

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У
СТАРШОКЛАСНИКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Токар Богдан Михайлович

Керівник: Родіков В. Г., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

Рецензент: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ШКОЛІ	7
1.1 Урок фізичної культури з елементами футболу як один із засобів зміцнення здоров'я школярів.....	8
1.2 Вікові особливості фізичного та морфофункціонального розвитку учнів старших класів	12
1.3 Форми рухової діяльності юних футболістів.....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1 Методи дослідження	27
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ПРОГРАМИ З ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	32
3.1 Морфофункціональний стан старшокласників.....	32
3.2 Фізична підготовленість старшокласників	34
3.3 Тренувальні навантаження учнів на уроці з фізичної культури з елементами футболу.....	37
3.4 Динаміка показників фізичного розвитку і рівня функціональної підготовленості учнів старших класів протягом формувального експерименту	44
3.5 Динаміка показників фізичної підготовленості учнів старших класів протягом формувального експерименту	46
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ – артеріальний тиск.

В.п. – вихідне положення.

ДО – дихальний об'єм.

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ДЮФЛУ – дитячо-юнацька футбольна ліга України.

ЕГ – експериментальна група.

ЖЄЛ – життєва ємність легень.

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти.

ЗРВ – загально-розвиваючі вправи.

ІА – ігрова активність.

КГ – контрольна група.

МСК – максимальне споживання кисню.

ФВ – фізичне виховання.

ФК – фізична культура.

УАФ – Українська асоціація футболу.

ЦНС – центральна нервова система.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ТТД – техніко-тактична дія.

ІІТТІІ – інтегральний показник техніко-тактичної дії.

Ккал – кілокалорія.

ВСТУП

Актуальність теми. У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено: «Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, та спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

У Законах України «Про освіту», «Про середню освіту» поставлено стратегічне завдання – оновлення змісту освіти, приведення його у відповідність до сучасних потреб особи і суспільства. Значну роль у цьому процесі належить інформатизації [21].

Для виховання та оздоровлення молоді особливого значення сьогодні є футбол. В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: варіативний модуль «Футбол» в шкільній програмі, міські та обласні змагання, дитячо-юнацька футбольна ліга [20; 42; 48].

Упровадження третього уроку фізичної культури у школах України передбачено Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (введено в дію Постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 р.) та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженою указом Президента України від 1 вересня 1998 року [43; 48]

Проблему побудови уроків фізичної культури з елементами футболу в закладі загальної середньої освіти вирішували: К. Л. Віхров, А. В. Попов, Є. В. Столітенко та ін. [12; 51; 60].

На теперішній час добре вивчені питання щодо відбору юних футболістів [7; 23 та ін.], планування тренувального процесу [25; 38 та ін.], розвитку фізичних якостей [35; 54; 67; 74 та ін.]. Менше уваги надається науковим дослідженням, які б передбачали формування рухових якостей засобами футболу на уроках фізичної культури в середній школі.

Об'єкт дослідження – процес уроків фізичної культури з елементами футболу учнів закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – організація і методика проведення уроків фізичної культури з елементами футболу учнів старших класів в умовах закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження – визначити вплив уроків фізичної культури з елементами футболу на фізичний стан юних футболістів в умовах закладу загальної середньої освіти.

Завдання:

1. Виявити ефективні засоби фізичного виховання, що сприяють підвищенню рівня фізичного стану школярів старших класів.
2. Визначити рівень фізичного розвитку, функціональної, фізичної підготовленості учнів старших класів загальноосвітньої школи.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічне дослідження (педагогічне тестування, педагогічний експеримент).
3. Антропометрія.
4. Пульсометрія.
5. Методи соціологічних досліджень
6. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть бути використані вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти під час вивчення варіативного модулю «Футбол» на уроках фізичної культури, також під час секційної роботи в школі з видів спорту, викладачами закладів вищої освіти з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор», тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

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 09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота виконана на 62 сторінках тексту і складається з переліку умовних позначень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 75 джерел. Робота ілюстрована 9 таблицями та 7 рисунками.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення науково-методичної літератури дозволило узагальнити і систематизувати дані з проблеми навчання футболу старших школярів.

Незважаючи на розробку основ педагогічного контролю за ефективністю змагальної діяльності, біомеханічним рівнем розвитку рухових якостей і техніки, інформацію про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та морфофункціональні особливості у юнацькому футболі, дотепер не виявлені особливості змін впродовж навчального року структури фізичної підготовленості. Не встановлено взаємозв'язок фізичної підготовки із змагальною діяльністю учнів старших класів загальноосвітньої школи, які займаються на уроках фізичного культури з елементами футболу.

Війна та економічні зміни в країні під час перехідного періоду призвели до помітного зниження масових спортивних змагань з футболу серед старших школярів. Виходячи з аналізу літературних джерел, резерви прогресу навчання футболу варто шукати в раціоналізації підготовки старшокласників загальноосвітньої школи і підвищенні популяризації футболу шляхом організації послідовної системи шкільної спортивно-оздоровчої підготовки, що особливо актуально для нинішнього часу.

В управлінні навчальним і тренувальним процесом старших школярів система контролю за функціональним станом організму займає одне з провідних місць.

2. На підставі аналізу літературних джерел виявлено: одним з дієвих засобів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє підвищенню розвитку рівня рухових якостей та сприяє зміцненню здоров'я школярів є урок фізичної культури з елементами футболу.

Так, в школах міста Хмельницького, у яких проводиться додатковий урок з футболу, кількість здорових старшокласників збільшилася до 64 % за рахунок зменшення хронічних захворювань дихальної серцево-судинної системи, та

опорно-рухового апарату. Юнаки, в яких за розкладом проводиться урок з футболу, значно перевищують своїх однолітків за показниками функціональної та фізичної підготовленості, статистично значуща різниця існує між більшістю результатів ($P < 0,05-0,001$).

2. Встановлено, що у віці 16-17 років спостерігається значний природний приріст антропометричних показників: різниця між початковим і кінцевим показником довжини тіла у старшокласників становила 9,12 см, окружність грудної клітки у юнаків експериментальної групи збільшилась на 14,2 % ЖЄЛ на 21,5 % ($P < 0,05$).

3. Порівняльний аналіз результатів констатувального експерименту дозволив встановити відмінності в показниках морфофункціонального стану школярів 15-16 років загальноосвітньої школи і юнаків 15-16 років, які займаються у ДЮСШ.

Так, за показниками антропометричних вимірювань досліджувані нами старшокласники загальноосвітньої школи поступаються своїм одноліткам з ДЮСШ у зрості та окружності грудної клітки, проте вони мають більшу масу тіла, що не може розглядатися як позитивний аспект і відбивається на показниках фізичної підготовленості.

Тестування проводилося серед школярів загальноосвітніх шкіл з вивченням варіативного модулю «Футбол». Виявлені результати майже за всіма показниками фізичної підготовленості показують перевагу у школярів, які вивчають варіативний модуль «Футбол» ($P < 0,05$ ч $0,001$). Проте результати більшості тестів (біг 30 м, метання набивного м'яча, динамометрія тощо) у двох групах досліджуваних залишаються на низькому і середньому рівні фізичної підготовленості.

Таким чином, аналізуючи отримані в результаті констатувального експерименту дані можемо стверджувати, що покращенню стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості може сприяти додатковий урок з футболу. Тим більше, що це обумовлено позитивним відношенням опитаних учнів (75 %). Проте проведення уроків без внесення істотних змін у методику навчання не

призводить до бажаних результатів, що підтверджується низьким рівнем загальної фізичної підготовленості старшокласників.

4. Завдяки впровадженню експериментальної програми відбувся значний приріст показників фізичної підготовленості: у юнаків експериментальної групи найбільший приріст отримано у показниках кистьової та станової динамометрії (12,0-21,9 %), у швидкісно-силовій підготовленості (5,7-13,8 %) і швидкості (3,7-7,9 %) та швидкісній витривалості (5,1 %). Отримані результати дозволяють стверджувати, під впливом експериментальної програми, досягли досить високих рівня розвитку загальної витривалості (тест Купера).

5. Результати наших досліджень підтвердили такі твердження: введення експериментального чинника значною мірою покращило стан підготовленості старшокласників, доцільно забезпечити комплексний підхід до діагностики їхньої підготовленості та дотримуватися єдності вдосконалення окремих компонентів [2, 5, 12, 19, 35].

Отже, підбір засобів і методів з метою покращення швидкісного та швидкісно-силового потенціалу старшокласників є ефективним і його можна пропонувати до застосування у процес тренування з футболу старшокласників у загальноосвітніх школах та ДЮСШ.

6. Використання підвищених обсягів навантажень зі спрямованістю на удосконалення швидкості й швидкісно-силових якостей сходиться з даними численних досліджень [1, 34, 40, 46], що свідчать про ефективність розвитку швидкісних якостей саме в юнацькому віці, а не в більш зрілі роки. Таким чином, для учнів старших класів у якості найбільш оптимальної для різних видів підготовки, може бути рекомендована структура тренувальних навантажень апробована експериментальною групою.

7. Результатами педагогічного експерименту підтверджена висока ефективність використання навантажень, що сприяють розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей старших школярів протягом усього навчального року одночасно з удосконаленням інших фізичних якостей.

8. Запропонована програма, яка передбачала перерозподіл годин та протягом року, сприяла підвищенню загального рівня підготовленості старшокласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович В. В. Урок футболу : 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2012. № 8. С. 18–20.
2. Ачкасов М. І. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2013. № 5. С. 7–10.
3. Барабаш С. К. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 9–10.
4. 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.
5. Василькова О. І. Урок футболу (6 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. № 9. С. 9-10.
6. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
7. 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.
8. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків : Торсінг, 2003. 224 с.
9. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.
10. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4 (100). С. 8-10.
11. Вінник Г. В. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 6 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 4. С. 7-10.
12. Віхров К. Л. Футбол у школі. : навч.-метод. посіб. К. : Комбі ЛТД,

2002. 256 с.

13. Віхров К. Л., Столітенко Є. В. Впровадження уроку фізкультури з елементами футболу в школах України. Фізичне виховання в школі. 2002. №1. С. 2-3.

14. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61-69.

15. Григорьян М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специальных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2009. 25 с.

16. Дорошенко Е. Ю., Царенко К. В., Шалфеев 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. Дмитренко К. О., Столітенко Є. В. Урок футболу в школі: підсумки та перспективи. Фізичне виховання в школі. 2012. №3. С. 5-6.

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. 130 с.

20. Зубалій М. Д. Витоки українського футболу. Фізичне виховання в школі. 2001. № 4. С. 16.

21. Зубалій М. Д. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я». Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С. 14-17.

22. Журіда С. М., Лебедєв С. І., Слеман Ребаз. Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн.

Харків: ХДАФК, 2015. Випуск 5 (49). С. 52–56.

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. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів. Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.
26. Ковпак В. В. Урок футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 6 (107). С. 11–13.
27. Козін О. С. Урок футболу. 6-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 7(103). С. 21–23.
28. Коновалова Н. В., Коновалова Л. С. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 4 (100). С. 11-15.
29. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : Навч. Посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
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. 554 с.
31. Кравченко Н. Б. Урок фізичної культури з елементами футболу. 7 клас. Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 6. С. 9-11.
32. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
33. Лемешко О. Й. Інтегрований урок футболу та історії. 7 клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 5. С. 12-14.
34. Лемешко О. Й. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2011. № 6. С. 11-13.
35. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. Л. : Штабар, 1997. 207 с.

36. Лисенко В. О. Урок футболу. 7-й клас. Фізичне виховання в школах України. 2017. № 8 (104). С. 13-15.
37. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.
38. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: монографія. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с.
39. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ : Професіонал, 2004. 479 с.
40. Михно Л. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 1. С. 21-23.
41. Мороз В. Ф. Урок фізичної культури з елементами футболу (7 клас). Фізичне виховання в рідній школі. 2016. № 2 (103). С. 32-35.
42. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи [Електронний ресурс] : [Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.]. К. : МОН, 2009. 117 с. Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs.
43. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи. Рівень стандарту. Варіативні модулі. Гімнастика. Легка атлетика. Футбол. Фізичне виховання в школі. 2011. № 1. С. 4-12.
44. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. № 3(109). С. 11-14.
45. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.
46. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Віковий аспект формування дитячо-юнацьких команд з футболу: реальність та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ВДПУ ім. М.

Коцюбинського, 2013. Випуск 16. С. 147-153.

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

48. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. К. : Початкова школа, 2001. 112 с.

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

50. Плахтій П. Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів : Навч. посібник. Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. 112 с.

51. Попов А. В. Урок футболу в школі: практичні заняття. Фізичне виховання в школі: спеціальний випуск «Футбол у школі». 2001. С. 16-47.

52. Прохорчук О. Футбол у школі : Навчальний посібник. К. : Шкільний світ, 2009. 120 с.

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

54. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць. Луцьк, 2010. С. 352-356.

55. Романюк В. Рухові якості у юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наукових праць. Вип. 8. Харків : ХДАФК, 2011. С. 135-138.

56. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 438 с.

57. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ : [б. в.], 2011. 293 с.

58. Соломонко В. В. Футбол: навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2005. 193 с.

59. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1 : Загальні

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

60. Столітенко Є. В. Урок фізкультури з елементами футболу: навчання розпочато. Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 2-3.

61. Суркіс Г. М. Кремень В. Г. Цибух В. І. Блаттер Й. С. Договір про співробітництво між Федерацією футболу України та Міністерством освіти і науки України від 24.03.01. Київ, 2001. 12 с.

62. Теорія та методика фізичного виховання. Під редакцією Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2013. Т.1. 422 с.

63. Трошкін В. М., Столітенко Є. В. Урок з футболу в школі третього ступеня. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 5-9.

64. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2005. 112 с.

65. Футбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціаліз. навч. закладів спорт. профілю. Київ, 2009. 142 с.

66. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посібник]. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

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

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

69. 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 : ХХПІ, 2004. №1. С. 306-312.

70. Шаленко В. В., Перевозник В. І. Організація і проведення занять та змагань з футболу в загальноосвітній школі і за місцем проживання. Харків : ХДАФК, 2013. 189 с.

71. Шамардін В. М., Савченко В. Г. Футбол: Метод. Посібник. Дніпропетровськ, 1997. 213 с.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.

73. Шкребтій Ю. Стан та напрями удосконалення системи фізичного виховання молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 1. С. 12-15.

74. Ярощук Я. Розвиток сенсомоторних функцій та рухових якостей школярів 10 та 11-річного віку, які займаються футболом. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. Львів: НІВФ «Українські технології», 2004. Т.4. С. 344-346.

75. Яценко А. Вікові та індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості організму юних футболістів : практикум з футболу. К. : Олимпийская литература, 2005. С. 27-32.