

13-14 YOSHDAGI FUTBOLCHILARDA OPTIMALLASHTIRILGAN TEXNIK TAYYORGARLIKNING MAXSUS HARAKAT SIFATLARIGA TA'SIRI

THE INFLUENCE OF OPTIMIZED TECHNICAL TRAINING ON SPECIFIC MOVEMENT QUALITIES IN 13-14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

ВЛИЯНИЕ ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

**Choriyev Dilshod
Ismat o'g'li¹**

Sh. Rashidov
nomidagi
Samarqand davlat
universiteti tayanch
doktoranti.
O'zbekiston,
Samarqand
dilshod_choriyev@inbox.ru

1. *Sh. Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston, Annotatsiya.* Ushbu maqola yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga metodik jihatdan yordam berish va to'pni boshqarishda maxsus harakat sifatlariga qanchalik ta'sir etishi hamda yosh futbolchilar uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish usullarini yoritishga qaratilgan. Texnik-taktik harakatlarni hajm va sifat ko'rsatkichlari dinamikasini tahlili va jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini oshirishga, texnik harakatlari bo'yicha test natijalari jadvallar va futbolchilar tomonidan bajarilgan texnik-taktik harakatlar soni va samaradorligi jadvallar asosida aniqlab berilgan.

Kalit so'zlar: Yosh futbolchi, tezkor-kuch, sifat, usuliyat, rivojlantirish, mashg'ulot, tezkorlik qobiliyati, yuklama, mashg'ulot.

Аннотация. Данная статья направлена на методическую помощь в совершенствовании технической подготовки юных футболистов и ее влияния на качества специальных движений при контроле мяча, а также на разработку комплекса специальных упражнений для юных футболистов. Анализ динамики объемных и качественных показателей технико-тактических движений и комплексного развития физических способностей, повышения физических качеств, таких как быстрота, выносливость, ловкость, результаты проверки технических движений, а также количества и эффективности технико-тактических движений, выполняемых футболисты выделены на основе таблиц, ориентированных на дачу.

Ключевые слова: Юный игрок, быстрота, качество, метод, развитие, тренировка, скоростные способности, нагрузка, тренировка.

Abstract. This article is aimed at methodically helping to improve the technical training of young football players and how it affects the qualities of special movements in ball control, as well as developing a set of special exercises for young football players. Analysis of the dynamics of size and quality indicators of technical-tactical movements and comprehensive development of physical abilities, increasing physical qualities such as quickness, endurance, agility, test results of technical movements, and the number and efficiency of technical-tactical movements performed by football players are highlighted on the basis of tables. focused on giving.

Key words: Young player, fast-strength, quality, method, development, training, speed ability, loading, training.

KIRISH

O'zbekistonda futbolning ommaviyligi va unga katta qiziqish borligini, uning aholi sog'lig'ini mustahkamlashdagi va jismoniy tarbiyani yaxshilashdagi muhim ahamiyatini, xalqaro maydondagi sport aloqalarini kengaytirishdagi keng imkoniyatlarini e'tiborga olish, shu jumladan, futbol klublarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, stadionlarni FIFA talablariga muvofiqlashtirish, Jahon va Osiyo qit'asi chempionatlarida, xalqaro musobaqalarda O'zbekiston sharafiga munosib himoya qilishga qodir bo'lgan yuqori malakali futbolchilar tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, mamlakatimiz futbolining ommaviylik darajasini oshirish maqsadida qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida hozirgi kungacha chiqarilgan qarorlar, O'zbekistonda futbol sport turini rivojlanishiga katta ahamiyat berilayotganiga sabab bo'la oladi.[1]

Olib borilgan tadqiqotimizda 13-14 yoshli futbolchilarning har bir yosh guruhi uchun o'yinda asosiy texnik-taktik harakatlardan ustuvor foydalanishning belgilangan me'yorlari texnik tayyorgarlikning mavjud tizimiga o'zgarish kiritish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, bu texnik mahoratni oshirishga imkon beradi, deb taxmin qilinadi. O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonida, ayniqsa, tayyorgarlikning boshlang'ich davrida, asosan, zarba berish harakatlarini o'rgatish ustun bo'lganligi aniqlandi. To'p bilan bevosita harakatlanish bilan bog'liq texnika elementlari ancha kichik hajmda bo'lgani holda, belgilangan vaziyat o'quv materialini bunday taqsimlashni, umuman, texnik tayyorgarlik darajasini chegaralovchi omillardan biri, deb hisoblash bo'ladi. Bu mutaxassislar fikricha, mashg'ulotning eng muhim yosh bosqichlarida (boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar va o'quv mashg'ulot guruhlar) dasturning texnik tayyorgarlik bo'limini tashkil etishga yangi usuliy yondashuv yo'llarini izlashni yuzaga keltirdi. Tanlangan usuliy yondashuvni tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Tajribalar to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirishga asos bo'lib xizmat qiladigan to'pni olib yurish hamda aldab o'tish singari texnik usullarga o'rgatishni texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 30% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati yosh xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratildi.[2,3]

Oldinga surilgan taxminlarning to'g'riligini tajribalar asosida tekshirish 13-14 yosh bo'lgan futbolchilardan iborat tajriba guruhi 11 o'yinchi va nazorat guruhi 13 o'yinchi orasidagi qiyosiy tahlil orqali amalga oshirildi. Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sportchilari tayyorgarligining tekshirilayotgan ko'rsatkichlarida ko'pchilik o'lchamlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli tafovutlar yo'q edi. 13-14 yoshli futbolchilarning nazorat guruhidagi tezlik, kuch sifatleri ko'rsatkichlari bundan mustasno bo'lib, ularning dastlabki darajasi tajriba boshida tajriba guruhidagidan ishonchli tarzda qayd etildi. 13-14 yoshli nazorat guruhi futbolchilarining texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari ham xuddi shunday holatda bo'ldi.[2,4,5]

Pedagogik tajribada yosh futbolchilar texnik mahoratini shakllantirishning barcha an'anaviy vositalaridan foydalanildi. Bu hajm shunday rejalashtirildiki, uni bajarish murakkabligi berilgan topshiriqlar turida muayyan samaradorlikka erishilgani sayin muntazam oshirib borildi.[3,4] Masalan, 11-12 yoshli futbolchilar uchun dasturda belgilangan soatlarni qayta taqsimlashdan tashqari, futbol texnikasiga o'rgatishni an'anaviy tarzda qabul qilingan oyoq zarbalaridan emas, to'pni oyoqning yuzi, o'rta va tashqi qismlari bilan olib yurishdan boshlashga urinish edi. Tajribaning boshida va oxirida taklif qilinayotgan o'zgarishlarning to'g'riligini baholash uchun yosh futbolchilar testdan o'tkazildi. Nazorat guruhida joyidan turib uzunlikka sakrash, 30 m ga yugurishdagi o'sishdan tashqari testlar bo'yicha ishonchli o'sish yo'q. To'pni tashlab berish tajriba guruhida 40%, nazorat guruhida 14,3% ga, uzoqqa zarba berish muvofiq ravishda tajriba guruhida 25% nazorat guruhida 14%, jonglyorlik tajriba guruhida 65% nazorat guruhida 40% kabi ko'rsatkichlarda yuz bergan o'sish o'zgarishlaridagi tafovutlar ham ancha jiddiydir. Ikkinchi tomonidan joyidan turib sakrash singari ko'rsatkichlardagi ishonchli o'sishi bu yoshdagi futbolchilarning jismoniy sifatleri va funksional imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmaganligidan darak beradi.[5,6,7]

11-12 yoshli futbolchilarning texnik tayyorgarligi uchun ajratilgan soatlar hajmini qayta taqsimlashdagi o'zgarishlar tuzilishi bo'yicha 13-14 yoshlilarnikiga o'xshash. Ilgarigidek, bu yoshda to'pni olib yurish va aldab o'tishga ustunlik beriladi, chunki bizningcha, mazkur texnik usullar birinchi navbatda murabbiyga o'yin texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olishga alohida qobiliyati bo'lgan istiqbolli bolalarni tanlab olishda yordam beradi. Shu yoshdagi nazorat guruhida faqat joyidan turib uzunlikka sakrashda 4,7%, jonglyorlikda 16,7%, aniq zarba berishda 25% ishonchli o'sish aniqlandi. Tajriba guruhida 30m ga yugurishdan tashqari barcha testlarda o'sish ishonchli ekanligi ko'zga tashlandi. Aniq zarba berish nazorat guruhiga nisbatan 25%, tajriba guruhida 20% kamroq o'zgarishlarga uchradi. Jonglyorlik qilish nazorat guruhida 16,7% ga, tajriba guruhida esa 14,8 % ga ortdi. Shu yoshdagi tajriba guruhida to'pga egalik qilish texnikasidagi o'sish birinchi o'quv yilidagi kabi, aniq zarbalar berishgina bundan mustasno bo'lib, bu boradagi o'zgarishlar birinchi o'quv yilida 0%dan ikkinchi o'quv yilida 20 % gacha o'sishda o'z ifodasini topdi. Tajriba va nazorat guruhlarining qiyosiga kelsak, uzunlikka sakrash muvofiq ravishda 4,8 % va 9,0% ni tashkil etdi. Eng so'nggi ko'rsatkichlar mashqlangan mushaklarning portlovchi xususiyatlaridan dalolat beradiki, bunga nazorat guruhida ham ko'proq vaqt ajratilgan edi. Jonglyorlik qilishda avvalgidek tajriba guruhida nazorat guruhidagiga nisbatan ko'proq o'sish bo'lganligi aniqlandi. Muvofiq ravishda 53,3 % va 11,1%. Biroq joyidan turib darvozaga aniq zarba berish ko'rsatkichi har ikki guruhda tengligicha qoldi - 20%.

Nazorat va tajriba guruhleri uchun funksional holat va jismoniy rivojlantirishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgartirishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi. Masalan, tajriba guruhida 300 m yugurish va aniq zarba berishdan tashqari barcha testlarda natijalar ishonchli tarzda o'sgan. Nazorat guruhida esa darvozaga aniq zarba berish testlaridan tashqari barchasida ishonchli

o'sish kuzatildi. Bu yoshda birinchi marta jonglyorlik qilish bo'yicha nazorat guruhidagi o'sish tajriba guruhidagidan ko'proq ekanligi aniqlandi. Bularning barchasi shu yosh uchun o'quv soatlarini qayta taqsimlashda taklif qilingan o'zgartirishlarning to'g'riligini tasdiqlaydi. 11-12 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyati tizimini tahlil etish natijasida o'quv-mashg'ulot jarayonidagi ustuvor jihatlar ma'lum bo'ldi. Ularga to'pni olib yurish va aldab o'tish, yuqorilatib to'pni uzatish, keskin yo'nalishda shiddat bilan uzatish va uzoq masofaga uzatishlar, shuningdek, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlar kiradi. Tajribaning boshi va oxirida o'tkazilgan testlar tajriba guruhida joyidan turib uzunlikka sakrashdan tashqari, barcha testlar bo'yicha ishonchli o'sish yuz berganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida esa ustunchalarni aylanib o'tish, yani slalom testlarida ishonchli o'zgarishlar sodir bo'lmadi.

Shunday qilib, 11-12 yoshli futbolchilar o'quv guruhida qo'llanilayotgan yangiliklar tezkorlik, chaqqonlik, to'pga egalik qilish texnikasi ko'rsatkichlarining o'sishiga yordam berdi. Bunda shu yosh chegarasidagi futbolchilarning dasturiy me'yoriy ko'rsatkichlaridagi o'sish tajriba ta'siri natijasida texnik tayyorgarlikdagi an'anaviy yondashuvlarda kuzatilgan o'zgarishlarga mosdir.

1-JADVAL 11-12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TAJRIBA GURUHIDA PEDAGOGIK TAJRIBADAN AVVAL VA KEYIN O'TKAZILGAN TESTLASH NATIJALARINING QIYOSIY MA'LUMOTLARI (X±M)

№	Testlar	Natija		O‘shlar %	P
		Dastlabki	Yakuniy		
		12-13 yoshlilar			
1.	400 m yugurish(s)	*66,1±0,19	65,7±0,14	0,6	<0.05
		**67,9±0,14	66,3±0,24	1,9	<0.05
2	Joydan turib uzunlikka sakrash(s m)	*217±2,2	219±1,6	0,9	>0.05
		**202±4,4	214±2,4	5,9	>0.05
3.	To‘pn tashlab berish(m)	*16±0,3	17±0,8	6,3	>0.05
		**15±0,8	17±0,6	13,3	>0.01
4.	Uzoqqa zarba berish(m)	*50±3,4	56±2,2	12	>0.01
		**55±1,7	60±1,5	9,1	>0.05
5.	Janglyorlik qilish miqdori	*26±3,8	31±2,9	19,2	>0.01
		**29±4,3	40±4,6	37,9	>0.001
6.	30 m,ga	*4,9±0,08	4,7±0,05	4,1	>0.05

	yugurish	**4,9±0,08	4,7±0,07	4,1	>0.05
7.	Slalom(s)	*6,5±0,10	6,2±0,09	4,6	>0.05
		**6,4±0,09	6,2±0,07	3,1	>0.05
8.	Aniq zarba berish miqdori	*5±0,3	6±0,2	20,0	>0.01
		**5±0,3	6±0,2	20,0	>0.01

Izoh: *-tajriba guruhi; **-nazorat guruhi

13-14 yoshli futbolchilar guruhida belgilangan ustuvorlikka muvofiq ravishda tajribaga asos qilib to'pni olib yurish va aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlar, olib qo'yish, keskin yo'nalishda shiddat bilan uzatish, darvozaga oyoq va bosh bilan zarba berish kabi usullar olindi. Tanlab olingan texnik harakatlar bo'yicha o'tkazilgan test natijalari tajriba guruhida ishonchli o'sish yuz berganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhida faqat joyidan turib uzunlikka sakrashda, janglyorlik qilishda sezilarli o'sish qayd etildi. Uzoqqa zarba berishdagi nazorat guruhida 35,5 %, tajriba guruhida esa 68,4 % ga oshdi. Alohida ta'kidlash kerakki, aniq zarba berishda tajriba guruhidagi o'sish nazorat guruhidagidan ancha yuqori, 16,6 % ni tashkil etdi.

2-JADVAL 13-14 YOSHLI FUTBOLCHILAR TAJRIBA GURUHIDA PEDAGOGIK TAJRIBADAN OLDIN KEYIN O'TKAZILGAN TESTLASH NATIJALARINING QIYOSIY MA'LUMOTLARI (X+M)

№	Testlar	Natija		O‘shishlar %	P
		Dastlabki	Yakuniy		
		13-14 yoshlilar			
1.	400 m yugurish(s)	*65,8±0,22	64,8±0,15	1,5	<0.05
		**65,7±0,79	64,9±0,49	1,2	>0.05
2	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	*212±2,9	221±2,5	4,2	<0.05
		**213±2,9	219±2,6	2,8	<0.05
3.	To‘pn tashlab berish(m)	*17±0,4	19±0,4	11,8	<0.01
		**18±0,8	19±0,6	5,6	<0.05
4.	Uzoqqa zarba berish(m)	*62±1,5	70±1,8	12,9	<0.01
		**69±4,2	68±2,4	1,5	>0.05
5.	Janglyorlik qilish miqdori	*38±5,2	64±6,1	68,4	<0.001
		**31±4,9	42±4,2	35,5	<0.001
6.	30 m,ga yugurish	*4,6±0,03	4,5±0,03	2,2	<0.05
		**4,5±0,04	4,4±0,03	2,2	<0.05
7.	Slalom(s)	*5,7±0,06	5,4±0,06	5,3	<0.05
		**5,7±0,06	5,6±0,08	1,8	>0.05
8.	Aniq zarba	*6±0,2	7±0,2	16,6	<0.01

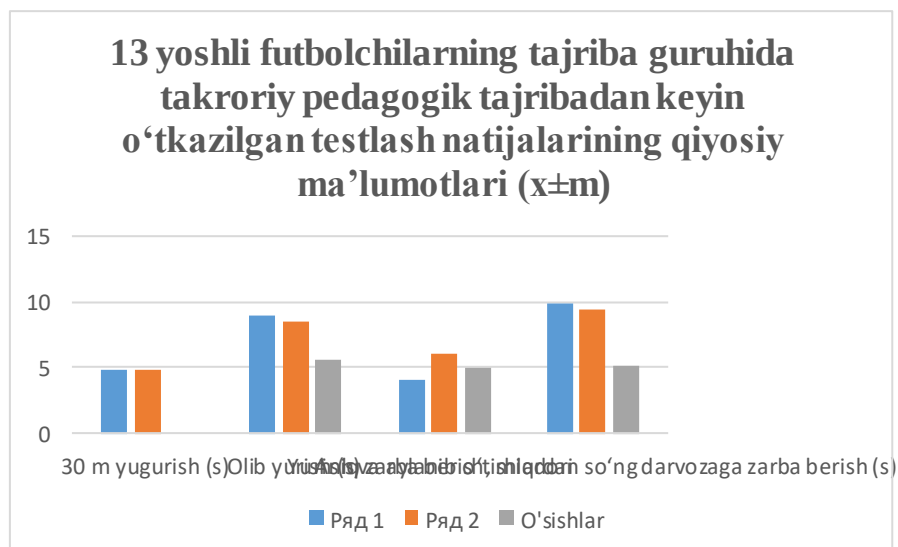
	berish miqdori	$^{**}6\pm 0,2$	$6\pm 0,3$	0	>0.05
--	-------------------	-----------------	------------	---	---------

Izoh: *-tajriba guruhi; **-nazorat guruhi

Shunday qilib, 13-14 yoshda dasturga kiritilgan o'zgartirishlar texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshiradi. Tajriba guruhidagi futbolchilarning funksional holati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham nazorat guruhinikidan ancha ustunlikka ega. Demak, qo'llanilayotgan tajriba ta'siri yosh futbolchilar texnik mahoratidagi biz tekshirayotgan ko'pgina ko'rsatkichlar darajasi ortishiga yordam beradi. Bunda 13-14 yoshli futbolchilarning boshqa sifat ko'rsatkichlari darajasi pasaymaydi. Olingan yangi ma'lumotlar amaldagi o'quv dasturlarining mazmuniy tarkibiy qismlarini tabaqalashtirib borish zarurligini ko'rsatdi. Bularning hammasi yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil etishga bir qator yangicha usuliy yondashuvlarni taklif etish va sinovdan o'tkazish imkonini berdi. Mazkur uslubiya ancha qisqa vaqt (3 oy) davomida BO'SM (Samarqand viloyatida) shug'ullanuvchi yosh futbolchilar kontingentida sinab ko'rish uchun 13-14 yoshli uchta tajriba guruhi, ishtirokida takroriy tajriba o'tkazildi. Tajriba guruhida o'tkazilgan testlash 30 m yugurishdan tashqari barcha tekshirilayotgan o'lchamlar bo'yicha ishonchli o'sish yuz berganligini ko'rsatdi. Masalan, joyidan turib darvozaga aniq zarba berishdagi o'sish bo'yicha (50%) 13-14 yoshlilar oldinda. To'pni olib yurib va ustunchalarni aylanib o'tib darvozaga zarba berishda eng yuqori darajadagi o'sish kuzatildi.

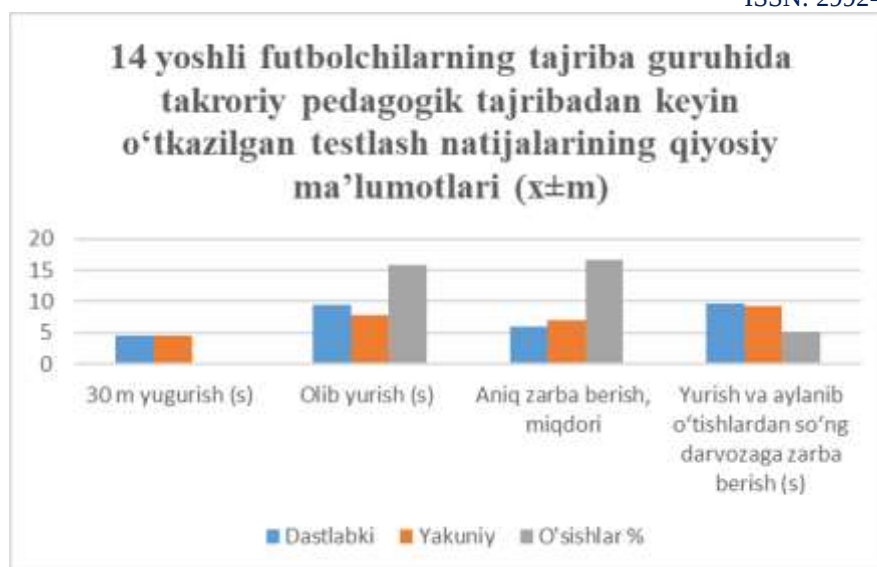
13 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TAJRIBA GURUHIDA TAKRORIY PEDAGOGIK TAJRIBADAN KEYIN O'TKAZILGAN TESTLASH NATIJALARINING QIYOSIY MA'LUMOTLARI ($X\pm M$)

№	Testlar	Natija		O'sishla r %	P
		Dastlabki	Yakuniy		
1.	30 m yugurish (s)	$4,9\pm 0,08$	$4,9\pm 0,09$	0	$>0,05$
2	Olib yurish (s)	$9,0\pm 0,08$	$8,5\pm 0,09$	5,6	$<0,01$
3.	Aniq zarba berish, miqdori	$4\pm 0,3$	$6\pm 0,3$	5,0	$<0,001$
4.	Yurish va aylanib o'tishlardan so'ng darvozaga zarba berish (s)	$9,9\pm 0,06$	$9,4\pm 0,07$	5,1	$<0,05$



14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TAJRIBA GURUHIDA TAKRORIY PEDAGOGIK TAJRIBADAN OLDIN VA KEYIN O'TKAZILGAN TESTLASH NATIJALARINING TAJRIBADAN QIYOSIY MA'LUMOTLARI ($X \pm M$)

№	Testlar	Natija		O‘sislar %	P
		Dastlabki	Yaku niy		
1.	30 m yugurish (s)	4,6±0,06	4,6±0,05	0	>0.05
2	Olib yurish (s)	9,4±0,08	7,9±0,013	15,9	<0.01
3.	Aniq zarba berish, miqdori	6±0,3	7±0,2	16,7	<0.001
4.	Yurish va aylanib o‘tishlardan so‘ng darvozaga zarba berish (s)	9,7±0,06	9,2±0,07	5,2	<0.05



AMALIY TAVSIYALAR

13-14 yoshli bolalarni futbol texnikasini asoslariga o'rgatish bir qancha xususiyatlarga ega. Shuning uchun biz 13-14 yoshli futbolchilarda ko'proq quyidagi mashqlarni mashg'ulot davomida qo'llanilishini tavsiya qilamiz.

Maydon o'yinchisi uchun:

- oyoq uchida to'g'ri chiziq bo'ylab to'pni olib yurish;
- oyoqni o'rta qismi bilan to'g'ri chiziq bo'ylab to'pni olib yurish;
- oyoqni ichki yuzasi bilan aylana, sakkiz shaklida to'pni olib yurish;
- ilon izi bo'ylab to'pni olib yurish va boshqalar;
- turgan to'pga, dumalab kelayotgan, sakrab kelayotgan, yondan kelayotgan to'plarga zarbalar berish;
- oyoqni turli qismlari bilan turli traektoriyada kelayotgan to'plarga zarbalar berish;
- osilgan to'plarga boshda kalla qo'yishlar va boshqalar;
- to'pni turli usulda to'xtatishlar;
- aldamchi harakatlarni har xil ko'rinishlari;
- yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishlar;
- to'pni raqibdan olib qo'yishni turli shakllari;
- to'pni o'ynatish va boshqa.

XULOSA

Shunday qilib, ko'rsatilgan ta'sir qisqa davr ichida tajriba guruhlari futbolchilarining texnik tayyorgarligi darajasini yaxshilandi, bu texnik tayyorgarlik bo'yicha dasturiy materialni taklif qilinayotgandek qayta taqsimlash maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi va olingan natijalarni 13-14 yoshli futbolchilar texnik mahorati darajasini oshirish uchun BO'SM faoliyatiga tatbiq

etishga tavsiya qilish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 07.04.2023 yildagi PQ-115 sonli qarori “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi
2. Artiqov A.A. Malakali futbolchilarda texnik usullarning maqsadli aniqligini takomillashtirish metodikasi. –Toshkent, 2018.
3. Беляков А.К. Особенности подготовки юных футболистов Методическое пособие. –М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. – 80 с.
4. Нуримов З.Р. Основание эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. – Т., 2004.
5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. – Ташкент: “Абу-Али-Ибн-Сино”, 2000. – С. 135.
6. Лугенов Э.А. Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет. – Екатеринбург, 2019.
7. Антипов А.В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годичного тренировочного цикла [Текст]/ А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С.37-39.
8. Голомазов С.В. Футбол [Текст] / С.В. Голомазов. – М.: “Спорт Академ Пресс”, 2014. – 216-281 с.