

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО  
факультет фізичного виховання і спорту  
кафедра фізичного виховання

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на тему: «Ефективність застосування складно-координаційних естафет у процесі підготовки футболістів 9-11 років»

Студента \_\_\_\_\_ курсу \_\_\_\_\_ групи

Освітньої програми \_\_\_\_\_

Спеціальності \_\_\_\_\_

Галузі знань \_\_\_\_\_

Ступеня вищої освіти \_\_\_\_\_

**Корецького Євгена Олеговича**

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

Розширена 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)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОЇ ПІДГОТОВКИ .....	8
1.1. Фізіологічні особливості дітей 9-11 років, які слід враховувати при плануванні тренувальних занять з футболу.....	8
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей 9-11 років.....	11
1.3. Особливості побудови тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.....	14
1.4. Висновки до розділу 1 .....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	23
2.1. Контингент обстежених та організація досліджень.....	23
2.2. Програми тренувань, які застосовувалися у роботі .....	23
2.2.1. Авторська програма I.....	24
2.2.2. Авторська програма II, яка включає естафети із елементами складно-координаційних вправ .....	25
2.3. Методи досліджень.....	29
2.3.1. Тести загальної фізичної підготовки.....	29
2.3.2. Тести спеціальної фізичної та технічної підготовки.....	31
2.3.3. Педагогічні спостереження.....	33
2.3.4. Статистичний аналіз отриманих результатів .....	33
2.4. Етапи виконання дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 9 – 11 РОКІВ .....	35
3.1. Загальна фізична підготовленість.....	35
3.2. Спеціальна фізична та технічна підготовленість.....	39
3.3. Висновки до розділу 3 .....	40

РОЗДІЛ 4	ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗА АВТОРСЬКИМИ ПРОГРАМАМИ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9 – 11 РОКІВ .....	41
4.1.	Ефективність авторської програми І.....	41
4.2.	Ефективність авторської програми ІІ, яка включає естафети із складно-координаційними вправам .....	47
4.3.	Висновки до розділу 4 .....	54
РОЗДІЛ 5	АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	55
ВИСНОВКИ.....		65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		67

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Особливість підготовки юних спортсменів полягає у тому, що для розвитку важливих для певного виду спорту якостей існують оптимальні вікові періоди. Згаявши час, спортсмен може назавжди втратити можливість вивести на максимальний рівень розвитку ту чи іншу фізичну якість. Переважна більшість науковців фізіологічного напрямку [2, 59] і тих, які працюють у галузі теорії і методики спортивних тренувань [4, 56] однастайні у думці, що саме у сенситивні періоди розвиток потрібних якостей досягає найбільшого тренувального ефекту.

Фізична підготовка юного футболіста визначається всебічним його розвитком – наявністю високого рівня силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та умінням використовувати ці якості у процесі гри. На думку фахівців [3, 12, 15, 19, 34, 42, 54] для футболіста найважливішими якостями є швидкість, координація рухів, сила, витривалість. Найбільш близькими сенситивними періодами для хлопчиків 9-11 років є сенситивний період для розвитку швидкості та швидкісно-силових здібностей, який припадає на вік 11-14 років. Але повністю співпадає сенситивний період для розвитку гнучкості, який починається у 3-4 роки і триває до 15 років та сенситивний період для розвитку спритності, який починається у 7-10 років і завершується у 13-15 років [78]. Тому тренування футболістів 9-11 років обов'язково повинні бути орієнтовані на розвиток переважно спритності і гнучкості та дещо меншою мірою на швидкісні та швидкісно-силові здібності.

З огляду на вищевикладене розробка та апробація ефективності нових тренувальних програм для акцентованого впливу на розвиток координаційних здібностей юних футболістів є актуальним науковим напрямком.

**Мета дослідження:** Встановити доцільність впровадження у навчально-тренувальний процес футболістів 9-11 років на етапі початкової підготовки тренувань, які включають складно-координаційні естафети.

**Завдання дослідження:**

1. Використовуючи наукові джерела, проаналізувати наявні підходи до вирішення проблеми побудови тренувального процесу футболістів 9-11 років на етапі початкової підготовки.

2. Розробити авторську програму з футболу для дітей 9-11 років, яка включає складно-координаційні естафети.

3. Визначити рівень загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років.

4. Дослідити ефективність застосування авторської програми з футболу для дітей 9-11 років, яка включає складно-координаційні естафети.

**Об'єктом дослідження** виступає загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична та технічна підготовленість футболістів 9-11 років.

**Предметом дослідження** є вплив тренувань, які включають складно-координаційні естафети на показники загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічне тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів.**

Уперше встановлено, що у футболістів 9-11 років при реалізації тренувальної програми, яка передбачає виконання складно-координаційних естафет зростають показники загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Уперше встановлено, що реалізація програми тренувань, яка включає складно-координаційні естафети викликає зростання показників загальної

фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості у футболістів 9-11 років до рівня нормативу для футболістів 10 років.

Доповнено дані про рівень загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Підтверджено положення про те, що цілеспрямований тренувальний вплив на фізичні якості, які знаходяться у сенситивному періоді викликає позитивний тренувальний ефект.

**Практичне значення роботи.** Запропоновано ефективну тренувальну програму для футболістів 9-11 років, яка сприяє зростанню усіх показників загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Крім цього дана програма сприяє успішному виконанню контрольних нормативів для футболістів 10 років.

**Особистий внесок здобувача у виконання роботи.** Здобувачем особисто обстежено 32 футболісти віком 9-11 років із застосуванням педагогічних методів дослідження. На основі відомостей, представлених у науковій літературі та за результатами власних спостережень розроблено й апробовано авторські програми тренувань. Автор самостійно виконав обрахунки, статистичну обробку та узагальнення результатів дослідження. Планування експерименту та вибір методів дослідження проводилося спільно з науковим керівником.

**Публікації.** Основний зміст дипломної роботи відображено в 3 публікаціях:

1. Мірошніченко В.М., Костинська О.Л., Юшина О.В., Барабаш О.В., Корецький Є.О. Фізіологічні особливості дітей 9-11 років, які слід враховувати при плануванні тренувальних занять з футболу. *Сучасний рух науки: тези доп. V міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, 7-8 лютого 2019 р. – Дніпро, 2019. – С. 472-477.
2. Корецький Є.О., Мірошніченко В.М. Загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична і технічна підготовленість футболістів 9-11 років. /

*Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) // ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – С. 153-158.*

3. Мірошніченко Вячеслав, Корецький Євген, Дубовік Ріма, Отрошко Олена, Костинська Олена, Барабаш Ольга. Ефективність застосування складно-координаційних естафет у процесі підготовки футболістів 9-11 років. / *Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 2(46), ч. 4 – С. 94-100.*

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення літературних джерел свідчить, що найбільший тренувальний ефект досягається за умови коли цілеспрямовано здійснюється вплив на фізичні якості, які знаходяться у сенситивному періоді. Фізичні якості у дітей в різні вікові періоди формуються гетерохронно. Вік 9-11 років співпадає із сенситивними періодами для розвитку спритності і гнучкості. На етапі початкової підготовки для розвитку спритності і гнучкості рекомендовано використовувати різні вправи з арсеналу футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Доцільно використовувати як специфічні вправи (які імітують певні рухові дії з футболу), так і неспецифічні. При виборі методів тренування для дітей 9-11 років перевагу слід надавати ігровому методу у вигляді рухливих ігор та естафет.

2. Встановлено рівень загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної і технічної підготовки футболістів 9-11 років, які знаходяться на етапі початкової підготовки. На початку річного циклу підготовки за усіма компонентами загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної і технічної підготовки отримані результати в обох групах є нижчими за нормативи для футболістів 10 років.

3. За показниками загальної фізичної підготовленості встановлено більшу ефективність програми, яка включає естафети із складно-координаційними вправами. Включення до тренувальних занять складно-координаційних естафет сприяли покращенню загальної фізичної підготовленості за усіма показниками, на відміну від контрольної групи, де зростання результату відбулося лише за окремими тестами. Середньо-групові значення за усіма тестами досягли рівня нормативу для футболістів 10 років, на відміну від контрольної групи, де середньо групові значення досягли рівня нормативу лише за окремими тестами.



4. Під впливом тренувань, які включають складно-координаційні естафети вже через 8 тижнів тренувань вірогідність відмінності показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості від вихідних даних становила ( $p < 0,001$ ), окрім тесту «укидання м'яча на дальність». Найвищий ступінь зростання зафіксований за тестом «жонгливання м'ячем» – на 142,2 % ( $p < 0,001$ ). Тренування, які включали естафети із складно-координаційними вправами, сприяли зростанню результатів за усіма тестами до рівня нормативу для футболістів 10 років.

## 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. Ахметов Р.Ф. Прогноз результативности спортсменов на базе статистического факторного анализа и экспертного ранжирования полной совокупности антропометрических, технических и специализированных параметров. / Р.Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 7. – Харків, 2004. – С. 111-117.
5. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: Автореф. дис. ... канд. біол. наук: 03.00.13. – К., 2001. – 19 с.
6. 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.
7. Бишопс К. Единоборства в футболе / К. Бишопс, Х. Герардс – Москва : Терра-Спорт, 2003. – 168 с.
8. 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.

9. Бойченко С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости. / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // <http://lib.sportedu.ru>
10. Бойченко С.В. Развитие ловкости футболистов. / Бойченко С.В., Терещенко В.И. // <http://lib.sportedu.ru>
11. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. / В.В. Варюшин. – Учебное пособие, Физическая культура, 2007. - 112 с.
12. 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.
13. Вілмор Дж. Фізіологія спорту. / Дж. Вілмор, Д.Л. Костілл – Київ. – 2003. – 655 с.
14. 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/>
15. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. / К. Вихров – Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская література, 2002. – 294 с.
17. Вовканич Л.С. Довідник для студентів із дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія» / Л.С. Вовканич, Львів. – 2017. – 19 с.
18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик – М.: Физ-ра и спорт, 1980. - 136 с.
19. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. / С.В. Голомазов – М.: ФиС, 2000. – 220с.
20. 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

21. 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.
22. 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.
23. Гуревич И.А. Естафета с элементами футбола. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/estafeta-s-elementami-futbola.html>
24. Гуревич И.А. Мяч в круге. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/myach-v-kruge-football.html>
25. Гуревич И.А. Защита против нападения. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/zashhita-protiv-napadeniya.html>
26. Гуревич И.А. В одни ворота с нейтральным. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/v-odni-vorota-s-nejtralnym.html>
27. Гуревич И.А. Футбол двумя мячами. / И.А. Гуревич. 1992. Режим доступа: <http://www.gomelscouts.com/futbol-dvumya-myachami.html>
28. Данько Ю.И. Возрастная физиология мышечной деятельности / Ю.И. Данько, С.Б. Тихвинский // Детская спортивная медицина. – Москва: Медицина, 1991. – С. 55-72.
29. Дулібський А. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: посібник / А. Дулібський.– Київ, 1988.– 252 с.
30. Дулібський А. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес. – Київ : ФФУ, 2001. – 59 с.
31. 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>

32. Душанин С. А. Функция сердца юных спортсменов. / С. А. Душанин, В.В. Шигалевский – К.: Здоров'я. – 1988. – 168 с.
33. Зеленцов А. Тактика и стратегия в футболе / А. Зеленцов, В. Лобановский, В. Ткачук, А. Кондратьев. – Киев : Здоров'я, 1989.– 192 с.
34. Зеленцов А.М. Научно-методическое обеспечение современного учебно-тренировочного процесса на примере "Динамо" (Киев). Практикум по футболу. / А.М. Зеленцов, А.М. Козлов, В.И. Лазаренко – Киев, 2000. – С.44-47.
35. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Перевод с англ. Шаробайко И.В. М.: Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2.
36. 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.
37. 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.
38. Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. / Олег Колобич, Богдан Хоркавий, Андрій Дулібський // Спортивна наука України. – 2016. №2 (72). С. 15-23.
39. Коротков Ф.М. Определение сенситивных периодов развития скоростно-силовых качеств юных футболистов. / Ф.М. Коротков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. № 8. – С. 108-111.
40. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2013 – 194 с.
41. 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.
- 42.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / За заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – 418 с.
- 43.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с., 392 с.
- 44.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). / Кузнецов А.А. – Олимпия Пресс, 2007 – 116 с.
- 45.Лалак Г.Є. Структура та зміст тренувальних навантажень футболістів різного віку і кваліфікацій. / Г.Є. Лалак – Омськ, 2000. – 198с.
- 46.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.
- 47.Линец М.М. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений. / М.М. Линец, В.Н. Платонов // Теория и методика физического воспитания: Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том I. – С. 92-97.
- 48.Максименко, І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. – Київ, 2010. – 46 с.
- 49.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 (ХХІІІ), 2007. – №7. – С.101-104.
- 50.Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. / В.А. Марченко – Київ, 2001. – С 21-23.
- 51.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. / В.С. Мищенко – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.

52. Наумчук Володимир. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. / Наумчук Володимир // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – № 1(63).
53. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин // Физическая культура, 2010 – 240 с.
54. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петухов А.В. – Москва, 1990. – 22 с.
55. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 230 с.
56. 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
57. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290с.
58. Сергієнко Л. Генетичний відбір дітей для занять спортом. / Л. Сергієнко // Мат. міжн. наук.- практ. конф. “Спорт для всіх” – Тернопіль, 2004. – С.125-129.
59. 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.
60. 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.
61. Сучилин А.А. Теоретико-методические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997.– 237 с.
62. 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
63. 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.
64. Харгривз М. Метаболизм в процессе физической деятельности. / М. Харгривз – К.: Олимпийская литература, 1998. – 286 с.
65. Чанади А. Футбол. Техника / А. Чанади; пер. с венг. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 247 с.
66. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов : учеб.-метод. пособие / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.
67. Шамардин В. Функциональная подготовленность футболистов различных игровых амплуа / Валерий Шамардин, Тенцзюнь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 132–135.
68. Шамардин В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі / В. Шамардин, Б. Хоркавий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 75–79.
69. 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.
70. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. У двох частинах. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2007. – 272 с., 248 с.
71. De Vries H.A. Physiology of Exercise. / H.A. De Vries, T.J. Housh – Medison: Brown and Benchmark, 1994. – 636 p.
72. Edward M. Winter. Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines:



- Volume I – Sport Testing. / Edward M. Winter, Andrew M. Jones, R.C. Richard Davison, Paul D. Bromley, Tom H. Mercer. Режим доступу: <https://books.google.com.ua/books?hl>
73. 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.
74. Grindler K. Fussball Praxis / K. Grindler, H. Pahlke, H. Hemmo. t. I, II, III. Stuttgart, – 1981. – 601 s.
75. Jacky Anderson. The 12-Month Football Training Program. / Jacky Anderson. Режим доступу: <https://www.jenreviews.com/football-training-program/>
76. 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.
77. Keul J. Limiting factors of physical performance. / J. Keul. – Stuttgart: Geog Thieme Publishers, 1973. – 346 p.
78. Mischenko V.S. Fisiologia del. deportista. / V.S. Mischenko, V.D. Monogarov. – Barcelona: Paidotribo, 1994. – 328 p.
79. 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.
80. Stula A. An Attempted Assessment Coordination Rhythm and High Frequency of Leg movement of Footballers / A. Stula // Young sports of Ukraine. – Lviv, 2009. – Is. 13, v. 1. – P. 280–283.
81. Victor Kostiukevych. Training process programming of qualified football players in higher education establishments. / Victor Kostiukevych, Vadym Stasiuk. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 2(38), 2017. – P. 41-50
82. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise. / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. – 549 p.