

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Ревенко Олега Юрьевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ Е.А. Антипова
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к. м. н.

_____ Е.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Всё меняется со временем и футбол не исключение. Для успешной игры спортсмены должны выполнять сложные функции и задачи, им необходима более высокая профессиональная подготовка, чем была несколько десятилетий назад.

Для качественного выполнения приёмов и повышения их результативности необходим высокий уровень развития физических навыков футболиста. Кроме того, это способствует уменьшению риска получения травмы и увеличению времени активного действия, противостоит наступлению быстрой утомляемости. Самыми значимыми для футболистов физическими навыками являются скоростная выносливость, силовые способности, стартовая и дистанционная скорость.

Актуальность исследования заключается в том, что для подготовки успешных футболистов, требования к которым сильно изменились и продолжают расти, специалистам в области физической культуры и спорта нужно применять более современные формы работы, искать методы и приёмы, улучшающие эффективность тренировочного процесса. Кроме того тренерам необходимо систематически повышать профессиональную квалификацию.

Если игрок подготовлен физически слабо, то он не сможет применить в полной мере свою высокотехничность и тактическую грамотность, он будет медленно двигаться по полю, редко принимать мяч, сила удара по мячу будет также слабой. Для полной реализации технической подготовленности спортсмена необходимо проявление мышечной силы и скорости.

Проблема исследования. Управление скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15-16 лет имеет много нерешённых вопросов, о чём

свидетельствует изучение научных литературных и методических источников, в которых более детально рассматривается данный вопрос для взрослых футболистов.

Результаты научных исследований и методические рекомендации в изученной учебно-методической литературе, не учитывают различия детского и взрослого организмов, а носят общий характер.

Всё это определяет значимость и актуальность выбора нашего исследования.

Цель исследования:

разработать методику скоростно-силовой подготовки футболистов в возрасте 15-16 лет

Задачи исследования:

- найти наиболее эффективные упражнения с мячом и без него при развитии скоростно-силовых способностей у юных футболистов;
- обосновать педагогические условия, необходимые для эффективного управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов;
- разработать программу и технологию скоростно-силовой подготовки юных футболистов;
- экспериментально проверить эффективность разработанной программы.

Объект исследования:

учебно-тренировочный процесс юных футболистов в возрасте 15-16 лет.

Предмет исследования:

технология скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Методы исследования:

1. Анализ специальной научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математического анализа.

Гипотеза исследования: уровень спортивного мастерства футболистов повысится за счёт применения разработанной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Структура выпускной квалификационной работы определяется задачами исследования и состоит из введения, двух глав (аналитического обзора литературы и экспериментальной части), заключения и списка литературы в количестве 66 источников и приложений. Работа проиллюстрирована таблицами, диаграммами. В приложении представлены: экспериментальная программа скоростно-силовой подготовки юных футболистов 15-16 лет и программа по использованию средств скоростно-силовой подготовки юных футболистов в системе круглогодичной тренировки.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Исследование проводилось на базе детской юношеской спортивной школы п. Мокроус Фёдоровского района Саратовской области под руководством тренера Чернобук Александра Николаевича.

Организация педагогического исследования

Педагогическое исследование проводилось в период с сентября 2018 года по апрель 2019 года. Всего в исследованиях приняло участие 24 юных футболистов в возрасте 15-16 лет.

Первый этап работы состоял из анализа методической литературы, была поставлена цель педагогического эксперимента и наметились пути её решения, также была формулирована рабочая гипотеза.

Второй этап состоял из эксперимента, который представлял из себя проверку эффективности разработанной программы скоростно-силовой подготовки и технологии управления этим процессом в условиях деятельности ДЮСШ. Большое внимание уделялось индивидуальному подходу в обучении спортсменов 15-16 лет.

Третий этап включал в себя полный анализ данных педагогического эксперимента, подводились итоги, оформлялась работа по требованиям ГОСТа.

В эксперименте принимали участие 24 юных футболиста в возрасте 15-16 лет. Все участники были здоровы, о чём свидетельствовало заключение врача.

Экспериментальная и контрольная группы составляли по 12 человек.

Основная суть эксперимента состояла в том, что был разработан годичный цикл тренировки. Мы отобрали упражнения, нацеленные на совершенствование скоростно-силовой подготовки у юных футболистов 15-16 лет.

Цикличность проведения тренировок была следующая: 4 раза в неделю по полтора часа на спортивной футбольной секции в ДЮСШ. Разработанные комплексы включают в себя использование в учебно-тренировочном процессе оптимального соотношения упражнений с мячом и без мяча, специальных комплексов упражнений, направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовки футболистов и игры в футбол на площадках разного размера с разным числом игроков.

Работа в экспериментальной группе футболистов заключалась в том, что в течение контрольного периода применялись средства управления скоростно - силовой подготовки.

Контрольное тестирование проводилось в начале (сентябрь 2018 г.) и в конце (апрель 2019 г.) годичного цикла.

Для определения начального уровня физической и технической подготовленности занимающихся были проведены двигательные тесты, определяющие развитие следующих показателей физической подготовленности: скоростной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Всего было проведено 6 тестов.

Таблица 1 – Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных футболистов 15-16 лет (констатирующий эксперимент)

| № | Тест | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | Бег 30 м, с | 4,58 | 4,58 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 218,19 | 219,91 |
| 3 | Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность, м | 17,22 | 18,03 |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (количество набиваний) | 31,81 | 30,78 |
| 5 | Жонглирование мячом головой (количество набиваний) | 15,34 | 15,48 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча, с. | 5,12 | 5,17 |

Анализируя данные таблицы и сравнивая средние показатели физической и технической подготовленности, можно утверждать, что и контрольная и экспериментальная группы однородны.

Результаты данных исследований позволили установить, что у юных спортсменов преобладает, тренировка на выносливость, а скоростно-силовая подготовка ослаблена.

Для проверки и подбора организационно-методических условий был

проведён педагогический эксперимент. Его целью являлось увеличение объёма часов на скоростно-силовую подготовку до 45% от всех часов. Кроме того, на занятиях мы применяли разнообразные проблемные методы обучения и использовали индивидуальное обучение.

Большое количество времени мы уделяли развитию творческого мышления у игроков. Специальные проблемные ситуации учили юношей сравнивать, противопоставлять, анализировать, обобщать и оценивать, при этом они самостоятельно принимали решения и добивались поставленных целей.

Основными педагогическими принципами реализации рабочей учебной программы по футболу были:

1. Целостность обучения и развития.
2. Последовательность обучения.
3. Систематичность обучения.
4. Прочность обучения.
5. Дифференцированность обучения.
6. Индивидуализация обучения.

Результаты педагогического исследования и их обсуждения

Анализируя программы управления учебно-тренировочным процессом по развитию скоростно-силовых качеств у юных футболистов, мы сравнили данные экспериментальной группы и контрольной группы. Для доказательства эффективности организационно-методических условий управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов 15-16 лет в структуре годичного цикла рассматривался рост работоспособности футболистов в течение годового цикла учебно-тренировочной и игровой деятельности.

Об эффективности применяемой программы, направленной на повышение эффективности скоростно-силовой подготовки юных футболистов 15-16 лет в структуре годичного цикла, можно судить по

степени изменения показателей стартовой и дистанционной скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и технической подготовленности.

Изучив результаты контрольно-педагогических испытаний можно заметить, что вначале педагогического эксперимента спортсмены двух групп по всем показателям были приближённо равны и существенно не отличались друг от друга (Диаграмма 1 и 2)

Рис1. Физическая подготовленность юных футболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп на начало педагогического эксперимента

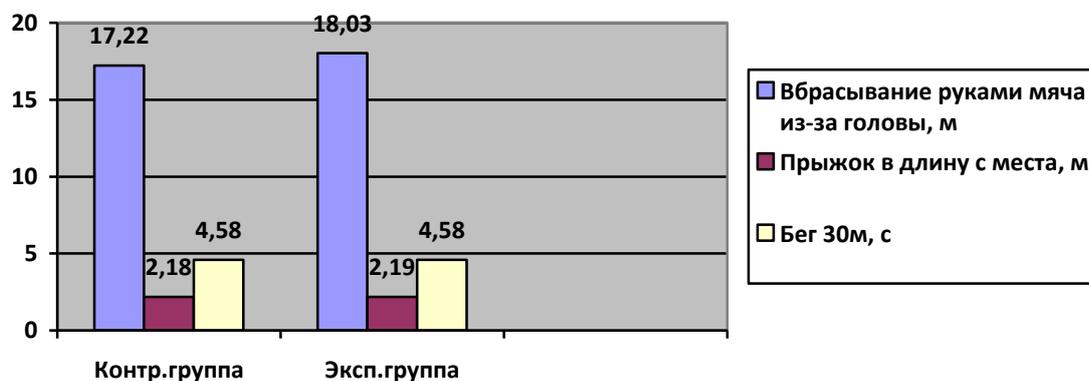
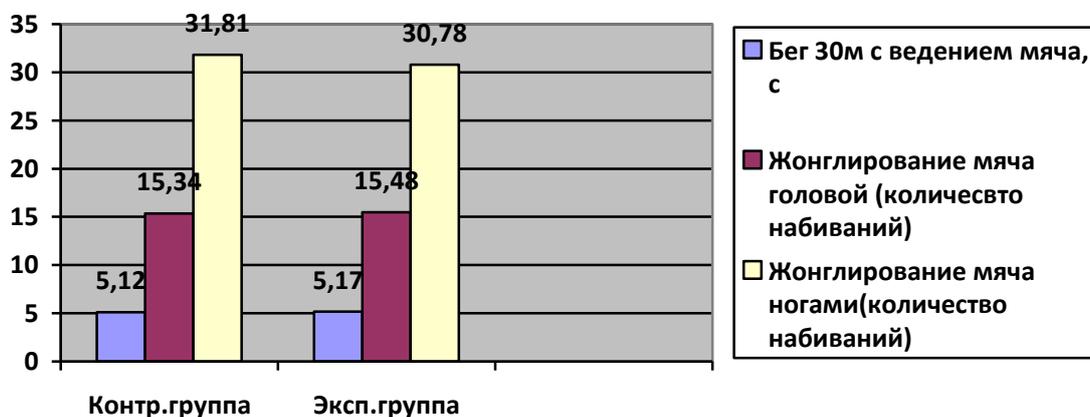


Рис 2. Техническая подготовленность юных футболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп на начало педагогического эксперимента.



Изменения физической и технической подготовки юных спортсменов после проведения педагогического эксперимента мы зафиксировали в таблице (табл. 2).

Таблица 2 – Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных футболистов 15-16 лет.

| № | Тест | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
|---|------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | Бег 30 м, с. | 4,54 | 4,32 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | 218,90 | 223,91 |
| 3 | Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность, м | 20,27 | 22,99 |
| 4 | Жонглирование мячом ногами (количество набиваний) | 33,75 | 39,92 |
| 5 | Жонглирование мячом головой (количество набиваний) | 15 | 15,62 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча, с. | 5,03 | 4,21 |

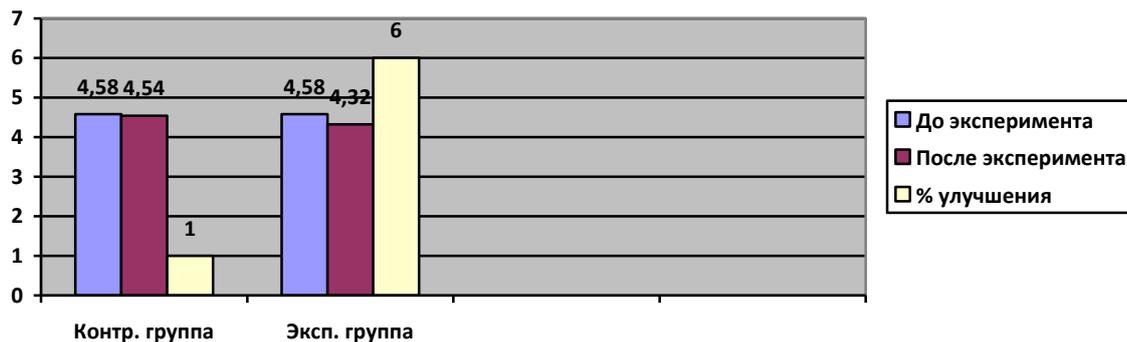
Таблица 3 – Соотношение роста показателей экспериментальной группы по отношению к контрольной за период эксперимента, %

| № | Тест | Контрольная группа | Эксперимент. группа | Разность ЭК к КГ |
|---|---------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| 1 | Бег 30 м | 1 | 6 | 5 |
| 2 | Прыжок в длину с места | 0 | 2 | 2 |
| 3 | Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность | 16 | 20 | 4 |
| 4 | Жонглирование мячом ногами | 6 | 20 | 14 |
| 5 | Жонглирование мячом головой | 0 | 1 | 1 |
| 6 | Бег 30 м с ведением мяча | 2 | 19 | 17 |

В итоге было выявлено, что в контрольной группе показатели заметно ниже, чем в экспериментальной и, следовательно, общий уровень физической подготовки и скоростно-силовые качества улучшились после проведения специальных упражнений. Исключение составляет комплексное жонглирование, оно одинаково в двух группах.

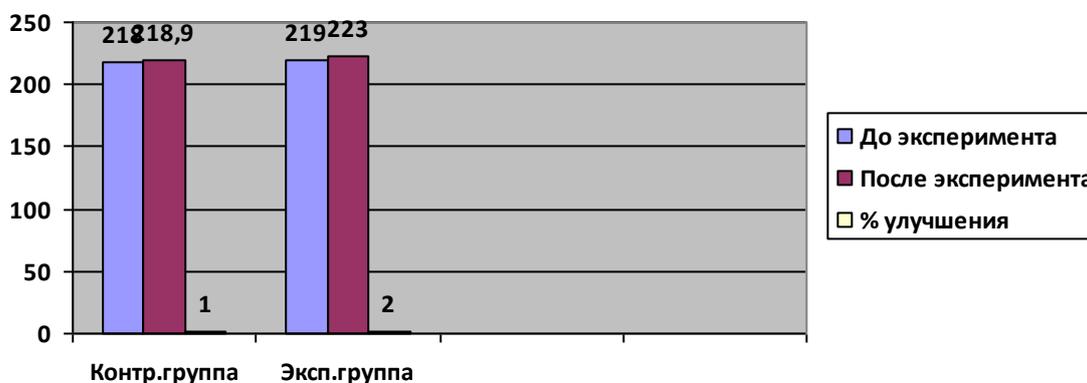
Проанализировав каждый тест отдельно, мы сделали вывод, что в беге на 30 метров показатели экспериментальной группы заметно улучшились, с 4,58с. до 4,32с, а изменения в контрольной группе были незначительными с 4,58с. до 4,54с.

Рис 3. Показатели юных футболистов в тесте «Бег 30м, с»



В тестовом испытании «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе было также улучшение. Первоначально средний результат группы составлял 219,91м, а после эксперимента 223,91м. Процент улучшения 2%. В контрольной группе изменения были незначительными, средний результат 218,90 м.

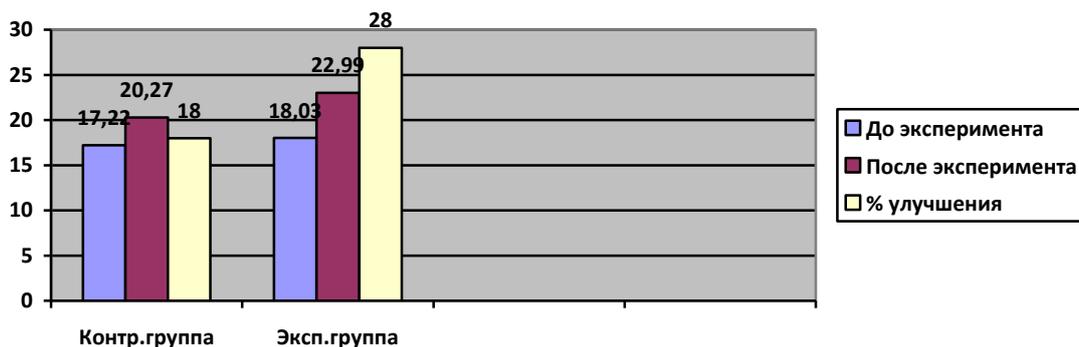
Рис 4. Показатели футболистов в тесте «Прыжок в длину с места, см»



В тесте «Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность» результаты повысились до уровня нормы. При выполнении данного испытания в контрольной группе результат улучшился на с 17,22 м. до 20,27 м. А в экспериментальной группе первоначальный результат был 16,03 м, а в заключении эксперимента юные футболисты данной группы смогли выбросить мяч на 22,99 м. В экспериментальной группе прирост показателя составил 28%, в контрольной 18 %.

Рис 5. Показатели юных футболистов в тесте «Вбрасывание мяча двумя

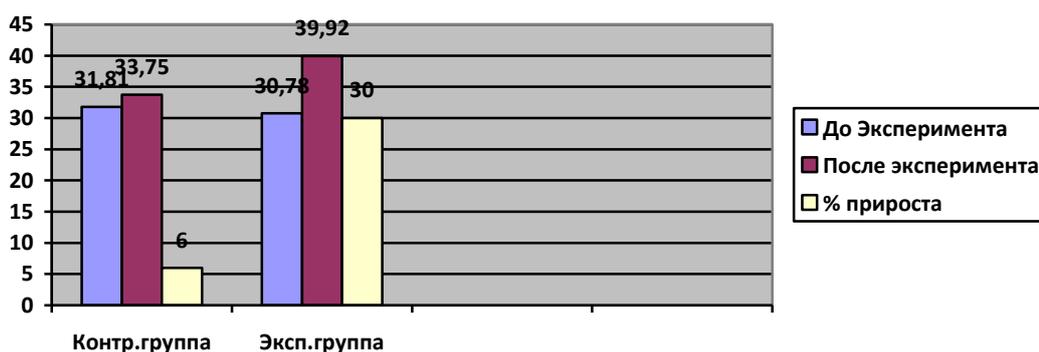
руками из-за головы на дальность» за период эксперимента, м



Важно заметить, что выполнение упражнений стало не только лучше по временным и количественным показателям, но в экспериментальной группе повысилось их качество. Участники второй группы в совершенстве овладели техническими приемами игры.

В ходе эксперимента в жонглировании мячом ногами результат изменился так: в контрольной группе возрос на 6%, а в экспериментальной на 20 %. Причём на начальном этапе результат в экспериментальной группе был почти такой же как в контрольной.

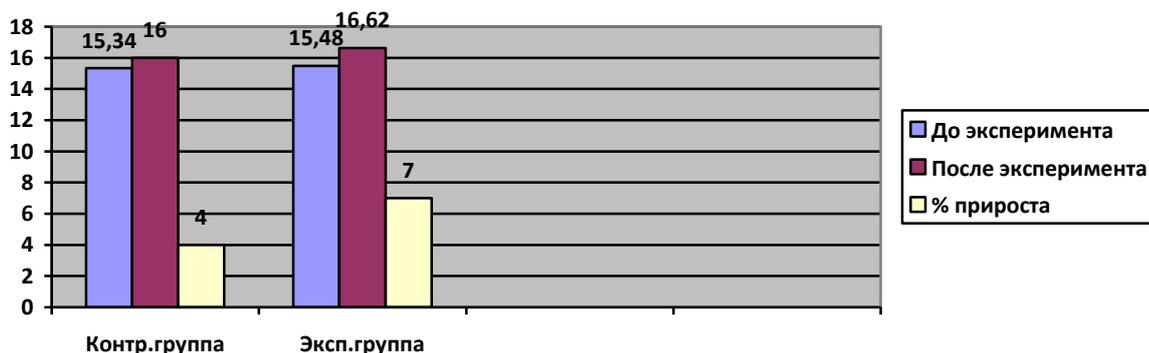
Рис 6. Показатели юных футболистов в тесте «Жонглирование мячом ногами» за период эксперимента, количество набиваний.



В жонглировании мячом головой изменения в лучшую сторону были средние, они составили 4% в контрольной группе и 7% в экспериментальной группе.

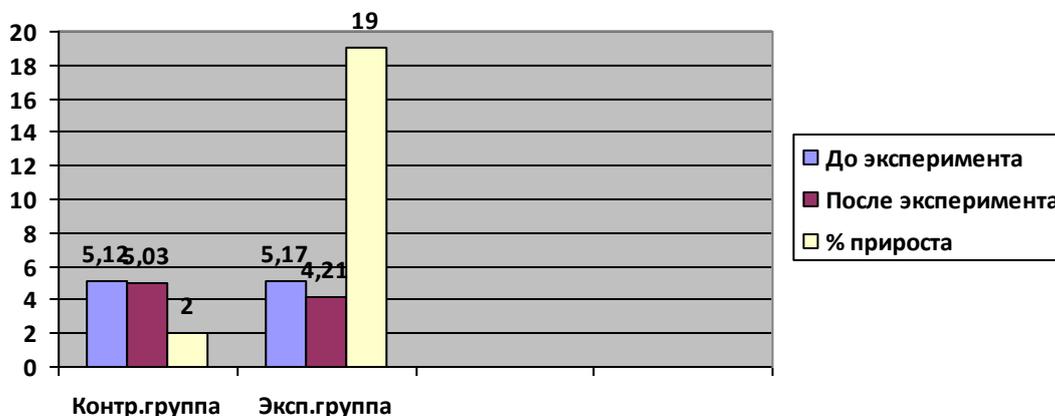
Рис 7. Показатели юных футболистов в тесте «Жонглирование мячом

головой» за период эксперимента, количество набиваний.



В беге на 30 метров с ведением мяча результаты контрольной группы изменились с 5,12с. до 5,03с, прирост составил всего 2%, в экспериментальной группе изменения были более значительными с 5,17с. до 4,21с, прирост составил 19%.

Рис 8. Показатели юных футболистов в тесте «Бег 30 м с ведением мяча» за период эксперимента, с.



После проведения эксперимента у спортсменов экспериментальной группы наибольшие изменения оказались в показателях тестов в жонглировании мячом головой, во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы, в жонглировании мячом ногами и в беге на 30 метров с ведением мяча. Прирост показателей составил соответственно 7%, 28%, 30% и 19%. А юные спортсмены контрольной группы показали в данных тестах на

заключительном этапе исследования худшие результаты, прирост составил 1%, 16%, 6% и 2%. Видно, что за время эксперимента спортсмены контрольной группы в данных тестах немного, но улучшили свои результаты, так как тренировались в обычном режиме, который непременно имеет положительное влияние на физические качества игроков.

В тесте «прыжок в длину с места» процент улучшения показателей незначительный в экспериментальной группе всего 2%, а в контрольной группе показатели изменились на 1%.

В тесте на жонглирование мячом головой изменения в экспериментальной группе составили 7% в сторону улучшения, а в контрольной группе всего 4%.

Самый высокий рост показателей технической подготовленности школьников экспериментальной группы отмечен в тестах «вбрасывание мяча из-за головы» и «жонглирование мячом ногами». Это является свидетельством улучшения координационных способностей и точности движений.

В заключение можем предположить, что в процессе спортивной тренировки уровень физической и технической подготовленности у футболистов 15-16 лет в экспериментальной группе по сравнению с футболистами контрольной группы существенно возрос вследствие эффективности используемых организационно-методических условий.

ВЫВОДЫ

В начале проведения педагогического эксперимента нами были поставлены задачи: выявить наиболее эффективные упражнения с мячом и без него при развитии скоростно-силовых способностей у юных футболистов, обосновать педагогические условия, необходимые для эффективного управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов и разработать программу и технологию скоростно-силовой подготовки юных футболистов, а затем экспериментально проверить их эффективность. По итогам проведённых исследований мы сделали следующие выводы:

1. Наиболее эффективными средствами развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов в возрасте 15-16 лет являются:
 - а) упражнения без мяча: стартовые рывки на короткие дистанции из различных исходных положений; бег с высокой и максимальной скоростью по прямой и виражу от 30 м до 200 м; прыжки, ходьба и бег с прыжками; упражнения с использованием тренажёров, амортизаторов, штанг, гири, гантелей.
 - б) упражнения с мячом: бег с ускорениями и с мячом; стартовые рывки, соединённые с упражнениями на быстроту реакции с мячом; специальные упражнения с мячом на быстроту и точность.
2. Анализируя литературу по методике проведения тренировок футболистов в возрасте 15-16 лет и основываясь на консультациях специалистов в области спорта, а именно с тренерами по футболу, мы выявили основные педагогические условия, необходимые для эффективного управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов. Таким образом для проверки избранных организационно-методических условий был осуществлён педагогический эксперимент.
 - Основой совершенствования физической подготовки послужило увеличение объёма часов на скоростно-силовую подготовку до 45% от

всех часов, отведённых на физическую.

- На занятиях по футболу мы использовали проблемный метод обучения, вели активный диалог с учениками, использовали индивидуальный подход к обучению.
- В целях более эффективного восприятия материала на занятиях футболом мы использовали упражнения и специальные задания, формирующие у обучаемых наблюдательность, задания по оптимизации учебной информации, учитывали индивидуальные особенности восприятия.
- Особое внимание на учебных тренировочных занятиях мы отводили развитию критического мышления игроков. Созданные локальные проблемные ситуации побуждали ребят сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, а главное, быстро принимать правильное решение. Тренер способствовал активизации их мыслительных операций, показывал последствия неправильно принятых решений и ошибок, учил не сдаваться и добиваться намеченной цели.
- На тренировках по футболу мы учитывали возрастные особенности проявления различных видов памяти учеников в общей структуре обучения (при показе физических упражнений – зрительная память; при объяснении (описании, рассказе) – слуховая и словесно – логическая; при выполнении физических упражнений – двигательная, тактильная, вестибулярная).

3. Проведённый анализ круглогодичного тренировочного-процесса позволил разработать программу скоростно-силовой подготовки для юных футболистов 15-16 лет. Было выявлено, что в экспериментальной группе уровень физической подготовленности юных футболистов по сравнению со спортсменами контрольной достоверно выше, за исключением контрольного теста «тройной прыжок в длину с места»), где достоверных изменений в

течение эксперимента не выявлено как с исходными результатами, так и между группами. В контрольных тестах на техническую подготовленность спортсмены экспериментальной группы также показали достоверно лучшие результаты по сравнению с контрольной группой.

Разработанная программа и технология управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов доказала свою эффективность в ходе педагогического эксперимента. Таким образом, в ходе проведённого исследования были полностью решены поставленные задачи, достигнута цель исследования и подтверждена выдвинутая гипотеза.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров, М.Н. Призвание – тренер. М.: Физкультура и спорт, 2012. 20 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 2012. 262 с.
3. Биткин, В.М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Смоленск, 2009. 24 с.
4. Блохин, О.И. Право на гол. М.: Физкультура и спорт, 2014. 224 с.
5. Боташева, М.Х. Характеристика проявления скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности баскетболиста //Мат.-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения.-Нальчик: Кабардино- Балкарский НИЦФКиС, 2007. С. 48-50.
6. Булкин, В.А. Педагогическая диагностика при управлении тренировочным процессом. СПб.: МИР. 2014. 239 с.
7. Виру, А.А. Гормоны и спортивная работоспособность. М.: Физкультура и спорт, 2013. 285 с.
8. Гисин, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты профилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 2010. 292 с.
9. Гомельский, Е.А. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: Автореф. дис....канд.пед.наук. М., 1997. 25 с.
10. Горбунов, Г.Д. Учитесь управлять собой. СПб: Знание, 2016. 132 с.
11. Гречишкин, В.П. Управление общей физической подготовкой высококлассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений: Автореф. дис.... канд. пед. наук. СПб.: ВИФК, 2014. 21 с.

12. Дементьев, П.А. Пека о себе, или Футбол начинается в детстве. М.: Известия, 2015. 112 с.
13. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 2011. 375 с.
14. Жмарев, Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера Киев: Здоровье, 2010. 154 с.
15. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 2013. 193 с.
16. Иорданская, Ф.А. Рентгенокимографические и векторкардиографические параллели в оценке сердца спортсменов разного возраста // Теория и практика физической культуры. 2013. № 11. С. 34-37.
17. Качалин, Г.Д. Тактика футбола. М.: Физкультура и спорт, 2016. 128 с.
18. Колесов, И.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной спортивной специализации с учетом особенностей личности: Автореф. дис.... канд. пед. наук. М., 2011. 21 с.
19. Кочетков, А.П. Комплексный подход к воспитанию в командах мастеров по футболу: Автореф. дис....канд.пед.наук. Малаховка, 2013. 15 с.
20. Кочетков, А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу: Учебно-метод. пособие. М.: Принт, 2015. 138 с.
21. Кошбахтиев, И.А. Педагогическая характеристика индивидуальных тактических действий футболистов с мячом и обоснование средств их совершенствования: Автореф. дис.... канд.пед.наук. СПб., 2005. 21 с.
22. Кубеков, Э.А. Многолетняя подготовка юных футболистов //Мат.-лы III Всеросс. науч.-практ. конф.: Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения. Нальчик: Кабардино-Балкарский НИЦФКиС, 2007. С. 206-218.

23. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М., 2011. 450 с.
24. Ландышев, В.В. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта. Омск: Сиб ГАФК, 2013. 59 с.
25. Михеев, А.И. Формирование педагогического мастерства тренера: Метод. разработки для студентов, слушателей ВШТ и факультета усовершенствования. М.: РИО ГЦОЛИФК, 2016. 56 с.
26. Москатова, А.К. Влияние генетических и средовых факторов на развитие моторных способностей: Лекция. М.: ГЦОИФК, 2013. 39 с.
27. Новиков, Б.И. Экспериментальные исследования состояния психической готовности футболистов к соревнованию: Автореф. дис....канд.пед. наук. М., 1999. 24 с.
28. Пагиев, В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов. Автореф. дис....канд.пед.наук. М., 2014. 26 с.
29. Понедельник, В. Штрафная площадка. М.: Молодая гвардия, 1997. 16 с.
30. Сологуб, Е.Б. Корковая регуляция движений человека. Л.: Медицина, 1981. 183 с.
31. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика. М.: Терра-спорт, 2015. 127 с.
32. Сологуб, Е.Б. Физиологическая характеристика спортивных игр: Лекция. Л.: ГДОИФК, 1978. 19 с.
33. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция. СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 38 с.
34. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. М.: Терра-спорт, 2012. 519 с.
35. Станкявичус, Л.А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Каунас: БГИФК, 2013. 254 с.
36. Стрельцов, Э.А. Вижу поле. М.: Сов. Россия, 2012. 176 с.

- 37.Тренерское наследие / Сост. А.А. Горбунов. М.: Физкультура и спорт, 2010. 335 с.
- 38.Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов. Автореф. дис....канд.пед.наук. М.: 1996. 44 с.