

# Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов

Пасько В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

## Аннотации:

**Цель:** исследовать специальную физическую подготовленность регбистов, которые занимались по экспериментальной методике. Методика основана на применении разработанного соотношения тренировочной нагрузки. **Материал:** в исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте 16-18 лет. **Результаты:** представлены основные положения программы специальной физической подготовки спортсменов в подготовительном периоде тренировочного макроцикла. Соотношение тренировочной работы по специальной физической подготовке следующее: сентябрь – основной акцент направлен на специальную выносливость и составлял 100% тренировочного времени; октябрь – специальная выносливость – 70%, силовая выносливость – 20%, силовые способности – 10%; ноябрь – соответственно 50, 30, 20%; декабрь – 30, 40, 30%. **Выводы:** предложенный экспериментальный вариант построения подготовки является более эффективным, чем традиционный. Он позволяет рационально подбирать тренировочные нагрузки. Также способствует приоритетному развитию физических качеств, игровой специализации спортсменов.

**Пасько В.В. Удосконалення навчально-тренувального процесу на основі обліку параметрів спеціальної фізичної підготовки регбістів. Мета:** дослідити спеціальну фізичну підготовленість регбістів, які займалися за експериментальною методикою. Методика заснована на застосуванні розробленого співвідношення тренувального навантаження. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 60 спортсменів віком 16-18 років. **Результати:** представлені основні положення програми спеціальної фізичної підготовки спортсменів у підготовчому періоді тренувального макроциклу. Співвідношення тренувальної роботи по спеціальній фізичній підготовці наступне: вересень – основний акцент спрямований на спеціальну витривалість і становив 100 % тренувального часу; жовтень – спеціальна витривалість – 70 %, силова витривалість – 20 %, силові здібності – 10 %; листопад – відповідно 50, 30, 20 %; грудень – 30, 40, 30 %. **Висновки:** запропонований експериментальний варіант побудови підготовки є більш ефективним, ніж традиційний. Він дозволяє раціонально підбирати тренувальні навантаження. Також сприяє приоритетному розвитку фізичних якостей, ігрової спеціалізації спортсменів.

**Pasko V.V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters special physical preparedness of rugby-players. Purpose:** to investigate the special physical fitness rugby, who were engaged in the experimental procedure. The technique is based on the application of the developed relations training load. **Material:** the study involved 60 athletes aged 16-18 years. **Results:** the program presents the main provisions of special physical preparation of athletes in the preparatory period of training macrocycle. Value for training work on special physical preparation as follows: September – the main emphasis is placed on special endurance and was 100 % of the training time; October – special endurance – 70%, strength endurance – 20% power capacity – 10%; November – respectively 50, 30, 20 %, December – 30, 40, 30 %. **Conclusions:** the proposed construction of a pilot version of training is more effective than traditional. It allows rational selection of training load. Also contributing to the priority development of physical qualities, gaming specialization athletes.

## Ключевые слова:

регбилиг, тренировочный процесс, управление, совершенствование, подготовленность.

регбіліг, тренувальний процес, управління, удосконалення, підготовленість.

Rugby League, training process, management, perfection, preparedness.

## Введение.

Регбилиг является зрелищной игрой, в которой сочетаются пристрастия любителей разных видов спорта: в ходе матча игроки неоднократно делают спринтерские рывки, прыгают на ловлю мяча с воздуха, совершают броски мяча руками, играют ногами и кроме всего этого постоянно вступают в силовую борьбу с соперником [8].

В последнее время наблюдается интерес ряда авторов к изучению вопроса совершенствования управления учебно-тренировочного процесса в контактных игровых видах спорта [1-3, 5-8, 12-19, 21].

Физическая подготовка, как один из компонентов системы спортивной тренировки, как правило, соотносится с воспитанием основных физических качеств спортсмена [4, 9-11] необходимых ему в спортивной деятельности – скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости, а также некоторых комплексных их проявлений – скоростно-силовых, скоростной выносливости и тому подобное [21].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств (их сочетаний), обусловленных спецификой конкретного вида спорта. Поэтому при организации процесса специальной

физической подготовки спортсменов преобладающему воздействию должны подвергаться те мышечные группы, на которые приходится основная нагрузка во время соревновательной деятельности.

Специальную физическую подготовку принято профилировать по линии специфических требований к двигательным качествам спортсменов [9, 10]. Таким образом, средства ее воспитания направлены на постоянное создание предпосылок для улучшения качественных и количественных характеристик собственно соревновательной деятельности. Это предполагает совершенствование индивидуальной атлетической подготовленности с акцентом, более всего, на совершенствования быстроты (во всех ее направлениях), скоростно-силовых качеств и некоторых видов специальной выносливости.

Таким образом, в процессе одного большого цикла тренировки сначала проводится общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный фундамент, на базе которого, в свою очередь, можно достигнуть высокого уровня развития двигательных качеств.

Исследование выполнено в соответствии с темой Сводного плана научно-исследовательской работы Министерства образования и науки, молодежи и спор-

та на 2011-2015 гг. в рамках темы 1.1 «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов отрасли физической культуры и спорта», государственный регистрационный номер 0111U003130.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Целью исследования:* совершенствование управления учебно-тренировочным процессом спортсменов-регбистов 16-18 лет.

*Методы исследования:* теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследований.** В данном исследовании специальная физическая подготовка осуществлялась в несколько этапов. В эксперименте участвовали 60 спортсменов, которые являлись участниками Чемпионата Украины среди юношей до 18 лет. Контрольная группа была сформирована из двух команд г. Кривой Рог, в нее вошли 30 спортсменов из команд «Носороги» и «Горняк». Экспериментальную группу составили спортсмены, которые занимаются регбилиг в г.Донецк, в нее вошли 30 спортсменов из команд «Тигры Донбасса» и «Тайфун».

В комплекс упражнений по специальной физической подготовке входили упражнения для развития скоростных способностей, применялся бег на короткие дистанции с мячом в общеподготовительном периоде годичной подготовки. Для развития силы отбирались упражнения со штангой: жим штанги лежа и приседание со штангой на плечах. Подъем штанги на грудь определял уровень развития скоростно-силовых способностей. Подтягивание в весе на турнике являлось средством для развития скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовая выносливость определялась челночным бегом, а для развития специальной выносливости – 5-ти минутный бег.

В экспериментальной группе особенность соотношения тренировочной работы по специальной физической подготовке (рис. 1), направленной на развитие основных физических качеств (способностей) следующая:

- сентябрь: основной акцент направлен на *специальную выносливость* и составлял 100% тренировочно-го времени;
- октябрь: *специальная выносливость* – 70%, *силовая выносливость* – 20%, *силовые способности* – 10%;
- ноябрь: *специальная выносливость* – 50%, *силовая выносливость* – 30%, *силовые способности* – 20%;
- декабрь: *специальная выносливость* – 30%, *силовая выносливость* – 40%, *силовые способности* – 30%;
- январь: *силовая выносливость* – 40%, *скоростно-силовая выносливость* – 20%, *силовые способности* – 30%, *скоростно-силовые способности* – 10%;
- февраль: *силовая выносливость* – 30%, *скоростно-силовая выносливость* – 30%, *силовые способности* – 20%, *скоростно-силовые способности* – 20%;
- март: *силовая выносливость* – 20%, *скоростно-силовая выносливость* – 30%, *силовые способности* – 20%, *скоростно-силовые способности* – 30%;

- апрель: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовая выносливость* – 20%, *силовые способности* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%, *скоростные способности* – 20%;
- май: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%, *скоростные способности* – 40%;
- июнь: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%, *скоростные способности* – 40%;
- июль: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%, *скоростные способности* – 40%;
- август: *силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовая выносливость* – 10%, *скоростно-силовые способности* – 40%, *скоростные способности* – 40%.

Основной составляющей специальной физической подготовки по экспериментальной методике (рис.1.) был план подготовки с определением процентных соотношений направленности развития основных для регбилиг физических способностей, а именно вариации нагрузок связанных со скоростно-силовым компонентом на фоне выносливости. На первом этапе внимание уделялось развитию выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости, силовым способностям с постепенным понижением и переходом на повышение скоростно-силовых способностей, на втором, понижение скоростно-силовой выносливости с переходом на скоростные способности. В дальнейшем осуществлялось удержание на одном уровне скоростно-силовых способностей с преобладанием скоростных способностей, которые являются основной составляющей соревновательной деятельности в регбилиг.

Далее представлены результаты применения экспериментальной методики и сравнения их с результатами контрольной группы.

На первом этапе эксперимента в контрольной группе выявлены различия почти по всем показателям специальной физической подготовленности, не было выявлено различий только в беге и подъеме штанги на грудь у нападающих и защитников, а также приседании со штангой на плечах у нападающих (табл. 1).

На втором этапе эксперимента, в экспериментальной группе достоверные различия получены по всем показателям ( $p < 0,01$ ), кроме подтягивание в весе у защитников (табл. 2).

В течение второго этапа эксперимента по специальной физической подготовленности в контрольной группе состоялся наибольший прирост результатов в челночном беге у нападающих, жим штанги лежа у защитников, подъеме и приседании со штангой у нападающих и защитников ( $p < 0,05$ ) (табл. 3).

В экспериментальной группе при подготовке применялась компьютерная учебная программа. У спортсменов наблюдался достоверный прирост показателей специальной физической подготовленности по сравнению с контрольной группой ( $p < 0,05$ ), кроме 5-ти минутного бега ( $p > 0,1$ ). (табл. 4).

Сравнивая полученные данные первого и второго этапа эксперимента было выявлено, что в контрольной группе состоялся прирост статистической значимости  $p < 0,01$  в следующих показателях: бег на 30 м с мячом и подтягивание в висе у нападающих и защитников, челночный бег и приседание со штангой на плечах у защитников, также у нападающих при подъеме штанги на грудь (табл. 5). В экспериментальной группе почти по всем показателям получены достоверные различия, кроме подтягивании в висе у нападающих ( $p < 0,01$ ) (табл. 6).

Тестирование спортсменов в конце эксперимента позволило установить, что в экспериментальной группе под воздействием тренировки с применением компьютерной обучающей программы «Регби-13» достоверно увеличились показатели специальной физической подготовленности, в то время как уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы не имели существенных различий. Это объясняется тем, что при целенаправленном подходе с использованием компьютерных технологий спортсмены способны достичь больших результатов.

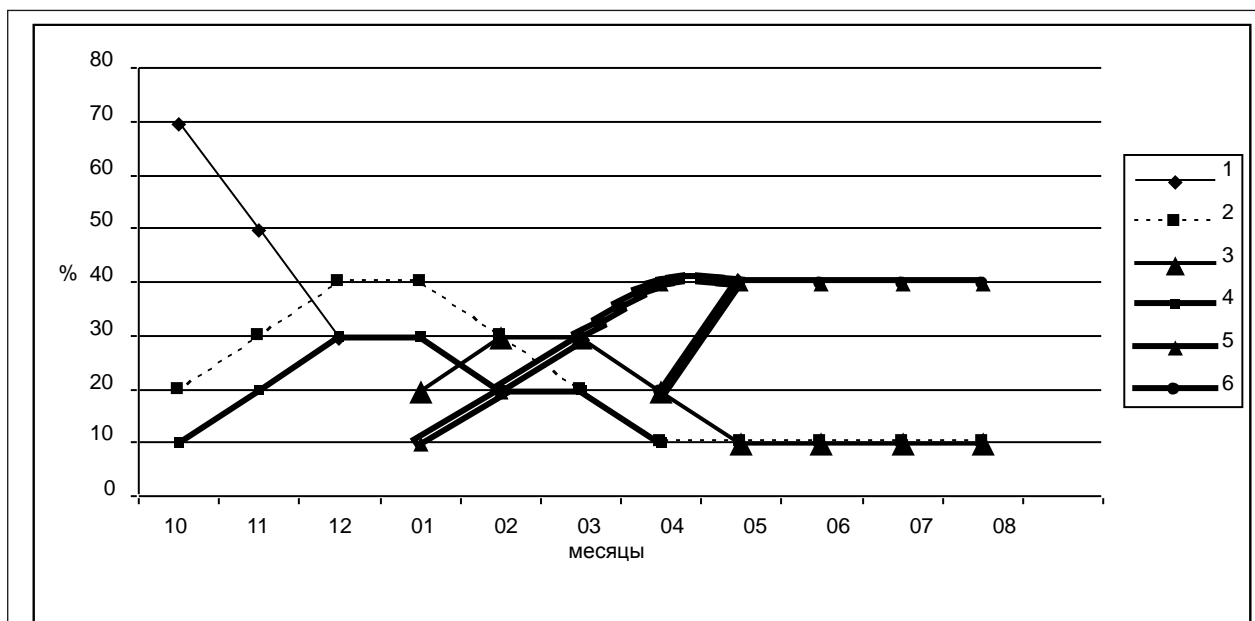


Рис. 1. Программа специальной физической подготовки экспериментальной группы:

% – показатель распределения нагрузки; 1 – специальная выносливость; 2 – силовая выносливость; 3 – скоростно-силовая выносливость; 4 – силовые способности; 5 – скоростно-силовые способности; 6 – скоростные способности.

Таблица 1

Динамика изменений показателей специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы ( $n=30$ ) на первом этапе подготовки регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		КГ-ЭГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	5,06	0,19	4,92	0,15	2,10	<0,05
	З	4,79	0,08	4,70	0,08	3,05	<0,01
Бег 5 мин (м)	Н	1432,14	54,09	1464,29	79,49	-1,25	>0,1
	З	1528,13	89,38	1525,00	54,77	0,12	>0,5
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,21	0,14	7,07	0,12	2,71	<0,05
	З	6,96	0,17	6,83	0,12	2,43	<0,05
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	6,29	0,61	7,50	0,65	-5,09	<0,01
	З	9,00	0,82	9,81	0,91	-2,66	<0,01
Жим штанги лежа (кг)	Н	76,79	3,72	80,71	3,85	-2,74	<0,01
	З	70,00	4,08	73,13	3,09	-2,44	<0,05
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	86,79	4,21	86,43	6,02	0,18	>0,5
	З	78,75	6,71	81,25	4,65	-1,22	>0,1
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	109,64	6,34	110,00	8,09	-0,13	>0,5
	З	100,00	4,08	103,75	3,87	-2,67	<0,05

\*КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 2

Динамика изменений показателей специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы (n=30) на втором этапе подготовки регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Экспериментальная группа		КГ-ЭГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	4,89	0,16	4,70	0,12	3,58	<0,01
	З	4,68	0,10	4,49	0,07	5,99	<0,01
Бег 5 мин (м)	Н	1428,57	110,44	1521,43	54,47	-2,82	<0,01
	З	1496,88	127,11	1568,75	47,87	-2,12	<0,05
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,08	0,19	6,90	0,07	3,27	<0,01
	З	6,81	0,17	6,65	0,06	3,64	<0,01
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	7,14	0,95	7,93	0,73	-2,45	<0,05
	З	10,50	1,32	10,63	0,96	-0,31	>0,5
Жим штанги лежа (кг)	Н	77,86	6,42	83,57	3,06	-3,01	<0,01
	З	77,81	5,76	79,69	5,31	-3,51	<0,01
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	91,43	4,57	95,36	4,14	-2,38	<0,05
	З	80,00	7,07	87,19	4,46	-3,43	<0,01
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	113,21	5,04	117,86	5,08	-2,43	<0,05
	З	104,38	5,74	110,50	4,99	-3,12	<0,01

\*КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между контрольной и экспериментальной группами.

Таблица 3

Сравнение показателей специальной физической подготовленности на предварительном этапе эксперимента и первого этапа эксперимента контрольной группы (n=30) регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Контрольная группа		КГ-КГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	5,15	0,28	5,06	0,19	1,02	>0,1
	З	4,89	0,18	4,79	0,08	2,01	>0,5
Бег 5 мин (м)	Н	1417,86	113,69	1432,14	54,09	-0,43	>0,5
	З	1509,38	106,80	1528,13	89,38	-0,54	>0,5
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,36	0,17	7,21	0,14	2,52	<0,05
	З	7,06	0,17	6,96	0,17	1,65	>0,1
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	5,79	0,80	6,29	0,61	-1,86	>0,01
	З	8,44	1,03	9,00	0,82	-1,71	>0,01
Жим штанги лежа (кг)	Н	73,93	4,46	76,79	3,72	-1,84	>0,01
	З	66,88	4,03	70,00	4,08	-2,18	<0,05
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	80,71	7,56	86,79	4,21	-2,63	<0,05
	З	73,13	5,44	78,75	6,71	-2,61	<0,05
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	103,57	5,69	109,64	6,34	-2,67	<0,05
	З	94,06	4,17	100,00	4,08	-4,07	<0,01

\*КГ – контрольная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между контрольными группами.

Таблица 4

Сравнение показателей специальной физической подготовленности на предварительном этапе эксперимента и первого этапа эксперимента экспериментальной группы (n=30) регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Экспериментальная группа		Экспериментальная группа		ЭГ-ЭГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	5,09	0,22	4,92	0,15	2,37	<0,05
	З	4,86	0,15	4,70	0,08	3,89	<0,01
Бег 5 мин (м)	Н	1414,29	81,87	1464,29	79,49	-1,64	>0,1
	З	1471,88	77,39	1525,00	54,77	-2,24	<0,05
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,36	0,17	7,07	0,12	5,19	<0,01
	З	7,07	0,19	6,83	0,12	4,31	<0,01
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	5,93	0,99	7,50	0,65	-4,94	<0,01
	З	8,00	1,32	9,81	0,91	-4,53	<0,01
Жим штанги лежа (кг)	Н	74,29	4,75	80,71	3,85	-3,94	<0,01
	З	66,88	5,73730	73,13	3,09	-3,84	<0,01
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	77,14	7,77	86,43	6,02	-3,53	<0,01
	З	73,44	4,73	81,25	4,65	-4,71	<0,01
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	102,14	6,42	110,00	8,09	-2,85	<0,01
	З	95,00	4,08	103,75	3,87	-6,22	<0,01

\*ЭГ – экспериментальная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между экспериментальными группами.

Таблица 5

Динамика изменений показателей специальной физической подготовленности первого и второго этапа эксперимента контрольной группы ( $n=30$ ) регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Контрольная группа		Контрольная группа		КГ-КГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	5,06	0,19	4,89	0,16	2,47	<0,05
	З	4,79	0,08	4,68	0,10	3,50	<0,01
Бег 5 мин (м)	Н	1432,14	54,09	1428,57	110,44	0,11	>0,5
	З	1528,13	89,38	1496,88	127,11	0,80	>0,1
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,21	0,14	7,08	0,19	1,99	>0,01
	З	6,96	0,17	6,81	0,17	2,43	<0,05
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	6,29	0,61	7,14	0,95	-2,84	<0,01
	З	9,00	0,82	10,50	1,35	-3,87	<0,01
Жим штанги лежа (кг)	Н	76,79	3,72	77,86	6,42	-0,54	>0,5
	З	70,00	4,08	72,81	5,76	-1,59	>0,1
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	86,79	4,21	91,43	4,57	-2,79	<0,01
	З	78,75	6,71	80,00	7,07	-0,51	>0,5
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	109,64	6,34	113,21	5,04	-1,65	>0,1
	З	100,00	4,08	104,38	5,74	-2,49	<0,01

\*КГ – контрольная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между контрольными группами.

Таблица 6

Динамика изменений показателей специальной физической подготовленности первого и второго этапа эксперимента экспериментальной группы ( $n=30$ ) регбистов 16-17 лет

Показатели	Линии игроков	Экспериментальная группа		Экспериментальная группа		ЭГ-ЭГ	
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	t	p
Бег на 30 м с мячом (с)	Н	4,92	0,15	4,70	0,12	4,29	<0,01
	З	4,70	0,08	4,49	0,07	7,76	<0,01
Бег 5 мин (м)	Н	1464,29	79,49	1521,43	54,47	-2,22	<0,05
	З	1525,00	54,77	1568,13	47,87	-2,41	<0,05
Челночный бег (3x10 м) (с)	Н	7,07	0,12	6,90	0,07	4,64	<0,01
	З	6,83	0,12	6,65	0,06	5,36	<0,01
Подтягивание в висе (кол-во раз)	Н	7,50	0,65	7,93	0,73	-1,64	>0,5
	З	9,81	0,91	10,63	0,96	-2,46	<0,05
Жим штанги лежа (кг)	Н	80,71	3,85	83,57	3,06	-2,17	<0,05
	З	73,13	3,09	79,69	5,31	-4,27	<0,01
Подъем штанги на грудь (кг)	Н	86,43	6,02	95,36	4,14	-4,57	<0,01
	З	81,25	4,65	87,19	4,46	-3,68	<0,01
Приседание со штангой на плечах (кг)	Н	110,00	8,09	117,86	5,08	-3,08	<0,01
	З	103,75	3,87	110,31	5,16	-4,16	<0,01

\*ЭГ – экспериментальная группа; Н – нападающие; З – защитники; t-критерий и p-уровень значимости, представленные в сравнении между экспериментальными группами.

### Выводы:

Установлено рациональное соотношение тренировочной нагрузки по специальной физической подготовленности, которое направлено на развитие основных физических качеств (способностей) в подготовительном периоде.

Экспериментальная методика в отличие от методики по которой занималась контрольная группа была направлена на повышение и удержание на одном уровне скоростно-силовых способностей с преобладанием скоростных способностей, которые являются основной составляющей соревновательной деятельности в регбилиг.

Полученные показатели всех исследуемых параметров спортсменов экспериментальной группы выявили преимущества относительно этих же показателей контрольной группы.

*Перспективы дальнейших исследований.* Поскольку наши исследования проводились с использованием (учетом) экспериментальной методики подготовки и соотношения тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, то далее нами планируется исследовать техническую подготовку регбистов 16-18 лет.

**Література**

1. Мартиросян А.А. Комплексная оценка физической подготовленности высококвалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – 2002, №5, С.84-87.
2. Мартиросян А. А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов / А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – 2003. – № 6. – С. 80-82.
3. Мартиросян А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді: автореф дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А.А. Мартиросян. – Харків, 2006. – 20 с.
4. Озолин Н.Г. Проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов / Озолин Н.Г. // Теория и практика физической культуры, 1984. – №10. – С.48-50.
5. Пасько В. В. Використання комп'ютерних технологій в учбово-тренувальному процесі у контактних ігрових видах спорту (на прикладі регбі) / В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1-2. – С. 151-155.
6. Пасько В.В. Применение компьютерных технологий в процессе развития тактического мышления у юных спортсменов в игровых видах спорта / В.В.Пасько // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. статей под ред. проф. Ермакова С.С. / IV международной научной конференции, 5 февраля 2008 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 150-152.
7. Пасько В. В. Моделні характеристики як основа управління учбово-тренувальним процесом спортсменів-регбістів 16–18 років / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 4. – С. 47-55.
8. Пасько В. В. Регбилиг как приоритетный вид спорта для Украины / В. В. Пасько, О. Б. Подоляка, А. А. Мартиросян, И. Ю. Филенко. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – С. 165–168.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В.Н.Платонов, М.М. Булатова // Киев : Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
12. Подоляка О. Б. Определение принципов общего анализа соревновательной деятельности команд в американском футболе / О. Б. Подоляка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [Зб. наук. пр. за ред. Ермакова С. С.]. – Харків :ХДАДМ (ХХПІ), 2003. – № 10. – С. 56-60.
13. Подоляка О. Б. Основні складові системи модульного навчання і контролю базовим елементам регбі у вищому навчальному закладі / О. Б. Подоляка // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств в вузах : [сб. ст. електронна науч. конф. : г. Харьков, 7 февраля 2006 г.] / [под ред. С. С. Ермакова]. – Харьков : ХГАДИ, 2006. – С. 114-118.
14. Подоляка О. Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбіліг / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 163-168.
15. Подоляка О.Б. Подготовка команды по американскому футболу в соревновательном периоде / О.Б.Подоляка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. тр., Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2003. – № 2. – С. 57-61.
16. Подоляка О.Б. Удосконалення управління змагальною діяльністю в американському футболі на основі застосування інформаційних технологій: автореф дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.Б.Подоляка. – Харків, 2003. – 21 с.
17. Подоляка О.Б., Мартиросян А.А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в вузах Украины / О.Б. Подоляка, А.А.Мартиросян // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств в высших учебных заведениях : сб. ст. электронная науч. конф. : г. Харьков, 15 января 2005 г., под ред. С. С. Ермакова. Харьков : ХГАДИ, 2005. – С. 114-115.

**References:**

1. Martirosian A.A. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2002, vol.5, pp. 84-87.
2. Martirosian A.A. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2003, vol.6, pp. 80-82.
3. Martirosian A.A. *Shvidkisno-silova pidgotovka kvalifikovanih regbistiv u pidgotovchomu periodi* [Speed-strength training skilled rugby players in the preparatory period], Cand. Diss., Kharkiv, 2006, 20 p.
4. Ozolin N.G. *Teoriia i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1984, vol.10, pp. 48-50.
5. Pas'ko V. V. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2010, vol.1-2, pp. 151-155.
6. Pas'ko V.V. *Primenenie komp'uternykh tekhnologij v processe razvitiia takticheskogo myshleniia u iunykh sportsmenov v igrovykh vidakh sporta* [Application of computer technology in the development of tactical thinking in young athletes in team sports]. *Problemy i perspektivy razvitiia sportivnykh igr i edinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniakh* [Problems and prospects of development of sports and martial arts in higher education], Kharkiv-Belgorod-Krasnoyarsk, 2008, pp. 150-152.
7. Pas'ko V. V., Podoliaka O. B., Martirosian A. A. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2013, № 4, С. 47-55.
8. Pas'ko V. V., Podoliaka O. B., Martirosian A. A., Filenko I. Iu. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2012, № 4, С. 165–168.
9. Platonov V.N. *Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporte* [A general theory of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 1997, 584 p.
10. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
11. Platonov V.N., Bulatova M.M. *Fizicheskaia podgotovka sportsmena* [Physical training athlete], Kiev, Olympic Literature, 1995, 320 p.
12. Подоляка О. Б. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2003, vol.10, pp. 56-60.
13. Podoliaka O. B. *Osnovni skladovi sistemi modul'nogo navchannia i kontroliu bazovim elementam regbi u vishchomu navchal'nomu zakladi* [The main components of modular training and control basic elements of rugby in high school]. *Problemy i perspektivy razvitiia sportivnykh igr i edinoborstv v vuzakh* [Problems and prospects of development of sports and martial arts in universities], Kharkiv, KSADA, 2006, pp. 114-118.
14. Podoliaka O. B., Pas'ko V. V. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik* [Slobozhansky scientific and sport bulletin], 2011, vol.4, pp. 163-168.
15. Podoliaka O.B. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2003, vol.2, pp. 57-61.
16. Podoliaka O.B. *Udoskonalennia upravlinnia zmagal'noi diial'nistiu v amerikans'komu futboli na osnovi zastosuvannia informacijnikh tekhnologij* [Improvement of competitive activity in college football through the application of information technology], Cand. Diss., Kharkiv, 2003, 21 p.
17. Podoliaka O.B., Martirosian A.A. *Metodicheskie osnovy podgotovki komand po regbi-7 v vuzakh Ukrainy* [Methodical bases of training rugby teams in 7 universities in Ukraine]. *Problemy i perspektivy razvitiia sportivnykh igr i edinoborstv v vuzakh* [Problems and prospects of development of sports and martial arts in universities], Kharkiv, KSADA, 2005, pp. 114-115.
18. Podoliaka O. B., Pas'ko V. V. *Docil'nist' vikoristannia komp'uternikh tekhnologij u regbi* [The feasibility of using computer technology in Rugby], Kiev, 2010, vol.8, pp. 28-29.
19. Khajkhem E.S., Khajkhem V.Zh. *Regbi na vysokikh skorostiakh* [Rugby at high speeds], Moscow, Physical Culture and Sport, 1970, 272 p.
20. Durcan L., Coole A., McCarthy E., et al. The prevalence of patellar tendinopathy in elite academy rugby: A clinical and imaging study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014, vol.17(2), pp. 173-176. doi:10.1016/j.jsams.2013.05.014.

18. Подоляка О. Б. Доцільність використання комп'ютерних технологій у регбі / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Матеріали VII всеук. наук.-практ. інтернет-конф. – Ч. 8. – К., 2010. – С. 28-29.
19. Хайхем Е.С. Регбі на високих скоростях / Е.С.Хайхем, В.Ж.Хайхем // – М.: Фізкультура і спорт, 1970. – 272 с.
20. Durcan L., Coole A., McCarthy E., et al. The prevalence of patellar tendinopathy in elite academy rugby: A clinical and imaging study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014, vol.17(2), pp. 173-176. doi:10.1016/j.jsams.2013.05.014.
21. Lewis R., Carré M.J., Abu Bakar A., Tomlinson S.E. Effect of surface texture, moisture and wear on handling of rugby balls. *Tribology International*. 2013, vol.63, pp. 196-203. doi:10.1016/j.triboint.2012.07.002.

---

#### Информация об авторе

**Пасько Владлена Витальевна:** ORCID: 0000-0001-8215-9450; vladapas@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры; ул. Клочковская, 99., г.Харьков, 61058, Украина

**Цитируйте эту статью как:** Пасько В.В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3 – С. 49-55. doi:10.6084/m9.figshare.972852

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 13.01.2014 г.  
Опубликовано: 27.02.2014 г.

---

#### Information about the author

**Pasko V.V.:** ORCID: 0000-0001-8215-9450; vladapas@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture; Klochkovskaya str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine

**Cite this article as:** Pasko V.V. Perfection of educational-training process on the basis of account of parameters special physical preparedness of rugby-players. *Physical education of students*, 2014, vol.3, pp. 49-55. doi:10.6084/m9.figshare.972852

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 13.01.2014  
Published: 27.02.2014