

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
кафедра фізичного виховання

## ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: «ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО  
ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ФУТБОЛІ З МОЛОДШИМИ  
ШКОЛЯРАМИ»

студента ступеня вищої освіти магістра  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальності 014 Фізична культура середня освіта

**Якубовського Сергія Олександровича**

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент Мірошніченко Вячеслав Миколайович

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Голова комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Вінниця – 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	7
1.1 Сучасні тенденції у системі фізичного виховання школярів.....	7
1.2 Вікові особливості дітей 9-10 років, які слід враховувати при плануванні уроків фізичної культури.....	10
1.3 Особливості побудови уроку фізичної культури у молодших класах.....	12
1.4 Вивчення технічних прийомів у футболі на уроках фізичної культури у молодших класах.....	13
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1 Контингент обстежених та організація досліджень.....	18
2.2 Програми занять, які застосовувалися у роботі.....	18
2.2.1 Програма уроків фізичної культури для контрольної групи.....	19
2.2.2 Програма уроків фізичної культури для експериментальної групи.....	22
2.3 Методи дослідження.....	24
2.3.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел.....	25
2.3.2 Педагогічні методи досліджень.....	25
2.3.3 Методи дослідження фізичної підготовленості.....	26
2.3.4 Методи дослідження технічної підготовленості.....	29
2.3.5 Статистичний аналіз отриманих результатів.....	31
2.4 Етапи виконання дослідження.....	31

РОЗДІЛ 3 ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ПРИ ВИВЧЕННІ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ВОЛОДІННЯ ФУТБОЛЬНИМ М'ЯЧЕМ З УЧНЯМИ 4 КЛАСІВ.....	33
3.1 Показники технічної підготовленості під впливом застосованих програм.....	33
3.1.1 Динаміка технічної підготовленості під впливом уроків фізичної культури де не застосовували ігровий метод навчання .....	33
3.1.2 Динаміка технічної підготовленості під впливом уроків фізичної культури із застосуванням ігрового методу навчання.....	36
3.2 Показники фізичної підготовленості під впливом застосованих програм.....	39
3.2.1 Динаміка фізичної підготовленості під впливом уроків фізичної культури де не застосовували ігровий метод навчання.....	39
3.2.2 Динаміка фізичної підготовленості під впливом уроків фізичної культури де застосовували ігровий метод навчання.....	42
Висновки до розділу 3.....	46
РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У Навчальній програмі для молодших класів навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за способами рухової діяльності. Такий підхід дає змогу школярам опанувати основи рухових дій, які у подальшому можуть бути удосконалені у процесі занять з будь якого виду спорту. Програмою передбачено планування комплексних уроків, які включають різнопланові фізичні вправи, що впливає на підвищення зацікавленості школярів [44].

Фізичні якості у дітей у різні вікові періоди формуються гетерохронно. Діти віком 9-10 років знаходяться у сенситивному періоді для розвитку спритності і гнучкості [2, 52]. Тому на уроках фізичної культури обов'язково слід приділяти увагу розвитку саме цих якостей [61].

На думку фахівців для футболіста найважливішими якостями є швидкість, координація рухів, сила, витривалість [40, 53, 56, 60, 70]. Координація рухів для футболіста – це перед усім можливість виконати технічну дію. Чим на вищому рівні знаходяться координаційні здібності футболіста, тим впевненіше він володіє м'ячем, керує своїм тілом [6, 16, 71]. Для удосконалення координаційних здібностей доцільно використовувати як специфічні вправи, так і неспецифічні [5]. При виборі методів навчання дітей 9-10 років перевагу слід надавати ігровому методу у вигляді рухливих ігор та естафет [61].

Виходячи з вищевикладеного ми припускаємо, що застосування ігрового методу навчання технічним прийомам з футболу на уроках фізичної культури – це ефективний метод засвоєння програмного матеріалу дітьми 4 класів.

**Мета** дослідження – встановити ефективність застосування ігрового методу навчання для вивчення технічних прийомів у футболі з школярами 4 класів.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу літературних джерел проаналізувати особливості навчання дітей молодшого шкільного віку технічним діям у футболі.
2. Внести авторські зміни, які передбачають застосування ігрового методу навчання технічним прийомам з футболу до програми з фізичної культури для учнів 4 класів.
3. Встановити рівень розвитку фізичних якостей у дітей 9-10 років.
4. Дослідити ефективність експериментальної програми, яка передбачає застосування ігрового методу навчання технічним прийомам за динамікою показників фізичної та технічної підготовленості учнів 4 класів.

**Об'єкт дослідження** фізична та технічна підготовленість учнів 4 класів чоловічої статі.

**Предмет дослідження** вплив уроків фізичної культури із застосуванням ігрового методу навчання технічним прийомом з футболу на фізичну та технічну підготовленість учнів 4 класів чоловічої статі.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування загальної фізичної підготовленості; педагогічне тестування спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

**Наукова новизна.**

Вперше досліджено ефективність застосування ігрового методу навчання при вивченні технічних прийомів з футболу на уроках фізичної культури які проводяться за оновленою навчальною програмою.

Доповнено дані про рівень розвитку фізичних якостей в учнів 4 класів чоловічої статі.

Підтверджено ефективність ігрового методу навчання учнів 4 класів.

**Практична значущість роботи.** Запропоновано програму фізичного виховання учнів 4 класів, яка сприяє удосконаленню технічної підготовленості з футболу.

**Особистий внесок здобувача у виконання роботи.** Здобувачем особисто обстежено 32 учні 4 класів: визначався вихідний рівень фізичної та технічної підготовленості з футболу та динаміка показників через 8 та 16 тижнів знять. На основі відомостей, представлених у науковій літературі та за результатами власних спостережень внесено авторські зміни до навчальної програми. Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. Заняття за експериментальними програмами проводили вчителі шкіл у яких проводили дослідження. Планування експерименту та вибір методів дослідження проводили спільно з науковим керівником.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що координація рухів для футболіста – це перед усім можливість виконати технічну дію. Чим на вищому рівні знаходяться координаційні здібності футболіста, тим впевненіше він володіє м'ячем, керує своїм тілом. Для удосконалення координаційних здібностей доцільно використовувати як специфічні вправи, так і неспецифічні. При виборі методів навчання дітей 9-10 років перевагу слід надавати ігровому методу у вигляді рухливих ігор та естафет.

2. Встановлено рівень розвитку фізичних якостей учнів 4 класів по відношенню до «безпечного» рівня, який визначений Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Так на початку дослідження швидкісні здібності учнів знаходилися нижче «безпечного» рівня; витривалість – відповідала «безпечному» рівню; гнучкість – перевищувала «безпечний» рівень; силова витривалість – знаходилися нижче «безпечного» рівня; спритність – відповідала «безпечному» рівню; вибухова сила – перевищувала «безпечний» рівень.

3. Уроки фізичної культури де при вивченні технічних прийомів з футболу застосовували ігровий метод навчання виявилися ефективнішими стосовно удосконалення технічної підготовленості учнів 4 класів.

У групі де не застосовували ігровий метод навчання показники технічної підготовленості мали тенденцію до покращення, але за жодним тестом статистично достовірного підтвердження не зафіксовано.

Впровадження у навчальний процес ігрового методу навчання серед показників технічної підготовленості викликало в учнів вірогідне зростання кількості точних ударів у зазначену частину воріт із відстані 5 м на 39,1 % ( $p < 0,05$ ); швидкості бігу з веденням м'яча на 6,8 % ( $p < 0,01$ ); кількості разів жонглювання м'ячем на 88,2 % ( $p < 0,01$ ).

4. Уроки фізичної культури де при вивченні технічних прийомів з футболу застосовували ігровий метод навчання виявилися ефективнішими стосовно удосконалення фізичної підготовленості учнів 4 класів.

У групі де не застосовували ігровий метод навчання встановлено зростання лише вибухової сили на 5,4 % ( $p < 0,05$ ).

У групі де при вивченні технічних прийомів з футболу застосовували ігровий метод навчання встановлено зростання швидкості на 4,9 % ( $p < 0,05$ ); спритності на 2,5 % ( $p < 0,01$ ); вибухової сили на 5,2 % ( $p < 0,05$ ).

5. Під впливом занять за експериментальними програмами рівень розвитку більшості фізичних якостей не змінився, окрім швидкості яка до початку занять за програмами знаходилася нижче «безпечного» рівня, а по завершенню – перевищувала його в контрольній та експериментальній групах.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев Г.А. Физиологические аспекты футбола. / Г.А. Алексеев – М.: ГЦОЛИФК. 1986. – 34 с.
2. Аносов І.П. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. / Аносов І.П., Хоматов В.Х., Сидоряк Н.Г., Станішевська Т.І., Антоновська Л.В. Навчальний посібник. – Мелітополь: ТОВ «Видавничий будинок ММД», 2008. – 433 с.
3. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов. / Ю.М. Арестов, М.А. Годик – М., ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.
4. Белканія Г.С. Основи медичних знань і охорона здоров'я дітей. Лабораторний практикум. Навчально-методичний посібник. / Г.С. Белканія, О.Л. Завальнюк, А.С. Любецький, Г.Т. Ломинога, Т.І. Качан. – Вінниця, 2003. – С. 8-15.
5. Богдан Хоркавий. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич. // Спортивна наука України. 2017. №2 (78). С. 35-46.
6. Бойченко С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости. / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // <http://lib.sportedu.ru>
7. Бойченко С.В. Развитие ловкости футболистов. / Бойченко С.В., Терещенко В.И. // <http://lib.sportedu.ru>
8. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. / В.В. Варюшин. – Учебное пособие, Физическая культура, 2007. – 112 с.
9. Васильчук А.Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. / А.Г. Васильчук, Ю.В. Тий, М.В. Останович – Київ, 2001. – С.24-26.
10. Вілмор Дж. Фізіологія спорту. / Дж. Вілмор, Д.Л. Костілл – Київ. – 2003. – 655 с.

11. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Навчальна робота з фізичної культури в І-ІІІ класах. – Київ. – 1972. – 224 с.
12. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9–14. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/>
13. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. / К. Вихров – Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская література, 2002. – 294 с.
15. Вовканич Л.С. Довідник для студентів із дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія» / Л.С. Вовканич, Львів. – 2017. – 19 с.
16. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. / С.В. Голомазов – М.: ФиС, 2000. – 220с.
17. Голуб В. Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років. / В. Голуб, Я. Кравчук, В. Снісарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 4 (28). – 2014
18. Грибачева М.А. Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола. / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин – Человек, 2009. – 247 с.
19. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. пособие / В. П. Губа, А.В. Лексаков – М. : Сов. спорт, 2012.– 176 с.
20. Гуревич И.А. Естафета с элементами футбола. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступу: <http://www.gomelscouts.com/estafeta-s-elementami-futbola.html>
21. Гуревич И.А. Мяч в круге. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступу: <http://www.gomelscouts.com/myach-v-kruge-football.html>

22. Гуревич И.А. Защита против нападения. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/zashhita-protiv-napadeniya.html>
23. Гуревич И.А. В одни ворота с нейтральным. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/v-odni-vorota-s-nejtralnym.html>
24. Гуревич И.А. Футбол двумя мячами. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/futbol-dvumya-myachami.html>
25. Данько Ю.И. Возрастная физиология мышечной деятельности / Ю.И. Данько, С.Б. Тихвинский // Детская спортивная медицина. – Москва: Медицина, 1991. – С. 55-72.
26. Дулібський А. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: посібник / А. Дулібський. – Київ, 1988. – 252 с.
27. Дулібський А. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. – Київ : ФФУ, 2001. – 59 с.
28. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів [Електронний ресурс] / Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. / Спортивна наука України. – 2016. – № 2 (72). – С. 15–23. – Режим доступа: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view>
29. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 39–42.
30. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
31. Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. / Олег Колобич, Богдан Хоркавий, Андрій Дулібський // Спортивна наука України. – 2016. №2 (72). С. 15-23.

- 32.Коротков Ф.М. Определение сенситивных периодов развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. / Ф.М. Коротков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. № 8. – С. 108-111.
- 33.Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2013 – 194 с.
- 34.Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.
- 35.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с., 392 с.
- 36.Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
- 37.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). / Кузнецов А.А. – Олимпия Пресс, 2007 – 116 с.
- 38.Кузьменко І. О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. – Л. ЛДУФК, 2015. – Т. 2 – С. 137–140.
- 39.Лалак Г.Є. Структура та зміст тренувальних навантажень футболістів різного віку і кваліфікацій. / Г.Є. Лалак – Омськ, 2000. – 198с.
- 40.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.
- 41.Луцук І.В. Усі уроки фізичної культури: навч.-метод. посібник. – видавнична група «Основа». – Харків, – 2012. – 383 с.
- 42.Маляр Е.І. Вплив занять футболом на рівень функціональної підготовленості студентів-податківців у процесі їх ППФП / Е.І. Маляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

- виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – №7. – С.101-104.
43. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. / В.С. Мищенко – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.
44. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас), затверджена Колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року. Інтернет ресурс. Опубліковано 2 серпня 2017 року. Шлях доступу: <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>
45. *Наумчук Володимир*. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. / *Наумчук Володимир* // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – 2018. – № 1(63).
46. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин // *Физическая культура*, 2010 – 240 с.
47. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петухов А.В. – Москва, 1990. – 22 с.
48. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 230 с.
49. Підвищення ефективності роботи вчителя у галузі фізичного виховання і спорту. Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/stattya-pidvischennya-efektivnosti-roboti-vchitelya-u-galuzi-fizichnogo-vihovannya-i-sportu>
50. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. ISBN 978-966-8708-88-6
51. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290с.

52. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
53. Степаненко, В.М. Аналіз сучасних тенденцій у плануванні тренувальних і загальних навантажень футболістів дитячого та юнацького віку. / В.М. Степаненко // Нова педагогічна думка. – 2013. № 4. – С. 204-206.
54. Фізкультуру викладатимуть по-новому: без нормативів та зі степ-аеробікою. / Беловольченко Ганна // [Електронний ресурс]. Шлях доступу: [http://tvoemisto.tv/news/shkilna\\_reforma\\_fizkultury](http://tvoemisto.tv/news/shkilna_reforma_fizkultury)
55. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с. ISBN978-966-8708-72-5
56. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація футболу України. 2003 р. – 104 с.
57. Цьось А.В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 201-209.
58. Чанади А. Футбол. Техника. / А. Чанади; пер. с венг. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 247 с.
59. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов : учеб.-метод. пособие / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.
60. Шевченко А.Ю. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. / А.Ю. Шевченко, С.В. Бойченко. //

- Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Випуск 6 (49). – 2014. – С. 147-155.
61. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У двох частинах. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2007. – 272 с., 248 с.
62. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації] / В. В. Шутько. – Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. – с.
63. De Vries H.A. Physiology of Exercise. / H.A. De Vries, T.J. Housh – Medison: Brown and Benchmark, 1994. – 636 p.
64. Fox E.L. The physiological basis for exercise and sport. / E.L. Fox, R.W. Bower, M.L. Foss. – Madison, Dubuque: Brawn and Denchmark, 1993. – 710 p.
65. Grindler K. Fussball Praxis / K. Grindler, H. Pahlke, H. Hemmo. t. I, II, III. Stuttgart, – 1981. – 601 s.
66. Jacky Anderson. The 12-Month Football Training Program. / Jacky Anderson. Режим доступу: <https://www.jenreviews.com/football-training-program/>
67. Khorkavyy B. Szkolenie młodzieży na Ukrainie / B. Khorkavyy, L. Gargula // Nowoczesna Piłka Nożna Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych: praca zbiorowa pod red. Aleksandra Stuly. – Opole, 2016. – S. 70–86.
68. Keul J. Limiting factors of physical performance. / J. Keul. – Stuttgart: Geog Thieme Publishers, 1973. – 346 p.
69. Mischenko V.S. Fisiologia del. deportista. / V.S. Mischenko, V.D. Monogarov. – Barcelona: Paidotribo, 1994. – 328 p.
70. Stula A. Coordination and velocity skills versus players performance. / A. Stula. // ed. by Jerzy Sadowski, Tomasz Niżnikowski. International Association of Sport Kinetics: Biała Podlaska, 2008. – Vol. 28. – S. 106–110.
71. Stula A. An Atempted Assessment Coordination Rhytm and High Frequency of Leg movement of Footballers / A. Stula // Young sports of Ukraine. –

Lviv, 2009. – Is. 13, v. 1. – P. 280–283.

72. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise. / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. – 549 p.