

JOCURILE SPORTIVE ÎN FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE SPECIFICE FOTBALIȘTILOR

SPORTS GAMES IN THE TRAINING OF SPECIFIC MOTOR SKILLS FOR FOOTBALL PLAYERS

Valeriu RĂILEANU, ORCID: 0000-0002-1704-7484
Asistent universitar, Departamentul Educație Fizică și Sport al USM,
Chișinău, Republica Moldova

CZU: 796.332:796.2

e-mail: raileanuvaleriu@gmail.com

The word “innovation” has penetrated deeply into all spheres of social life. Football was not left behind either, but it must be noted that innovation has always persisted under different names and forms. The world has always had revolutionaries and reformers.

But it is also an expression: “What is long forgotten is new”. And this idea is fully exploited in different fields: music, art, sports. The given topic refers to sports, namely to the training of young footballers.

This article tries to demonstrate how to perform in football, but also in other sports, by shortening the actual preparation time, involving creativity, adding intensity and raising the emotional background. All these things are common to sports games.

The aim is to explain the impact of practicing sports games on the development of technical-tactical skills, how through games, with simplified rules, with time and space adapted to the age and level of general training, the foundation of the future athlete is laid, and as a result - the gradual stable growth in the professional training process.

Keywords: *technical skills, motor skills, soccer, sports games, dynamic stereotype.*

Din vremuri străvechi omul căuta modalități de a depăși anumite situații ale vieții cotidiene cu eforturi mici, dar cu efecte mari. Spre exemplu, fără să depună mare efort, să ia o pastilă, să rezolve o problemă de sănătate, să fie mai viguros, mai pozitiv etc. În cazul nostru: să alerge mai repede, să fie mai rezistent, mai puternic, mai îndemânat.

Însă, după cum arată practica, vorba lui Euclid (învățat antic): „În geometrie nu există drumuri speciale pentru regi.” Fraza dată poate fi folosită și în fotbal, unde, recunoaștem, nu sunt drumuri netede.

Studiile arată că unii sportivi, ca excepție, pot într-o perioadă de timp scurtă, comparativ cu alții, să ajungă la un nivel convențional de performanță.

De obicei, acest lucru se explică prin caracterul ereditar, datorită căruia pot fi moștenite unele structuri fizice avantajoase: statură, forma oaselor, aparat pulmonar puternic. Pot fi moștenite calități ale mușchilor scheletici care determină forța, viteza etc., dar nu poți moșteni stereotipurile dinamice, abilități neuro-musculare care formează structuri tehnico-tactice, definiții pentru orice gen de sport.

Sunt și alți factori de care depinde performanța: calitatea gazonului, a pistei de alergare, a inventarului, a condițiilor de reabilitare. Toate aceste lucruri sunt obiective și influențează direct dezvoltarea sportivului. Însă pilonul cel mai important pe care se sprijină pregătirea unui sportiv de performanță este antrenamentul propriu-zis. Tema de azi este despre o parte a procesului de antrenament care nu necesită condiții deosebite (gazon, inventar, spațiu de joc). **De ce jocuri sportive?**

1. Fotbalul prin definiție este joc sportiv, are o multitudine de tangențe cu un număr mare de jocuri.

2. În fotbal, ca și în alte jocuri sportive, este defnitoriu formarea abilităților legate de acțiuni stabilite prin coordonarea neuro-motrică, implicând o coordonare a unui mare număr de mușchi din diferite zone scheleto-musculare ale corpului.

3. Jocurile sportive incluse în programul de antrenament pot fi simplificate și adaptate la cerințele actuale pe spații dorite de joc. Se poate folosi inventar simplificat, mingi de diferite mărimi, plase simplificate etc.

4. Jocurile sportive sunt distractive. Ele pot fi introduse în programul de antrenament la diferite vârste și diferit nivel de pregătire. Indiferent de sarcini, ele produc un efect de relaxare psihologică.

5. Practicând jocuri sportive, se trece rapid, consecutiv de la activitatea unor grupuri de mușchi la alte grupuri. În felul acesta are loc procesul de contracție – relaxare, concomitent refacerea rapidă a organismului.

Jocurile sportive favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază (diferite tipuri de mers, alergare), a deprinderilor motrice speciale: diferite moduri de deplasări (cu pași încrucișați, alăturați, mișcare cu spatele înapoi, întoarceri, alunecări etc.), dezvoltarea coordonației mișcărilor și a însușirilor moral-volitive. Un lucru deosebit de important, caracteristic jocurilor sportive, este dezvoltarea, îmbunătățirea memoriei operative și a distribuției atenției. Are loc transferul pozitiv al deprinderilor motrice care îmbunătățesc calitatea acțiunilor tehnico-tactice individuale deja formate. Se dezvoltă, se consolidează componentele fundamentale ale abilităților tehnico-tactice:

1. Acumularea informației
2. Sinteza
3. Analiza
4. Luarea deciziei
5. Execuția.

Se dezvoltă armonios calitățile fizice, tehnico-tactice și psihologice de bază.

Pregătirea fizică. Majoritatea jocurilor sportive favorizează dezvoltarea calităților fizice de bază: viteza, rezistența (toleranta la efort), forța, îndemânarea.

Alergarea sub multiple forme, specifice situațiilor de joc în fotbal, se regăsește în jocuri sportive ca baschet, handbal, tenis de câmp, rugby, volei, badminton etc.

Prin dozarea efortului (schimbarea spațiului de joc, schimbarea numărului de participanți, reglementarea timpului de joc) se dezvoltă rezistența specifică.

Duelurile sub multiple forme includ elementul de forță.

În jocurile sportive, căutând rezolvarea optimală a diferitor situații de joc, se re-găsesc multiple forme de păstrare a echilibrului, de coordonare a diferitor grupuri de mușchi. Aici se dezvoltă dinamic îndemânarea, elementul fundamental al creării oricărei deprinderi motrice.

Pregătirea tehnică. Pe parcursul jocului apar situații mereu schimbătoare de aplicare a diferitelor procedee tehnice ce au ca substrat actul motric comun cu elementele tehnice din fotbal. Datorită caracterului complex al jocurilor sportive (interacțiunea rapidă a jucătorilor, schimbarea frecventă a situațiilor de joc), are loc transferul pozitiv al diferitor abilități motrice, specifice procedeele tehnice din fotbal.

În procesul de însușire a unui procedeu tehnic e important ca numărul de repetări să nu fie prea mare (repetare fără sens), ci la un nivel puțin schimbat (altă formă, alt mediu, altă situație). Jocul sportiv oferă această opțiune și, astfel, are loc consolidarea procedeele tehnice într-un ritm avansat, datorită caracterului dinamic, schimbător al situațiilor ce intervin în joc.

Pregătirea tactică. Rezolvarea problemelor de ordin tactic din majoritatea jocurilor sportive presupune soluții asemănătoare în cazul în care participă doi și mai mulți jucători. Un impact pozitiv mai mare îl are încadrarea în jocuri a copiilor. Pentru ei este importantă rezolvarea acțiunilor tactice simple: alegerea poziției, demarcarea, plasamentul în faza de atac, faza de apărare. Jocurile în componente reduse de jucători rezolvă cu succes aceste sarcini.

Pregătirea psihologică. Specific jocurilor sportive este activitatea în colectiv, subordonarea intereselor personale echipei. Aici se dezvoltă spiritul de echipă, ajutorul reciproc, cooperarea și colaborarea între jucători, asumarea unor responsabilități, acceptarea, în funcție de situație, a unor noi lideri. Adaptarea la noi situații de joc presupune și acceptarea criticii, dar și toleranța unor deficiențe tehnice, specifice fiecărui joc sportiv. Aici intervine antrenorul care, în spiritul fair-play-ului, va încuraja în caz de nereușită, dar și va stimula convențional câștigătorii.

„Situațiile favorabile sau nefavorabile care apar pe parcursul consumării diferitelor faze de joc lasă urme adânci asupra personalității persoanei care practică jocurile sportive. Emoțiile și sentimentele, stările afective trăite și celelalte procese psihice prezente în aceste împrejurări sunt proprii fiecărei persoane dar, în același timp, și comune echipei din care face parte. Ele sunt determinate de succesele sau insuccesele personale ale echipei. Din această particularitate, proprie jocului, rezidă imensele resurse formative ce pot fi valorificate în realizarea obiectivelor urmărite” [1, p. 6].

Încadrarea jocurilor sportive are efect maximum când antrenamentul este bine structurat, bine organizat, urmărește efecte clare în perspectivă.

Prin practicarea jocurilor sportive are loc o deosebită dezvoltare a organelor de simț: văz, auz, simțul tactil, care printr-un mecanism complex fac legătura dintre sistemul muscular și zone speciale ale creierului.

Fotbalul, prin definiție, fiind un joc sportiv, are o multitudine de concesiuni, de asemănări cu toate jocurile sportive. Cel mai caracteristic este faptul că jocul este situativ,

adică, bazat pe situații pe care le impune adversarul. Expresia „joci așa cum îți permite adversarul” e cel mai exact lucru care explică acest aspect al jocului de fotbal.

Practicând diferite jocuri sportive, se formează și se dezvoltă varietatea stereotipurilor dinamice, crește labilitatea axei neuro-musculare. Se îmbunătățește sistemul periferic (văzul). Jucătorul este în continuă mișcare, sistemul muscular al ochilor, conectat la sistemul nervos de comandă, devine mai flexibil.

La jucătorii profesioniști mișcarea latentă (reacția la semnal) este de 0,162 sec. (baschet) și de 0,180 sec. (fotbal). La jucătorii debutanți este de 0,217 sec. De asemenea, la profesioniști, practicanți ai jocurilor sportive, este mai dezvoltată sensibilitatea electrică a ochiului (simțul vizual): la jucătorii de baschet o creștere cu 44,4 %, de hochei cu 48,5 %, de fotbal – cu 42 % [2, p. 6].

O importanță deosebită în crearea deprinderilor motrice este asigurarea cu repetările necesare ale exercițiului dat pentru automatizare completă. Dar este o nuanță deosebită la acest aspect. Repetările foarte multe nu trebuie să aibă loc în aceleași condiții. În acest fel se formează un stereotip, care cu greu poate fi schimbat [3, p. 48].

Orice deprindere motrică însușită se bazează pe experiența motrică anterioară. În felul acesta deprinderile motrice însușite prin practicarea jocurilor sportive servesc ca trambulină pentru viitoarele abilități specifice fotbalului. „Timpul necesar pentru formarea deprinderilor motrice depinde de capacitatea de coordonare generală, nivelul indicilor morfo-funcționali, vârsta sportivilor, continuitatea în exersare, gradul de complexitate a deprinderii care se învață, motivația celui care exersează” [4].

Baschetul. Este foarte popular în lume și se consideră că este practicat de peste 800 mil. de oameni.

Fiind un joc dinamic, cu schimbări rapide ale direcției de atac, cu improvizări individuale și în grup este modul de a transmite jucătorilor de fotbal calități legate de mobilitatea picioarelor când se deplasează pe distanțe mici, coordonarea mișcărilor atunci când mingea este aruncată la coș sau e pasată.

În procesul de antrenament se folosește menținerea posesiei mingii prin transmiteri cu o mână, cu ambele mâini, cu respingerea de la sol, cu aruncări la coș.

Este important ca în timpul jocului mingea să fie cât mai mult în joc. Faza aceasta în baschet se mai numește „minge liberă” [5, p. 285].

Jocul de baschet stimulează modul de deplasare pe distanțe scurte mai econom din punctul de vedere al păstrării sursei energetice. În baschet, practic este interzisă deplasarea jucătorilor cu pași alăturați (sărituri laterale). Fotbaliștii, din păcate, fac abuz de acest tip de mișcare, risipitor de energie.

Baschetul stimulează, de asemenea, dezvoltarea memoriei operative, de multe ori definitivă în faza de atac, când jucătorul are opțiunea de a șuta sau a pasa, iar decizia trebuie luată într-o fracțiune de secundă.

Progresie

a) Numărul de transmiteri este limitat (pentru a ataca coșul sau a trece jumătatea de teren).

b) Este redus timpul de a reține mingea în mâini.

c) Se interzice pasa înapoi. Sau se adaugă punct atunci când mingea nu a fost transmisă înapoi.

d) Se pot folosi mai multe coșuri.

Volei. Perfecționarea jocului cu capul folosind elemente din jocul de volei e drumul cel mai scurt pentru a dezvolta coordonarea mișcărilor, specifice în faza de atac sau de apărare, faze fixe (corner, aruncare de la margine, centrări înalte).

Competența de a efectua în volei lovitura de atac e transferul pozitiv al abilității de a juca mingea cu capul prin săritură, din poziție statică sau din alergare.

Progresie

a) Se joacă cu un număr mai mic de jucători (2x2, 3x3 etc.).

b) Obligatoriu serviciul cu capul prin săritură.

c) Obligatoriu prima minge e primită cu capul sau cu piciorul.

d) Ultima minge (peste plasă) e lovită cu capul.

e) Joc pe terenul de volei folosind doar picioarele, corpul, capul.

f) Joacă două echipe cu număr diferit de jucători (2x4, 3x5). Echipa cu jucători mai mulți folosește doar picioarele și capul, adversarii lor folosesc și mâinile.

Handbal. Elemente din jocul de handbal pot fi asemănătoare cu cele din baschet, doar că echipele vor ataca două porți în loc de două coșuri. Se vor stimula aruncările prin săritură, jocul rapid.

Progresie

a) Se limitează timpul pentru a ataca poarta.

b) Se limitează numărul de transmiteri pentru a ataca poarta.

c) Se permite de marcat doar cu capul sau cu piciorul, când mingea zboară.

d) Se dublează golul marcat după un atac rapid (spre exemplu: 5 sec.).

Rugby. Pentru a controla (primi, transmite, conduce) mingea de rugby e necesară o îndemânare deosebită. Folosind exerciții cu o astfel de minge, se dezvoltă o armonie deosebită între un număr de mușchi impunător ce-l fac pe sportiv să fie mai sigur în fazele de joc, când apare momentul surpriză (în fotbal se numește „faza haotică”) și e necesar de a găsi soluția rapidă și corectă.

Se folosesc exerciții la posesia mingii (transmiteri). Transmiterile pot fi atât cu mâinile, cât și cu picioarele. Se joacă mingea de rugby cu picioarele la porți mici sau mari.

Se simplifică anumite reguli. Spre exemplu: jucătorul care ține mingea în brațe nu are voie să fie blocat de mai mult de unu (doi) jucători.

Acestea sunt jocurile sportive cele mai populare. Sunt nepretențioase la organizare, cer minimum de condiții, nu au nevoie de inventar deosebit, spații de joc și pot fi introduse ca parte a antrenamentului de echipă. Jocurile sportive ca tenisul, badmintonul, tekbballul, care implică mai puțini jucători, pot fi încadrate în procesul antrenamentului cu sistem circular (pe stații).

Tenisul, tenisul de masă, badmintonul au un deosebit efect asupra sistemului ocular. Datorită faptului că mingea, volanul sunt mici și deplasarea lor e rapidă, are

loc dezvoltarea mobilității retinei (locul unde are loc formarea finală a imaginii), ceea ce e deosebit de important în timpul jocului, când se ia decizia optimă [6, p. 274].

De asemenea, pot fi recomandate de către antrenori spre practicare individuală. Cu cât mai multe activități de acest gen are elevul junior, cu atât mai bogat va fi arsenalul lui individual de cunoștințe și priceperi.

Adaptarea jocurilor sportive la vârsta copiilor de 10-12 ani

Până la această vârstă, ca alternativă jocurilor sportive, se pot desfășura diferite jocuri mobile, dinamice care sunt într-un număr divers.

De la 10-12 ani se observă creșterea tempoului mișcărilor, se dezvoltă capacitatea de a memoriza rapid acțiunile motrice. Deși aparatul cardio-respirator nu este atât de bine dezvoltat, se perfecționează cu succes coordonarea mișcărilor, însușirea noilor elemente tehnice. Se pune fundamentul capacităților tehnice în regim de viteză a viitorului profesionist.

În această perioadă are loc creșterea intensivă a copilului în înălțime, se dezvoltă musculatura. Aproape de 12 ani el ajunge la 86% din viitoarea statură [7, p. 6].

Toate exercițiile fizice simple sau complexe, cu atât mai mult jocurile sportive, trebuie adaptate în funcție de vârstă și nivel de pregătire. Toată munca se reduce la minimum dacă nu se ține cont de aceste lucruri.

În antrenamentul copiilor elemente din jocuri sportive se introduc treptat, cu atenție, în funcție de pregătire generală, simplificând regulile de joc, folosind inventar adaptat vârstei, spațiu corespunzător de joc. Folosirea mingilor standarde de baschet sunt riscante pentru copiii neadaptăți și nici nu urmărește scopul de a îmbunătăți tehnici specifice jocului de baschet.

Putem juca baschet cu mingea de fotbal, fără a o lovi de suprafața solului (conduce) cu aruncare la coșuri de baschet fixate la o înălțime mai joasă. Se poate de aruncat mingea și în coșuri improvizate. E posibil în calitate de coș să stea un jucător, aflat într-o zonă marcată, care va prinde mingea aruncată de colegii de echipă.

Practicarea jocului de volei se poate de început cu aruncarea și prinderea mingii de volei sau de fotbal peste o plasă fixată la o înălțime corespunzătoare vârstei copiilor. Serviciul poate fi prin aruncarea mingii cu o mână sau cu ambele ca la aruncare din aut (se perfecționează în același timp tehnica aruncării din aut). Treptat se introduc elemente din jocul de volei.

De exemplu, serviciul se efectuează astfel: transmiterea prin aruncare a mingii cu mâinile de către un jucător spre colegul din față care transferă mingea ca la volei peste plasă. Mai departe mingea este prinsă de un jucător din echipa adversă care de asemenea o pasează prin aruncare, combinând în așa fel elemente din handbal cu cele din volei. Treptat numărul aruncărilor se limitează și rămân mai multe elemente tehnice din jocul de volei. Cu timpul jucătorii avansează în acumularea deprinderilor tehnico-tactice caracteristice jocului de volei și unele reguli fundamentale ale jocului de volei pot fi

ignoreate: numărul de transmițeri, numărul de jucători aflați pe teren, folosirea limitată a atingerilor cu diferite părți ale corpului.

La handbal copiii începători pot folosi mingi mai ușoare, de dimensiuni mai mici. Distanța de unde se va arunca mingea în poartă de asemenea va fi limitată pentru a se evita aruncările din imediata apropiere a porții. Conducerile pot fi limitate la început pentru a dinamiza jocul și pentru a face participarea în joc a mai multor jucători.

Elemente din jocul de rugby pot fi folosite la început ca joc de menținere (transmițere cu mâinile) a mingii între două echipe (mingea de rugby este dificil de stăpânit pentru copiii mici). Pot fi folosite jocurile de fotbal (cu mingea de rugby) în componente reduse. Este destul de distractiv și captivant.

Sunt jocuri sportive ca tenisul, badmintonul care pot fi recomandate pentru practicare individual, în funcție de posibilități. În cadrul cluburilor aceste jocuri pot fi recomandate jucătorilor care au posibilitatea de a desfășura două antrenamente pe zi.

Pentru jucătorii seniori profesioniști de fotbal aceste jocuri, dar și altele, au mai mult scopul de recreere, de menținere a pregătirii fizice speciale.

CONCLUZII

Fiecare antrenor dorește să știe cât mai exact impactul unui exercițiu sau altui, desfășurat la antrenament, efectul antrenamentului în general asupra discipolilor săi. Pe lângă un șir de măsurări a timpului, pulsului, de întrebări-răspunsuri etc., sunt câteva criterii pentru a evalua activitatea operațională dar și de durată a unui antrenament, inclusiv a celui desfășurat cu elemente din jocuri sportive. Cum ne putem autoaprecia munca? Antrenamentul a fost efektiv, dacă ați sesizat următoarele:

1. Intensitate. Regulile de joc trebuie să fie simple, explicațiile – scurte. Pauzele reduse la minimum. Nu trebuie de pierdut mult timp pentru formarea și organizarea echipelor, explicații nesemnificative, rearanjarea inventarului etc.

2. Dificultăți și rezolvări. Jucătorii trebuie să depună efort intelectual. Expresia „să-i doară creierii” e cea mai potrivită pentru esența jocului. Ei trebuie să depună efort intelectual pentru a găsi soluții reușite. Jocul trebuie să provoace ieșiri din situații, să fie compus din mici sarcini.

3. Liber la greșeli. Greșelile sunt inevitabile în situații nou-create, mai ales apărute spontan, cum se întâmplă în jocuri sportive. Elevii nu trebuie să aibă frică de joc. E important de a încuraja și cele mai mici reușite.

4. Creativitate. Jocul și creația trebuie să devină sinonime. Cel care va demonstra rezolvări creative pe durata oricărui joc sportiv, va fi creativ și în jocul de fotbal.

5. Faza „Haos”. Această formă de prezență în procesul antrenamentului reprezintă situații multiple, apărute spontan, neprevăzute și care cer soluții rapide și corecte.

6. Autonomie în rezolvarea problemelor. Este bine când pe parcursul antrenamentului jucătorii găsesc singuri rezolvarea unor probleme: schimb de poziții, arbitraj, încurajare reciprocă etc.

7. Implicarea mai puțin a antrenorului. Antrenorul are grijă să nu fie implicat, când jocul e cursiv, nu deviază de la planul general de antrenament, nu sunt probleme organizatorice, nu e necesară corectarea unui element tehnic definitoriu în dezvoltarea unei abilități motrice.

8. Rezultate pozitive neașteptate. Atunci când procesul de antrenament este bine pregătit și organizat, se desfășoară conform planului gândit cu minuțiozitate, de obicei, sunt surprinse rezultate pozitive neașteptate sau apare o satisfacție, aparent neașteptată, a tuturor celor încadrați în procesul instructiv-educativ.

Istoria cunoaște mulți sportivi-jucători care au avut rezultate importante și în alte genuri de sport. Este și cazul lui Vsevolod Bobrov, singurul sportiv care a participat la Jocurile Olimpice de Vară (1952) și la Jocurile Olimpice de Iarnă (1956). În ambele cazuri a fost căpitanul selecționatei naționale (URSS) la fotbal și hochei [8].

În timpul de față pregătirea unui sportiv devine tot mai specializată. Antrenamentele și competițiile ocupă atât de mult timp în viața unui sportiv, încât nu mai rămâne loc și pentru alte activități ale vieții personale, nemaivorbind de alte genuri de sport. Dar interacțiunea diferitor genuri de sport, mai ales a jocurilor sportive, demonstrează eficacitatea practicării lor la nivel de începători pentru specializarea ulterioară într-un gen de sport ales.

Țările cu aria de selecție relativ redusă (populație mică) care perseverează în practicarea unor anumite jocuri sportive au rezultate meritorii în diverse probe: Croația (fotbal, baschet, handbal, volei), Serbia (fotbal, handbal, volei, baschet), Slovenia (baschet, fotbal, handbal, volei), Cehia (fotbal, volei, hochei, baschet), Norvegia (handbal, fotbal, hochei).

Lumea progresează rapid în multe domenii (medicină, tehnologii chimice, tehnologii informaționale etc.). Nu rămâne în urmă nici domeniul sportului în general și cel al fotbalului în particular.

Practic fiecare stat în colaborare cu federațiile sportive de profil tinde să implementeze *curricula* educațională în așa fel, încât sportivii să nu fie privați de a însuși programa școlară din motivul că sunt încadrați în antrenamente sau competiții. În felul acesta inovația (în cazul dat folosirea efectivă a exercițiilor din practica altor jocuri sportive) va economisi timp pentru pregătirea individuală multilaterală a personalității viitorului sportiv.

Referințe:

1. LUPU, G.-S. *Jocuri sportive (elemente folosite în kinetoterapie)*. Disponibil: <https://ru.scribd.com/doc/196947115/Jocuri-Sportive> [Accesat: 08.08.2023]
2. ЧУМАКОВ, П.А. *Спортивные игры*. Москва: Физкультура и Спорт, 1966. 408 с.
3. ШИЯН, Б.М. *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Просвещение, 1988. 224 с. ISBN: 5-09-000417-x

4. *Deprinderile motrice*. Disponibil: <https://ru.scribd.com/doc/56712385/Deprinderile-motrice> [Accesat: 08.08.2023]
5. КОРОБЕЙНИКОВ, НК. *Физическое воспитание*. Москва: Высшая школа, 1989. 384 с. ISBN: 5-06-000172-5
6. ВАСИЛЬЕВА, В.В. *Физиология человека*. Москва: Физкультура и Спорт, 1984. 319 с.
7. КУЗНЕЦОВ, А.А. *Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет)*. Москва: Олимпия, 2007. 208 с. ISBN: 978-5-903508-09-9
8. Vsevolod Bobrov. Disponibil: https://en.wikipedia.org/wiki/Vsevolod_Bobrov 14.07.23 [Accesat: 08.08.2023]