

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: **«ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M21  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

**Косік Марина Олександрівна**

Керівник: **Ліщук В. В.**, доцент

Науковий консультант: **Стасюк І. І.**,  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

Рецензент: **Прозар М. В.**, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФУТБОЛУ .....	6
1.1. Сутність та характеристика координаційних здібностей.....	6
1.2. Футбол як засіб розвитку координаційних здібностей школярів .....	14
1.3. Психофізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку .....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження .....	28
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ .....	31
3.1. Зміст експериментальної методики розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку засобами футболу .....	31
3.2. Аналіз результатів дослідження .....	39
ВИСНОВКИ .....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Стратегія реформування вітчизняної системи освіти у сучасних соціально-економічних умовах вимагає пошуку нових підходів до вдосконалення фізичного виховання школярів, оптимізації його змісту, форм та методів, що повинні безперервно розвиватися і відповідати нагальним потребам суспільства. Адже саме фізичне виховання уможливорює всебічний й гармонійний розвиток особистості, формування потреби і навичок ведення здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я як найвищої суспільної цінності.

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду свідчать, що розвиток фізичних здібностей дітей і підлітків є пріоритетним питанням, що вимагає належного розв'язання для досягнення запланованих результатів. При цьому важливого значення набуває здатність учня швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання, що визначається дослідниками як координаційні здібності.

У працях с. Бубки, Л. Волкова, Д. Донського, В. Заціорського, В. Ляха, В. Платонова та інших науковців цілеспрямований розвиток координаційних здібностей виступає поступовим та безперервним процесом [6; 19; 22; 40; 59]. Він тісно пов'язаний з ефективністю реалізації рухових дій, уміннями визначати й регулювати окремі їх параметри, здатністю поєднувати та комбінувати рухи у різноманітних ситуаціях. Від готовності школярів до оптимального оволодіння та управління власними руховими діями значною мірою залежить їх фізичне і духовне зростання.

Важливою складовою фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів є футбол. Ця популярна спортивна гра є універсальним засобом педагогічного впливу, за допомогою якого можна успішно вирішувати широкий спектр оздоровчих, навчальних, виховних та розвивальних завдань. Заняття футболом сприяють засвоєнню необхідних рухових умінь та навичок, розвитку фізичних й інтелектуальних здібностей, вихованню моральних і вольових якостей, формуванню колективізму та дисциплінованості, удосконаленню пам'яті і уваги. Використання у навчально-виховному процесі цієї

спортивної гри підвищує інтерес школярів до занять фізичною культурою і спортом, покращує їх працездатність, сприяє комунікації та соціалізації молодого покоління.

У футболі координаційні здібності визначають ефективність ігрових дій та якість вирішення більшості техніко-тактичних завдань. За висновками К. Віхрова, В. Максимика, В. Марченка, Г. Монакова, В. Соломонка, Г. Лісенчука, О. Соломонка, В. Пилипенка та ін. будь-яка дія футболіста є певним результатом наявних знань, прояву фізичних й особистісних здібностей та рухового досвіду і реалізується як цілісне інтегративне утворення. Кожна ігрова ситуація потребує не тільки якісного аналізу та передбачення, а й адекватної результативної реакції гравця, що передбачає вправне оперування значним арсеналом ігрових дій у різноманітних проявах та комбінаціях. За таких обставин сама специфіка футболу, власне характер гри створюють сприятливі умови для розвитку координаційних здібностей [17; 41; 44; 49; 65].

Таким чином, тема магістерської роботи обумовлена, з одного боку, потребою суспільства щодо формування всебічно та гармонійно розвиненої особистості школяра, удосконалення її здібностей, реалізації істинних сил, а з іншого, – необхідністю сучасних розробок удосконалення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів з використанням педагогічного потенціалу гри у футбол.

**Об'єкт дослідження** – процес розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

**Предмет дослідження** – методичне забезпечення процесу розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи засобами футболу.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні основи розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку засобами футболу.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сутність та види координаційних здібностей.
2. Розкрити педагогічні можливості гри в футбол щодо розвитку

координаційних здібностей.

3. З'ясувати психофізіологічні особливості учнів підліткового віку.

4. Розробити методику розвитку координаційних здібностей в учнів середнього шкільного віку засобами футболу та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення визначеної мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**, а саме:

- теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

- емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, учителями, методистами, батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці та впровадженні методики розвитку координаційних здібностей засобами футболу в учнів середньої школи; передбачає використання спеціально розроблених засобів, які відповідають їх різновидам (загальним, спеціальним, специфічним) і об'єднані у навчально-виховні комплекси; досягненням запланованих цілей обумовлене педагогічною системою, яка включає окрім вказаних засобів, форми, методи, методичні прийоми, що забезпечуються належним контролем; розробці практичних рекомендацій щодо розвитку координаційних здібностей учнів середніх класів засобами футболу.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 29-30 березня 2022 року) та на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор.

**Структура та обсяг дослідження.** Магістерська робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаної літератури, який налічує 74 джерела. Ілюстрована кваліфікаційна робота 3 таблицями і 1 рисунком.

## ВИСНОВКИ

1. У науковій та навчально-методичній літературі координаційні здібності визначаються як здатність доцільно будувати (формувані, підпорядковувати, поєднувати) цілісні рухові акти – керувати рухами, володіти руховою вправністю, належно орієнтуватися у просторі та часі, якісно виконувати задані дії з великою точністю, узгодження роботи м'язів із визначеним темпом і ритмом, точна диференціація величини м'язових зусиль, вправно поєднувати рухи різних частин тіла, зберігати рівновагу, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до умов, що змінюються. Сутність координаційних здібностей пов'язана з можливостями людини швидко, точно, економно й винахідливо розв'язувати рухові завдання. Розрізняють загальні, спеціальні та специфічні координаційні здібності.

2. Природним підґрунтям координаційних здібностей є задатки – вроджені і спадкові анатомо-фізіологічні особливості організму. До них відносять властивості нервової системи (силу, рухливість, врівноваженість нервових процесів), індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, ступінь зрілості її певних ділянок та інших відділів центральної нервової системи, рівень розвитку окремих аналізаторів, особливості будови і функціонування нервово м'язового апарату, темперамент, характер, особливості регуляції і саморегуляції психічних станів та ін.

3. Гра у футбол належить до тих інструментів педагогічного впливу, систематичне використання яких забезпечує всебічний й гармонійний розвиток особистості, що і відображено у змісті навчальної програми з фізичної культури школярів. Комплексний характер ігрової діяльності, цілісність та різнокомбінованість рухових дій в футболі, які супроводжуються позитивними емоціями, створюють необхідні умови для розвитку у дітей координаційних здібностей. Адже виконання будь-якої ігрової дії завжди спрямоване на ефективне вирішення рухових завдань, яке передбачає оптимальне управління різними за походження і змістом руховими діями у різноманітних поєднаннях та варіаціях,

тобто прояву координаційних здібностей. Саме тому варіативний модуль «Футбол» є невід'ємною складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл.

4. Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей виступає, з одного боку, одним із важливих чинників комплексного виховання фізичних якостей підлітків, а з іншого, – необхідною умовою формування основних рухових умінь та навичок, що визначають зміст техніки і тактики футболу.

5. Психофізіологічні особливості учнів підліткового віку визначаються анатомо-фізіологічними та психологічними змінами, що відбуваються в організмі дитини. Найсуттєвішими особливостями фізичного дозрівання підлітків, які тісно пов'язані між собою виступають скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак та відчутний стрибок у рості. При цьому всі вказані процеси протікають нерівномірно та неоднозначно і проявляються на різних рівнях. Основними психологічними особливостями розвитку підлітка є: формування відчуття дорослості; реалізація потреби у самоствердженні, прагнення до самопізнання; удосконалення механізмів пізнання – мислення, мовлення, пам'яті та уваги; активізація спілкування та комунікації; розвиток емоційно-вольової сфери.

6. Удосконалення будь-якої фізичної якості чи здібності а, відповідно, й координаційних здібностей потребує врахування її чутливого періоду, закономірностей взаємодії рухових якостей, специфіки виду спорту, змісту і вимог навчальної програми, вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей школярів, методичного й матеріально-технічного забезпечення тощо.

7. Досягнення визначеної мети та розв'язання поставлених завдань дослідження здійснювалося шляхом використання комплексу взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів з достатнім рівнем інформативності і, водночас, простих й універсальних в умовах процесу фізичного виховання школярів. Пропонована експериментальна методика розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи визначає організаційно-методичні основи використання футболу у цьому педагогічному процесі. Вона передбачає

реалізацію системи засобів, які відповідають загальним, спеціальним та специфічним координаційним здібностям, що дозволяє цілеспрямовано впливати на їх розвиток та уможлиблюють виховання всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

Експериментальна методика включає комплекс загальнопедагогічних (словесних, наочних) та практичних методів: чітко регламентованих вправ, провідними з яких є методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування, а також ігровий і змагальний. У процесі реалізації різних форм занять футболом (уроків фізичної культури, секційних занять і змагань з цього виду спорту, самостійні форми роботи, масові фізкультурно-спортивні заходи) дозування навантажень регулюються відповідно до організаційно-педагогічних умов: завдань заняття, вікових та індивідуальних особливостей учнів, змісту пропонованих вправ та умов їх виконання.

8. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість і практична ефективність пропонованої методики. Результати складання тестових завдань показали, що завдяки впровадженню запропонованої системи форм, засобів, методів, методичних прийомів, належного контролю і самоконтролю свідчать, що учні експериментальної групи у порівнянні з контрольною мають кращі показники розвитку загальних, спеціальних та специфічних координаційних здібностей і, відповідно, у них є вищою середньоарифметична величина, тобто комплексний їх прояв. Так, сумарний відсоток учнів з високим і достатнім рівнями прояву координаційних здібностей в експериментальній групі на 12,9 % більше у порівнянні з контрольною групою.

Співвідношення відсотка учнів з низьким рівнем розвитку координаційних здібностей також вказує на перевагу школярів з експериментальної групи. Зокрема серед дітей експериментальної групи 22,2 % характеризуються низьким рівнем розвитку координаційних здібностей, що на 9,5 % менше, у порівнянні з учнями контрольній групі, де цей показник становить 31,7 %.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович В. В. Урок футболу : 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2012. № 8. С. 18-20.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Адріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : Навч. посібн. К., Професіонал, 2009, 336 с.
3. Ачкасов М. І. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. № 5. С. 7-10.
4. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К. : Здоров'я, 1981. 282 с.
5. Барабаш С. К. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 9-10.
6. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк : АПЕКС, 2002. 302 с.
7. Василькова О. І. Урок футболу (6 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. № 9. С. 9-10.
8. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
9. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.03 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», ЛДУФК. Львів, 2007. 19 с.
10. Васильчук А. Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. К. : Олімпійська література, 2001. 286 с.
11. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
12. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.

13. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник. К. : ІЗМН, 1998. 232 с.
14. Вінник Г. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 6 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 7-10.
15. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4 (100). С. 8-10.
16. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 255 с.
17. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. К. : Федерация футбола Украины, 2000. 164 с.
18. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків : навч. посіб. К. : Вища школа, 1993. 242 с.
19. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 1999. 294 с.
20. Грабик Н. М. Координаційні здібності як основа підвищення спортивної майстерності. Молода спортивна наука України : зб. наук. статей. Вип. 7. Л., 2003. Т.3. С. 108-110.
21. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н. [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2014. 206 с.
22. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Три вида координации движений [Текст]. М. : Физкультура и спорт, 1999. 208 с.
23. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : [навч. посіб.] Київ ; Чернівці : [б. в.], 2002. 213 с.
24. Кайов Ю. М. Інтегрований урок футболу та туризму. 6 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 5. С. 10-11.
25. Кизыма А. В. Развитие точности управления основными параметрами ловкости движений у школьников 10-12 лет : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Одесса, 1994. 17 с.

26. Киркендалл Д. Анатомия футбола: Учебно-методическое пособие. Минск : Попурри, 2012. 240 с.
27. Ковпак В. В. Урок футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 6 (107). С. 11-13.
28. Козін О. С. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 7 (103). С. 21-23.
29. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.
30. Коновалова Н. В., Коновалова Л. С. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4 (100). С. 11-15.
31. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
32. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.
33. Кравченко Н. Б. Урок фізичної культури з елементами футболу. 7 клас. Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 6. С. 9-11.
34. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів : [Укр. технології], 2006. 115 с.
35. Лемешко О. Й. Інтегрований урок футболу та історії. 7 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 5. С. 12-14.
36. Лемешко О. Й. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 11-13.
37. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.
38. Лисенко В. О. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 8 (104). С. 13-15.
39. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теорія и практика фізического воститания. 2001. № 3. С. 26.

40. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
41. Максимик В. К. Совершенствование координационных способностей юных футболистов. Волгоград : ВГАФК, 2002. 51 с.
42. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [автореферат]. Київ : НУФВСУ; 2010. 44 с.
43. Маслюков А. В. Развитие координационных способностей школьников. М. : Изд-во «Чистые пруды», 2008. 185 с.
44. Марченко В. А. Развитие двигательных качеств футболистов. Харьков, 1991. 114 с.
45. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ : Професіонал, 2004. 479 с.
46. Михно Л. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 1. С. 21-23.
47. Мороз В. Ф. Урок фізичної культури з елементами футболу (7 клас). Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 2 (103). С. 32-35.
48. Мошенець О. Д. Методика навчання вправ із футболу. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 8. С. 25-29.
49. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. – 288 с.
50. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
51. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография. М. : Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.
52. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. № 3 (109). С. 11-14.
53. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним

іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

54. Носай О. Л. Урок футболу 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2014. № 5. С. 7-11.

55. Основи управління підготовкою юних спортсменів. За ред. М. Я. Набатнікової. К. : Олімпійська література, 2005. 280 с.

56. Павлова Т. В. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2011. 20 с.

57. Петля А. В. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. № 5. С. 11-13.

58. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Рівне, 2002. 19 с.

59. Платонов В. Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособ. К. : КГИФК, 1992. 54 с.

60. Ріпак І. М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.

61. Селезнєва Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років в процесі фізичного виховання: метод. Рекомендації. Херсон : ХДУ, 2005. 75 с.

62. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : посібник. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.

63. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол : посібник. Вид. 2-е, випр. і доп. Київ : Олімп. література, 2005. 294 с.

64. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол : навч.-метод. посіб. Львів : [б. в.], 2007. 134 с.

65. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ : [б. в.], 2014. 293 с.

66. Спортивні ігри: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів]: у 2 томах [під ред. Ж. Л. Козіної]; Том 1: Загальні

основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: вид-во «Точка», 2010. 200 с.

67. Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. восп. и спорта. Т. Ю. Круцевич, Ю. Ф. Курамшин, В. Н. Платонов и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2003 Т. 1. 424 с.

68. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посіб. Львів : [б. в.], 1998. 111 с.

69. Чернуха І. С., Ляшевич А. М., Решетнік Є. М., Горощенко В. Є. Фізіологія людини : навч. посіб. Частина І. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 120 с.

70. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. 60 с.

71. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 5. С. 29-35.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

73. Шульга В. Волейбол. Гімнастика. Футбол (плани-конспекти уроків з фізичної культури для учнів 7 класу). Імідж сучасного педагога. 2011. № 6. С. 54-63.

74. Ященко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів : Практикум з футболу К. : Олімпійська література, 2005. С. 27-32.