

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПРИНЦИПИ КОНТРОЛЮ РІЗНИХ СТОРІН
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи ФКb1-М17z
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Клим Андрій Володимирович
Керівник: Ліщук В.В., доцент
Рецензент: Мисів В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. СТАН ПРОБЛЕМИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1 Загальні закономірності побудови тренувального процесу в спортивних іграх.....	6
1.2 Дослідження проблеми контролю та шляхів його реалізації в практиці підготовки футболістів.....	34
РОЗДІЛ II. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ І КОНТРОЛЮ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ	55
2.1 Контроль техніко-тактичної підготовленості футболістів	57
2.2 Контроль фізичної підготовленості футболістів	61
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність. Кінець ХХ ст. ознаменувався бурхливим розвитком спорту. В цьому процесі рушійною силою виступив олімпійський рух, популярність якого продовжує неухильно зростати.

Розвиток спорту, як відзначають провідні фахівці Верхошанський Ю. В., Міщенко В. С., Булатова М. М., Платонов В. М. [33, 75], супроводиться загостренням спортивної конкуренції на змаганнях різного рангу і, в першу чергу, на чемпіонатах світу і Олімпійських іграх. Жорстка спортивна конкуренція стимулює зростання світових і національних рекордів, що, у свою чергу, висуває нові, більш високі вимоги до спортсменів, тренерів, науковців і організаторів спорту. Ці вимоги сприяють підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Про те, як потрібно тренувати спортсменів, написано багато книг. Найбільш популярні з них дослідження В. М. Дьякова, Ю. В. Верхошанського, В. Н. Платонова і ін [33, 53].

Аналіз думок цих і багатьох інших фахівців з суміжних областей науки, які активно працюють в області теорії і методики спорту, дозволяє зробити висновок, що подальше підвищення якості підготовки спортсменів високої кваліфікації стане можливим в тому випадку, якщо цей процес буде організований і є здійснений згідно з вимогами, що пред'являються до керованих процесів – В. М. Дьякова, Булкін В. А., Платонова В. М. [53, 25, 64].

Не дивлячись на достатньо велику кількість теоретико-методичних знань, накопичених в області управління тренувальним процесом у багатьох видах спорту, в тому числі й футболі, діяльність тренерів все ще ґрунтується швидше на суб'єктивних підходах, ніж на об'єктивній кількісній і якісній оцінці стану рухової функції, психічних процесів і техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Таким чином, питання про те, кого потрібно тренувати і як це доцільно робити у кожному конкретному випадку (залежно від віку і кваліфікації, ступеня підготовленості, завдань підготовки і т.д.) залишається недостатньо вирішеним. Очевидно, що підвищення ефективності педагогічного процесу безпосередньо пов'язано з наявністю об'єктивної кількісної інформації про різні складові спеціальної підготовленості спортсменів, використання якої дозволяє організувати тренувальний процес по аналогії з кібернетичними зворотними зв'язками між тренером і спортсменом. Технологія управління тренувальним процесом на основі кількісної інформації, яку в сучасних умовах нескладно отримати, вельми популярно сформульована В. Н. Платоновим [64]. Основне завдання в технології управління — визначити кількісні і якісні цілі управління, суть яких полягає в описі рівня спеціальної підготовленості, необхідного для досягнення планованого спортивного результату.

Узагальнення досвіду підготовки футболістів дозволяє зробити висновок, що організація навчально-тренувального процесу ще далека від досконалості і знаходиться на початковій стадії становлення. Така ситуація склалася у зв'язку з недостатньо професійним підходом до об'єктивного визначення змісту мети і цілей спортивного вдосконалення. Провідні фахівці в області спорту – В. М. Заціорський [65]; А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський [70, 69]; В. М. Д'ячков [53]; В. А. Запорожанов [60]; В. Н. Платонов [64], відзначають, що визначення моделі спортивно-технічної підготовки як зміст мети і цілей управління відноситься до числа складних проблем, що вимагають кількісного підходу.

В цілому загальнотеоретичні положення управління навчально-тренувальним процесом в рівній мірі регламентують кількісний опис всіх компонентів системи підготовки спортсменів, у тому числі і таких з них, як зміст змагальної діяльності і спеціальної підготовленості спортсменів. В даній роботі зачіпаються питання кількісного опису фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболістів.

В дослідженні зроблена спроба удосконалити методологію кількісного визначення моделей тактичної поведінки гравців в умовах змагальної діяльності і спеціальної фізичної підготовленості як мети управління підготовкою футболістів. Реалізація цієї мети вимагала обґрунтування об'єктивних кількісних критеріїв оцінки техніко-тактичної майстерності і фізичної підготовленості гравців.

Таким чином, важливе значення теоретико-методичних основ комплексного контролю в дитячо-юнацькому футболі та недостатність його вивчення зумовило актуальність проведення наукового дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів, учнів ДЮСШ.

Предмет дослідження – теоретико-методичне обґрунтування комплексного контролю в тренувальному процесі 10–16 річних футболістів різного рівня підготовленості та ігрового амплуа.

Мета дослідження: проаналізувати зміст комплексного контролю юних футболістів у вітчизняній та зарубіжній літературі для оцінки стану різновидів підготовленості з урахуванням їх вікових особливостей та кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід з питань організації і проведення тренувального процесу у дитячо-юнацькому футболі.
2. Вивчити досвід організації контролю основних компонентів підготовленості юних футболістів різного віку та ігрового амплуа.
3. Обґрунтувати комплекс найбільш інформативних показників із числа використовуваних з метою контролю у футболі.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідалися на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2017-2018 навчальному році.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз та вивчення проблеми комплексного контролю, на підставі використання численних літературних джерел і практичного досвіду підготовки футболістів, дозволяє уточнити технологію розробки і впровадження в практику об'єктивних кількісних критеріїв підготовленості, які включають в себе алгоритми розрахунку диференційованих та інтегральних кількісних і якісних оцінок. Аналізуючи загальнотеоретичні знання щодо тренувального процесу в спорті, можна вважати, що подальше вдосконалення відповідної проблеми стане можливим у межах вимог системно-структурного підходу.

2. Враховуючи загальні положення теорії спорту, обумовлюючи шляхи вдосконалення комплексного контролю в спорті, а також специфічні особливості ігрової діяльності у футболі і відповідні особливості тренувального процесу, можна вважати, що вдосконалення системи комплексного контролю доцільно здійснювати в декількох основних напрямках, головним з яких можна вважати комплексний підхід до процедури обстеження і підготовки висновків про стан спеціальної підготовленості футболістів на основі використання кількісних і якісних критеріїв, а не окремо взятих кількісних чи якісних показників, що не дозволяє зробити об'єктивних висновків про підготовленість спортсменів.

3. Якісний підхід до оцінки підготовленості футболістів дозволяє характеризувати її загальний рівень або окремі сторони як, наприклад, фізичну, технічну, тактичну в емоційних, часто суб'єктивних виразах або величинах, які багато в чому залежать від поглядів, рівня професійної підготовленості експертів. Як правило, в цьому випадку використовуються такі оцінки, як „хороша або погана" підготовленість; „високий, середній, низький" рівень підготовленості в цілому або її окремих компонентів; „перспективний або не перспективний" гравець тощо. Якісний підхід можна використовувати в повсякденній тренерській, педагогічній практиці, проте, потрібно враховувати його основні недоліки – складність, уніфікацію, не

підкріплення кількісними показниками суб'єктивних оцінок. Таким чином, можна вважати, що вирішення проблеми комплексного використання якісних і кількісних оцінок спеціальної підготовленості футболістів в єдиній системі може здійснюватися в рамках вимог такої дисципліни, як спортивна метрологія.

4. Не менше важливим напрямом вдосконалення контролю у футболі можна вважати напрям багато критерійного використання оцінок, що дозволить отримати і обговорити стан спеціальної підготовленості футболістів на основі широкої сукупності критеріїв, кожний з яких об'єктивно відображає ту або іншу її сторону. Шляхи реалізації цього напрямку у футболі вже обкреслені у наукових публікаціях останніх років, підкреслюючи положення про те, що інтегральна оцінка, яка характеризує стан окремо взятої сторони підготовленості, з практичної точки зору мало цікава, оскільки спеціальна підготовленість футболіста не зводиться до якої-небудь одного властивості.

5. Можна вважати, що основу структурної побудови комплексу контрольних показників можуть складати декілька принципів:

– використання показників, що характеризують основні сторони спеціальної підготовленості, включаючи фізичну, техніко-тактичну, психічну й інтегральну;

- реєстрації відповідних показників в змагальних або лабораторних умовах, максимально наближених до природних тренувальних і змагань;

- ранжування окремих показників в загальному контрольному комплексі відповідно до їх значущості або з відповідністю специфіці виду спорту і режиму змагальної діяльності у футболі;

використання алгоритмів розрахунку узагальнених оцінок спеціальної підготовленості шляхом використання комплексу заздалегідь формалізованих якісних і кількісних оцінок.

Використання цих принципів дозволить створити комплекс показників і відповідних кількісних критеріїв оцінки, що в сукупності характеризують

всі основні сторони спеціальної підготовленості футболістів. Однією з головних умов уніфікації контролю є підготовка нормативних документів, які приведуть у відповідність процедуру підготовленості в зв'язку з віковими особливостями футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулкадыров А. А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11–14 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / А. А. Абдулкадыров. – Л., 1985. – 18 с.
2. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 242 с.
3. Алексеев Г. А. Физиологические аспекты футбола / Г. А. Алексеев. – М. : ГЦОЛИФК. – 1986. – 34 с.
4. Альямани Ф. А. Формирование умений по управлению командой в футболе с использованием активных методов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Ф. А. Альямани. – К., 1991. – 24 с.
5. Амосов Н. М. Моделирование сложных систем / Н. М. Амосов. – Киев, "Наукова думка", 1968. – 29 с.
6. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
7. Базилевич О. П. Стратегия игры и программа тренировки / О. П. Базилевич, А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский // Футбол-хокей. – 1977. № 38. – С. 12–13.
8. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. К. Блутов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
9. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
10. Бальсевич В. К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–34.
11. Бальсевич В. К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 10. – С. 2–7.

12. Бауэр В. Г. Организационно-методические аспекты совершенствования системы подготовки спортивных резервов / В. Г. Бауэр // Научно-спортивный вестник. – 1986. – № 6. – С. 5–6.
13. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
14. Благуш П. К. К теории тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
15. Бойко Е. И. Время реакции человека / Е. И. Бойко. – М. : Медгиз, 1964. – С. 34.
16. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 56 с.
17. Булгакова Н. Ж. Отбор подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
18. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 312 с.
19. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
20. Верхошанский Ю. В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления тренировкой (на материале скоростно-силовых видов спорта) : дис. ... док. пед. наук : 13.00.04. / Ю. В. Верхошанский. – М., 1972. – 306 с.
21. Верхошанский Ю. В. Шесть принципов СПФ / Ю. В. Верхошанский // Тренер. – № 4. – С. 3–17.
22. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.
23. Винер Н. „Кибернетика“. Изд-во „Советское радио“ / Н. Винер. – М. : – 1968.
24. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – №

5–6. С. 41–42.

25. Волков Л. В. Теория спортивного отбора : способности, одарённость, талант / Л. В. Волков. – К. : „Вежа“, 1997. – 128 с.

26. Волков Л. В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков : Учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. – **Переяслав-Хмельницкий**, 1990. – 25 с.

27. Волков В. М. Актуальные вопросы биологии спортивного отбора / В. М. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 1974. – № 3. – С. 58–61.

28. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

29. Волянски Н. Влияние генетических факторов на спортивные достижения // Спорт в современном обществе: Всемирный научный конгресс / Н. Волянски. – М., 1980. – С. 289–290.

30. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

31. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. Культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

32. Годик М. А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. / М. А. Годик. – М. : 1982. – 373 с.

33. Годик М. А. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе : Метод, рекомендации / М. А. Годик. – М., 1984. – 44с.

34. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–31.

35. Грошенко С. С. О возможности дальнего прогноза спортивной пригодности / С. С. Грошенко // Теория и практика физ. культуры. – 1972. – № 6. – С. 44–46.

36. Гужаловский А. А. Проблемы теории спортивного отбора / А. А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 8. – С. 24–25.
37. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. / А. А. Гужаловский. – М., – 1979. – 26 с.
38. Джоржеску М. Научные критерии отбора / М. Джоржеску // Спорт за рубежом. – 1975. – № 6. – С. 3–16.
39. Дьячков В. М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта / В. М. Дьячков // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. – М., 1984. – С. 85–109.
40. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоровья, 1988. – 249 с.
41. Запорожанов В. А. Система оценки перспективности спортсмена в условиях центра отбора / В. А. Запорожанов, К. П. Сахновский, А. И. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 4. – С. 27–29.
42. Запорожанов В. А. Контроль в практике спортивной тренировки / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Ф.Х. Хоршид. – К. : УГУФВС, 1994. – 77 с.
43. Запорожанов В. А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 3. – С. 130–136.
44. Запорожанов В. А. Управление и контроль в спортивной тренировке : Метод, пособие / В. А. Запорожанов, Ф. Х. Хоршид. – К. : УГУФВС, 1994. – 44 с.
45. Зациорский В. М. Прогнозирование и отбор в спорте // Спортивная метрология / Под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и

спорт, 1982. – С. 48–51.

46. Зациорский В. М. Теоретические и методические основы отбора в спорте : учеб. пособие для слушателей высшей школы тренеров / В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова. – М. : ГЦИФК, 1982. – 40 с.

47. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев : Здоровья, 1983. – 136 с.

48. Зеленцов А. М. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов : метод, рекомендации НУФВС Украины / А. М. Зеленцов, М. В. Бальчос, Г. А. Лисенчук. – К, 1999. – 62 с.

49. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1983. – 183 с.

50. Иорданская Ф. А. Функционально-диагностические показатели отбора перспективных спортсменов / Ф. А. Иорданская. – Волгоград, 1988. – С. 160–161.

51. Исмаилов Л. П. Спортивные и двигательные способности как факторы отбора юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Л. П. Исмаилов. – Минск, 1988. – 24 с.

52. Карпман В. А. Тестирование в спортивной медицине / В. А. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с.

53. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов, 1993. – 270 с.

54. Кириллов А. А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе / А. А. Кириллов. – М. : ГЦОЛИФК. – 1985. – 39 с.

55. Костюков В. В. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх / В. В. Костюков, М. М. Шестаков. – Краснодар, КГИФК. – 1991. – 158 с.

56. Курамшин Ю. Ф. Динамика спортивных результатов как критерий оценки и прогнозирования способностей при отборе /

Ю. Ф. Курамшин // Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины. – Л., 1986. – С. 31–37.

57. Лагоша А. Л. Исследования прогностической значимости показателей физической и функциональной подготовленности подростков и юношей / А. Л. Лагоша // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 9. – С. 40–44.

58. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоровья, 1990. – 176 с.

59. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

60. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 3. – С. 31–36.

61. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

62. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

63. Мищенко В. С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учёта структуры аэробной производительности / В. С. Мищенко, М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1 – С. 63–73.

64. Моногаров В. Д. Утомление в спорте / В. Д. Моногаров. – К. : Здоровья, 1986. – 120 с.

65. Мотылянская Р. Е. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора / Р. Е. Мотылянская, М. А. Налбандян // Теория и практика физ. культуры. – 1984. – № 12. – С. 24–25.

66. Набатникова М. Я. Основные направления научных исследований в юношеском спорте (состояние и перспективы) / М. Я. Набатникова // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 11. – С.

35–37.

67. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

68. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.

69. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоровья, 1988. – 216 с.

70. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 384 с.

71. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – К. : Олимпийская литература. – 1997. – 383 с.

72. Платонов В. Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 389–407.

73. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Шахновский. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.

74. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки / Под ред. Б. Н. Шустина. – М. : ЦНИИС, 1988. – 320 с.

75. Прилуцкий Б. И. и др. Биомеханические аспекты автоматизации двигательного навыка / Б. И. Прилуцкий // Теория и практика физ.культуры. – 1991. – № 3. – С. 13–19.

76. Сахновський К. П. Начальна спортивна підготовка / К. П. Сахновський // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 17–24.

77. Смирнов Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности. Учебное пособие / Ю. И. Смирнов. – Малаховка : МОГИФК, 1986. – 68 с.

78. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 446 с.
79. Фарфель В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. – Физкультура и спорт, 1960. – 184 с.
80. Филин В. П. Нормирование тренировочных нагрузок / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 126 с.
81. Филин В. П. Вопросы юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 112 с.
82. Шамардин В. Н. Футбол: Учебное пособие / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1977. – 238 с.