

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

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

**з теми: «ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи
FKS1-M24
спеціальності 017 Фізична культура і
спорт
Гришак Ростислав Петрович
Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту,
доцент
Рецензент: Стасюк В. А., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ	8
1.1. Сучасні напрямки підвищення рівня підготовки кваліфікованих футболістів.....	8
1.2. Тренувальні та ігрові навантаження футболістів	11
1.3. Контроль у спортивній підготовці.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗВО	32
3.1. Характеристика річного циклу підготовки студентських футбольних команд	32
3.2. Адаптація футболістів до тренувального навантаження.....	35
3.3. Тренувальні характеристики першого циклу річної спортивної підготовки	41
3.4. Динамічні зміни показників фізичної підготовки як модель для оцінки тренувального процесу	44
ВИСНОВКИ	48
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ РОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ТТЕ – терміновий тренувальний ефект;

МІПА – модифікований інтегративний показник адаптації;

РКС – режим координаційної складності;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

РКС – режим координаційної складності;

ПСМ – підвищення спортивної майстерності;

НБА – національна баскетбольна ліга;

НХЛ – національна хокейна ліга;

ум. од. – умовних одиниць;

уд/хв. ударів за хвилину;

хв. – хвилина.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Структура тренувань кваліфікованих футболістів базується на існуючих моделях тренування спортивної майстерності. Ці характеристики залежать від різноманітних факторів, включаючи ефективність змагальної діяльності, оптимальну структуру тренувань, адаптивність до навчальних впливів, індивідуальні особливості спортсменів та час проведення основних змагань [21].

Успіх тренувань спортсменів залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, а також раціонального використання сучасних технологій у тренувальному процесі [2; 26; 36]. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувань у різних видах спорту за останнє десятиліття зробило особливо важливим оптимізацію методів навчання та тренувань. Швидкий розвиток спорту вимагає абсолютно нових підходів до організації тренувань спортсменів. Ключ до раціональної побудови тренувального процесу полягає в оволодінні загальними правилами, принципами організації та проведення тренувань для спортсменів різних рівнів, моделями адаптації організму до фізичних навантажень, а також такими питаннями, як управління та контроль [53; 61; 71].

На сучасному етапі розвитку футболу вирішення багатьох проблем, з якими стикаються спортсмени, може бути досягнуто лише шляхом застосування існуючих результатів наукових досліджень у галузі теорії та методології спортивної освіти, які можуть розкрити суть проблеми переносу тренуваності. Вони охоплюють усі аспекти процесу розвитку спортивних здібностей, включаючи пошук ефективних методів навчання розвитку фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичних навичок та виявлення взаємозв'язків між цими навичками в окремих тренувальних заняттях, мікроциклах, мезоциклах та макроциклах спортивної підготовки [27].

Зміни (покращення або стабілізація) рівня спортивної результативності під час тренувань є результатом застосованих методів тренувань. Відповідні тілесні

реакції, тобто спрямоване перенесення фізичних здібностей, формуються не одразу після входження в спортивний стан, а поступово в кожному тренувальному занятті циклу розвитку спортивних здібностей. Тому зростання спортивної результативності в межах річного тренувального циклу залежить не лише від застосованої системи тренувань (методів та засобів тренувань, їх пропорцій, динамічних змін обсягу та інтенсивності тренувань тощо), але й від методів її побудови. Останнє має сприяти короткостроковій і навіть довгостроковій адаптивній реорганізації відповідних мікро- та макросистем організму, що зрештою призводить до атлетичного стану та спрямованої переносу тренуваності. Правильне розуміння органічного зв'язку між цими двома процесами має вирішальне значення для оптимізації тренувального процесу [55].

Сучасні методики тренування спортсменів базуються на наукових дослідженнях та мають науково-методологічну основу. Врахування фізичного навантаження футболістів має вирішальне значення для управління тренуваннями. Це пов'язано, перш за все, з тим, що тренування необхідно планувати цілеспрямовано, а по-друге, з тим, що тренерські впливи на навчання необхідно коригувати під час тренувань та матчів [22].

Аналіз літератури та практичного досвіду показує, що в командних видах спорту, без отримання об'єктивної інформації про ефективність використовуваних засобів та методів, неможливо успішно вирішувати тренувальні завдання спортсменів на різних етапах тривалої підготовки. Контроль динаміки підготовки під впливом управлінських факторів є найважливішим компонентом системи управління тренуванням спортсменів, який застосовний до всіх етапів тренувального процесу (Т.В. Вознюк, 2016; А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський, 2003 та ін.).

Об'єктом дослідження є річний навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів.

Предметом дослідження є тренувальне навантаження кваліфікованих футболістів в річному макроциклі.

Метою роботи є дослідження механізму управління тренуванням кваліфікованих футболістів на основі контролю тренувальних факторів.

Дослідження передбачає такі **завдання**:

1. Визначити сучасні напрямки вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих футболістів.
2. Визначити динамічні зміни стану готовності кваліфікованих футболістів протягом річного тренувального циклу.
3. Визначити ефективність системи контролю тренувальних впливів, що впливають на процес підготовки кваліфікованих футболістів.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методологічних даних та інформації з інтернет-ресурсів;
- аналіз тренерської документації;
- педагогічне спостереження та педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у розробці структури і змісту тренувального навантаження студентської команди, а саме застосування специфічних і неспецифічних вправ, співвідношення засобів різної спрямованості в річному тренувальному циклі.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Результати дослідження можуть бути використанні при розробці робочих програм з навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (Футбол)» як для чоловіків, так і для жінок.

Практичне значення. Результати цього дослідження можуть бути застосовані у підготовці кваліфікованих футболістів, що займаються у закладах вищої освіти, а також при підготовці юних футболістів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

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

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра включає вступ, три розділи, висновки, практичні рекомендації та списку літератури, що налічує 72 джерела. Дипломна робота ілюстрована 13 таблицями та 4 рисунками.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз тенденцій розвитку командних видів спорту демонструє загальну тенденцію. Види спорту поступово перетворюється на спортивну індустрію, приваблюючи десятки тисяч уболівальників на стадіони та перед телевізорами, значно підвищуючи рівень спортивних змагань та видовищну цінність матчів.

2. Аналіз науково-методичної літератури показує, що управління тренуванням кваліфікованих футболістів базується на закономірностях тренувальних та змагальних навантажень. Дотримання цих закономірностей дозволяє цілеспрямовано тренувати футболістів відповідно до суворих вимог змагальної діяльності, тому одним з головних завдань тренерів є врахування та регулярний аналіз різних методів тренування та величини навантажень, що використовуються в річному тренувальному циклі.

3. Вивчення накопичених наукових даних у теоріях та методологіях спортивного тренування показує, що існує велика кількість теоретичних та експериментальних даних щодо теоретичних та методологічних основ підготовки кваліфікованих футболістів. Однак величезна кількість наукових знань не інтегрована в цілісну систему, де контроль органічно пов'язаний з різними етапами тренувань протягом багатьох років, річними циклами, видами підготовки, рівнями кваліфікації спортсменів, віковими характеристиками, ролями в команді та соціальним статусом.

4. У підготовці кваліфікованих футболістів система контролю відіграє вирішальну роль. Однак, незважаючи на багаті теоретичні та методологічні знання, накопичені в галузі управління тренувальним процесом у багатьох видах спорту, включаючи футбол, тренувальна діяльність тренерів досі більше спирається на суб'єктивні методи, ніж на об'єктивні кількісні та якісні оцінки рухових функцій спортсменів, психологічних процесів та техніко-тактичних дій.

5. Система контролю, що використовується в підготовці спортсменів, дозволяє вибрати найефективніше тренувальне навантаження для формування

тренувальних планів, виконання яких забезпечить постійне покращення спортивних якостей та технічних навичок спортсменів.

6. Тренувальний обсяг тренувального навантаження кваліфікованого футболіста, що визначається відповідними нормативними актами щодо планування тренувального навантаження у закладах вищої освіти, становить 10 годин на тиждень. Надійними та інформативними показниками тренувального навантаження можуть бути його професійні та спрямовані характеристики.

7. Якісне управління тренуванням футболістів базується на закономірностях тренувального та змагального навантаження. Дотримання цих принципів дозволяє проводити цілеспрямовані тренування, що відповідають вимогам конкурентного середовища футбольних матчів.

8. Ключовим аспектом підготовки до матчів є адаптація футболістів до тренувальних та змагальних навантажень. Дослідження показали, що динамічні зміни тренувального навантаження під час процесу адаптації відповідають річним етапам тренувань.

9. Динамічні зміни тренувального навантаження демонструють позитивну тенденцію. Протягом річного тренувального циклу футболіста як загальний обсяг тренувань, так і його частка демонструють різні тенденції, що відповідають закономірностям таких понять, як «спортивна форма» або «фізична підготовка». Показником адаптації футболіста до тренувального навантаження протягом певного періоду є показник фізичної підготовленості та функціональної продуктивності.

10. Динамічні зміни тренувального навантаження під час тренувального процесу кваліфікованих футболістів відповідають етапам формування спортивних здібностей. Протягом річного тренувального циклу футболіста загальний обсяг тренувань та частка тренувального навантаження, поділена за спрямованістю та спеціалізаціями, демонструють різні тенденції, значною мірою залежно від умов тренувань та розкладу основних змагань. Тому осінні та весняні системи тренувань відрізняються застосуванням тренувальних ефектів. Ці відмінності головним чином відображаються в розподілі аеробних

та анаеробних вправ, частка аеробних вправ вища восени (44 % проти 35,5 %), а частка анаеробних вправ вища навесні (18,9 % проти 10,7 %), тоді як частка змішаних вправ протягом підготовчого періоду майже однакова (45,6 % та 45,3% відповідно).

11. Використання тестів фізичної підготовки під час тренувань дозволяє своєчасно коригувати результати тренувань, тим самим покращуючи ефективність управління підготовкою кваліфікованих футболістів до матчів. Дослідження показують, що протягом підготовчого періоду рівень фізичної підготовки зростає зі збільшенням тренувального навантаження. Наприклад, навесні загальна витривалість збільшилася на 4,84 %, спеціальна витривалість – на 4,33 %, а швидкісно-силова – на 4,33 %, всі показники були статистично значущими ($p < 0,05$), при цьому швидкість збільшилася на 2,9 %. Протягом осені найбільш статистично значуще збільшення ($p < 0,05$) спостерігалось у загальній і спеціальній витривалості (збільшилися на 6,11 % та 4,85 % відповідно) та швидкісно-силових якостей (збільшилися на 5,01 %), тоді як збільшення швидкості склало лише 1,8 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арламовський Р., Іванишин І., Султанова І. Фізична підготовленість підлітків різних соматотипів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2012. № 16 (2). С. 6–12.
2. Асанов Б.І. Системний підхід до управління тренувальним процесом у футболі. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 34-37.
3. Балан Б., Клименко С. Особливості управління підготовкою футболістів 19-21-річного віку у процесі тренувальних і змагальних навантажень у професійних командах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 9–12.
4. Бойченко Б. Висхідні положення спортивного відбору футболістів. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 86.
5. Босенко А.І. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 34-38.
6. Букова Л.М., Кров'яков Л.М., Зверянський А.П. Факторна структура змагального потенціалу юних футболістів на етапах підготовки. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». 2008. Т. 21 (60). № 3. С. 28–33.
7. Віхров К., Догадайло В. Педагогічний контроль в процесі тренування. К. : Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. С. 49–50.
8. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. С. 114–115 с.
9. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. С. 125–126.
10. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. К. : Олімпійська література, 2002. С. 108–109.
11. Волчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-

волейболістів із різною фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 129–132.

12. Гринько В.М. Прогнозування та підвищення рівня загальної витривалості студентів вправами аеробної спрямованості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 55-70.

13. Гришак Р. Особливості підготовки студентської футбольної команди в річному макроциклі. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [Електронний ресурс] / [редкол. І.І. Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 17. С. 45–47.

14. Гненний Е., Богун І. Використання неспецифічних засобів у тренуванні юних футболістів 12-13 років. Актуальні проблеми юнацького спорту : матер. 5 Всеукр. наково-практичної конф. Херсон : Вид-во ХДУ, 2007. С. 65–66.

15. Джус О.Н. Планування навчально-тренувального процесу футболістів. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. С. 55–58.

16. Дорошенко Е.Ю., Царенко К.В., Шалфєєв П.О. Тестування фізичної підготовленості в системі педагогічного контролю футболістів. Вісник Запорізького національного університету: серія «Фізичне виховання і спорт». 2012. Випуск 3 (9). С. 41–47.

17. Дулібський А.В., Виноградський Б.А. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 69–78.

18. Дулібський А.В. Моделювання як ефективний метод підготовки юнацьких команд з футболу. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Вип. 3. Л., 1999. С. 298–304.

19. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. С. 88–89.

20. Журід С.М. Ефективність застосування стандартних тренувальних завдань у вирішенні стратегії захисних дій футбольних команд. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 31.

21. Журід С.М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2007. С. 12.

22. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Київ : Олімпійська література, 2019. С. 44–46.

23. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів. Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88–91.

24. Корягін В.М. Ігрові показники футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2002. № 4. С. 7–12.

25. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : Навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. С. 69–71.

26. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. С. 434–436.

27. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця : Планер, 2006. С. 444–446.

28. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 205–206.

29. Корягін В.М. Ігрові показники футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2002. № 4. С. 7–12.

30. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. С 56–60.
31. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. С. 106–108.
32. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. С. 136–140.
33. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022 С. 30–35.
34. Кушнірюк С.Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К. : 2004. С. 10.
35. Лісенчук Г.А. Технологія оцінки потенційних можливостей футболістів дитячого віку. Наука в олімпійському спорті. 2002. № 3-4. С. 45–48.
36. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. К. : Олімпійська література, 2003. С. 72–74.
37. Лущик І.В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. Выпуск 3. С. 26.
38. Максименко І.Г. Порівнювальна характеристика показників розвитку основних фізичних якостей футболістів та футболісток різної кваліфікації. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник Чернігів : ЧДПУ, 2007. С. 290–292.
39. Максименко І.Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 203–205.
40. Малярова Д.О. Розвиток витривалості у здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання в ЗВО. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2022 року, м. Харків, Україна). С. 64–66.

41. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів : Практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2001. С. 21–23.
42. Матяш В. Планування річного циклу технічної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 64–69.
43. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. К. : Олімпійська література, 1999. С. 207–209.
44. Меркоєв А.А. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний комплекс. Уманський ДПУ імені Павла Тичини. Кафедра теорії і мет. фіз. Виховання. Умань : ПП Жовтий, 2011. С. 47–49.
45. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження : Навчально-методичний посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. С.48.
46. Наумчук В. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць Волинського нац. університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 264–267.
47. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів : порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. Випуск 1 (25). С. 76–80.
48. Ніколаєнко В.В. Раціональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності. К. : 2014. С. 158–159.
49. Овчаренко С., Яковенко А. Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я». 2017. С. 206–209.
50. Перевозник В.І. Шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів (16-18 років). Практикум з футболу. К. :Науково-методичний

(технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 112–114.

51. Петрова Л.І., Москальов В.В., Пляшешник А.М. Порівняльна характеристика розвитку витривалості у футболістів за допомогою бігових та ігрових вправ. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. 2013. Вип. 2. С. 231–237.

52. Підготовка футбольних воротарів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ukrbukva.net/print:page,1,62323-Podgotovka-futbol-nyh-vratarey.html>

53. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. С. 326–328.

54. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. С. 33–36.

55. Пшибильські Войцех, Міщенко Віктор. Фізичні кондиції висококваліфікованих футболістів. К. : Науковий світ, 2004. С. 99-101.

56. Пшибильські Войцех. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих футболістів в підготовчому періоді тренувань. Наука в олімпійському спорті. 2003. № 1. С. 23–27.

57. Ріпак І.М. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. С. 104–106.

58. Романюк В., Чижик В. Функціональна підготовленість футболістів 11-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10 : у 4-х т. Львів: НІВФ «Українські технології», 2006. Т. 2. С. 385–390.

59. Сапельняк О., Чалий В., Шалар О. Розвиток швидкісних якостей підлітків засобами футболу. Актуальні проблеми юнацького спорту : матер. 5 Всеукр. науково-практичної конф. Херсон : Вид-во ХДУ, 2007. С. 110–113.

60. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. С. 369–372.

61. Соломонко В.В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. К. : Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. С. 19–20.

62. Соломонко В.В. Футбол: навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2005. С. 150–152.

63. Смоляр О.В. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 2. С. 244–247.

64. Стасюк І.І. Контроль за рівнем технічної підготовленості в групі ПСМ з футзалу. Зб. наук. праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. Вип. 3. С. 253–254.

65. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2005. С. 74–46.

66. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. С. 55–56.

67. Хоркавий Б.В. Організація контролю та аналіз змагальної діяльності футбольних команд високої кваліфікації. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 56.

68. Хохла А., Карпюк О., Базилевич О. Аналіз показників фізичного розвитку студентської молоді. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. № 3. 2015. С. 191–194.

69. Чорнобай І. М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. Львів : Українські технології, 2007. С. 13–15.

70. Шаленко В.В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2004. №1. С. 306-312.

71. Шамардін В.М., Савченко В.Г. Футбол : Метод. Посібник.

Дніпропетровськ : ДДІФК, 1997. С. 188.

72. Шамардін В.М., Шамардіна Г.М., Коптєва В.М. Планування навчально-тренувального процесу в юних футболістів 12–16 років : Метод. посібник. Дніпропетровськ : ДДІФК, 1987. С. 25.