

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ПЛАНУВАННЯ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАДИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Тимчук Андрій Володимирович
Керівник: Стасюк І.І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В МАКРОЦИКЛІ.....	8
1.1 Основи теорії періодизації спортивного тренування.....	8
1.2 Планування річної спортивної підготовки в командних ігрових видах спорту.....	13
1.2.1. Структура і зміст тренувального процесу ФК «Поділля».....	22
1.3 Структура і зміст фізичної підготовки футболістів.....	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.2 Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ В ГРУПАХ СПВ.....	42
3.1 Зміст навчально-тренувального процесу студентської футбольної команди.....	42
3.2 Визначення рівня функціонального стану та фізичної підготовленості футболістів.....	43
3.3 Вплив тренувальних навантажень на організм спортсменів.....	49
3.4 Обговорення результатів дослідження.....	62
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СПВ – спортивно-педагогічне вдосконалення.

ІП – ігрова підготовка.

ТТЕ – терміново-тренувальний ефект.

ТТД – техніко-тактичні дії.

АТс – артеріальний тиск (систоличний).

АТд – артеріальний тиск (діастолічний).

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

ПМО – поглиблене медичне обстеження.

ОГК – окружність грудної клітки.

АН – аеробне навантаження.

АНН – анаеробне навантаження.

А – аеробна спрямованість навантаження.

АА – анаеробна алактатна спрямованість навантаження.

АГ – анаеробна гліколітична спрямованість навантаження.

ЗН – змішане навантаження.

RWC_{170} – фізична працездатність.

МСК – максимальне споживання кисню.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

КБ – кисневий борг.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

МТ – маса тіла.

кг – кілограм.

мг – міліграм.

мл – мілілітр.

см – сантиметр.

с – секунда.

хв. – хвилина.

л/хв. – літрів на хвилину.

м/с – метрів в секунду.

кгм – кілограмометрів.

уд./хв. – ударів на хвилину.

мл/хв./кг – мілілітрів на хвилину на кілограми.

мм. рт. ст. – міліметрів ртутного стовпа.

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема фізичного удосконалення, центральне місце в якій посідають такі фізичні (рухові) якості, як сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість, хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від розвитку рухових якостей. Цим значною мірою і обумовлений великий інтерес, що проявляється в різних країнах до сучасного спорту вищих досягнень, який є ареною демонстрації унікальних фізичних можливостей людини. Дослідження, проведені у різних країнах, переконливо довели, що не існує видів професійної діяльності, представники яких могли б зрівнятися за фізичними можливостями зі спортсменами найвищого класу – зірками світового спорту.

Необхідно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу і по праву посідає в ній центральне місце.

Однак аналіз літературних джерел свідчить про відсутність наукових розробок, що стосується системи підготовки спортсменів, які навчаються у ЗВО і які ще на шляху до високих спортивних досягнень.

Таким чином, актуальність проблеми полягає в необхідності наукового обґрунтування й побудови моделі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у футболі, що дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу і стане методологічною основою для вдосконалення їх змагальної діяльності.

Метою дослідження є експериментальне обґрунтування рівня фізичної підготовленості студентів, які займаються футболі в групах СПВ у річному циклі навчально-тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити традиційну структуру й зміст тренувального процесу в групах СПВ з футболу у річному циклі підготовки.

2. Виявити рівень функціонального стану й фізичної підготовленості студентів, які займаються футболом.

3. Встановити вплив тренувальних навантажень на організм студентів, які займаються футболом.

4. Розробити модель річної підготовки студентської команди з футболу.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес груп СПВ з футболу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Предмет дослідження. Структура і зміст тренувального процесу студентів, які займаються футболом в групах СПВ, у річному циклі підготовки.

Методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для вирішення завдань були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної обробки результатів.

Практичне значення. Упровадження результатів дослідження у тренувальний процес збірної команди університету з футболу та навчально-тренувальний процес студентів, які займаються футболом в групах СПВ Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка буде сприяти досягненню високих спортивних результатів.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 82 сторінки друкованого

тексту, цифрові дані представлені в 14-ти таблицях і проілюстровані 4-ма рисунками. Список літератури налічує 94 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як в процесі багаторічного тренування, так і протягом окремо взятого річного макроциклу. Побудова тренувального процесу протягом річного макроциклу в командних ігрових видах спорту здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування, тобто на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням, досягненням оптимального стану спортивної форми, що забезпечує успішний виступ у змаганнях. Тренувальний процес протягом року здійснюється на основі одноциклового і двоциклового планування, в окремих командних ігрових видах спорту використовується подвоєний цикл планування тренувального процесу.

2. За даними науково-методичної літератури специфіка рухової діяльності студентів, які займаються футболом в групах СПВ, вимагає корекції тренувального процесу, зокрема обліку особливостей системи підготовки в спорті вищих досягнень. Однак аналіз літературних джерел свідчить про відсутність наукових розробок, що стосується методики планування та контролю тренувального процесу у студентів, які займаються футболом в групах СПВ, що не може сприяти досягненню високих спортивних результатів і підвищенню рухових можливостей у спортсменів.

3. Встановлено, що тривалість підготовки до змагань у футбольних командах студентів, які займаються футболом в групах СПВ, приблизно у 1,5 рази перевищує аналогічний процес у командах другої ліги українського чемпіонату, що пояснюється тривалим (до 7 місяців) змагальним періодом в команд високого класу та короткостроковими періодами змагань у студентському футболі. При цьому кількість тренувальних днів та обсяг тренувальної роботи в даний відрізок підготовки у студентських командах

значно нижчий. Характерною рисою тренувального процесу студентів, які займаються футболом в групах СПВ, на відміну від кваліфікованих футболістів, стали низькі обсяги тренувальної роботи анаеробної спрямованості, що не могло сприяти високому приросту показників фізичної підготовленості. При цьому тренувальні заняття з більшими навантаженнями не планувалися через відсутність достовірної інформації про їхній вплив на даний контингент спортсменів, що займаються.

4. У процесі педагогічного експерименту виявлений низький рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються футболом в групах СПВ. Аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей (швидкісних і швидкісно-силових якостей, загальної й спеціальної витривалості) дозволив установити, що студенти, які займаються футболом в групах СПВ (середній вік досліджуваної групи – $20,2 \pm 0,8$ років), значно відстають у фізичному розвитку від 17-18-річних футболістів.

5. Реалізація розробленої моделі підготовки у студентів, які займаються футболом в групах СПВ, довела її високу ефективність стосовно динаміки рівня фізичної підготовленості гравців і результатам змагальної діяльності.

6. Застосування експериментальної програми підготовки супроводжувалося достовірним збільшенням у спортсменів експериментальної групи всіх показників рівня фізичної підготовленості: стартової швидкості – на 5 % ($t=7,2$; $p<0,05$); дистанційної швидкості - на 9 % ($t=23,7$; $p<0,05$); швидкісно-силових якостей – на 25 % ($t=2,3$; $p<0,05$); спеціальної витривалості – на 14 % ($t=4,5$; $p<0,05$); загальної витривалості – на 14 % ($t=13,2$; $p<0,05$). У спортсменів контрольної групи достовірне поліпшення спостерігається в показниках швидкісних якостей (стартової швидкості – на 2 % ($t=34,2$; $p<0,05$); дистанційної швидкості – на 9 % ($t=12,3$; $p<0,05$) і загальної витривалості – на 14 % ($t=5,8$; $p<0,05$) і не супроводжується статистично значимими змінами у показниках швидкісно-

силових якостей (приріст – 10 % ($t=0,6$; $p>0,05$) і спеціальної витривалості (приріст – 3 % ($t=1,0$; $p>0,05$)).

7. У студентів, які займаються футболом в групах СПВ, експериментальної групи зафіксований більш високий приріст показників фізичного розвитку в порівнянні зі спортсменами контрольної групи. Особливо це помітно за результатами динамометрії (на 20 %), ЖЄЛ (на 9,7 %) і МСК (на 15,3 %). Менш високий приріст показників рівня підготовленості у спортсменів контрольної групи на другому етапі педагогічного експерименту свідчить про недостатню ефективність тренувального процесу.

8. Модельні характеристики підготовленості студентів, які займаються футболом в групах СПВ розроблені за критеріями, що становлять структуру фізичної підготовленості гравців: стартова і дистанційна швидкість, загальна та спеціальна витривалість, швидкісно-силові якості. Розроблено фізіологічні моделі відповідної реакції систем організму на тривалу безперервну аеробну роботу.

Подальші дослідження передбачають направити на вивчення проблем тренувальної та змагальної діяльності студентів, які займаються футболом в групах СПВ, з урахуванням їх ігрового амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». Челябинск, 2004. 186 с.
2. Арештов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие для слушателей ВШТ. М., 2004. 128 с.
3. Асанов Б. И. Системный подход к управлению тренировочным процессом в футболе. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 34-37
4. Бабкин А. Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М., 2004. 24 с.
5. Базилевич О. П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры. М., 1983. 26 с.
6. Балан Б. А., Лунин Г. В. Особенности подготовки студенческих сборных команд по футзалу к краткосрочным соревнованиям. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 1. С. 13-16.
7. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика

физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры. М., 1990. 25 с.

8. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М. : Советский спорт, 2005. 312 с.

9. Беляков А.К. Структура и содержание подготовительного периода тренировки футбольных команд : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры. М., 1986. 22с.

10. Бизанц Г. Основные положения предсезонной подготовки футболистов. Футбол: Тематическая подборка : Зарубежный спорт. М., 1991. Вып. 10. С. 3-12.

11. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.

12. Букуев М. О. Оптимизация структуры физической подготовленности футболистов. Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов : Сборник научных статей. Алма-Ата, 1991. С. 12-16.

13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

14. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины. 2000. 67 с.

15. Герасимов Б. И., Гурова Л. Г., Дробышева В. В., Золотухина В. М. Макроэкономическая региональная статистика: Учеб. пособие. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. С. 83.

16. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

17. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

18. Гордон С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. М. : Физическая культура, 2008. 256 с.
19. Голомазов С., Чирва Б. Проблема адаптации техники. Научно-методическое издание. М. : РГАФК, 2000. Вып. 15. 31 с.
20. Грукаленко А. Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры. М.,1988. 18с.
21. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.
22. Джус О. Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 104 с.
23. Желязков Ц., Дашева Д. Основы на спортнате тренировки : учебник. София : Гера арт, 2002. 432 с.
24. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
25. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
26. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. К.: Здоров'я, 1985. 136 с.
27. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги чемпіонату України ЦСКА (Київ). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 69-71.
28. Иванов В.В. Методы совершенствования специальной выносливости футболистов высокой квалификации: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 1989. 23с.

29. Игнатъева В. Я., Тхорев В. М., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие [под общ. ред. В. Я. Игнатъевой]. М. : Физическая культура, 2005. 276 с.

30. Иссурин В. Б. Блокoвая периодизация спортивной тренировки : [монография]. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.

31. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. Л. Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

32. Клещев Ю. Н. Волейбол (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.

33. Коляго П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Краснодар, 2010. 22с.

34. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.

35. Костикова Л. В., Суслов Ф. П., Фураева Н. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола . М., 2002. 52 с.

36. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 1. С. 59-65.

37. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография]. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.

38. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : [монография]. Винница : Планер, 2006. 683 с.

39. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2009. 279 с.

40. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1 і 2 курсів. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. №1. С. 74-78.
41. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. М. : Астрель, 2002. 192 с.
42. Крестовников А. Н. Физиология спорта. М. : Физкультура и спорт, 1939. 412 с.
43. 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. 19 с.
44. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К. : Олимпийская література, 2003. 271 с.
45. Лукин Ю. К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 1990. 20 с.
46. Масальгин Н. А. Математическо-статистические методы в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1991. 199 с.
47. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [текст] : учебник для вузов физической культуры – [5-е изд., испр. и доп.]. М. : Советский спорт, 2010. 310 с.
48. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1964. 248 с.
49. Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 253 с.

50. Методы исследования в спорте : учебное пособие / под общей редакцией В. П. Филина, А. С. Ровного. Харьков : Основа, 1992. 149 с.
51. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. 288 с.
52. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
53. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1970. 378 с.
54. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Х. : 2008. 21 с.
55. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
56. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
57. Платонов В. Н., Суслов Ф. П. Структура мезо- и микроциклов подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 427-426.
58. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года : предпосылки, формирование, критика. Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 3-23.
59. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е, испр. и дополн. М. : Олимпия, Человек, 2008. 240 с
60. Полуренко К. Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Хабаровск, 2008. 25 с.

61. Просветов А. П. Футбол. М. : Terra-Спорт, 2001. 190 с.

62. Пшибыльски В. Специальная физическая подготовленность квалифицированных футболистов в подготовительный период тренировки. Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1. С. 23-27.

63. Романенко А.Н. Тренировка футболистов. К.: Здоровье, 1988. 125 с.

64. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений]. М. : Издательский центр «Академия», 2003. 400 с.

65. Сассо Э. Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; пер. с итал.]. М. : Спорт, Олимпия Пресс, 2003. 200 с.

66. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности. Методические рекомендации. М.: Принт-Центр, 2003. 91 с.

67. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 196 с.

68. Скоморохов Е.В. Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 1980. 25 с.

69. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. 304 с.

70. Спортивная метрология : Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

71. Слимейкер Роб, Браунинг Рей. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость; [пер. с англ.]. Мурманск : Издательство «Тулома», 2007. 328 с.

72. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу високваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

73. Суслов Фёдор. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. Наука в олимпийском спорте. 2011. №1-2. С. 41-45.

74. Сушко Е. П., Новикова В. И., Тупкова Л. М., Шишко Г. А., Шевченко Г. К. Неонатология: уч. Пособие. Мн. : Высшая школа, 1998. 316 с.

75. Тюленьков С. Ю. Методика оценки физической работоспособности футболистов высокой квалификации. Футбол: Ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1986. С. 50-54.

76. Фалес И. Г. Влияние специализированной тренировки на показатели физической работоспособности футболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». К., 1987. 24 с.

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

78. Федотова Е. В. Хоккей на траве. М. : Физкультура и спорт, 2005. 279 с.

79. 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. 105 с.

80. Футбол : Учебник для институтов физической культуры / Под ред.. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. М. : Физкультура, образование и наука, 1999. 254 с.
81. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Тула, 2011. 26 с.
82. Холодков Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : «ACADEMA», 2001. С. 369-387.
83. Чанади А. Футбол. Тренировки [пер. с венг.], [предисл. Климина В. Л.]. М. : Физкультура и спорт, 1985. 256 с.
84. Чесно Ж. Л., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой технике : пер. с франц. М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. 170 с.
85. Шамардин В.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. Киев, 2001. 66 с.
86. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов. Днепропетровск, 2001. 104 с.
87. Шамардина Г. Н., Шамардин В. Н. Методы и средства развития и совершенствования двигательных (физических) качеств. Методические рекомендации. Днепропетровск, 1992. 56 с.
88. Шамардин В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Л., 2013. 35 с.
89. Шамардин В. Н., Савченко В.Г. Футбол : Метод. пособие. Днепропетровск : ГДИФК, 1997. 213 с.
90. Шестаков М. П., Назаров Н. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М. : СпортАкадем-Пресс, 2000. 141 с.

91. Bompa T. O. Periozizacao teoria e metodologia do treinamento. San Paulo : Phorte Editora Ltd., 2002. 424 p.
92. Harre D. Principles of Sports Training. Berlin : Sportverlag, 1982. 231 p.
93. M'artin D. Grundlagen Trainingslehre. Schorndorf : Verlog Kare Hoffmann, 1980. 268 p.
94. Schnabel G. Prinzipien des sportlichen. Trainingswissenschaft. Berlin : Sportverlaq, 1994. P. 52-63.