

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 «ПРОГРАМУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 7–9 РОКІВ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми Тренер з видів спорту
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
заочної форми здобуття вищої освіти
Монастирський Володимир
Володимирович

Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Стасюк В. А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	8
1.1. Відбір спортсменів у футболі	8
1.2. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 7–9 років.....	14
1.3. Технічна та тактична підготовка футболістів	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АЛЬТЕРНАТИВИ ВПЛИВУ АЛГОРИТМІЗОВАНИХ ПРОГРАМ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	32
3.1. Якісна оцінка технічної підготовленості юних футболістів на констатувальному етапі експерименту	32
3.1.1. Застосування алгоритмізованих методів тренування в тренувальному процесі юних спортсменів	32
3.1.2. Показники рівня технічної підготовленості юних футболістів першого року навчання.....	36
3.1.3. Показники рівня технічної підготовленості юних футболістів другого року навчання	38
3.2. Структура та зміст педагогічного експерименту	40
3.3. Аналіз ефективності алгоритмізованої програми тренувань для юних футболістів 7-9 років.....	45
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

ЦНС – центральна нервова система;

ТП – технічний прийом;

ТТД – техніко-тактична дія;

КГ – контрольна група;

ЕГ – експериментальна група;

м – метр;

с – секунда.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підготовка резервних футбольних талантів – це цілеспрямований процес, спрямований на формування спортивних навичок та вмінь, а також розвиток фізичної підготовки та здібностей для забезпечення ефективного виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності [6; 35; 41].

Футбол був і залишається найпопулярнішим видом спорту в нашій країні, але, згідно з дослідженнями К.Л. Віхрова [13], продуктивність дитячих спортивних закладів, що займаються підготовкою високоякісних футболістів, все ще низька. Неодноразові невдачі наших національних та юнацьких збірних у великих міжнародних футбольних турнірах останніх років підтверджують цей факт. Безсумнівно, успіх спортсменів у наступні роки тренувань значною мірою залежить від ефективної реалізації загальних управлінських теоретичних вимог на початковому етапі підготовки, у процесі відбору та керівництва спортсменами, а також в оптимізації тренувального навантаження.

Специфіка футбольної освіти ускладнює для дитячих тренерів одразу розуміння всіх нюансів методики тренувань. На жаль, у футбольній освіті не все так просто, і навички потрібно здобувати по-різному на різних етапах підготовки. Якщо навчальний процес дітей 7–9 років буде якісним та систематичним, то протягом наступних 10 років вони продовжуватимуть удосконалюватися в улюбленому виді спорту футболі та робити прогрес з року в рік [52; 60].

У процесі гри у футбол діти розвивають багато цінних моральних та вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витривалість та самоконтроль, дисципліну. Водночас цей вид спорту також допомагає розвивати важливі спортивні якості: швидкість, спритність, силу та витривалість. Сильне прагнення дітей до футболу робить цей вид спорту не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим фактором освітнього та педагогічного впливу.

Сьогодні залучити дітей до футболу складніше, оскільки їхній інтерес до інших видів спорту значно зріс, тоді як надмірне захоплення телевізійними та комп'ютерними іграми негативно впливає. Дворовий футбол, який колись сприяв формуванню ігрових навичок, необхідних для подальшого навчання у футбольних школах та клубах, зараз майже зник [9; 48].

Сучасні види спорту характеризуються значним відродженням та стабільним зростанням спортивних результатів. У зв'язку з цим багато експертів вважають, що особливу увагу слід приділяти дітям на етапі початкової підготовки, оскільки саме на цьому етапі закладається основа та створюються передумови для розвитку психомоторних та психофізіологічних функцій, а отже, і фундамент техніко-тактичних навичок [2; 14; 49; 61].

Наразі спостерігається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про зниження ефективності системи підготовки спортивного резерву, що призвело до зниження рівня професійної майстерності тренерів у групі початкової підготовки [5; 21; 38].

Аналіз змісту робіт деяких авторів, присвячених навчальному процесу юних футболістів, зазначає суперечність між використовуваними методами та засобами та відсутність комплексних показників оцінки якості гри. Так, одні експерти [7; 43; 57] вважають, що початкова підготовка повинна інтегрувати технічні навички в гру, інші [36; 55; 56] вважають, що вкрай важливо спрямовувати тренування на розвиток ключових фізичних якостей.

Теоретичний аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури показує, що у футболі накопичено багатий експериментальний матеріал щодо основних методологічних аспектів тренування, відбору та контролю підготовки спортсменів різних вікових груп, організації та планування змагальної та тренувальної діяльності, навчання ігровим навичкам [19; 22; 42].

Однак, питання технічної підготовки юних футболістів залишаються невирішеними та потребують подальшого дослідження. Усі вони вимагають вивчення нових підходів та наукових методів для покращення навчання ігровій техніці.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Предмет дослідження – технічна підготовка юних футболістів 7–9 років.

Мета дослідження – дослідити розвиток спортивних навичок та здібностей юних футболістів віком 7-9 років на основі алгоритмізованої програми тренувань.

Виходячи з цілей дослідження, це дослідження виконало такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову, теоретичну, навчальну та методичну літературу для уточнення сучасного стану дослідницького питання.

2. Визначити ефективні засоби та методи розвитку рухових навичок та здібностей у юних футболістів.

3. Розробити та впровадити розроблену алгоритмізовану програму тренування, застосувати її до тренувального процесу юних футболістів та визначити її ефективність.

Для виконання цього завдання ми використовували такі **методи дослідження**:

- теоретичний аналіз наукової, методологічної та професійної літератури;
- методи педагогічних досліджень (спостереження, тестування, експеримент);
- метод математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у розробці алгоритмізованої програми тренування юних футболістів для удосконалення технічної підготовки.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отриманні результати дослідження можуть слугувати для подальших досліджень оптимізації техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Практичне значення цього педагогічного дослідження полягає в перевірці ефективності алгоритмізованої програми тренування для юних футболістів 7–9 років, спрямованої на розвиток їхніх спортивних навичок та здібностей.

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 складаються зі вступу, трьох розділів, висновку, практичних рекомендацій, списку літератури, що налічує 61 джерело.

Ілюстрований матеріал представлений у вигляді 5 таблиць та 7 рисунків. Повний текст роботи викладений на 61 сторінці.

ВИСНОВКИ

1. Філософія навчання футболу базується на постійному аналізі змісту гри та розумінні об'єктивних законів, що регулюють її еволюцію. Технічна та тактична підготовка відіграє вирішальну роль у філософії навчання футболу для юнаків у всьому світі. Це охоплює всі аспекти гри, відповідає законам гри та втілює практичне застосування креативності. В останні роки, виходячи з цих філософій, все більше уваги приділяється цілеспрямованому використанню ігрових вправ, підготовчих матчів та форматів змагань міні-футболу.

2. Футбол – це ігровий вид спорту, який розвиває координацію, витривалість, швидко-силові властивості і має багатогранний вплив на психологічний (сприйняття, увага, пам'ять та мислення) розвиток дітей, що займаються футболом.

3. Успішне тренування юних футболістів залежить від правильного підбору вправ у фізичній, технічній, тактичній та психологічній підготовці, а також від здатності адаптувати методи та підходи тренувань до гравців команди та умов тренувань.

4. Під час організації тренувань в юнацькому футболі, вибір методів та підходів до тренувань, а також визначення тренувального навантаження необхідно враховувати вікові особливості організму дитини.

5. Однією з головних проблем у тренуванні футбольних команд різного рівня є різний рівень готовності гравців, що вимагає персоналізованих планів тренувань для кожного гравця. Однак, розробляючи індивідуальні плани тренувань, важливо враховувати, що гравці розподіляються на основі їхньої готовності, а не їхньої функціональної ролі.

6. Початковий етап тренувань відіграє вирішальну роль у довгостроковому розвитку навичок гравця. Його місія полягає у формуванні стабільної мотивації до футболу, формуванні широкого «спортивного фундаменту» та навчанні основам технічних та тактичних дій, які сприяють психомоторному розвитку дитини та її здатності грати в різних складах. Крім того, ключовими

характеристиками навчально-тренувального процесу групи початкового навчання є універсальність завдань, доступність та різноманітність ігрового контенту, персоналізований підхід, адаптований до кожної дитини та об'єктивна оцінка її здібностей.

7. Тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах повинні проводитися відповідно до завдань, поставлених для конкретних тренувальних занять або фаз тренувань.

8. Дані констатувального експерименту показали, що результати юних футболістів у контрольній та експериментальній групах протягом першого та другого років базової підготовки були по суті однаковими.

9. Тестування підтвердило, що впровадження алгоритмізованої програми тренувань у підготовку футболістів віком 7-9 років значно покращує їхню фізичну та технічну підготовленість.

10. Аналіз динаміки зростання результативності юних футболістів показав, що, незважаючи на різні темпи зростання, експериментальна група базової підготовки значно перевершила контрольну групу за всіма показниками протягом першого та другого років базової підготовки.

11. Серед гравців першого року тренувань як експериментальна, так і контрольна групи досягли вищих балів у підсумковому тестуванні в таких тестах: «Укидання м'яча на дальність» (ЕГ 14,57 % та КГ 3,42 %) та «Жонглювання м'ячем» (12,23 % та 4,04 % відповідно). Покращення також спостерігалися в тесті «Ведення м'яча на 30 метрів», але величина покращень була помірною, а покращення як у контрольній, так і в експериментальній групах не були статистично значущими.

12. Юні футболісти другого року тренувань також досягли вищих результатів у таких тестах: «Укидання м'яча на дальність» (ЕГ 13,74 % та КГ 5,91 %), «Жонглювання м'ячем» (7,66 % та 1,16 % відповідно) та «Удар м'яча на дальність» (ЕГ 5,12 % та КГ 2,4 %).

13. Примітно, що юні футболісти першого року навчання експериментальної групи показали значні відмінності між початковими та

кінцевими результатами у двох тестах ($p < 0,05$), тоді як юні футболісти другого року навчання показали значні відмінності у всіх тестах, крім бігу з веденням м'яча на 30 метрів.

14. Значно вищі показники, досягнуті експериментальною групою наприкінці дослідження, демонструють ефективність алгоритмізованої програми тренувань у розвитку рухових навичок та здібностей у юних футболістів віком 7-9 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків. К. : Здоров'я, 2005. С. 62–65.
2. Базильчук О.В., Ребрина А.А., Столітенко Є.В. та ін. Спортивні ігри : навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. С. 246–248.
3. Бойченко А.В. Заняття з футболу учнів середніх класів на основі інноваційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : Педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 33-35.
4. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. С. 99–103.
5. Ванжура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2012. № 1. С. 7–8.
6. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці: Знання, 2009. С. 145–146.
7. Васильчук А.Г. Динаміка показників фізичної і техніко-тактичної підготовленості школярів під впливом уроків з футболу на основі комп'ютерних технологій. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2003. № 10. С. 9–18.
8. Васильчук А.Г., Ніколенко С.В., Ніколенко В. Г. Використання навчальної комп'ютерної програми з футболу у процесі удосконалення технічної майстерності старшокласників VI Міжнар. наук. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації ВДП». Вінниця. 2006. С. 18–22.
9. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24 00 02. Львівський державний університет фізичної культури. Л., 2007. С. 98–100.
10. Васильчук А.Г., Тий Ю.В., Останович М.В. Педагогічний контроль за

швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. К. : Олімпійська література, 2001. С. 133–135.

11. Васильчук А.Г. Науково-методичні основи програмованого навчання фізичному вихованню (на прикладі уроку футболу). Теорія і практика фізичного виховання. К., 2003. №2. С. 21–26.

12. Вікова фізіологія : навч. посіб. М.М. Безруких, В.Д. Сонькін, Д.А. Фарбер. Львів : Академія, 2002. С. 323–324.

13. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник. Київ : Комбі ЛТД, 2002. С. 102–104.

14. Вознюк Т.В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. С. 16–18.

15. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидко-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. праць. Т. 2. Вінниця. 2009. С. 33–37.

16. Волков Л.В. Навчання і виховання юного спортсмена. К., Здоров'я, 1984. С. 48–54.

17. Денисова Л.В., Хмельницька І.В., Харченко Л.А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. С. 71–73.

18. Дмор С.М. Ефективність застосування методики навчання школярів футболу на основі використання інформаційних технологій. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. 2014. № 5. Ч. II. С. 191–197.

19. Донець І.О. Обґрунтування теоретико-методичних основ контролю в дитячому футболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : Педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112. С. 105–107.

20. Дубенчук А.І. Футбол : навчальний посібник. Харків : Ранок, 2010. С. 63–64.

21. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко–тактична підготовка юних футболістів. К., 2001. С.32–35.
22. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. С. 96–98.
23. Зеленцов А.М., Лобановський В.В., Ткачук В.Г., Кондрат'єв А.І. Тактика і стратегія у футболі. К. : Здоров'я, 1989. С. 125–128.
24. Келлер В.С., Соломонко В.В. Індивідуальне тренування футболістів. К. : Здоров'я, 1975. С. 74–75.
25. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л. :Українська Спортивна Асоціація, 1993. С. 201–206.
26. Костюкевич В.М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2005. С. 88–90.
27. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. С. 132–133, 202–203.
28. Костюкевич В.М. Футбол : навч. посіб. для студ. фак. фізич. виховання ун-тів і пед. Ін.-тів. Київ-Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1996. С. 200–205.
29. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 138–139.
30. 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. 300–305.
31. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Львів Штабар, 1998. С. 101–103.
32. Лісенчук Г.А. Технологія оцінки потенційних можливостей футболістів дитячого віку. Наука в олімпійському спорті. 2002. № 3-4. С. 45–48.
33. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів : монографія. Київ : Олімпійська література, 2003. С. 186–188.

34. Лях В., Вітковський З., Жмуда В. Спортивно–рухові тести для оцінки специфічних координаційних навиків футболістів. Теорія и практика фіз. культ. 2002. №8. С. 51–55.

35. Максименко І.Г. Основи відбору, навчання і тренування футболістів. Луганськ : Знання, 2002. С. 356–358.

36. Максименко І.Г. Теоретико–методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ «ШУ імені Тараса Шевченка», 2009. С. 265–269.

37. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. К. : Олімпійська література, 1999. С. 250–253.

38. Матяш В., Мітова О. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011. № 11. С. 72–76.

39. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. С. 44–46.

40. Монастирський О. Програмування навчально-тренувального процесу спортсменів. 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. 87–89.

41. Ніколаєнко В.В., Байрачний О.В. Стан підготовки футбольного резерву в Україні. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2010. Випуск 2. С. 32–36.

42. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М. Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.

43. Петренко С.І. Фізична працездатність та функціональні можливості дихальної системи юних футболістів із різними варіантами біологічного

розвитку. Слобожанський науково-практичний вісник. 2013. № 2. С. 120–123.

44. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. С. 478–483.

45. 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. 56–59.

46. Ріпак І.М. Футбол : навч. посіб. Львів: Ліга-Прес, 2010. С. 154–159.

47. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. Теорія і практичні аспекти : підручник. К. : КНТ, 2010. С. 465–469.

48. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ Олімпійська література, 1997. С. 145–146.

49. Спортивні ігри : навчальний посібник / Козак Є. П. та ін.; за ред. В. Ю. Хапко. Кам'янець-Подільський : ППП «Лібрис», 2005. С. 100–102.

50. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2005. С. 88–89.

51. Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. Ігри та ігрові вправи техніко–тактичного характеру в підготовці футболістів : методичний посібник. Львів: ВКП ф. ВМС, 1998. С. 74–75.

52. Франков А.В. Футбол. Харків : Фактор, 2009. С. 46–48.

53. Футбол : навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. За ред. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.Т. та ін. К. : 2003. С. 77–78.

54. Хоменко П.В., Ізмайлова О.В. Вікові особливості моторики людини : навч. посібник. Полтава : ПДПУ, 2005. С. 14–15.

55. Шаленко В.В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2005. С. 13.

56. Шамардін В.М. Система підготовки юних футболістів. Дніпропетровськ, 2001. С. 78–79.
57. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 6 (49). 2011. С. 147–155.
58. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті [навч. посіб.]. Київ. 2013. С. 77–79.
59. Ященко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів : Практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2005. С. 27–32.
60. Benk G. Football training program. New York. 1991. P. 100–101.
61. Solomonko V. V., Lisenchuk G. A., Solomonko O. V. Futbol. K. : Olympic literature, 2005. P. 148–149.
62. Zaporozanow W., Sozanski H.: Dobor i kwalifikacja do sportu, CCOS-RCMSKFiS, Warszawa, 1997. P. 45–46.