионата России.

В течение долгого времени, и чтобы заполнить так называемый физический дефицит российских игроков в регби по сравнению с их коллегами из ближайшего зарубежья и южного полушария, россияне предоставляют юным игрокам привилегию за их физический потенциал, не смотря на другие качества важные в регби.

1. Аниськин А.В., Филиппова Е.Н. Основные средства и методы для развития скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10-12 лет // Science Time. - 2016. - № 5 (29). - С. 25-30.
2. Барышева Н.В. Основы физической культуры учащихся средних классов [Текст]: учебное пособие для учащихся средних классов. / Н.В.Барышева, В.М.Минияров, М.Г.Неклюдова. - Самара, 2010. – 253 с.
3. Бобкова Е.Н. Развитие элементарных и целостных форм скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности и физического развития / Е.Н. Бобкова // Теория и практика физ. культуры. – № 6. – 2013. – С. 54-57.
4. Бойченко С. Взаимосвязь ловкости с техническим мастерством футболистов / С. Бойченко // Теория и методика физ. воспитания и спорта. –2012. – № 2. – С. 3–5
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский - М., «Физкультура и спорт», 2009. - 312 с.
6. Варюшин В.В. Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: ФОН, 2014. - 75 с.
7. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов [Текст]: Учебное пособие / В.В.Варюшин / - М.: Изд-во «Физическая культура» – 2011. – 120 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 331 с.

9. Власов К.Н. Экспериментальные исследования методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего возраста [Текст]: автореф. дис. к. п. н. К.Н. Власов, - М., 1971. - 18 с.
10. Волков В. М. Удар – сила удара [Текст] / В. М. Волков. - М. :Изд-во «Физкультура и спорт», 2010. – 99 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В.М.Волков. - М. : Изд-во «Физкультура и спорт», 2011. - 221 с.
12. Волков Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие/Л.В. Волков. - Киев: Здоровья, 2013. - 46 с.
13. Воробьев Н.Б., Колесникова Д.Б. Психическое состояние тренера как один из факторов, определяющих предстартовые эмоциональные состояния спортсменов//Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 24. С. 134-137.
14. Воронин С.М. Современные предпосылки и требования к подготовке кадров / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.А. Зверев // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования Материалы XIII научно-методической конференции с международным участием. Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. Ярославль. 2018. С. 77-78
15. Воронков А.В., Пахомова Л.Э. Методика скоростно-силовой подготовки игроков в мини-футболе с преимущественным использованием средств общей физической подготовки // В сборнике: Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г Материалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова. -2018. - С. 181-185.
16. Вялкин Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности: автореф. дис.... докт. психол. наук / Б. А. Вялкин. – М., 2012. -24 с.
17. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Совет. спорт, 2012. - 169 с.
18. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М.А. Годик - М.:Изд-во «Терра-спорт», 2012. - 272 с.
19. Голомазов Г. Мотлох, Б. Чирва // Теория и практика футбола. -2001. - №4. - С. 6-9
20. Голомазов С. Футбол. Проблема адаптации техники: методическое пособие. Выпуск15.[Текст] / С. Голомазов, Б. Чирва, - М.: РГАФК, 2010. - 31 с.
21. Григорьева Е.Л. Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе начальной спортивной специализации / Физическая культура и спорт - основы здоровой нации: III Междунар. науч.-практ. конф./Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2016. - С. 133-137.
22. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов [Текст] / В.П. Губа, А. Стула. - М.: «Спорт». - 2015. - 410 с.
23. Губа В.П., Теория и методика футбола [Текст]: Учебник / В.П.Губа, А.В.Лескаков. – М.: «Советский спорт», 2013 - 536 с.
24. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд./И.А. Гуревич. - Минск: Пламя, 2015. - 70 с.
25. Дубровский В.Н. Биомеханика. – М.: Академия, 2012. – 240 с.
26. Ермаков В.А. Модульно-целевой подход в процессе скоростно-силовой подготовки футболистов 12-14 лет / В.А. Ермаков, О.В. Злыгостев // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2013. – С. 58-61.
27. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.; Академия, 2011. – 264 с.
28. Загрядский А. В. Физиологические резервы организма и боеспособность человека: избранные лекции по физиологии военного труда/А. В. Загрядский. – Л.: ВМА им. М. Кирова, 2009. – 96 с.
29. Зайцев А.А. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А.А. Зайцев, В.Е. Даев // Ученые записки университета Лесгафта. - 2015. - № 8 (126). - С. 71-74.
30. Запорожанов А. В. Моделирование структуры соревновательной деятельности в тренировочных условиях/А. В. Запорожанов//Хоккей: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2010. -С. 23-25.
31. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) [Текст] / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов, под общ. ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.
32. Захарова А.В., Бердникова А.Н. Контроль скоростно-силовых способностей футболистов на этапе начальной специализации // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т. 16. - № 4. - С. 64-74.
33. Зацюрский В. М. Воспитание силы (силовых способностей)//Теория и методика физического воспитания/В. М. Зацюрский. – М., 2016. -112с.

34. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 327 с.
35. Злыгостев О.В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов / О.В. Злыгостев // Теория и практика физической культуры – № 6 – 2016. – С. 88-89.
36. Злыгостев О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О.В.Злыгостев // Теория и практика физической культуры –№ 1 – 2016. - С. 64-66.
37. Иванов В.А. Содержание технико-тактических приемов в соревновательной деятельности регбистов / Теория и практика физической культуры. 2006. №4. С. 32-34
38. Изотов М.Ю., Гертнер С.В. Развитие скоростно-силовых качеств у футболистов 10-12 лет // В сборнике: Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. Уральский государственный университет физической культуры, Отдел производственной практики. - 2018. - С. 198-206.
39. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов, 2011. - 270 с.
40. Колесов И. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной спортивной специализации с учетом особенностей личности: автореф. дис.... канд. пед. наук/И. А. Колесов. – М., 2011. -23 с.
41. Коробейник А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. - Р-на-Д.: Феникс, 2000. – 68 с.
42. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. - Винница: Планер, 2014. -683 с.
43. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.Х. Кудяшев. - Набережные Челны, 2011.
44. Кулагов М.М., Филиппова Е.Н. Организация учебно-тренировочного процесса юных футболистов в группах начальной подготовки // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 233-238.
45. Макаренко В.Г. О групповых и индивидуальных характеристиках физической подготовленности юных футболистов // Тезисы Республиканской научно-практической конференции по проблемам детско-юношеского футбола. - Фрунзе, 1980. -С. 21-24.
46. Малов В. Тайны знаменитых футболистов / Малов Владимир. – М.: Оникс-ЛИТ, 2014.
47. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с.
48. Методика скоростно-силовой подготовки футболистов 15-16 лет // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-skorostno-silovoy-podgotovki-futbolistov-15-16-let>
49. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 2012. – 221 с.
50. Минимизация нагрузок гликолитической направленности - суть инновационной технологии физической подготовки футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания, Б.А. Стукалов // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 2. - С. 7-13.
51. Можаяев Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. - Казань: Отечество, 2017. - 211 с.
52. Морозов С.В., Филиппова Е.Н. Методика тренировочных занятий для обучения техническим приемам и действиям юных футболистов 8-9 лет // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 277-282.
53. Назимок В.В. Скоростно-силовая подготовка учащихся старшего школьного возраста в условиях секционных занятий по футболу // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - № 5-3 (37). - С. 172-176.
54. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: [монография] / В.В. Николаенко. – К.; 2014
55. Обухова Н. Б. Развитие скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста [Текст] / Н. Б. Обухова, С. М. Обухов // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климато-географических зон» (21-23 сентября 2000г.). – Сургут: Изд-во СурГУ, 2010. - С. 259 – 26.
56. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. – М.: Академический проект, 1986. – 156 с.
57. Панин И.Н. Русский футбол: учебно-методическое пособие[Текст] / И.Н. Панин. – М. : Изд - во «Советский спорт», 2015. – 108 с.
58. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013.

59. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение, 2012. – 288 с.
60. Плетнев А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и статокINETической устойчивости хоккеистов-любителей: автореф. дис. ... канд. биол. Наук / А.А. Плетнев. – Челябинск, 2010. – 23 с.
61. Попов А.Л. Психология спорта: учебное пособие / А.Л. Попов. – М.: 2014. – 60 с.
62. Правила вида спорта «регби». Приказ Минспорта России от 27.12.2018 N 1096
63. Правила игры в футбол. – М.: АСТ, Астрель, 2011.
64. Развитие скоростно-силовых способностей юных футболистов // Режим доступа: <https://lektsii.org/13-58514.html>
65. Регби — жесткий спорт для тех, кто к этому готов [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.hse.ru/news/life/185098158.html>
66. Регби-7 [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Регби-7>
67. Реутова О.В., Губарев И.В. Развитие скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет // В сборнике: Состояние и перспективы развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2016. С. 64-69.
68. Романенко А.Н., Джус О.Н., Дога-дин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. И доп. - К.: Здоровья, 2010.
69. Рудов В.М. Путь к успеху или современная система подготовки в футболе. Методическое пособие. - Белгород, 2014.
70. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 192 с.
71. Смолькин М.А., Филиппова Е.Н. Исследование физической подготовленности школьников начальных классов в процессе освоения учебного содержания игры в футбол // Science Time. – 2015. – № 5 (17). – С. 428-432.
72. Сорокин А. Регби / А. /Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.
73. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. - Изд. 3е, перераб., доп./под. ред. Е.В. Шурминой, К.В. Судаков. - М.: Медицина, 2011. - 784 с.
74. Теория и методика спортивных игр. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко В.А., Левин В.С. учебник для студ. учреждений высш. образования / Москва, 2014
75. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 2010. – 287 с.
76. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.
77. Фаттахов Р.В., Мусифуллин В.А. Акценты педагогического воздействия на правильное воспитание физических качеств юных футболистов // В сборнике: Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2018. - С. 117-122.
78. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г. Чирва. – Москва: Наука, 2014.
79. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. - Волгоград: ВГАФК, 2010. - 276 с.
80. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов / В.Н. Шамардин — Днепропетровск: Пороги, 2011.
81. Шишкина А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.В. Шишкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 3 (25). - С. 99-103.
82. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту / под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – Т.3. – 423 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/264372>