

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: **«ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ТОЧНОСТІ
РУХІВ В УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ»**

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

Гресь Владислав Вікторович

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

Рецензент: **Боднар А. О.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1. Особливості впровадження у процес фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти спортивних ігор	7
1.2. Теоретико-методичне обґрунтування використання футболу, як засобу фізичного виховання.....	10
1.3. Координаційні здібності та цільова точність рухів як важливі компоненти навчання техніки гри у футбол.....	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження	20
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. СТАН СФОРМОВАНOSTІ КООРДИНАЦІЙНОЇ ТОЧНОСТІ РУХІВ В ХЛОПЦІВ 11-12 РОКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ	28
3.1. Футбол, як засіб фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.....	28
3.2. Взаємозв'язок цільової точності та фізичної підготовленості хлопців 11- 12 років	33
3.3. Результати дослідження фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та технічної підготовленості хлопців 11-12 років експериментальних груп на початку педагогічного експерименту	40
3.4. Фізичний розвиток та функціональний стан хлопців 11-12 років, які займаються у шкільній секції з футболу під час експерименту	44
3.5. Фізична та технічна підготовленість хлопців 11-12 років, які займаються у шкільній секції з футболу під час експерименту.....	48
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АТ – Артеріальний тиск;
- ЖЄЛ – життєва ємність легень;
- ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;
- ССС – Серцево-судинна система;
- ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність теми. Футбол – це популярний вид спорту серед дітей та підлітків з широкими можливостями для розвитку фізичних якостей та функцій тіла, покращення здоров'я та фізичної активності. Футбол, як навчальна гра проводиться як у спортивних школах різних профілів, так і у вигляді секційних занять закладів загальної середньої освіти.

В умовах шкільної спортивної бази безпека спортивного обладнання та готовність педагогічного персоналу вимагає розвитку педагогічних технологій, використання найбільш ефективних на початковому етапі засобів та методів оволодіння технічними та тактичними навичками гри у футбол.

Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури для учні 5-9 класів (2017) модуль «Футбол» у закладі загальної середньої освіти розпочинається вивчатися з 5-го класу. Укладачі варіативного модуля «Футбол» Є. В. Столітенко та Д. В. Деменков у пояснювальній записці зазначають, що навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей [21, с. 376]. Також слід відмітити, що використання у процесі урочних занять необхідно враховувати статеві та вікові особливості, наявні матеріальні можливості закладу загальної середньої освіти, також необхідно враховувати особливості будови жіночого організму та ті фізіологічні процесу які відбуваються. Враховуючи вищезазначене використовувати диференційоване опанування навчального матеріалу, тобто окремо проводити ігри для дівчат та хлопців.

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/учениць формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;

- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому в грі.

Особливої уваги заслуговують секційні заняття з видів спорту у закладах загальної середньої освіти. Вони слугують суттєвим доповненням до уроків фізичної культури, як основної форми фізичного виховання. При вмілій побудові таких занять (із зацікавленістю керівництва закладу загальної середньої освіти, вчителів фізичної культури і саме головне учнів) для згуртованого учнівського колективу розкриваються нові можливості та перспективи. У першу чергу це достатній мінімум тієї фізичної активності, яка б мала бути присутня у тижневому навантаженні кожного школяра, вироблення необхідних життєво-важливих рухових вмінь та навичок для подальшої професійної діяльності, участь у змаганнях різного рівня і саме головне це зміцнення здоров'я.

Спеціалісти визнають, що основою для формування технології гри у футбол є рівень розвитку цільової точності рухів у дітей та підлітків (Ткаченко С. М., 2014; Томенко О. А., 2014; Столітенко Є. В., 2013).

Однак, в даний час, немає практичних науково обґрунтованих рекомендацій щодо використання найбільш ефективних засобів спортивного навчання, спрямованого на розробку цільової точності рухів у формуванні технічних навичок у футболі в спортивній секції закладу загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – рухливі ігри та комплекси вправ з технічної підготовленості, які спрямовані на розвиток координації та формування техніки гри у футбол в учнів закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження – розробка методики початкового навчання основних рухових дій у грі в футбол підлітків 11-12 років у межах секційних занять.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості формування рухових дій гри у футбол на початковому етапі навчання.

2. Дослідити взаємозв'язок цільової точності передач, ударів по воротах та рівень розвитку фізичних якостей у підлітків 11-12 років.

3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування комплексів спеціальних фізичних вправ та рухливих ігор координаційної спрямованості для розвитку цільової точності рухів та формування технічних навичок гри у футбол.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, передового практичного досвіду підготовки юних спортсменів; соціологічні методи дослідження (анкетне опитування); медико-біологічні методи дослідження (антропометричні виміри); педагогічні методи дослідження (педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури закладу загальної середньої освіти у процесі організації та проведення секційних занять з футболу в школі. Також доречним буде використання отриманої інформації під час післядипломної освіти та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 60 основного тексту, вона містить 14 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 55 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблем фізичного виховання та спортивного тренування дітей та підлітків встановлено, що цільова точність рухів є провідним компонентом технічної майстерності юних спортсменів, які займаються футболом, присутня у всіх технічних прийомах. Її розвиток залежить від змісту занять із використанням різних засобів навчання, серед яких важлива роль відводиться рухливим іграм та спеціальним ігровим вправам.

2. Анкетним опитуванням фахівців у сфері шкільної фізичної культури встановлено високий педагогічний статус футболу для фізичного виховання учнів базової школи. В результаті організації позакласних секційних занять можливе ефективне навчання дітей та підлітків грі у футбол. Завдання технічної підготовки осіб, які займаються можуть бути успішно вирішені шляхом застосування вправ, заснованих на точнісних рухах, для відтворення яких необхідна координація зусиль у просторі та часі.

3. Встановлено, що у юних футболістів відсутні достовірні відмінності між показниками точності виконання передач м'яча в ціль та точністю ударів по воротах у чотирьох із п'яти вправ ($77 \pm 1,2$ % та $76 \pm 1,3$ %; $P > 0,05$). Найбільш доступним ударом по воротах виявився удар, який гравець завдав після ведення м'яча в напрямку до мішені з відстані шести метрів ($85 \pm 2,4$ %), а найважчим – удар лівою ногою зі становища, стоячи правим боком до мішені з м'ячем, який котиться назустріч до гравця ($61 \pm 4,1$ %).

Виявлено кореляційні взаємозв'язки показників різних способів виконання передач та ударів по воротах з фізичними якостями та руховими навичками, що дозволяє при навчанні підбирати засоби спортивного тренування, які були б адекватними опанованому технічному прийому чи руховій дії.

Факторний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної та технічної підготовленості юних футболістів виявив провідний фактор – технічну майстерність, засновану на точності рухів.

4. Застосування у першій експериментальній групі рухливих ігор та ігрових вправ, зміст яких становили технічні прийоми виконання точних передач і ударів по воротах, за експериментальний період надали більш істотний вплив на фізичну підготовленість тих, хто займається. У юних футболістів першої експериментальної групи достовірно покращали показники у тестових випробуваннях «біг 4x9 м»; «стрибок у довжину з місця»; «біг 36 м», ніж спеціальні технічні вправи, які використовувалися в другій експериментальній групі, зі стандартних положень з акцентом на якісне розучування рухової дії. У другій групі достовірне збільшення результату відбулося лише у тестовому випробуванні «стрибок у довжину з місця».

5. Методичні підходи, реалізовані у тренувальному процесі юних футболістів експериментальних груп, сприяли ефективному розвитку цільової точності рухів та на цій основі формуванню технічних навичок передачі м'яча. Так, у першій експериментальній групі наприкінці навчально-тренувального року з чотирьох із дванадцяти способів передач м'яча, зареєстровані зміни були статистично значущими. У другій експериментальній групі достовірних змін зареєстровано не було з трьох із дванадцяти способів передач м'яча.

Отримані результати свідчать про рівноцінність методичних підходів, які використані для формування технічних навичок передачі м'яча у юних футболістів на етапі початкової підготовки.

6. Експериментально встановлено ефективність методики заснованої на переважному застосуванні рухливих ігор та ігрових завдань для формування здатності точного виконувати удари по воротах. У першій експериментальній групі всі способи виконання ударів на точність мали позитивну достовірну динаміку.

У другій експериментальній групі достовірна позитивна динаміка була зареєстрована у вправах, які виконуються зі стандартних положень при ударах по нерухомому м'ячу. При виконанні удару в русі із чотирьох з шести тестових випробувань, показник точності поразки воріт у юних футболістів другої експериментальної групи не мав статистично значущих змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірн. наук. праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Випуск № 47. С. 290-300.
2. Анатомія людини з основами морфології : навч. посібн.-практ. Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. 252 с.
3. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Харків, 2013. 22 с.
4. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vkpnui_fv_2019_14_5.pdf.
5. Бібіков Є. М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. Молодий вчений. № 4 (44). 2017. С. 42-45.
6. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. Педагогічні науки. № 4/1 (4). 2014. С. 61-66.
7. Бойченко А.В. Формування рухових здібностей учнів 8-9 класів у процесі занять футболом з використанням інноваційних технологій : автореф. дис...канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Харків, 2018. 20 с.
8. Бойчук Р. І., Крижанівський В. Р. Вплив показників рухової координації на ефективність ігрової діяльності школярів, які займаються футболом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3 (84). 2017. С. 70-73.
9. Договір про взаємодію Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Федерації футболу України в розвиток шкільного футболу в

загальноосвітніх навчальних закладах України в 2013-2016 роках. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/11.12.2012>.

10. Журід С. М., Коваль С. С., Лебедєв С. І. Технічна та тактична підготовка футболістів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Харків. 2020. 207 с.

11. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2010. № 1. С. 71-73.

12. Кожанова О. С., Швець С. В., Зеленюк О. В., Гаврилова Н. Г. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 2 (96) 2018. С. 41-45.

13. Козіна Ж. Л., Сірий О. В., Козлов О. С. Футбол як засіб розвитку фізичних якостей та поліпшення успішності навчання дітей середнього шкільного віку. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків-Торунь, 2020. С. 71-75.

14. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. 2-е вид. Київ : КНТ. 2017. 310 с.

15. Кузьменко І.О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2013. 21 с.

16. Куценко О. В. Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 12. С. 39-42.

17. Лях В. І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». Теорія і практика фізичної культури. 1994. № 1. С. 48-50.

18. Мішаровський Р.М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом. Автореф. дисерт. на здобуття наук. ступеня к. пед. н. Київ. 2011. 28 с.

19. Мішаровський Р. М. Вплив занять футболом на формування психофізіологічних показників молодших школярів. Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, 2013. Випуск № 102. Том 1. Серія : педагогічні науки (фізичне виховання і спорт). С. 29-32.

20. Мотрюк П. В. Методичні аспекти розвитку координаційних здібностей учнів на уроках з футболу. 2020. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/11302>.

21. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. Київ. 2017. 427 с.

22. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчально-методичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

Неділько В. П. Шляхи підвищення рівня здоров'я дітей шкільного віку. Современная педиатрия. 2010. № 3(31). С. 81-84.

23. Ніколаєнко В. В. Байрачний О. В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. (3). 20 с.

24. Ніколаєнко В. Аналіз наукових досліджень із проблем удосконалення спортивної майстерності юних футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. 2015. № 4 (32). С. 213-218.

25. Николаенко В. В., Шамардин В. Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб.-метод. пособие. Киев : Саммит-книга, 2015. 360 с.

26. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

27. Онуфрейчук С. Методика розвитку координаційних здібностей в учнів основної школи засобами футболу. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11350/1/Onufreychuk.pdf>.

28. Петренко К. Види та характер травм на уроках фізичної культури учнів 5-9 класів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. № 2. С. 20-27.

29. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : [підручник]. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

30. Собко С. Г., Собко Н. Г. Формування точності у руховій навичці дітей 11-13 років – удар у футболі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 1 (70) 2016. С. 174-176.

31. Соколова О. В. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. № 1. 2017. С. 91-97.

32. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : Посібник для вчителів і школярів. Київ : Навчальний друк. 2014. 296 с.

33. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах : шляхи та перспективи. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 151-157.

34. Стасюк В. А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Придніпров. держ. акад. фіз. культури і спорту. Дніпро, 2019. 25 с.

35. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. ...канд. наук з

фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

36. Столітенко Є. В., Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2013. 304 с.

37. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

38. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. Фізичне виховання у сучасній школі. Науково-методичний журнал. 2011. № 6. С. 2-5

39. Тимошенко О. В. Управління навчально-виховним процесом на уроках фізичної культури (стан та перспективи). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип 3 (84). 2017. С. 463-466.

40. Ткаченко С. М. Застосування здоров'язберезувальних технологій на уроках футболу з дівчатами середнього шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 11. 2014. С. 61-65.

41. Ткаченко С. Критерії диференційованого підходу на уроках фізичної культури з футболу з дівчатами середнього шкільного віку. 2019. [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2015_2_43.pdf.

42. Ткаченко С. М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (3). С. 276-278.

43. Томенко О. А., Деменков Д. В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3 (41). С. 101-105.

44. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19-23.

45. Фалес Й. Г., Чернобай І. В., Колобич О. В., Борейко В. І., Довгий В. В. Контроль і облік в тренуванні висококваліфікованих футболістів. Буковинський науковий спортивний вісник. Чернівці: Чернівецький торгово-економічний інститут. 2004. С. 99-103.

46. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради) [уклад.: О. В. Попрошаєв, Л. С. Луценко, Г. І. Приходько та ін]. Харків: Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 64 с.

47. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загально-освітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик; [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

48. Футбол, міні-футбол та методика його викладання : Програма нормативної навчальної дисципліни. Тернопіль : ТНПУ, 2014. 24 с.

49. Черкалін І. А., Купреєнко М. В. Механізми оздоровлювального впливу фізичних вправ на організм людини. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). С. 438-441.

50. Шабельник К. В. Роль фізичної культури у закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах. Дніпро. 2020. С. 163-167.

51. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295295.pdf>.

52. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.

53. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.

54. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. Ч.2. 304 с.

55. Ярошовець О. І., Сушко Р. О. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «Футбол». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (136). 2021. С. 153-155.