

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «РОЗВИТОК ТА ОЦІНКА СПРИТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ГРУП
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ
ШКІЛ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FКb1-M17z
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
Стасюк Володимир Русланович
Керівник: Гуска М. Б., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СПРИТНІСТЬ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	7
1.1 Морфо-функціональні особливості організму школярів.....	7
1.2 Особливості розвитку рухових якостей.....	10
1.2.1 Засоби та методи розвитку рухових якостей дітей шкільного віку.....	13
1.3 Загальна характеристика та особливості розвитку спритності.....	18
1.4 Педагогічний контроль у спортивній підготовці.....	29
1.5 Методика розвитку спритності у юних футболістів.....	34
1.5.1 Зв'язок спритності з технічною підготовкою юних футболістів.....	34
1.5.2 Розвиток спеціальної спритності у юних футболістів.....	39
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
2.1 Методи дослідження.....	48
2.2 Організація дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	55
3.1 Динаміка показників спритності у юних футболістів.....	55
3.2 Якісна оцінка спритності юних футболістів.....	63
ВИСНОВКИ.....	69
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ЦНС – центральна нервова система.

ЖЄЛ – життєва ємність легенів.

ХОП – хвилинний обсяг подиху.

уд./хв. – ударів в хвилину.

л/хв. – літрів в хвилину.

мл – мілілітрів.

мм. рт. ст. – мілілітрів ртутного стовпа.

с – секунда.

м – метр.

см – сантиметр.

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури та їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як однією з найважливіших аспектів фізичної підготовки.

Основна вимога полягає в тому, щоб багато разів пропонувати спортсмену ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду. За мірою успішного вирішення ситуативних завдань, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених для виконання тимчасових відрізках. Все це безперервно пропонується в тренувальному процесі, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і управляючої системи) і, отже, є основною базою спеціальної спритності.

Такі дослідники як В. Б. Пагієв, Г. М. Римашевський обґрунтували підходи до вимірювання і розвитку швидкості, витривалості і сили. Спритність же залишалася маловивченою, не дивлячись на те, що саме від неї, на думку багатьох фахівців [69; 79], в значній мірі залежить ефективність ігрових дій футболістів, тобто якість рішення більшості техніко-тактичних завдань гри у футбол. Головною причиною маловивченості спритності очевидно є трудність її вимірювання.

Що ж таке спритність? Н. А. Бернштейн, Н. Г. Озолін, В. С. Фарфель, Л. П. Матвеев вважають, що спритність – це всякий довільний рух,

направлений на рішення будь-якого конкретного завдання (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.) [9; 42; 55; 77]. Складність рухового завдання визначається багатьма чинниками, зокрема вимогами до узгодженості одночасного і послідовного виконання рухів. В. М. Заціорський вважав, що першим мірилом спритності є координаційна складність рухових дій. В. М. Заціорський, М. А. Годік указують, що вимірниками спритності є [23; 35]:

- координаційна складність завдання;
- точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху у відповідь, коли детальна характеристика руху наперед невідома).

Отже, спритність – це складна, комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. У кожному окремому випадку (залежно від умов) необхідно вибирати той або інший показник. Напевно саме ці умови вимірювання стали перешкодою для дослідників у пізнанні сутності спритності, без якої дії футболіста на полі стають непередбачуваними.

Таким чином, викладене вище зумовлює актуальність теми дослідження.

Метою дипломної роботи є дослідження методики розвитку та оцінки спритності у юних футболістів.

Мета роботи передбачає виконання таких **завдань**:

- дослідити структуру спеціальної підготовленості і розвиток фізичних якостей футболістів-початківців;
- виявити особливості розвитку спритності футболістів; охарактеризувати методи вимірювання і вдосконалення спритності.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Предмет дослідження – методика розвитку спритності у футболістів групи початкової підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися **такі методи наукового дослідження:**

- Теоретичний аналіз наукових літературних джерел; синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування, конкретизація.
- Педагогічні спостереження, бесіди.
- Педагогічне тестування; педагогічний експеримент.
- Методи математичної статистики.

Роль автора у виконанні теми полягала у вивченні досвіду фахівців фізичного виховання та футболу, визначенні рівня розвитку та оцінці спритності футболістів групи початкової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи, розробці комплексів вправ для розвитку спритності.

Практичне значення одержаних результатів. Результати роботи можуть бути використані з метою удосконалення спритності у підготовці юних футболістів, а також у процесі семінарських та практичних занять студентів факультетів фізичного виховання і спорту.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2017-18 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (10-11 квітня 2018 року).

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота написана на 87 сторінках машинописного тексту, складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків. Робота ілюстрована 3 таблицями, 12 рисунками та 2 малюнками. Список використаної літератури включає 88 джерел.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних вчених, а також отримані результати дослідження дозволили зробити наступні висновки:

1. Футбол є одним з дієвих засобів підвищення рухової активності, одночасно він залишається улюбленим видом спорту в нашій країні. Спортивні секції з футболу сприяють поширенню популярності цієї гри серед населення, привчає підрастаюче покоління до здорового способу життя.

2. У залежності від вікових особливостей у плануванні навчально-тренувального процесу робиться акцент на розвиток тих чи інших якостей з метою їхнього посилення чи підтягування до потрібного рівня.

3. Провідна роль у розвитку спритності належить варіативному методу. Вправи для розвитку спритності висувають високі вимоги до ЦНС. Тому при розвитку спритності необхідно включати інтервали відпочинку.

4. Засобами розвитку спритності юного футболіста є рухливі і спортивні ігри, акробатичні вправи, вправи із технічної підготовки, а також можуть бути використані різноманітні фізичні вправи з елементами новизни і які являють собою певні координаційні труднощі.

Складність вправ диктується особливостями прояву спритності у футболі й поступовому ускладненню варто піддавати умови виконання конкретних координаційних завдань, що моделюють техніко-тактичні дії.

5. Одним із головних засобів контролю за розвитком фізичних якостей на сучасному етапі є система педагогічних тестів і контрольних нормативів, що дає змогу тренеру визначити рівень розвитку, їхню стабільність та ефективність. На основі отриманих даних можна виявити недоліки у системі планування процесу тренування і більш раціонально її перебудувати.

6. Дослідження показали, що якісні показники в юних спортсменів знаходяться на різних рівнях. На початку дослідження зафіксована однакова кількість спортсменів, що отримали оцінку високого рівня по 5 осіб в кожній групі, в кінці – більше таких спортсменів в експериментальній групі – 6 осіб. Низького рівня на початку дослідження також однакова кількість в обох групах – по 4 особи, в кінці – в експериментальній групі – 5 осіб.

7. Визначено, що приріст результатів спритності становив від 0 до 5,7 % в експериментальній групі, і 0-2,9 % в контрольній групі. Це говорить про те, що застосована нами програма на тренуваннях дає більший приріст результатів, ніж стандартна програма.

8. Розвиток і удосконалювання координаційних якостей футболіста, що забезпечують ефективне й надійне виконання техніко-тактичних дій – складний та тривалий процес, що вимагає постійної уваги і творчих зусиль як тренера так і спортсмена.

9. Підвищення ефективності ігрових прийомів футболістами, що брали участь у експерименті, слід розцінювати як наслідок доцільного використання тренерами вправ як на підвищення точності виконання ігрових прийомів, так і на техніко-тактичну майстерність, пов'язану з різними проявами спритності в складних моментах гри. Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем вимірювання і вдосконалення спритності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Спритність футболіста виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в ігрових умовах, що змінюються. По-справжньому спритний гравець може виконувати цілий каскад хитрощів або якийсь трюк, забити гол з складної ситуації. Саме спритність є відмінною рисою високої спортивної майстерності. Над розвитком спритності треба працювати з дитинства. Адже ця якість розвивається досить повільно.

Розвиток і удосконалювання координаційних здібностей футболіста, що забезпечують ефективне і надійне виконання техніко-тактичних дій – складний і тривалий процес, що вимагає постійної уваги і творчих зусиль тренера і спортсмена.

У ході багаторічної підготовки перші два-три роки початкового навчання присвячуються переважному розвитку загальної спритності за допомогою традиційних педагогічних засобів, серед яких основне місце повинні займати акробатичні вправи. Створена в такий спосіб пластична координаційна основа служить у наступні роки спрямованому розвитку спеціальної гнучкості і спритності.

Ведучу роль у розвитку й удосконалюванні спеціальної спритності повинні грати акробатичні вправи, виконання яких моделює пластичні і координаційно-ускладнені ігрові ситуації, що мають велике значення у діяльності футболіста. Як правило в таких вправах присутній м'яч, однак головне все-таки не в м'ячі.

Вправи-моделі дозволяють тренувати шляхом систематичних повторень і планомірних ускладнень виконання специфічних для футболу координаційно-пластичних дій. При цьому зовсім немає необхідності, як

іноді думають прагнути до того, щоб футболісти опанували дуже складними акробатичними елементами, скажемо, переднім і заднім сальто.

Складність вправ диктується особливостями прояву спритності у футболі, і поступовому ускладненню варто піддавати умови виконання конкретних координаційно-пластичних завдань, що моделюють техніко-тактичні дії. Систематичне повторення вправ-моделей з поступовим збільшенням складності, на деякому етапі перевищує складність реальних дій на футбольному полі – буде стимулювати мобілізацію рухових і сенсорних механізмів, що у свою чергу приведе до створення на початку базового, а потім і резервного координаційно-пластичного спеціалізованого фонду, що дозволить в екстремальних ситуаціях відповідальних ігор здійснювати техніко-тактичні дії, дуже складні за координаційно-пластичною структурою, але необхідні для виконання одноборств різних команд.

Вибірковий розвиток і удосконалювання спеціальної спритності здійснюється в процесі навчально-тренувальних занять різного типу. Тут дуже ефективні тематичні заняття, що найбільш доречні в підготовчому періоді. Узагальнена структура тематичного заняття по розвитку спеціальної спритності в спортивному залі рекомендується наступна: хореографічна розминка під музику (в основному вправи пластичного характеру), координаційно-пластичні вправи-моделі, вправи на розтягування. При проведенні заняття на футбольному полі можуть вноситись деякі зміни.

У розминці доцільно скористатися рекомендаціями художньої гімнастики з необхідністю послідовного впливу на гомілковостопні, колінні, тазостегнові суглоби з поступовим збільшенням амплітуди руху і включення в роботу усіх великих груп м'язів. Блок керування моделей у занятті будується з урахуванням поступового наростання складності забезпеченню обов'язкових пауз активного відпочинку (жонглювання м'ячем, «квадрати» без обмеження числа дотиків, передач м'яча в простих умовах). Наприкінці

основної частини, вправи на розтягування служать розвитку пластичної витривалості, яка дуже важлива для футболу. Заключна частина заняття повинна включати вправи на відновлення дихання і розслаблення.

У змагальному періоді можливості проведення тематичних занять по фізичній підготовці обмежені [58]. Тому розвиток і вдосконалення спеціальної спритності із застосуванням вправ-моделей повинне включатись як окремі завдання в комплексі навчально-тренувального заняття (2-3 заняття змагального мікроциклу команд майстрів, 3-4 заняття – дитячих і юнацьких команд спортивних шкіл).

Вправи на розвиток спритності.

Головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше різноманітності [40]. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухомі ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри. Виконувати їх рекомендується на початку заняття.

Без м'яча:

1. Перекиди вперед і назад з упору сівши.
2. Серії перекидів: один вперед, один назад.
3. Перекиди вперед і назад через плече.
4. Опорні стрибки: ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла».
5. Стрибки між стійками (фішками, прапорцями).
6. Стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди.
7. Біг між деревами (стійками, м'ячами, прапорцями, фішками).
8. Стрибки вгору – вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліну) і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидається партнером.

З футбольним м'ячем

1. Перекиди вперед і назад з м'ячем в руках.
2. Підкинути м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити м'яч, що опускається.
3. Те саме, але після перекиду швидко встати, стрибнути вгору і зловити м'яч.
4. Жонглювання м'ячем стопами, стегном, головою.
5. Ведення м'яча між перепонами (прапорцями, стійками, фішками і т. д.) на різній швидкості.
6. Підкинути м'яч руками вперед – вгору, зробити перекид вперед, встати і після того, як м'яч торкнеться землі, здійснювати ведення, змінюючи напрям руху.
7. З відстані 7-8 кроків руками із-за голови направити м'яч в стінку, зробити перекид вперед і зловити м'яч, що відскочив від стінки.
8. Встати з партнером в 3 м один від одного і жонглювати м'ячем ногами. По сигналу третього гравця легкими ударами направляти м'яч один одному. Отримавши м'яч, продовжити жонглювати ним.
9. Жонглювання тенісним м'ячем.
10. Стрибок-перекид через перешкоду або в отвір обруча з подальшим м'яким приземленням в групування.
11. Стрибок вгору з розбігу поштовхом однієї ноги з перестрибуванням натягнутої на висоті 30-40 см мотузки з подальшим виконанням удару головою по м'ячу, що накидається партнером.

Для того, щоб у юних спортсменів вдосконалювати спритність, необхідно послідовно опановувати все більш якісно новими вправами, ускладнюючи вже освоєні. Для розвитку спритності спрямовані вправи по оволодінню технічними прийомами гри.

Вправи спрямовані на розвиток спритності, які характерні для певних періодів підготовки футболістів.

Загальнопідготовчий період:

1. Два гравці біжать в 3-4 м один за одним. Тренер раптово змінює напрям і швидкість бігу.

Завдання юного футболіста – повторити всі рухи тренера.

2. Гравці в колоні поодиноці в 30 м від тренера. Футболісти виконують прискорення у бік тренера. Якщо тренер підняв праву руку – гравець починає бігти в протилежний бік від лінії старту.

Спеціально-підготовчий період:

1. З положення «лежачи на спині» гравець виштовхує м'яч обома руками від грудей і, схопившись (не давши м'ячу торкнутися землі (підлоги)), приймає його на ногу і починає ним жонглювати.

2. Гравець розміщується обличчям до стіни на відстані 4 м від неї. Партнер з відстані 8-10 м рукою посилає м'яч (то справа, то зліва) в стіну. Завдання – зупинити відскакуючий м'яч. Після 10-12 кидків – зміна ролей.

3. Ігрове поле (майданчик) розділені на три зони. У ближній зоні гравці мають право торкатися м'яча один раз, в середній – три, в дальній – число торкань не обмежене.

Вправа дозволяє вдосконалювати швидкість переходу гравців від захисту до атаки і навпаки.

Важливою особливістю цих завдань є те, що футболістам надається можливість оволодіти великим запасом раніше невідомих рухових навиків. Це сприяє тому, що в процесі гри футболісти мобільніші до рішення техніко-тактичних завдань. Крім того, накопичений об'єм різноманітних рухових навиків надає можливість гравцям імпровізувати в процесі реалізації ситуативних завдань.

Таким чином, спеціальна спритність є лімітуючим чинником в досягненні високих спортивних результатів у футболі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИЙ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулкадыров А. А. Физическая подготовка футболистов: Метод. рек. Ашхабад, 1988. 146 с.
2. Аганянс Е. К. Физиологические особенности детей, подростков и юношей. Москва: Медицина, 2002. 102 с.
3. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Москва, 1994. 244 с.
4. Алексеев Г. А. Физиологические аспекты футбола. Москва: ГЦОЛИФК. 1986. 34 с.
5. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Пер. с англ. Г. Гончаренко. Киев: Олимпийская литература, 2001. 422 с.
6. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. Москва, 2007. 127 с.
7. Аркин Е. А. Особенности школьного возраста. Ростов-на-Дону, 2001. 310 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение, 1990. 311 с.
9. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Легкая атлетика. 1990. Выпуск 3-5.
10. Блюдик В. С. Новое в тренировке юных футболистов. Теория и практика физической культуры. 1995. Выпуск 8. С. 40-41.
11. Бойченко С. В., Лисенчук Г. А. Методы измерения и совершенствования ловкости. Физ. воспитание студ. творч. спец. 2005. Выпуск 4. С. 3-9.
12. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных

футболистов. Краснодар, 2009. 122 с.

13. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ. Москва: Астрель, 2003. 259 с.

14. Васильчук А. Г., Тий Ю. В., Останович М. В. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С. 24-26.

15. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. Физкультура, образование и наука. 1997. С. 6-40.

16. Виру А. А. Физиология энергетического обмена. Физиология мышечной деятельности. Под ред. Я. М. Коца. Москва: Физкультура и спорт, 1982. С. 412-420.

17. Витковский З., Лях В. Координационные способности в футболе: диагностика, прогнозирование развития, тренировка. Ф/к и ВОТ, 2006, Выпуск 4, 30-31с.

18. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов. Киев, 2000. 44 с.

19. Вихров К. Л., Догадайло В. Г. Педагогический контроль в процессе тренировки. Москва: ФиС, 2000. 66 с.

20. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Киев: Федерация футбола Украины, 2000. 96 с.

21. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ : Олімпійська література, 2002. 296 с.

22. Гагаева Т. М. Психология футбола. Москва: ФиС, 2009. 215 с.

23. Годик М. А. Контроль в процессе спортивной тренировки. Москва: ФиС, 2005. 150 с.

24. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 2003. 136 с.

25. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физ.

культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192 с.

26. Голомазов С. В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. Москва: СпортАкадемПресс, 2005. 472 с.

27. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 275 с.

28. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Киев: Олимп. лит., 2008. 127 с.

29. Детская спортивная медицина : Руководство для врачей. Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Медицина, 1991. 560 с.

30. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2001. 19 с.

31. Евгеньева Л. Я. Комплексный контроль подготовленности футболистов по морфофункциональным показателям Киев: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2002. 64 с.

32. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология. Москва: Высшая школа, 1985. 384 с.

33. Ефремов В. В. Возрастная физиология. Москва: Наука, 2000. 294 с.

34. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1988. 249 с.

35. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 200 с.

36. Кириллов А. А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе. Москва: ГЦОЛИФК. 1985. 39 с.

37. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода

спортивна наука України: зб. наук. пр з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2003. Випуск 7, т. 3. С. 88-91.

38. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 583 с.

39. Кузнецов А. А. Футбол : настольная книга тренера. 1 этап (8-10 лет). Москва: Олимпия, 2007. 112 с.

40. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет. Москва: Астрель: Аст, 2003. 110 с.

41. Куница А. Подготовка спортивного резерва в футболе. Практикум з футболу : [Науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.- практ. конф.]. Киев, 2001. С. 61-62.

42. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: Астрель: АСТ, 2002. 864 с.

43. Осташев П. В. Совершенствование методики технической подготовки футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Ленинград, 1989. 25.

44. Оценка и совершенствование ловкости путем развития точности движений. Физ. воспитание студ. творч. спец. 2005. Выпуск 1. С. 16-22.

45. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 271 с.

46. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів [Текст]: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2004. 34 с.

47. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

48. Майпас И. Е. Программирование тренировочных нагрузок юных футболистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд.

пед. наук: 13.00.04.Ташкент, 2004. 28 с.

49. Макаренко В. Г., Выжгин В. А. Управление физической подготовкой юных футболистов: методические рекомендации. Москва, 1985. 41 с.

50. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганск, 2001. 159 с.

51. Малахов С. В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта: Сб. науч. трудов под ред. Е. Скоморохова. Москва, 1998. 118 с.

52. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ, 2001. С 21-23.

53. Марченко В.А. Развитие двигательных качеств футболистов. Харьков, 1991. С 5-16.

54. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Москва: Известия, 2001. 333 с.

55. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва, Физкультура и спорт, 1991. 327 с.

56. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 151 с.

57. Меркулова Р. А., Хельбин В. Н. Производительность сердца при мышечной работе у спортсменов разного возраста. Москва: Советский спорт. 2011. 103 с.

58. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). Киев: АртИнформМен. 2007. 34 с.

59. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
60. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 «Физ. Культура»]. Москва: Академия, 2005. 240 с.
61. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник монография. Москва: Физическая культура, 2010. 208 с.
62. Николаєнко В. В., Воронова В. І. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. Випуск 1. С. 8-15.
63. Петровский В. В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. Москва, 1995. 215 с.
64. Підготовка юних футболістів. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б., Левчук В. А. Тернопіль: «Астон», 2001. 80 с.
65. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ, Олімпійська література. 1995. 319 с.
66. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. С. 59-60.
67. Подготовка юных футболистов. Под общ. ред. А. А. Сучилина. Москва, 1987. 116 с.
68. Рабинович П. Н., Лоос В. Г., Лавриненко Д. И. Развитие гибкости и ловкости футболистов: Методические рекомендации. Специальные упражнения. Киев: РНМК Госкомспорта УССР, 1990. 112 с.
69. Рымашевский Г. А. Экспериментальное обоснование некоторых путей повышения надёжности выполнения технико-тактических действий футболистами высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Москва, 1978. 28 с.
70. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по

футболу. Київ: Здоров'я, 1988. 228 с.

71. Савин С. А. Футболист в игре и тренировке. Москва: ФиС, 1975. 115 с.

72. Семенов Г. П. Проблемы комплексного контроля в спорте. Москва: СААМ. 1995. С. 90-128.

73. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

74. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол: підручник Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.

75. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физич. культуры / под общ. ред. В. М. Зациорского. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

76. Тенцзюнь Т. Уровень развития функциональной подготовленности юных футболистов (16-17 лет) различной игровой специализации. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. Выпуск 1. С. 50-52.

77. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 287 с.

78. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. Москва: Компания Спутник, 2002. 245 с.

79. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. В. Б. Пагиев. 2-е изд. Пятигорск: РИА-КМВ, 2013. 115 с.

80. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Я. М. Коца. Москва: Физическая культура и спорт, 1982. 347 с.

81. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. Москва: Здоровье, 2002. 156 с.

82. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной

активности. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

83. Футбол: Учебник для ИФК. Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. Москва: Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.

84. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998 133 с.

85. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. пособ. Днепропетровск, 2001. 104 с.

86. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2001. Ч. I. 272 с.

87. Шмельков И. И. Исследование возрастных изменений выносливости у школьников и обоснование некоторых методов ее развития. Москва: Наука, 1997. 264 с.

88. Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В., Боцманова М. Э., Захарова А. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Москва: Просвещение, 1987. 358 с.