

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЕ:

**«Развитие физических качеств
необходимых при игре в футбол»**

Выполнил:
Ониани Ш.Р.
Тренер-преподаватель по футболу
МАУ ДО «СШ №1»

г. Прокопьевск, 2024 г.



Содержание :

1. Введение.
2. Отбор юных футболистов как процесс.
3. Планирование занятий по воспитанию физических качеств.
4. Развитие физических качеств юных спортсменов.
5. Требования к физическим качествам игроков.
6. Упражнения для развития быстроты.
7. Упражнения для развития ловкости.
8. Упражнения на координацию движений.
9. Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.
10. Воспитание выносливости.



Введение.

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Систематические занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, станова́я сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстает).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспособляется к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает футбол ценным средством воспитания молодежи.



Отбор юных футболистов как процесс.

Раньше отбор заключался, по существу, в том, что наиболее ловких детей «обнаруживали» на детской площадке. В различные клубы попадали также ребята, которых приводили туда их товарищи, уже занимавшиеся футболом. Пополнение обществ шло и за счет «вербовки», когда во время игр происходил отбор наиболее способных.

Можно ли было определить таким образом, кто талантлив, кто пригоден к футболу? Вряд ли! Такой «старый» способ отбора никакими объективными данными не располагал и основывался лишь на субъективном мнении тренера, наблюдавшего игру детей (слово «старый» взято в кавычки, так как во многих местах еще и сейчас отбор происходит таким образом).

Для тренировок на более высоком уровне, для установления пригодности игрока к футболу нужно опираться на новейшие результаты научных исследований в этой области. Необходимо находить людей, наиболее

способных к достижению высокого мастерства, ибо сейчас из игроков средних способностей (даже при самой тщательной их подготовке) совершенства могут достигнуть лишь единицы. Следовательно, нужно искать методы, которые позволят повысить эффективность отбора и снизить процент возможных ошибок.

Важно установить возраст, наиболее подходящий для отбора. Исходя из опыта отбор в спортивные школы надо начинать с 7 лет. Уже в этом возрасте дети способны участвовать в тренировках, которые надо использовать прежде всего для развития органов дыхания и кровообращения. В 8-10 лет нервная система у ребят развита настолько, что они уже способны овладеть всеми основными движениями футболиста. Начинать тренировочную работу с мальчиками 7 лет нужно еще и потому, что для воспитания настоящего мастера кожаного мяча требуется 8—10 лет тренировок.

Однако отборочная работа, конечно, не прекращается в 9-10-летнем возрасте. Чтобы определить способность к игре на высоком уровне, нужно значительно больше времени.

Психофизические качества молодых игроков претерпевают большие изменения. На что будет способен в дальнейшем 10-летний ребенок, какой работоспособностью он будет обладать, насколько вырастет, мы не можем установить даже приблизительно. Удивительные и неожиданные изменения происходят в подростковом возрасте в области психики. Однако при отборе можно только установить, какова в данный момент физическая подготовка ребенка, как он подготовлен технически, каковы параметры его тела и физиологические показатели. Конечно, делать серьезные выводы, что будет из ребенка, когда он станет взрослым, нельзя. Поэтому отбор должен стать процессом, который продолжается длительное время, примерно с 7 лет до окончания юношеского возраста.


На вопрос о том, из кого в дальнейшем получится первоклассный футболист, современная наука не дает в полной мере точного ответа. Можно сказать лишь о том, кто наиболее способен, вернее приспособлен к игре. Все это опять подтверждает факт, что отбор представляет собой длительный процесс.





Планирование занятий по воспитанию физических качеств.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

 **Общая физическая подготовка (ОФП)** служит главным образом для создания общей базы футболиста и является одним из средств, применяемых в период активного отдыха. В основном это такие упражнения, которые по характеру нервно-мышечных усилий соответствуют игре в футбол.

 **Специальная физическая подготовка (СФП)** служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры.

 **Развитие физических качеств юных спортсменов.**

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды. По данным исследований, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды .

Таблица : **Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств.**

№ п/п	Двигательные качества	Возрастной период
1.	Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17–18 лет
2.	Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
3.	Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
4.	Быстрота: – показатели темпа движений;	с 9 до 12 с 14 до 16 лет

	– скорость одиночного движения; – двигательная реакция	с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
5.	Скоростно-силовые качества	9–10 лет с 14 до 17 лет
6.	Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
7.	Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
8.	Ловкость	с 7 до 10 лет 16–17 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.



Требования к физическим качествам игроков.

Техника футболиста складывается из элементов игры в нападении и в защите, элементами техники являются различные передвижения, прыжки, остановки мяча, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывания мяча, отбор мяча.

При беге футболист должен постоянно готов к быстрому изменению скорости и направления, неожиданности смене частоты и длины шагов, ускорениям, резким рывкам и остановкам. Особые требования к бегу предъявляются при ведении мяча, когда кроме быстрого продвижения требуется надежно контролировать мяч, продвигать его короткими касаниями, не допускать далеко от себя.

Занятия футболом развивают у юных футболистов такое качество как быстрота.




Быстрота - это способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при условии значительного внешнего сопротивления, сложных координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и ее двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых

движений в единицу времени называется темпом.

Присущий футболу высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.


 **Выносливость** - важнейшее физическое качество, развивающееся при занятиях футболом. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте при игре в футбол развивает важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации гибкостью.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Техника владения мячом каждого футболиста во многом определяет уровень мастерства команды в целом. Чем лучше отдельные игроки владеют мячом в игровых ситуациях, тем успешнее будет складываться игра команды. Более совершенная в техническом отношении команда дольше владеет мячом и всегда имеет больше шансов для взятия ворот. Футболист, владеющий мячом уверенно, лучше видит поле, от него не ускользают тактические воздействия партнеров, защитные действия противников: и те и другие моменты он всегда может использовать с выгодой для своей команды. Это развивает у футболистов такое важное качество как ловкость.

 **Ловкость** - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врожденное, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Критериями ловкости являются:

- ✓ координационная сложность двигательного задания;
- ✓ точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;


- ✓ время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Ловкость приобретает особенную важность в футболе, отличающимся сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.

В борьбе за летящий мяч футболисты часто применяют прыжки, которые выполняются толчком одной из двух ног. Для того чтобы завладеть мячом, футболисту часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь таким же его действиям. Это развивает у юных футболистов прыгучесть.

По характеру мышечной деятельности прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном звене толчке развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно-взрывной характер. Таким образом, прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Занятия футболом развивают такое качество как сила. Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счет мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

 **Сила** - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Воздействуя, в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем на остальные. Характер и величина этого влияния зависит от двух причин: особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности. Футбол является испытанием всех выше перечисленных качеств.

Развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других.

Формирование технического мастерства — одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения техники футбола и ее совершенствования. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных

особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения практических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности.



Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно) 2x1 ; бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры.



Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.



Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2x3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.



Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые

(динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Сила и скоростно-силовые качества необходимы футболисту в спортивной и трудовой деятельности. Для воспитания их следует обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, совершенствовать способности игрока использовать силу в разной игровой деятельности. При подборе средств надо внимание сосредоточить на упражнениях, способствующих воспитанию и скоростно-силовых качеств, необходимых футболисту для ведения игры.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Среди первых используют упражнения с предметами (с набивными мячами, гантелями, на гимнастических скамейках и др.), с партнером на специальных тренажерах и на упругих покрытиях, с эспандерами, резиной, с сопротивлением внешней среды (бег по песку или гальке, по снегу и т.д.). В качестве вторых применяют разнообразные упражнения в отжиманиях и приседаниях.

Систематический рост силы у футболистов можно обеспечить лишь при условии проявления ими значительных мышечных напряжений. Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализирован, и определяться морфологическими особенностями каждого занимающегося.

Методические рекомендации по воспитанию силы предусматривают применение таких упражнений, которые обеспечивали бы постепенные и постоянные нарастания сопротивления. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных футболистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы — преодоление непределенных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. Это направление соответствует особенностям подростков и юношей, а также задачам подготовки будущих мастеров Кожаного мяча. Выполнение упражнений вызывает повышенный обмен веществ и активизирует трофические процессы, что создает возможности для усиления пластического обмена, положительного сказывается на росте мышц.

Упражнения с неопределяемыми силовыми напряжениями позволяют контролировать технику выполнения движений занимающихся, а значит, выполнять движения более координировано. Важная особенность методики применения упражнений состоит в том, что она позволяет эффективно развивать силовые способности, не требуя определения оптимальной величины сопротивления, которая обычно превосходит определенный минимум (примерно 30-40%). Основными методами воспитания силы являются методы повторного и серийно-интервального упражнения.

На этапе начальной подготовки применяют средства, способствующие гармоническому развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра. В качестве средств начальной подготовки используют общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями (с футбольными и набивными мячами, гимнастическими палками), упражнения в упорах, метание легких предметов на дальность, а также специальные упражнения; удары по мячу на дальность и силу (у тренировочной стенки, батута), вбрасывание мяча и др.

Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения: напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону; прыжки в длину (с разбега и с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей у футболистов — прыжки в длину и в высоту, многоскоки, выпрыгивания (толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метание, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе специальные упражнения с мячом удары ногой и головой, вбрасывание и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног. Кроме метода повторного выполнения упражнений шире, чем на этапе специализации, используется «сопряженный» метод, который дает возможность воспитывать силовые способности в процессе работы над техникой. игры.



Воспитание выносливости.

Выносливость футболиста это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Одна из важных задач совершенствования системы подготовки юных футболистов - решение проблемы оптимального управления

работоспособностью с целью подведения игроков к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок больших объемов.

Наиболее характерной тенденцией в развитии мирового футбола стала ныне его интенсификация, которая характеризуется увеличением объема действий игроков всех амплуа в единицу времени. Так, в среднем за игру каждый полевой игрок выполняет от 40 до 70 спринтерских рывков, от 40 до 60 ускорений, от 220 до 320 различных пробежек. Уже одно это предъявляет высокие требования не только технической, тактической и психической подготовке футболистов, но и к системам энергетического обеспечения организма.

Проявления выносливости многообразны и в каждом конкретном случае зависят от тех химических превращений, в ходе которых образуется энергия, используемая для выполнения работы. Выделяют следующие источники энергии: анаэробный алактатный (связанных с распадом фосфатных макроэргов АТФ и КТФ); анаэробный гликолитический или ферментальный с распадом углеводов в мышцах с образованием молочной кислоты; аэробный, в ходе которого окисляются жиры и углеводы.

Любое проявление выносливости в футболе зависит от эффективности совместной «деятельности» этих источников. Энергетические механизмы — это внутренняя сторона того, что мы называем «выносливостью футболиста». Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча, из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры (и особенно в конце каждого тайма), из умения сохранять в течение всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

В практике подготовки футболистов выделяют общую и специальную выносливость.

Воспитание общей выносливости начинается на этапе начального обучения. Почти нет в учебно-тренировочном и соревновательном процессах упражнений, в которых та или иная разновидность выносливости проявлялась бы «чисто». Поэтому футболистам следует как можно лучше развивать дыхательные (аэробные) возможности организма (иначе не удастся поддерживать заданный темп в течении всей игры). В то же время для выполнения рывков, причем неоднократных, во время атаки или в ходе обороны, необходимо хорошее развитие аэробных возможностей.

Развивая анаэробные возможности футболистов на начальном этапе обучения, одновременно решают задачи укрепления здоровья (за счет интенсификации развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и создания «базы» (основы) для воспитания специальной выносливости.

Методы воспитания общей выносливости общие для всех спортсменов, и выбор их не зависит ни от специализации, ни от квалификации, ни от индивидуальных особенностей футболистов. В процессе воспитания аэробных возможностей у футболиста повышается уровень максимального потребления кислорода (МПК); развиваются способности достигать этого уровня как можно быстрее и поддерживать его в течение длительного времени.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удерживанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Разновидности специальной выносливости — скоростно-силовая, скоростная, прыжковая выносливость. Так, например, при высоком развитии скоростной выносливости футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективнее выполнять технические и практические приемы на протяжении всей игры.

В процессе воспитания и совершенствования специальной выносливости футболистов решаются следующие задачи: повышаются аэробные и анаэробные возможности организма (в частности, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем); быстрее переключаются физиологические функции при изменении интенсивности работы; расширяются физиологические и психические границы устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызываемыми напряженной работой.

Физическая подготовка есть не только необходимый элемент в системе тренировок юных футболистов, но и основное средство подготовки молодежи к высокопроизводительному труду и к защите Родины на основе Всенародного комплекса ГТО.

Уровень физической подготовки юных футболистов на определенных этапах должен соответствовать нормативным требованиям ступеней: «К стартам готовы», «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество».

Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости) необходимо постоянно контролировать — для индивидуализации подготовки игроков и для того, чтобы по мере необходимости можно было вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.



Литература :

1. Бакшин С.Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации. - Краснодар, 1999г;
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М. : Физкультура и спорт, 1971г;
3. Золотарев А.П., Суворов В.В. Оптимизация технической подготовки юных футболистов с учетом структуры спортивной деятельности, Физическая культура и спорт: Тезисы докладов III Всероссийской научно-практической конференции- Воронеж, 1995г;
4. Коробейников Н.К, Михеев А.А, Николенко И.Г. Физическое воспитание: Высшая школа, 1989г;
5. Костюков В.В. Концепция использования спортивных и подвижных игр при организации физической активности людей разного возраста, Современные достижения спортивной науки: Тез. док. международной конф, 27-30 июля 1994г;
6. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх: Учеб. пособие.Краснодар, 1991г;
7. Коц Я.М, Спортивная физиология: Физкультура и спорт, 1986г;
8. Культура здоровья. Учебное пособие в вопросах и ответах. Под редакцией Т.М. Брук, И.И. Бахраха, С.А. Кореневского, Г.Н. Греца-Смоленск,2002 г;
9. Марков К.К. Вадутов Р.Г. Курс лекций для студентов. Иркутск 1996г;
- 10.Матвеев А. Г. Основы спортивной тренировки. : Физкультура и спорт, 1978г;
- 11.Мильнер Е.Г. Формула жизни: ФиС, 1991г;
- 12.Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов : Физкультура и спорт, 1986г;
- 13.Платонов В. Н. Теория спорта. Киев. 1987г;
- 14.Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания.Физкультура и спорт, 1978г;
- 15.Тхорев В.И. Система рейтинговой оценки спортивного мастерства . Современные достижения спортивной науки ,1994г;
- 16.Тхорев В.И. Теоретико-методические основы тактики спортивных игр. Методологические проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта: Всероссийская науч.-теор.конф.-Волгоград.
- 17.Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. Физкультура и спорт, 1987.

