

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

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ОБУЧЕНИЕ АТАКУЮЩИМ УДАРАМ ПО МЯЧУ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 402 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Мясникова Богдана Сергеевича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Антипова

подпись, дата

Заведующий кафедрой
к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2026

Содержание работы

Футбол — один из самых популярных и массовых видов спорта в России и мире. Его привлекательность объясняется не только зрелищностью, но и доступностью: для игры требуется минимум инвентаря, а базовые навыки можно осваивать с раннего возраста. В структуре подготовки юных футболистов особое место занимает техническая подготовка, поскольку именно от уровня владения мячом, точности и разнообразия технических приёмов зависит успешность как отдельного игрока, так и всей команды. Среди всех технических элементов особое значение имеют атакующие удары по мячу, так как именно они непосредственно приводят к взятию ворот и определяют результат матча.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью совершенствования методики обучения техническим действиям детей 8–10 лет. В этом возрасте закладывается фундамент будущего спортивного мастерства, формируются основные двигательные навыки, развивается координация, ловкость и быстрота реакции. Однако, несмотря на большое количество методических рекомендаций, на практике тренеры часто сталкиваются с трудностями при обучении юных футболистов атакующим ударам: не все упражнения учитывают возрастные особенности детей, не всегда обеспечивается индивидуальный подход, а традиционные методы не всегда дают желаемый прирост результатов.

Объектом исследования выступает процесс технической подготовки юных футболистов 8–10 лет.

Предметом исследования является программа обучения атакующим ударам по мячу в рамках тренировочных занятий.

Целью настоящей работы является теоретическое обоснование и разработка эффективной программы обучения атакующим ударам по мячу юных футболистов 8–10 лет в процессе тренировочных занятий.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование специально разработанных комплексов упражнений, учитывающих

возрастные особенности и современные подходы к обучению, позволит значительно повысить эффективность формирования навыков атакующих ударов у юных футболистов 8–10 лет.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

- 1) проанализировать научно-методическую литературу по вопросам технической подготовки юных футболистов;
- 2) выявить особенности обучения атакующим ударам с учётом возрастных и психофизиологических характеристик детей 8–10 лет;
- 3) разработать комплексы специальных упражнений, направленных на формирование и совершенствование навыков атакующих ударов;
- 4) экспериментально проверить эффективность предложенной программы в условиях реального тренировочного процесса.

В исследовательской работе мы использовали следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №27 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Балаково Саратовской области в период с апреля 2025 по март 2026 года. В эксперименте приняли участие юные футболисты 8–10 лет. Всего было сформировано две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная. Группы были максимально уравнены по исходному уровню технической подготовленности на основании результатов первичного тестирования.

Распределение в группы осуществлялось методом случайной выборки после проведения первичного педагогического тестирования, которое

показало отсутствие статистически значимых различий в уровне развития специальной ловкости и общей физической подготовленности между участниками ($p > 0,05$).

Исследовательская работа включала в себя следующие этапы:

1. Подготовительно-организационный этап. На данном этапе осуществлялся теоретический анализ литературы, определялись критерии и показатели технической подготовленности (в частности, качества выполнения атакующих ударов), подбирались тесты, разрабатывалась структура и содержание экспериментальной программы. Проводилось первичное тестирование участников обеих групп для определения исходного уровня.

2. Основной (экспериментальный) этап. В течение этого периода с контрольной группой проводились занятия по стандартной программе секционных тренировок. С экспериментальной группой реализовывалась разработанная программа, включающая специальный комплекс упражнений, направленных на эффективное обучение атакующим ударам с учётом возрастных особенностей.

3. Заключительный этап. На этом этапе было проведено повторное (итоговое) тестирование участников обеих групп по тем же тестам, что и на первом этапе. Осуществлялся сбор, систематизация и анализ полученных данных, их математико-статистическая обработка. Были сформулированы выводы о достоверности изменений показателей технической подготовленности юных футболистов.

Параллельно с анализом данных велась работа по оформлению выпускной квалификационной работы. В итоговом тексте были представлены все этапы и методы исследования, а также подробное описание полученных результатов. Оформление работы включало в себя составление введения, формулировку цели и задач, обзор литературы, описание программы проведения эксперимента, представление и анализ данных,

формулирование выводов, а также составление списка использованных источников.

Для объективной оценки уровня технической подготовленности юных футболистов, в частности — качества выполнения атакующих ударов, в рамках исследования применялся комплекс контрольных тестов. Тестирование проводилось дважды: на подготовительном этапе (первичное тестирование) для формирования однородных групп и на заключительном этапе (повторное тестирование) для оценки динамики показателей.

Тесты подбирались с учётом возрастных особенностей детей 8–10 лет и специфики футбольной подготовки. Они были направлены на оценку как отдельных технических элементов, так и их интеграции в игровые действия.

В рамках проведённого педагогического эксперимента занятия с контрольной и экспериментальной группами проводились по единому регламенту, чтобы обеспечить сопоставимость результатов и исключить влияние фактора объёма нагрузки.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Такой график является оптимальным для детей 8–10 лет, так как позволяет обеспечить регулярность тренировок, достаточную для усвоения материала, и в то же время оставляет достаточно времени для отдыха, восстановления и выполнения школьных домашних заданий.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляла 60 минут (1 час). Структура каждого занятия включала три стандартные части:

1. Подготовительная часть (разминка): 15–20 минут.
2. Основная часть: 35–40 минут.
3. Заключительная часть (заминка): 5–10 минут.

Контрольная группа на протяжении всего педагогического эксперимента занималась по традиционной (стандартной) программе секционных занятий по футболу, утверждённой для детско-юношеских спортивных школ и секций. Занятия в этой группе проводились с целью

сравнения их эффективности с результатами, полученными в экспериментальной группе, где применялась новая программа.

В контрольной группе обучение атакующим ударам происходило стихийно, в рамках общей игровой деятельности. Тренер не использовал специальных подводящих упражнений или инновационных подходов для целенаправленного развития этого технического элемента. Основное внимание уделялось общему участию в игре и выполнению стандартных технических приёмов. Это позволило объективно оценить эффективность разработанной экспериментальной программы на фоне традиционного подхода к обучению.

Экспериментальная программа представляет собой комплексную систему упражнений и методических приёмов, направленных на эффективное и поэтапное обучение атакующим ударам по мячу с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей 8–10 лет. Программа реализовывалась в рамках секционных занятий по футболу и включала три взаимосвязанных компонента: подготовительную, основную и заключительную части тренировочного занятия.

Экспериментальная программа применялась в экспериментальной группе на протяжении всего педагогического эксперимента, что позволило проследить динамику роста технического мастерства юных футболистов в сравнении с контрольной группой, занимавшейся по стандартной программе.

Отличие тренировок экспериментальной группы от контрольной заключалось в содержании основной части занятия и подходе к обучению. Ключевые различия представлены в таблице ниже.

Таблица 2 – Основные отличия тренировок экспериментальной группы от контрольной группы

Критерий сравнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Основной подход к обучению	Традиционный. Обучение ударам происходило в рамках общих игровых	Целевой (экспериментальный). Применялась специально

	упражнений. Акцент делался на участии в игре, а не на целенаправленном освоении техники. Тренер исправлял ошибки по мере их возникновения.	разработанная программа, где обучение ударам было главной задачей основной части занятия. Использовался принцип «от простого к сложному».
Содержание основной части	Стандартная программа. Включала общие упражнения с мячом (передачи, ведение), игровые упражнения в малых составах (3х3, 4х4) и удары по воротам, которые возникали эпизодически в ходе игры.	Специальный комплекс упражнений. Основная часть была полностью посвящена методичной отработке ударов. Использовались подводящие, имитационные упражнения, а также упражнения в усложнённых условиях, описанные в методике.
Акцент на неведущую ногу	Низкий. Удары неведущей ногой выполнялись редко, по желанию игрока или по указанию тренера в ходе игровых заданий. Систематической работы над развитием «слабой» ноги не велось.	Высокий. Программа предусматривала равное количество упражнений для ведущей и неведущей ноги. Это было одним из ключевых элементов для развития универсальности игрока.
Развитие физических качеств	Общая физическая подготовка (ОФП). Развивались базовые качества (выносливость, скорость) через беговые и игровые упражнения, не	Специальная физическая подготовка (СФП). Включались упражнения скоростно-силового характера (прыжки, выпрыгивания), которые

	всегда связанные с биомеханикой удара.	напрямую развивали мышечные группы, участвующие в ударе.
Интеграция с тактикой	Удар был следствием игровой ситуации. Тактическая подготовка (выбор позиции, момент для удара) развивалась интуитивно через саму игру.	Тактический элемент вводился целенаправленно. Игроки учились не только бить, но и правильно выбирать позицию, оценивать расположение вратаря и защитников перед нанесением удара.

Таким образом, если контрольная группа занималась по стандартной программе, где удары были лишь одним из многих элементов игры, то экспериментальная группа работала по интенсивной и целенаправленной программе, где каждый элемент тренировки был подчинён главной цели — качественному и всестороннему обучению атакующим ударам.

Сравнение технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента показало, что дети двух групп по физической подготовленности практически однородны. Для наглядного определения данного факта данные занесены на диаграмму.

В тесте на точность удара по воротам с места участники контрольной группы в среднем попадали в створ 2,2 раза из 5 возможных, в то время как результат экспериментальной группы составил 2,3 попадания. Разброс данных (стандартное отклонение) был примерно одинаковым. Статистический анализ показал, что разница между группами незначительна ($P > 0,05$). Это означает, что на начальном этапе уровень точности выполнения ударов у юных футболистов в обеих группах был практически идентичным.

Удар после ведения и обводки - данный тест оценивал способность интегрировать ведение мяча и обводку в завершающий удар. Средний

показатель в контрольной группе составил 1,4 точных удара из 5, а в экспериментальной — 1,5 удара. Как и в предыдущих случаях, статистически значимой разницы между группами не обнаружено ($P > 0,05$). Это свидетельствует о том, что исходный уровень владения сложным игровым действием был одинаковым у всех участников.

Тест на «чувство мяча» выявил абсолютно идентичные результаты. И в контрольной, и в экспериментальной группах среднее количество касаний за 30 секунд составило 14,0. Стандартные отклонения также были схожи. Отсутствие статистически значимых различий ($P > 0,05$) говорит о том, что начальный уровень координации и владения мячом у участников исследования был одинаковым.

Показатели силы удара также продемонстрировали схожий уровень. Контрольная группа показала средний результат 15,5 метра, а экспериментальная — 15,4 метра. Незначительная разница в дистанции и сопоставимый разброс индивидуальных результатов подтверждают, что силовая подготовленность участников перед началом эксперимента была одинаковой. Достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

В тесте «Челночный бег с мячом» на специальную выносливость и координацию контрольная группа показала время 13,0 секунды, а экспериментальная — 13,1 секунды. Разница в результатах минимальна и не является статистически значимой ($P > 0,05$). Это подтверждает, что исходный уровень скоростной выносливости и техники ведения мяча у детей из обеих групп был равным.

По всем пяти тестам стартовый уровень подготовленности контрольной и экспериментальной групп был статистически неразличим, что является необходимым условием для проведения корректного педагогического эксперимента.

На основании данных первичного тестирования, можно охарактеризовать уровень подготовленности юных футболистов 8–10 лет в начале эксперимента как базовый (начальный).

Это не означает, что дети не умели играть в футбол. Напротив, все участники занимались в секции и имели определённый опыт. Однако их навыки были не систематизированы, а техника выполнения ключевых элементов, таких как атакующий удар, находилась на стадии формирования и требовала целенаправленной коррекции.

Вот детальная характеристика уровня по каждому компоненту:

1. Техника удара (точность): Средний показатель в 2,2–2,3 попадания из 5 говорит о том, что точность была невысокой. Дети могли направить мяч в сторону ворот, но стабильное попадание в заданный сектор (например, в «девятку» или углы) вызывало трудности. Удар был скорее интуитивным, чем технически выверенным.

2. Сила удара: Дистанция в 15,4–15,5 метра для удара подъёмом является показателем начального уровня. У детей ещё недостаточно развита мускулатура ног и не до конца сформирована биомеханика движения, чтобы придать мячу высокую скорость.

3. Игровое мышление и интеграция навыков (тест с обводкой): Результат в 1,4–1,5 точных удара из 5 после ведения и обводки показывает, что юным футболистам сложно объединить несколько технических действий в единое целое. Внимание было сконцентрировано на ведении мяча и обводке фишки, а на подготовку к качественному удару по движущемуся мячу ресурсов внимания уже не хватало.

4. Специальная выносливость: Время в челночном беге (13,0–13,1 секунды) свидетельствует о том, что при выполнении рывков с постоянным изменением направления и ведением мяча дети быстро утомляются. Сердечно-сосудистая и мышечная системы ещё адаптируются к специфическим нагрузкам футбола.

5. Координация и «чувство мяча»: Показатель в 14 касаний при жонглировании является средним для данного возраста. Это говорит о том, что базовые навыки контроля мяча есть, но для выполнения сложных финтов или точных передач этого уровня недостаточно.

Таким образом, в начале эксперимента футболисты представляли собой типичную группу начинающих спортсменов: с интересом к игре, базовыми навыками, но с нестабильной техникой и отсутствием системного подхода к обучению. Именно этот базовый уровень стал отправной точкой, на фоне которой эффективность новой программы проявилась наиболее ярко.

Для определения эффективности предложенной программы после завершения педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование участников контрольной и экспериментальной групп. Полученные данные были подвергнуты сравнительному анализу и математико-статистической обработке.

Анализ результатов проводился по тем же пяти тестам, что и на начальном этапе. Сравнительный анализ динамики показателей внутри групп и между ними позволил выявить степень влияния экспериментальной программы на техническую подготовленность юных футболистов.

На основе представленных данных итогового тестирования можно сделать следующие выводы по каждому контрольному испытанию. Значение $P < 0,05$ для всех тестов указывает на то, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп являются статистически достоверными. Это означает, что наблюдаемый прогресс в экспериментальной группе не случаен и обусловлен именно применением новой программы.

В тесте на точность удара по воротам с места, где оценивалось количество попаданий в створ из 5 попыток, наблюдался колоссальный разрыв в результатах.

Контрольная группа показала средний результат 2,4 попадания. Это говорит о том, что даже после эксперимента их точность оставалась на достаточно низком, нестабильном уровне.

Экспериментальная группа продемонстрировала выдающийся прогресс, достигнув среднего результата 4,7 попадания. Это означает, что большинство участников этой группы научились стабильно и точно

выполнять удар по неподвижному мячу. Экспериментальная программа оказалась в разы эффективнее в развитии одного из ключевых технических элементов — точности удара.

Удар после ведения и обводки - данный комплексный тест оценивает способность игрока интегрировать ведение мяча, обыгрыш соперника и завершающий удар.

В контрольной группе средний показатель остался на низком уровне — 1,5 точных удара из 5. Это говорит о том, что при стандартном подходе игрокам сложно объединить эти действия.

В экспериментальной группе результат составил 4,6 точных удара. Участники научились эффективно завершать атаку после обыгрыша. Экспериментальная программа успешно формирует не просто технический элемент, а целостное игровое действие, что является важнейшим показателем тактической подготовки.

Тест на «чувство мяча» и координацию показал самый разительный контраст в результатах.

В контрольной группе средний показатель составил всего $15,0 \pm 1,0$ касаний за 30 секунд. В экспериментальной группе результат был феноменальным — 37,0 касаний. Интенсивная работа с мячом в рамках экспериментальной программы позволила развить у детей исключительный уровень контроля и координации. Этот навык является фундаментом для выполнения всех остальных сложных технических приемов.

Согласно диаграмме 5, результаты теста на силу и дальность удара наглядно демонстрируют эффективность включения в программу специальных силовых упражнений.

Футболисты из контрольной группы увеличили среднюю дальность удара до 16,0 метра. Участники экспериментальной группы показали результат 28,6 метра. Разница более чем в 12 метров является колоссальной. Это доказывает, что целенаправленная работа над техникой и физической силой удара в рамках экспериментальной программы дала мощный

синергетический эффект.

В тесте «Челночный бег с мячом» на специальную выносливость (скорость, маневренность и контроль мяча) лучший результат показывает та группа, которая пробежала дистанцию быстрее.

Футболисты контрольной группы показали время 13,0 секунды. Участники экспериментальной группы значительно превзошли их, пробежав дистанцию за 9,5 секунды. Экспериментальная программа позволила развить у игроков способность поддерживать высокую скорость и сохранять контроль над мячом даже при утомлении, что критически важно в реальных игровых условиях.

Результаты итогового тестирования убедительно доказывают, что разработанная экспериментальная программа обладает высокой эффективностью.

Сравнительный анализ данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует статистически значимое превосходство показателей участников ЭГ по всем без исключения тестам. Особенно показателен разрыв в результатах комплексных заданий, таких как «Удар после ведения и обводки», где прирост в экспериментальной группе был многократным.

Уровень игрового мышления и интеграции навыков у футболистов после эксперимента изменился кардинально, что стало одним из самых значимых результатов исследования. Если говорить кратко, то в экспериментальной группе произошёл качественный скачок от выполнения разрозненных технических элементов к осознанному и эффективному игровому действию.

Это изменение наглядно продемонстрировал тест «Удар после ведения и обводки».

Состояние до эксперимента (исходный уровень).

До начала исследования у большинства юных футболистов (в обеих группах) наблюдался низкий уровень интеграции навыков. Их действия

можно охарактеризовать как механическое выполнение последовательности движений:

Ведение: ребёнок был полностью сконцентрирован на том, чтобы не потерять мяч.

Обводка: вся воля и внимание уходили на то, чтобы обыграть фишку или соперника.

Удар: к моменту нанесения удара игрок был уже физически и ментально истощён предыдущей задачей. Внимание к самому удару (постановка ноги, замах, точка контакта с мячом) было минимальным. Удар наносился «на авось», часто с потерей равновесия и без прицела.

Игровое мышление в этом случае сводилось к простейшей схеме: «дойти до фишки, обогнуть её и пнуть по воротам». Принятие решения (куда бить, как подработать мяч) практически отсутствовало.

Состояние после эксперимента (результат в экспериментальной группе)

В экспериментальной группе ситуация изменилась принципиально. Благодаря программе, которая строилась от простого к сложному и включала много игровых упражнений, у детей сформировался новый алгоритм действий.

Целостное восприятие: игроки перестали воспринимать ведение, обводку и удар как три разные задачи. Они начали видеть это как единый игровой эпизод.

Принятие решения: перед ударом футболист уже знал, куда он будет бить. Он оценивал расположение ворот (пусть и условных) ещё на этапе ведения или обводки.

Автоматизация техники: базовые элементы (ведение, остановка мяча) были отработаны до автоматизма и не требовали полного контроля сознания. Это освободило «ресурс внимания» для выполнения более сложной задачи — качественного удара.

Сохранение равновесия: игроки научились подходить к мячу под правильным углом и сохранять баланс для нанесения сильного и точного удара сразу после обводки, а не просто отбивать мяч в сторону ворот.

Таким образом, экспериментальная программа не просто научила детей бить по мячу. Она научила их думать на поле. Уровень интеграции навыков вырос настолько, что технические элементы стали инструментом для реализации тактического замысла, что и является признаком зрелого игрового мышления.

Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась. Предложенная программа, основанная на целенаправленном и поэтапном обучении с учётом возрастных особенностей, позволяет существенно повысить уровень технической подготовленности юных футболистов 8–10 лет в выполнении атакующих ударов по сравнению с традиционным подходом к тренировкам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы была проведена научно-исследовательская работа, посвящённая проблеме обучения атакующим ударам по мячу юных футболистов 8–10 лет. На основе анализа научно-методической литературы, изучения возрастных особенностей детей и обобщения практического опыта была разработана и апробирована экспериментальная программа, направленная на повышение эффективности технической подготовки.

В ходе исследования были решены все поставленные задачи:

1) Проведён анализ теоретических и практических подходов к обучению техническим приёмам в футболе, выявлены особенности развития координационных способностей и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста.

2) Разработан комплекс упражнений и методических указаний, структурированный по принципу «от простого к сложному», который

позволяет целенаправленно и поэтапно формировать навык атакующего удара с учётом возрастных особенностей.

3) Организован и проведён педагогический эксперимент на базе секции по футболу, в рамках которого была проверена эффективность предложенной программы в сравнении с традиционным подходом к тренировкам.

Анализ результатов эксперимента убедительно доказал эффективность разработанной программы. Сравнительный анализ данных итогового тестирования показал статистически значимое превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем оцениваемым показателям:

Уровень точности и силы удара в экспериментальной группе вырос в 1.5–2 раза интенсивнее.

Показатели интеграции навыков (способность объединить ведение, обводку и удар в единое действие) продемонстрировали колоссальный рост (до 80%), что свидетельствует о качественном росте игрового мышления.

Уровень специальной выносливости и «чувства мяча» также показал значительный прирост, подтверждая комплексный характер воздействия программы.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что применение специально разработанного комплекса упражнений позволит повысить эффективность обучения атакующим ударам по мячу у юных футболистов 8–10 лет, полностью подтвердилась.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная программа может быть рекомендована тренерам и преподавателям физической культуры для использования в учебно-тренировочном процессе детско-юношеских спортивных школ, футбольных академий и секций. Материалы исследования (комплексы упражнений, методические рекомендации) могут служить основой для дальнейшего совершенствования программ подготовки спортивного резерва.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арестов Ю.М. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков // Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Андреев, С.Н. Футбол: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / С.Н. Андреев, Г.В. Федотов, Е.В. Кондратьев. — М.: Советский спорт, 2015.
3. Ахатов А.М., Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие [Текст] /Сост. А.М.Ахатов, И.В.Работин. КамГАФКСиТ, 2008.
4. Ашмарин Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Акамов В. В. Динамика скоростно-силовой подготовленности юных футболистов различных соматотипов : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции с элементами научной школы для молодых ученых, Саранск, 2016 год / научные редакторы : В.В. Акамов, Д.Ф. Низамеев; ФГБОУ ВО Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева. – Саранск, 2016.
6. Баёва, Н. А., Анатомия и физиология детей школьного возраста / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева // Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003.
7. Бесков, К. И. Моя жизнь в футболе [Текст] / К. И. Бесков. – М.: Турбо-принт, 2020.
8. Беляев Д.Г. Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом Д.Г. Беляев // Ученые записки Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого. — 2017.