

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра футболу**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика футболу (ТіМ футболу)  
(2 курс)**

<b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>	<b><u>01 Освіта/Педагогіка</u></b>
<b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>	<b><u>014.11 Середня освіта (фізична культура)</u></b>
<b>ФАКУЛЬТЕТ</b>	<b><u>педагогічної освіти</u></b>
<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b><u>другий (магістерський)</u></b>

**Львів – 2018**

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика ораного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» (спеціалізація - футбол) для студентів 2 курсу факультету педагогічної освіти галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 014.11 « Педагогічна освіта »

Розробники:

Колобич Олег Васильович – старший викладач кафедри футболу.

Івасяк Василь Іванович – викладач кафедри футболу

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри футболу.  
Протокол № 1 від «29» серпня 2018 року.

Завідувач кафедри: канд. наук з фіз. виховання та спорту Дулібський А. В.

\_\_\_\_\_ (Дулібський А.В.)  
(підпис)

(прізвище та ініціали)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 року

Схвалено Вченою радою факультету педагогічної освіти.  
Протокол № 1 від «17» вересня 2018 року.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Декан \_\_\_\_\_ (Петрина Р.Л.)  
(підпис) (прізвище)

та ініціали)

© ЛДУФК, 2018 рік

© Колобич О.В., Івасяк В.І. 2018 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна (за вибором)	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування) 014.11 « Педагогічна освіта »	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –2		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)		1-й	2-й
Загальна кількість годин – 360		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	6 год.	
		<b>Практичні</b>	
		24 год.	16 год.
		<b>Навчальна практика</b>	
		8 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		26 год.	
Вид контролю: диференційований залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/26

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна “Теорія і методика футболу” один з профільюючих предметів у підготовці фахівців з олімпійського та професійного спорту у Львівському державному університеті фізичної культури, яка розкриває теоретико-методичні закономірності навчання гри у футбол.

Метою дисципліни є надання студентам 2-го курсу факультету олімпійського та професійного спорту знань, вмінь і навичок з теорії і методики викладання футболу, необхідних для самостійного проведення учбових занять з групами початкової підготовки футболістів, учнями загальноосвітніх шкіл.

Навчання проводяться у формі лекцій, практично-методичних занять, навчальної практики та самостійної роботи студентів.

Вивчення дисципліни передбачає вирішення таких завдань:

Формування у студентів знань про:

- історію зародження та розвитку футболу;
- предмет, завдання і зміст курсу ТiМ футболу, основні структурно-змістовні особливості гри у футбол як виду змагальної діяльності. Місце футболу у професійному і масовому спорті.

- класифікацію техніки і тактики гри у футбол;
- основи методики навчання техніці і тактиці гри;
- правила гри у футбол, методику арбітражу;
- види та системи змагань у футболі;
- оформлення планів-конспектів уроків футболу;
- основи методики проведення занять у підготовчих групах, з молодшими школярами.

Матеріал курсу взаємопов'язаний з іншими навчальними дисциплінами, що викладаються на 2-му курсі факультету олімпійського та професійного спорту: „Підвищення спортивної майстерності”, “Соціологія”, “Фізіологія людини”, “Теорія і методика спортивних ігор”, “Теорія і методика рухливих ігор”, “Теорія і методика гімнастики”, “Теорія і методика легкої атлетики”, що формує базові знання і вміння у студентів.

**Студент має знати:**

- зміст навчального матеріалу з курсу ТiМ футболу;
- історію розвитку футболу;
- основні структурно-змістовні особливості гри у футбол як виду змагальної діяльності, складової фізичної культури;
- поняття про техніку і тактику гри;
- класифікацію техніки і тактики гри у футбол;
- основи методики навчання техніці і тактиці гри;
- правила гри у футбол, методику арбітражу;
- види та системи змагань у футболі;
- основи методики проведення занять з футболу.

**Студент повинен уміти:**

- застосовувати на практиці здобуті знання, вміння і навички з техніки виконання і методики навчання технічним прийомом і тактичним діям;
- складати конспекти заняття з навчання техніці, тактиці гри для групи початкової підготовки з футболу.
- організувати і проводити заняття з футболу у групах початкової підготовки футболістів, учнями загальноосвітніх шкіл;
- виконувати самостійну роботу (працювати з літературними джерелами, готувати реферати, вдосконалювати свою техніку-тактику гри у футбол).

**МОДУЛЬ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ.  
ТЕХНІКА, ТАКТИКА, ПРАВИЛА ГРИ.**

**Мета:** Формування у студентів знань з історії розвитку футболу, техніки, тактики гри, правил гри та методики суддівства, оволодіння вміннями методики навчання техніко-тактичним діям.

№	Тема та короткий зміст заняття	Лекції	Практично-методичні заняття	Навчальна практика
1.	Вступ у навчальну дисципліну. Зміст навчання. Залікові вимоги. Суть і характеристика гри у футбол. Історія розвитку футболу. Техніка гри у футбол. Класифікація, методика навчання.	2		
2.	Тактика гри у футбол. Еволюція розвитку тактичних систем. Сучасні тактичні системи гри. Методика навчання. Організація змагань у футболі, види та системи змагань.	2		
3.	Правила гри у футбол. Еволюція розвитку. Методика арбітражу. Правила гри у футзал.	2		
4.	Техніка виконання і методика навчання удару у м'яч і зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи. Техніка пересувань. Правила техніки безпеки на заняттях з футболу. Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
5.	Техніка виконання і методика навчання удару у м'яч внутрішньою частиною підйому стопи. Зупинка м'яча підшвою. Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
6.	Вдосконалення техніки ударів у м'яч внутрішньою стороною стопи і підйому. Техніка виконання і методика навчання удару і зупинці м'яча		2	

	серединою підйому та зовнішньою частиною підйому стопи. Навчальна гра. Домашнє завдання.			
7.	Вдосконалення техніки раніше вивчених ударів і зупинок м'яча. Удар у м'яч носком і п'яткою. Зупинка м'яча стегном і грудьми. Методика розвитку витривалості. Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
9.	Вдосконалення техніки раніше вивчених ударів і зупинок м'яча. Техніка виконання і методика навчання удару у м'яч головою. Розвиток сили у футболістів. Навчальна гра.		2	
10.	Вдосконалення техніки раніше вивчених ударів і зупинок м'яча. Техніка виконання і методика навчання веденню м'яча. Техніка виконання, методика навчання оманним руховим діям. Методика розвитку гнучкості та спритності у футболістів. Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
12.	Техніка виконання і методика навчання вкидування м'яча з-за бокової лінії. Техніка виконання, методика навчання відбору м'яча. Розвиток швидкості у футболістів. Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
13.	Техніка гри воротаря, методика навчання (стійка, способи пересування, ловіння, відбивання, переведення, вкидання м'яча). Навчальна гра. Домашнє завдання.		2	
14.	Ознайомлення з основами тактичної підготовки футболістів. Індивідуальні тактичні дії в нападі і захисті. Правила гри, методика суддівства. Навчальна гра. Домашнє завдання.			2 н.п.
15.	Групові, командні тактичні дії в нападі і захисті. Правила гри, методика суддівства. Навчальна гра. Домашнє завдання.			2 н.п.
16.	Методика навчання ударам і зупинкам м'яча. Методика розвитку сили,			2 н.п.

	швидкісних якостей. Педагогічний аналіз проведеного заняття. Здача контрольних нормативів. Домашнє завдання.			
17.	Методика навчання веденню м'яча, оманним рухам, відбору м'яча. Методика розвитку гнучкості, спритності. Педагогічний аналіз проведеного заняття. Здача контрольних нормативів.			2 н.п.
	<b>Всього годин:</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>

### Самостійна робота студентів

№ п/п	Теми та зміст самостійної роботи студентів	кількість годин
1.	Підготувати реферат обсягом 3-5 сторінок з історії розвитку футболу, правил гри (за завданням викладача).	5
2	Підготувати конспект уроку з футболу за завданням викладача.	5
3.	Самостійна підготовка до занять	5
	<b>Разом</b>	<b>15</b>

### Рекомендована література:

1. Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.- Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.

2. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник.- К.: Комбі ЛТД, 2004.- 256 с.

3. Дулібський А.В.. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу.- Київ: Науково-методичний комітет Федерації футболу України.- 2001.- 130 с.



4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Видання друге, виправлене і доповнене. Підручник для студентів вищих учбових закладів олімпійського та професійного спорту і спорту.- К.: Олімпійська література, 2005.- 295с.

5. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В.. Футбол: Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу.- К: Олімпійська література, 2005.- 193 с..

6. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В.. Футбол. Навчально-методичний посібник для тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу.- Львів: ЛКТ ЛНАВМ ім. С.З. Гжицького.- 2007.- 134 с..

7. Правила гри 2016/17. Міжнародна Рада футбольних асоціацій. Федерація футболу України. Методичний відділ Комітету арбітрів. Україна, 01133, Київ, провулок Лабораторний, 7а – 2017. – 200 с.

8. Правила игры в футзал. Вопросы и ответы, 2005.- Цюрих: Международная федерация футбольных асоциаций. Швейцария, 8030, Цюрих, 11 Хитцигвег.

9. Чанади А. Футбол. Тренировка.- М.: ФиС, 1984.-263с.

10. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1984.-247с.

11. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів/ Навчально-методичні рекомендації.- Львів: НВФ „Українські технології”, 2007.- 60 с.

12. Чернобай І. Історія розвитку футболу : посібник / Ігор Чернобай. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 648 с. [+ 68 с. іл.].

### Контрольні нормативи

№	Контрольна вправа	Норматив
	Чоловіки	
1.	Жонглювання м'ячем ногами	20 разів
	Жонглювання на голові	12 разів
2.	Удар на точність з 16,5 м у задану половину воріт.	з 5 спроб влучити 3 рази
3.	Комбінований норматив. З центру поля обвести 4 стояки, розміщені на відстані 7 м, і влучити у	9 с. – „5”
		10 с. – „4”

	ворота, виконавши удар до лінії штрафного майданчика. Дві спроби.	11 с. – „3”
	Жінки	
1.	Передачі м'яча в парах на відстані 8-10 м у коридорі шириною 2 м.	Виконати 10 передач в 1 дотик.
2.	Комбінований норматив. З центру поля обвести 4 стояки, розміщені на відстані 7 м, і влучити у ворота, виконавши удар до лінії штрафного майданчика. Дві спроби.	Без врахування часу.
3.	Удар на точність з 11 м у задану половину воріт.	3 5 спроб влучити 4 рази

### Види контролю

№ п/п	Вид контролю	бал	к-ть	сума
1.	Відвідування занять	2	15	30
2.	Наявність конспекту лекцій	5	1	5
3.	Реферат на задану тему	10	1	10
4.	Конспект уроку	10	1	10
5.	Навчальна практика (відповіді на питання на заняттях, проведений урок).	5	2	10
6.	Контрольна робота	10	2	20
5.	Складання нормативів	5	3	15
	<b>Максимальна сума балів</b>			<b>100</b>

Практичні нормативи:

**а) чоловіки:**

- жонгливання ногами: 20 разів;
- жонгливання головою: 12 разів;
- удари на точність з 16-ти метрової лінії: 5 ударів, 3 влучення. Ворота поділені на дві половини;
- комбінований норматив:  
з центра поля обвести 4 стійки, відстань між ними 7 м і з-за 16-ти метрової лінії влучити у ворота, на час: 8 с – “відмінно”; 9 с – “добре”; 10 с – “задовільно”.

**б) жінки:**

- жонгливання ногами: 5 разів.

Удари на точність:

- виконати 5 ударів з 11-ти метрової позначки і 4 рази влучити у ворота.

Ворота поділені на дві половини;

- виконати 15 передач м'яча в парах, відстань 10 метрів в коридорі 2 м;

### **Контрольні питання:**

1. Зародження, розвиток футболу в світі.
2. Зародження і розвиток футболу в Україні, на Львівщині.
3. Техніка гри, її класифікація.
4. Техніка виконання, методика навчання ударам і зупинкам м'яча (на прикладі окремого способу).
5. Техніка виконання, методика навчання веденню, обманним рухам, відбору, викидання з-за бічної лінії м'яча.
6. Техніка гри воротаря, методика навчання.
7. Тактика гри, її класифікація.
8. Індивідуальні тактичні дії в нападі і захисті. Методика навчання.
9. Групові тактичні дії в нападі і захисті. Методика навчання.
10. Командні тактичні дії в нападі і захисті. Методика навчання.
11. Правила гри у футбол.
12. Методика арбітражу.
13. Системи та види змагань.
14. Структура оформлення конспекту уроку з футболу.

### **Теми конспектів уроків**

1. Навчання удару в м'яч і зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи.
2. Навчання удару в м'яч внутрішньою частиною підйому стопи.
3. Навчання удару в м'яч середньою частиною підйому стопи.
4. Навчання удару в м'яч зовнішньою частиною підйому стопи.
5. Навчання удару в м'яч носком, зупинці м'яча підшвою.
6. Навчання удару в м'яч п'яткою. Розвиток спритності у футболістів.
7. Навчання удару в м'яч головою. Розвиток динамічної сили.

8. Навчання зупинці м'яча серединою підйому.
9. Навчання зупинці м'яча стегном. Розвиток сили у футболістів.
10. Навчання зупинці м'яча грудьми. Розвиток гнучкості у футболістів.
11. Навчання веденню м'яча.
12. Навчання відбору м'яча штовханням плечем у плече. Розвиток сили у футболістів.
13. Навчання відбору м'яча накладанням стопи на м'яч. Розвиток сили у футболістів.
14. Навчання вдаванному рухові (фінту) удар – ведення м'яча.
15. Навчання вдаванному рухові (фінту) з відтягуванням м'яча назад.
16. Навчання вдаванному рухові (фінту) удар в м'яч головою, прийом м'яча ногою.
17. Навчання вдаванному рухові (фінту) під час зупинки м'яча.
18. Навчання вдаванному рухові (фінту) з занесенням ноги над м'ячем.
19. Навчання індивідуальним тактичним діям у нападі без м'яча (за вибором).
20. Навчання індивідуальним тактичним діям у нападі з м'ячем (за вибором).
21. Навчання перехопленню м'яча.
22. Навчання тактичній дії протидія ударам, передачам.
23. Навчання тактичній дії «закривання гравця».
24. Навчання комбінаціям в парах.
25. Навчання комбінаціям у трійках.
26. Навчання тактичній дії у нападі укидування м'яча з-за бічної лінії.
27. Навчання тактичній дії у нападі укидування м'яча воротарем.
28. Навчання тактичній дії вільний удар.
29. Навчання тактичній дії кутовий удар.
30. Навчання тактичній дії удар від воріт.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра : кн. для учащихся сред. и ст. классов / С. Н. Андреев . – Москва : Просвещение, 1988. – С. 31–72.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – С. 61–84.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х.– Москва : Физкультура и спорт, 1976.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки : сб. науч. тр. – Москва, 1995. – С. 41–50.
7. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
8. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.

### Допоміжна:

9. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
10. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
11. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – 2-е изд. перераб. и доп. – Киев : Альтерпресс, 1998. – 215 с.
12. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів /

- Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
13. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III – Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
  14. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
  15. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
  16. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу / Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. – Киев : Здоров'я, 1975. – 80 с.
  17. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. В Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
  18. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
  19. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
  20. Чанади А. Футбол. Стратегія / Арпад Чанади ; пер. с венг. Ю. Гербста. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
  21. Чанади А. Футбол. Техніка / Арпад Чанади ; пер. с венг. В. М. Полиевктова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
  22. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод.

реком. / І. М. Чорнобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.

23. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

24. Тактико-стратегічні аспекти змагальної діяльності центрального захисника в сучасних оборонних стратегіях гри футбольних команд [Електронний ресурс] / Андрій Дулібський, Андрій Маркович, Богдан Виноградський, Богдан Хоркавий, Олег Колобич, Олександр Огерчук, Ярослав Грисьо // Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 22–23. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/645>
25. Хоркавий Б. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів [Електронний ресурс] / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич // Спортивна наука України. – 2017. – № 2 (78). – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
26. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3(73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>
27. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 5 (75). – С. 28–39. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/451>