

15.78  
857

Всесоюзный научно-исследовательский институт  
физической культуры

На правах рукописи

ИСЕЕВ Памиль Тагирович

УДК 796.332+796.015

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ НАГРУЗКИ  
В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ  
В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

13.00.04 - Теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва-1986

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор М.А.Годик.

Официальные оппоненты - доктор педагогических наук, старший научный сотрудник Е.Я.Бондаревский; кандидат педагогических наук, доцент А.И.Самардин.

Ведущая организация - Государственный Орден Ленина и Ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.

Защита состоится "21" октября 198 г.  
в "14" часов на заседании специализированного совета К 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан "9" сентября 198 г.

Ученый секретарь специализированного совета, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник

А.А.Новиков

БИБЛИОТЕКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Анализ практики футбола показывает, что при проведении чемпионата мира в странах с жарким климатом победителями, как правило, становятся сборные стран с аналогичными климатическими условиями. Поэтому эффективность процесса подготовки спортсменов к соревнованиям предполагает учет нескольких факторов, в том числе и высокой внешней температуры (ВЕТ) среды. Как показал анализ литературы, до сих пор выполнено немало исследований, в ходе которых определялось воздействие высокой внешней температуры и инсоляции на функционирование различных систем организма человека. Установлено, что длительное проживание в условиях ВЕТ вызывает существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы (А.Д.Слоним, 1939; А.Ю.Тиллис, 1962; З.И.Умидова, 1939, 1975). ВЕТ существенно влияет на динамику водно-солевого обмена (К.Н.Кувелли, 1971; З.Т.Турсунов, 1973, 1977) и условно-рефлекторную деятельность (К.М.Смирнов, Е.Д.Склярчик, 1957). Имеются данные о специфических изменениях при совместном воздействии на организм нагрузки, высокой температуры и инсоляции (А.Н.Крестовников, 1951; М.Б.Франк, 1970; Б.М.Поляков, 1977). Эти данные, однако, не могут учитываться в рекомендациях по планированию учебно-тренировочного процесса по футболу, так как выполнены на гребцах и боксерах, чья тренировка имеет существенные различия по сравнению с тренировкой футболистов.

Научная новизна. Новизна исследования проявилась:

- в разработке методики использования показателей контроля за динамикой специальной подготовленности футболистов



АКАДЕМИЯ НАУК  
К

в условиях жаркого климата;

- в выявлении влияния внешних условий среды на состояние организма футболистов, имеющих разный уровень физической работоспособности;

- в определении изменений игровой деятельности футболистов в играх, проводимых при различной температуре внешней среды;

- в разработке и обосновании оптимальных для жаркого климата вариантов межигровых циклов высококвалифицированных футболистов.

Практическая значимость. Рекомендации о методах контроля состояний игроков и вариантах нормирования нагрузки в межигровых циклах с учетом воздействия высокой внешней температуры использовались при подготовке к соревнованиям в командах мастеров "Пахтакор", "Старт". Результаты исследования нашли свое отражение в методических рекомендациях по футболу для команд мастеров.

На защиту выносятся: особенности анализа результатов контроля состояний футболистов в условиях ВВТ; динамика нагрузки межигровых циклов; варианты нормирования нагрузки межигровых циклов с учетом влияния высокой температуры.

Структура диссертации. Диссертация изложена на 197 страницах машинописного текста, включает 40 таблиц, 29 рисунков, список использованной литературы из 242 названий на русском и иностранных языках и состоит из введения, четырех глав, выводов и приложений. К работе прилагаются два акта внедрения.

## ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Цель исследования - совершенствование методики тренировки футболистов с учетом влияния факторов внешней среды на их работоспособность.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование надежных и информативных методов оперативного контроля позволит создать оптимальные для жаркого климата варианты нагрузок межигровых циклов, получить должные сдвиги в подготовленности футболистов и на этой основе повысить эффективность подготовки игроков.

Задачи исследования. В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Разработать методику использования показателей контроля за динамикой специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов в условиях жаркого климата.

2. Исследовать динамику состояний футболистов в межигровых циклах различной длительности в условиях высокой внешней температуры.

3. Разработать и обосновать оптимальные варианты нагрузки межигровых циклов высококвалифицированных футболистов в условиях жаркого климата.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных и передового опыта.

2. Анкетирование.

3. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью футболистов в условиях комфортной и высо-



кой температуры внешней среды.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

#### Методы и организация контроля тренировочных нагрузок

Учет тренировочных нагрузок осуществлялся в условиях комфортной (18-24°C) и при повышенной температуре внешней среды (30-36°C). Регистрировали время выполнения каждого упражнения, число его повторений, интенсивность, интервалы отдыха, характер отдыха, размер площади и количество игроков, принимавших участие в упражнении. Определяли специализированность и сложность упражнений (М.А.Годик, 1980). Направленность тренировочных средств устанавливали на основании квалификации, предложенной Н.И.Болковым (1975),

#### Методы и организация контроля соревновательной деятельности

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов команды "Пахтакор" (Ташкент) проводились по методике, предложенной Е.М.Морозовым (1967) и модифицированной нами. Всего записано 56 игр. Регистрировали индивидуальные технико-тактические действия (количество передач, обводок, ударов по воротам, единоборств на земле и в воздухе). Коэффициент эффективности технико-тактических действий рассчитывался отношением точно выполненных приемов к их общему количеству (Н.М.Люшкинов, Е.М. Морозов, 1970). Кроме того, фиксировали объем скоростной работы футболистов во время матча,

#### Методы контроля состояния футболистов

Физическую работоспособность футболистов определяли на велоэргометрической установке в тесте  $PWC_{170}$  ( по В.А.Карпма-

ну, 1969). Другие двигательные качества оценивали с помощью следующих тестов:

- тест "восьмерка" - специализированное упражнение, при выполнении которого футболист должен обвести пять футбольных стоек. Четыре стойки устанавливаются на расстоянии 10 м друг от друга в виде квадрата, одна стойка в середине. Учитывалось время выполнения упражнения;
- бег на 15, 40 и 400 м;
- бег на 40 м по периметру квадрата;
- удары на точность и дальность;
- вбрасывание мяча;
- пятикратный прыжок.

Оценку текущего и оперативного состояния игроков команды "Пахтакор" проводили на протяжении 64 тренировочных занятий.

Программа была следующей. Перед началом тренировок у футболистов в состоянии относительного покоя измеряли ЧСС, артериальное давление, записывали сейсмокардиограмму, измеряли тонус четырехглавой мышцы бедра и температуру тела и кожных покровов. По окончании тренировки, на второй минуте восстановления, повторяли измерительные процедуры в указанном порядке.

#### Характеристика испытуемых

В исследованиях приняли участие игроки основного и дублирующего состава команды "Пахтакор". Всего 25 человек, из них 2 мастера спорта международного класса, 13 мастеров спорта СССР и 10 перворазрядников.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

##### Анализ результатов анкетирования специалистов

Анкетирование (приняло участие 35 человек, в том числе 5 заслу-



женных тренеров УзССР, 10 мастеров спорта СССР) показало, что, в целом соглашаясь с основными положениями методических рекомендаций Управления футбола Спорткомитета СССР, специалисты сходятся во мнении:

1. Рекомендуемое планирование тренировочных нагрузок подготовительного периода и до июня соревновательного периода вполне реально и выполнимо в условиях региона Средней Азии;
2. В наиболее жаркие дни соревновательного периода появляются дополнительные трудности, связанные с организацией и проведением учебно-тренировочных занятий, отдыха и восстановительных мероприятий в межигровых циклах различной продолжительности;
3. Необходимо в этом периоде уменьшить количество соревнований;
4. Реальные объемы нагрузок в среднем составляют: в июне 45-50 часов, в июле 30-40 часов, в августе 45-50 часов;
5. Вполне осуществимо проведение двух тренировок в день при условии, что они будут проводиться рано утром и поздно вечером. Длительность каждой тренировки 60-90 минут.

Исследование динамики оперативных и текущих состояний футболистов в межигровых циклах в зависимости от внешней температуры

Выполнение тренировочной нагрузки при различной температуре внешней среды вызывает неодинаковые сдвиги в организме спортсменов. С целью выявления зависимости между уровнем физической работоспособности и воздействием на нее различных температурных факторов проведен эксперимент. Футболисты выполняли стандартную тренировочную нагрузку при температуре внешней среды 18-22°, 23-26°, 27-30°, 31-34°. Стандартная нагрузка сос-



тояла из трех повторений "челночного" бега на 30 м в течении 1 минуты с минутным перерывом для отдыха. Учитывалось время пробега каждого отрезка и общее количество метров, пробегаемых спортсменом.

Степень влияния стандартной нагрузки на функциональное состояние футболистов определяли по показателям: кислотно-щелочного равновесия крови; ЧСС; АД; температуры тела и кожи над различными мышцами. Измерения проводились в состоянии относительно покоя и сразу после выполнения нагрузки.

До проведения эксперимента у футболистов определяли уровень физической работоспособности. По этому показателю спортсмены были разделены на три группы: с высоким, средним и низким уровнем физической работоспособности (табл. I).

Таблица I

Показатели средних значений физической работоспособности футболистов

Группа спортсменов	Статистические показатели	$PwC_{I70}$ кгм/мин	МПК, л/мин	$PwC_{I70}$ кг, кгм/мин	МПК, мл/мин
высокий	$\bar{X}$	2141	5,81	27,67	75
	$\delta$	23,62	0,48	3,6	8,5
	$V$	11,0	8,31	13,0	11,3
средний	$\bar{X}$	1517	4,4	20,6	60
	$\delta$	92,6	0,17	0,9	3,85
	$V$	6,1	3,93	4,38	5,85
низкий	$\bar{X}$	1172	3,63	16,35	50,9
	$\delta$	78,1	0,15	1,96	5,51
	$V$	6,6	4,2	12,0	10,8

Установлено, что функциональное состояние организма спортсменов при выполнении стандартной физической нагрузки изменяется с повышением температуры внешней среды. При этом сдвиги изучаемых показателей имеют межиндивидуальные и межгрупповые различия. Выявлено, что у группы спортсменов с низкой физической работоспособностью существенные изменения биохимических и физиологических показателей начинаются при температуре 27-30°C. У спортсменов со средним и высоким уровнем физической работоспособности такие изменения наблюдаются при температуре 31-34°C.

Изучение динамики состояний организма спортсменов в межигровых циклах разной продолжительности показало, что реакция организма на нагрузки примерно равной величины и направленности, но при различной температуре внешней среды существенно отличается. Так, у футболистов в состоянии покоя при высокой температуре среды отмечалось достоверное снижение ЧСС ( $P < 0,05$ ) и артериального давления ( $P < 0,05$ ). Показатели температуры тела и кожи над различными мышцами летом значительно выше.

Нужно отметить, что в условиях высокой температуры внешней среды происходит выравнивание температуры кожи над изучаемыми участками тела.

После нагрузки отмечалось достоверное изменение величины ЧСС, артериального давления, температуры тела и кожи над различными мышцами. Причем в летний период эти показатели несколько выше, чем в условиях комфортных температур.

Исследованиями не установлено достоверных различий показателей сейсмокардиограммы. Однако в летний период значение этого показателя снижалось, а при комфортных температурах возрастало.

Показатели миотонометрии после нагрузки снижались, однако



достоверных сезонных различий не обнаружено.

ВВТ оказывает наибольшее влияние на изменение биохимических показателей крови. При этом дополнительная физиологическая нагрузка, вызванная работой в условиях ВВТ, эквивалентна значительной физической нагрузке.

Установлено, что спортсменам с низким уровнем физической работоспособности нужно выполнить на 12% меньшую по величине нагрузку, а спортсменам с высоким уровнем физической работоспособности на 7%, чтобы реакция различных систем организма оказалась такой же, как и при выполнении упражнений в комфортных условиях. Этот феномен имеет принципиальное значение. В последние годы в управлении тренировочным процессом первичным считается планирование величины и направленности срочного тренировочного эффекта. При этом выполнении физической нагрузки должны соответствовать и физиологические сдвиги в различных системах организма. Для того, чтобы получить такие же сдвиги в условиях повышенной температуры среды, физическая нагрузка должна быть уменьшена. При этом степень уменьшения должна отражать динамику физиологических показателей при выполнении нагрузки в условиях повышающейся температуры.

Можно полагать, что только в таких условиях организация тренировочного процесса будет соответствовать внешним условиям, в которых он проводится.

Существенным моментом является и неадекватность физиологических сдвигов, зарегистрированных при одной и той же ВВТ, у футболистов с высокой и низкой физической работоспособностью. Данные о том, что у футболистов с низкой физической работоспособностью выполнение упражнений в условиях ВВТ сопровождается более высокими сдвигами, имеют как нам кажется, принципиальное

значение. Индивидуализируя нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности, можно добиваться нужного тренировочного эффекта. Так, футболистам с низким уровнем физической работоспособности с повышением температуры внешней среды до 27-30°C можно снизить тренировочную нагрузку. При этом величина тренировочных воздействий будет такой же, как у футболистов с высоким уровнем физической работоспособности, выполняющих тренировочную программу полностью.

Анализ динамики состояний футболистов в межигровых циклах различной длительности показал, что тренировочные нагрузки большой величины и скоростно-силовой направленности, проводимые при высокой температуре внешней среды, приводят к утомлению спортсменов, степень которого зависит от состояния тренированности.

Даже проведение средних по величине тренировочных нагрузок в условиях высокой температуры вызывает более напряженное функционирование различных систем организма. Это следует учитывать при нормировании нагрузок в межигровых циклах разной длительности.

Таким образом, динамика оперативных состояний футболистов в межигровых циклах существенно зависит от уровня тренированности спортсменов и внешних условий среды, при которых проводятся тренировочные занятия. Повысить эффективность процесса подготовки футболистов в условиях ВВТ можно путем разработки программы индивидуализированной тренировки. Процесс индивидуализации тренировочных воздействий будет эффективным при четком и оперативном контроле как за величиной нагрузки выполняемых тренировочных заданий, так и за вызываемыми ими изменениями в организме футболистов.



ДИНАМИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
(ИТТД) В ИГРАХ, ПРОВОДИМЫХ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДА

На структуру ИТТД влияют различные факторы, в том числе и температура внешней среды, при которой проводятся матчи (табл.2).

Таблица 2

Средние величины объемов ИТТД и скоростной работы футболистов в различные периоды времени

Условия внешней среды	Количество ИТТД	Объем скоростной работы, м	Коэффициент эффективности
	X+ δ	X+ δ	X+ δ
Комфортная температура	680+27	2180+377	0,68+0,15
Высокая внешняя температура	586+ 14,5	1107+197	0,59+0,13

Так, установлено, что с повышением температуры внешней среды меняется соотношение длинных и коротких передач. Если в условиях комфортных температур эти показатели составляют 18,9% и 52,3%, то при высокой внешней температуре это соотношение равнялось 11,5% и 62,1%. Видно, что при высокой температуре среды футболисты чаще пользуются короткими и средними передачами, длинными - значительно реже. Таким образом, условия внешней среды влияют на тактику игровых действий футболистов. Целесообразно в тренировочных занятиях планировать такие упражнения, в которых объемы коротких и средних передач были бы повышенными. Сделать это можно, если при выполнении упражнений вводить следующие ограничения:

- а) уменьшение размеров площадки;
- б) ограничение выполнений передач из своей зоны;
- в) ограничение ведений и обводок противника и т.д.

Кроме того, выявлено, что при проведении игр в жаркое вре-

мя года снижаются объем и эффективность ИТД. Это говорит о том, что при проведении игр в условиях жаркого лета футболистам весьма затруднительно сохранять высокую степень двигательной активности на протяжении всего матча.

Этот факт также может быть учтен при моделировании соревновательной деятельности. В этом случае при установке на игру дается следующее задание:

- с I по 15 минуты - активные действия;
- с 16 по 30 минуты - игровая пауза, когда сопернику отдается игровое пространство;
- с 31 по 45 минуты - вновь активные действия. Такие рекомендации, но для других случаев, использовались в подготовке футболистов в команде "Динамо" (Киев) и некоторых зарубежных клубов.

Следует подчеркнуть, что общее снижение функциональной и игровой активности футболистов в летний период эффективно устраняется направленным моделированием средств и методов и путем создания благоприятных физиологических предпосылок для учебно-тренировочного процесса.

Исследованиями установлены наиболее оптимальные для жаркого климата варианты нормирования нагрузок в межигровых циклах разной длительности. По сравнению с рекомендованными Управлением футбола, наши варианты отличаются:

- а) повышенной интенсивностью;
- б) уменьшением длительности выполнения упражнения;
- в) увеличением паузы отдыха;
- г) изменением времени проведения тренировочного занятия;
- д) регулированием питьевого режима;
- е) созданием микроклимата на месте тренировок,



Результаты оперативного контроля состояний футболистов и показатели эффективности игровой и двигательной деятельности спортсменов свидетельствуют, что планирование нагрузок по предложенным вариантам в межигровых циклах разной длительности вызывает оптимальное функционирование различных систем организма, положительно сказывается на игровой деятельности футболистов. Так, количество ИТД возросло на 9%, повысился коэффициент эффективности на 5,3-13,7%. Объем двигательных действий, выполняемых на высоких скоростях, увеличился на 25-30%.

Установлено, что межигровые циклы длительностью в два дня неприемлемы для условий жаркого климата. Наиболее оптимальными для жаркого климата следует считать межигровые циклы длительностью четыре и более дней. При высокой внешней температуре среды вполне осуществимо проведение двух тренировок в день при условии, если они проводятся утром с 8 часов и вечером с 19 часов.

Особое внимание следует обратить на восстановительные мероприятия. После тренировочных занятий необходимо употреблять фруктовые соки, витаминизированные напитки, минеральную воду. Весьма эффективна в межигровых циклах сауна с применением восстановительного массажа.

Таким образом, применение предложенных вариантов нормирования нагрузок в межигровых циклах разной длительности позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов в условиях жаркого климата.

### ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что выполнение существующих рекомендаций по планированию нагрузки межигровых циклов в условиях ВВТ приводит к ухудшению состояний футболистов и к снижению показателей соревновательной и тренировочной деятельности:

а) при проведении матчей в условиях ВВТ среды у футболистов достоверно снижается объем (с  $680 \pm 27$  до  $585 \pm 14$ ) и точность выполнения игровых действий (с 0,68 до 0,59), уменьшается объем двигательных действий, выполняемых на высокой скорости (с 2180 до 1100 м);

б) изменяется структура ТТД: в частности, уменьшается количество длинных передач (с 18,9 до 11,5%) и возрастает количество коротких и средних передач (с 52,3 до 62,1%).

2. В условиях ВВТ возрастает вариативность показателей ЧСС, ВЕ, силового показателя миокарда. При этом у футболистов с высоким уровнем физической работоспособности коэффициент вариации этих величин при температуре внешней среды 27-30°C составляет: ЧСС - 8,1%, ВЕ - 15,9%, силового показателя миокарда - 15,4%. При температуре 31-34°C коэффициент вариации составил: ЧСС - 11,2%, ВЕ - 11,4%, силового показателя миокарда - 16,6%.

У футболистов с низким уровнем физической работоспособности при температуре внешней среды 27-30°C коэффициент равен: ЧСС - 12,6%, ВЕ - 14,3%, силового показателя миокарда - 27%. При температуре 31-34°C вариация этих величин составила: ЧСС - 13,6%, ВЕ - 7,98%, силового показателя миокарда - 28,8%.

3. Установлено, что уровень физической работоспособности является фактором, существенно влияющим на устойчивость организма спортсменов к ВВТ. Так, у спортсменов с низким уровнем физической работоспособности статистически значимые отклонения от



должны для комфортных условий показателей величины и направленности срочного тренировочного эффекта обнаруживаются при температуре внешней среды 27-30°C. У спортсменов с высоким уровнем физической работоспособности - при температуре внешней среды 31-34°C.

Таким образом, повышение физической работоспособности в подготовительном периоде может повысить эффективность тренировочной работы в соревновательном периоде.

4. В результате исследований установлена различная информативность показателей контроля состояний футболистов в условиях ВВТ по сравнению с комфортными:

- наиболее высокой информативностью характеризуются показатели рН, ВЕ, рСО<sub>2</sub>, ЧСС;

- низкими по информативности для определения сезонных различий является метод миотонометрии и сейсмокардиографии;

- в комфортных условиях можно контролировать нагрузку по температуре кожи на различных участках тела; в условиях ВВТ этого делать нельзя, так как происходит выравнивание температуры на различных участках тела.

5. Обоснованы варианты планирования нагрузок межигровых циклов в условиях ВВТ. По сравнению с рекомендуемыми Управлением футбола Спорткомитета СССР они отличаются:

а) повышенной интенсивностью выполнения упражнений;

б) меньшей их длительностью;

в) более длительной паузой отдыха;

г) изменением времени проведения занятий.

Экспериментально обоснованные нормы нагрузок, как показали результаты эксперимента, вызывают такие же срочные тренировочные эффекты, как и при выполнении рекомендаций Управления футбола в

4/1985

условиях комфортных температур.

6. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность нормирования нагрузки межигровых циклов по предложенным вариантам. Их применение привело к увеличению ИТД в соревновательных играх до  $565 \pm 13$  и объема скоростной работы до  $1215 \pm 84$  м. Улучшилась переносимость тренировочных нагрузок, о чем свидетельствуют данные оперативного контроля. Так, ЧСС улучшилась в среднем на 9-17%; силовой показатель миокарда на 12-26%; время выполнения тестов "квадрат" на 2-8%; "восьмерки" на 2-4%.

7. Основана возможность проведения двух тренировочных занятий в день в условиях ВВТ. При этом необходимо соблюдать следующие требования:

- первое занятие должно начинаться не позже 8 часов утра, второе - не ранее 19 часов вечера;
- в ходе тренировочного занятия проводить восстановительные паузы, в которых выполняются упражнения на расслабление и растягивание больших мышечных групп;
- длительность занятия не более 90 минут, с более высокой интенсивностью выполнения упражнений;
- целесообразен частичный объем специализированных упражнений 65-68%, в том числе сложных упражнений 60-62%.

8. Неспецифическое повышение устойчивости организма к ВВТ и инсоляции в летнее время года должно обеспечиваться:

- а) выполнением части тренировочных упражнений в условиях инсоляции;
- б) регулированием питьевого режима;
- в) созданием микроклимата на месте тренировок.



Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Исеев Ш.Т., Талипджанов А.И., Ривкин А.А. Методы оперативного контроля и классификация тренировочных нагрузок юных футболистов. //Тезисы докладов IX Всесоюзной научно-практической конференции "Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов". Ворошиловград, 20-24 сентября / ВНИИЖК. - М., 1964. - С 61-62.
2. Совершенствование подготовки футболистов в командах мастеров в Узбекистане: Методические рекомендации /Р.А.Акрамов, Г.М.Сергеев, Ш.Т.Исеев и др. - Ташкент, 1985, - 36 с.
3. Исеев Ш.Т., Талипджанов А.И., Сергеев Г.М. Методы оперативного контроля тренировочных нагрузок юных футболистов в условиях жаркого климата. //Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции по проблемам детско-юношеского футбола, посвященной 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. / Киргизский гос. ин-т физической культуры. - Фрунзе, 1985. - С. 42-43.
4. Исеев Ш.Т. Особенности построения межигровых циклов у футболистов высокой квалификации в условиях жаркого климата. // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции "Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов". Таллин, 21-23 октября / ВНИИЖК. - М., 1986. - С. 52-53.

Подписано в печать 23.12.86. Формат бумаги 60x84 1/16. Объем 1,0 физ. печ. л. Тираж 100 экз. Заказ № 6.

Типография УзГИИЖ, Ташкент-52, ул. Новомосковская, 2.