

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 НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ФУТБОЛІСТІВ КОМАНД МАЙСТРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M18
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Хамдамов Андрій Алімович

Керівник: Алексєєв О.О., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ШЛЯХОМ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ	8
1.1 Зміст і структура тренувального процесу футболістів	8
1.1.1 Зміст тренувального процесу футболістів	8
1.1.2 Структура тренувального процесу футболістів.....	18
1.1.3 Особливості планування спортивної підготовки футболістів в макроциклі	25
1.1.4 Планування тренувального процесу у футболі із застосуванням методу моделювання	29
1.2 Основи управління тренувальним процесом футболістів	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	50
2.1 Методи дослідження.....	50
2.2 Організація дослідження	53
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ ОДЕРЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	56
3.1 Динаміка тренувальних навантажень і фізичної підготовленості футболістів в підготовчому періоді	57
3.2 Моделі тренувальних навантажень і динаміка фізичної підготовленості футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа у підготовчому періоді	68
ВИСНОВКИ.....	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

МСК – максимальне споживання кисню.

ПМО – поглиблене медичне обстеження.

АТФ – адезинтрифосфат.

ТТД – техніко-тактичні дії.

ПРТ – психорегулююче тренування.

уд/хв. – ударів на хвилину.

хв. – хвилина.

с – секунда.

м – метр.

см – сантиметр.

км – кілометр.

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

ВСТУП

Актуальність теми. Тенденції розвитку сучасного футболу викликають необхідність пошуку резервів для підвищення ефективності підготовки спортсменів високого класу. Резерви криються у вирішенні цілого ряду організаційних питань і подальшому вдосконаленні методичних принципів побудови тренувального процесу. У системі підготовки кваліфікованих футболістів все більш зростає значущість чинників оптимізації структури тренування. Сьогодні, коли в області футболу накопичився обширний експериментальний матеріал, а практичний досвід отримав ґрунтовне узагальнення, з'явилася можливість подальшої розробки цієї проблеми.

Спортсменові, щоб добре грати у футбол потрібно володіти міцним здоров'ям, різносторонньо і спеціалізовано розвиненими якостями – силою, швидкістю, витривалістю, спритністю і тому подібне. Високий рівень фізичної підготовки забезпечує «запас міцності» і дозволяє зберегти стабільну гру впродовж всього сезону. Ігрова діяльність полягає в різноманітних діях: веденні м'яча, передачах, ударах по м'ячу і тому подібному, якими гравець повинен володіти досконало. Крім того, швидкість, сила, витривалість не існують самі по собі, а реалізуються в конкретних рухах, постійне тренування яких входить в технічну підготовку футболістів.

Разом з технічною і фізичною підготовкою наступний важливий розділ тренування – це навчання мистецтву ведення спортивної боротьби – тактики. Разом з цим особливу увагу необхідно приділяти моральній і вольовій підготовці спортсменів [66]. Велике значення має і теоретична підготовка футболістів.

У практиці сучасного футболу основна увага тренерів і фахівців спрямована головним чином на вдосконалення техніки і тактики гри [35; 45; 49].

Розвиток необхідних фізичних якостей футболістів в більшості випадків здійснюється безсистемно, не контрольованим чином, по ходу вирішення завдань техніко-тактичної підготовки. Разом з тим, із зростанням спортивної майстерності, коли арсенал технічних і тактичних засобів освоєний з достатньою повнотою, все більш зростає значення фізичної підготовки, на базі якої реалізується висока техніка і ефективна тактика гри.

При сучасному рівні розвитку футболу спостерігається вирівнювання рівня спеціальної підготовленості у сильних команд світу. Тому виникає необхідність наукового пошуку нових шляхів вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. При цьому необхідно використовувати наукові досягнення і найбільш передові концепції та ідеї з суміжних галузей знань. Вони можуть бути найрізноманітнішими, оскільки у футболі акумулюються проблеми різних рівнів – соціальних, біологічних, математичних, медичних та ін.

Декілька останніх десятиліть багато аспектів людської діяльності випробовують на собі позитивний вплив системного підходу, одним з методів якого є моделювання. Яскравим прикладом тому може служити застосування методу моделювання в області спорту. Розроблені останніми роками теоретичні і методичні підходи до вирішення цієї проблеми виникли в ході вивчення спортсменів високої кваліфікації як складної системи. Виділені основні складові цієї системи, побудовані блок-схеми її моделей в основних групах видів спорту [27; 32; 48].

Моделльні характеристики повинні включати комплекс показників (фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості, фізичного розвитку та ін.), які оцінюються за допомогою відповідних тестів. У зв'язку з цим

розробляються показники модельних характеристик тих сторін підготовленості футболістів, які контролюватимуться протягом сезону.

В даний час в науково-методичній літературі зустрічаються командні і індивідуальні (по амплуа) модельні характеристики техніко-тактичної діяльності футболістів [48], моделі окремих тренувальних занять [82], моделі структурних одиниць макроциклу [55].

У ряді робіт були запропоновані моделі фізичної підготовленості футболістів [19; 20], проте при їх розробці використовувалися усереднені командні модельні показники футболістів без урахування їх ігрового амплуа. Відповідно не досліджена динаміка рівня розвитку фізичних якостей гравців по амплуа на окремих етапах підготовки і її взаємозв'язок з параметрами тренувального процесу.

У зв'язку з цим тема вибраного дослідження є актуальною.

Мета дослідження – підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом футболістів команд майстрів з урахуванням їх ігрової спеціалізації в підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Виявити структуру тренувальних навантажень і динаміку розвитку фізичних якостей футболістів команди «Поділля» м. Хмельницький в підготовчому періоді річного циклу підготовки.

2. Визначити взаємозв'язок параметрів тренувального процесу з показниками фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

3. Експериментально обґрунтувати модель побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес футболістів команд майстрів.

Предмет дослідження. Структура і зміст тренувального процесу футболістів різного ігрового амплуа в підготовчому періоді.

Гіпотеза дослідження. Експериментальне обґрунтування моделі тренувального процесу підготовки футболістів команд майстрів з урахуванням їх ігрової спеціалізації в підготовчому періоді, яка дозволить якісно підвищити в процесі змагальної діяльності об'єм техніко-тактичних дій та сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження характеризується наступними результатами:

- встановлено раціональне співвідношення навантажень різної переважної спрямованості на етапах підготовчого періоду;
- розроблена і експериментально обґрунтована методика планування тренувальних навантажень з урахуванням специфіки ігрової діяльності футболістів.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2018-19 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (24-25 квітня 2019 року).

Структура і об'єм роботи. Робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій і списку використаних джерел. Ілюстрована 10 таблицями і 5 рисунками. Бібліографія включає 89 літературних джерела. Дипломна робота викладена на 89 сторінках машинописного тексту.

ВИСНОВКИ

1. Побудова тренувального процесу протягом річного макроциклу у футболі 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 українських команд протягом року здійснюється на основі двоциклового планування.

2. Як показав проведений нами аналіз сучасного стану фізичної підготовки кваліфікованих футболістів в річному циклі, що він залежить від вмісту, об'єму та інтенсивності тренувального навантаження. Тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на тенденцію (модель), що заздалегідь передбачається в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців.

3. Серед чинників, що визначають спортивну працездатність футболістів, слід зазначити рівень розвитку швидко-силових якостей (стрибучість), стартової і дистанційної швидкості, аеробної (загальної) і анаеробної (спеціальної) витривалості.

4. В ході проведеного аналізу змісту підготовки футболістів команд майстрів і дослідження динаміки їх фізичної підготовленості в підготовчому періоді сезону 2018-2019р.р. встановлено, що розвиток фізичних якостей та їх динаміка у гравців різного амплуа відбувається нерівномірно і не сприяє досягненню високого рівня фізичної підготовленості.

5. Виявлено, що запропоноване нами поєднання тренувальних навантажень з врахуванням амплуа футболістів, що передбачає підвищення рівня відстаючих фізичних якостей, приводить до суттєвого збільшення і вирівнювання рівня фізичної підготовленості у гравців всіх амплуа.

6. Встановлено, що в семи іграх першого кола сталося збільшення кількості ТТД у нападників (було 52+8,7 ТТД, стало 64+8 ТТД) з одночасним зниженням кількості браку (було 34+4,2 %, стало 29+5 %). У гравців лінії захисту ці показники були наступними: було 80+4,3 ТТД при 24 % браку, стало 79+8,8 ТТД при 21 % браку; у півзахисників: було 86+7,5 ТТД, брак 24 %, стало 87+11,1 ТТД, брак 22 %.

7. Модель фізичної підготовленості футболістів в підготовчому періоді повинна передбачати наступну динаміку рівня розвитку фізичних якостей:

- рівень розвитку стартової швидкості на початку підготовчого періоду оцінюється в 2-4 бали, в кінці періоду підготовки – не менше 5 балів;

- рівень розвитку дистанційної швидкості на початку зимового підготовчого періоду рівний 1-3 бали, в кінці зимового періоду підготовки – 3-4 бали;

- рівень розвитку швидко-силових якостей на початку і кінці підготовчого періоду рівний відповідно – 4-5 балам і 5-8 балам;

- рівень розвитку спеціальної витривалості на початку і кінці підготовчого періоду рівний відповідно 1-2 балам і 3-4 балам.

8. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вдосконалення методики планування навчально-тренувального процесу під час змагань.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Кінцева мета управління спортивним тренуванням – це перехід організму спортсмена у вищий стан тренуваності. Вирішальним моментом в плануванні тренування є календар ігор. Залежно від нього планується час на загальну функціональну підготовку гравців, на спеціальну підготовку і час, протягом якого необхідно підтримувати відносну готовність гравців календарним та іншим іграм. Ця оптимальна готовність футболістів до змагань називається спортивною формою, управління розвитком якої є найвідповідальнішим завданням тренера.

Для досягнення цієї мети тренеріві необхідно враховувати наступне:

1. Зростання підготовленості організму футболіста відбувається в результаті поступового збільшення об'єму і інтенсивності навантаження.
2. З припиненням тренування досягнутий з його допомогою високий рівень фізичної підготовленості досить швидко знижується.
3. Стандартні за змістом, одноманітні тренувальні заняття з однаковими параметрами навантажень не лише не викликають необхідних адаптивних перебудов, але і сприяють падінню рівня тренуваності, досягнутої раніше.
4. Підготовка футболістів повинна вестися не по стандартному зразку, а при обов'язковому обліку їх індивідуальних можливостей.

Для подолання недоліків у фізичній підготовленості футболістів рекомендується наступні види вправ:

1. При розвитку аеробних можливостей – різні модифікації «квадратів» (3x1 в одне торкання; 4x4, 6x6 з одним нейтральним в два торкання; 5x2 в один дотик та ін.), двосторонні ігри впоперек поля із зміною інтенсивності виконання вправи. Інтенсивність в занятті регулюється шляхом збільшення або зменшення розмірів майданчика, на якому проводиться вправа, обмеженням торкань,

вживанням персональної опіки і т.д. ЧСС при виконанні даних вправ знаходиться в межах – 140-170 уд/хв.

2. При комплексному вдосконаленні фізичних якостей використовуються наступні вправи з м'ячем: комбінації в парах, трійках з подальшими ударами по воротах, різного вигляду квадрати, ігрові вправи і так далі ЧСС повинна знаходитися в межах 150-180 уд/хв.

3. При вдосконаленні швидко-силових якостей найбільш ефективні строго регламентовані стрибкові і бігові вправи, що виконуються з граничною інтенсивністю (вистрибування вгору, підтягуючи коліна до грудей; стрибки на одній нозі з просуванням вперед, прискорення, ривки, «човники» на дистанції 8-15 метрів, вистрибування з низького присіду і так далі). Тривалість кожного повторення – 5-7 с, паузи відпочинку між повтореннями – 75-90 с. ЧСС під час виконання вправ – до 180 уд/хв.

4. При розвитку спеціальної витривалості необхідно підбирати вправи, при виконанні яких гравець зможе працювати від початку до кінця в субмаксимальному темпі (різні «човники» з веденням і передачею м'яча партнерові, комбінації на великій площі поля із завершаючим ударом по воротах, прискорення і тому подібне) .ЧСС при виконанні цих вправ – від 180 уд/хв і більше.

5. Можливі різні варіанти виконання вправ, сприяючих розвитку фізичних якостей. Необхідною умовою ефективності таких вправ є наближення їх до ігрової ситуації, а також виконання їх в максимальному темпі і з високою віддачею кожного гравця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М., 1992. 41 с.
2. 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.
3. Ангелов В., Аладжов Н. Индивидуальная подготовка футболиста. София : Медицина и физкультура. 1973.С. 10-26.
4. Арестов Ю. М., Годик М. А. Подготовка футболистов высших разрядов. М. : Б.и., 1980. 128 с.
5. Базилевич О. П., Зеленцов А. М. Моделирование тренировочных занятий футболистов. Управление процессами восстановления в спортивной тренировке. К., 1983. С. 101-108.
6. Базилевич О. Г. Оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочного процесса. Футбол : Ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1980. С. 39- 41.
7. Барамидзе А. М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дис....к.пед.н.: 13.00.04. М., 1990. 25 с.
8. Беляков А. К. Анализ структуры и содержания подготовительного периода отдельных команд высшей лиги. Футбол : Ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 2001. С. 42-44.

9. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.
10. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
11. Вовк С. И Диалектика спортивной тренировки : [монография]. М. : Физическая культура, 2007. 212 с.
12. Войку П. и др. Модель игры команды гандболисток. Спорт за рубежом. 1997. № 6. С.2-7.
13. Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе : 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». Малаховка, 2008. 14 с.
14. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980. 135 с.
16. Годик М. А. Подготовительный период. Спортивные игры. 1985. № 11. С. 10-11.
17. Гордон С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. М. : Физическая культура, 2008. 256 с.
18. 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.
19. Джус О. Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов. Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 104 с.

20. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. К. : Здоров'я, 1985. 136 с.
21. Желязков Ц., Дашева Д. Основы на спортнате тренировки : учебник. София : Гера арт, 2002. 432 с.
22. Исаев А., Лукашин Ю. Футбол: Советы футболистам и тренерам. М. : Физкультура и спорт, 1987. 160 с.
23. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно-методическое пособие / под. ред. проф. Н. М. Люкшинова. М. : Советский спорт, 2003. 416 с.
24. Исурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография]. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
25. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов : пер. со словац. М. : Физкультура и спорт, 1984. 174 с.
26. Козловский В. И. Планирование учебно-тренировочного процесса. Подготовка футболистов. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 37-57.
27. Козловский В. И., Левин В. С., Шинкарев В. Г. К вопросу о разработке модельных характеристик футболистов. Теория и практика физ. культуры. 1978. № 1. С. 5 -7.
28. Комплексна програма розвитку футболу на 2004 – 2008 роки. – режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/7671850>
29. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов. Методические рекомендации. М., 2005. 25с.
30. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.
31. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : [монография]. К. : Освіта України, 2010. 564 с.

32. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : [монография]. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.
33. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації . Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 1. С. 9-12.
34. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 44-47.
35. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : [монография]. Винница : Планер, 2006. 683 с.
36. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2012. 41 с.
37. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2009. 279 с.
38. Кузнецов В. В., Новиков А. А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов. Теория и практика физ. культуры. 1975. № 1. С. 59-62.
39. Лалаков Г. С. Чередование тренировочных нагрузок в микроциклах подготовительного периода у футболистов 17-19 лет. Методические рекомендации. Омск, 1996. 49 с.
40. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К. : Олимпийская література, 2003. 271 с.
41. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2004. 34 с.

42. Лоос Г. Тренер по футболу. К., 1991. 112 с.
43. Лукин Ю. К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов.: Автореф. дис....к.пед.н.: 13.00.04. М., 1990. 20 с.
44. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высокклассных футболистов : научно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2003. 416 с.
45. Максименко И. Г. Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : [монография]. Луганск : Знание, 2009. 258 с.
46. 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.
47. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1964. 248 с.
48. Моделирование тренировки в футболе. А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. К. : Здоров'я, 1985. 136 с.
49. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М. : Советский спорт, 2005. 288 с.
50. Морозов Ю., Бесков К. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира. Подготовка футболистов. Под ред. В. И. Козловского. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 134 -155.
51. Озеров В. А. Сочетание непрерывного и интервального методов тренировки как фактор управления физической подготовки футболистов высокой квалификации: Автореф. дис...к.пед.н.: 13.00.04. М, 2000. 24 с.
52. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука . М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
53. Перепекин В. А. Восстановление работоспособности футболистов. М. : Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2005. 112 с.

54. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки Киев : Изд. Здоровье, 1995. 336 с.
55. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
56. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
57. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке. М. : Терра-Спорт, 2003. 240 с.
58. Побудова тренувальних занять з футболу. В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. К. : Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. 40 с.
59. Реднидж К. Футбол. Пер. с англ. У. В. Сапциной, О. В. Павловой. М. : Росмэн, 2005. 287 с.
60. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. К. : Здоров'я, 1989. 136 с.
61. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Е. Тренировка футболистов. К. : Здоров'я, 1979. 288 с.
62. Ромм М. Д. Тренировка футбольных команд. М. : Физкультура и спорт, 1980. 72 с.
63. Савин С.А. Тренировка футболиста. М. : Физкультура и спорт, 1987. 112 с.
64. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. М. : «ТВТ Дивизион», 2004. 192 с.
65. Симонян Н. П. с соавт. Планирование круглогодичной тренировки футболистов команд мастеров. Методические рекомендации. М., 1986. 52 с.
66. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 196 с.

67. Стасюк І. І. Динаміка навантажень у підготовчому періоді річного циклу підготовки кваліфікованих гравців в міні-футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця, 2011. Вип. 12. Т. 2. С. 236-243.

68. Стасюк І. І. Особливості побудови тренувального процесу футзальної команди в підготовчому періоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. [редкол. : П. С. Атаманчук (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. Вип. 4. С. 193-199.

69. Стасюк І. І. Структура тренувального процесу в річному циклі підготовки гравців високої кваліфікації у міні-футболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. Вінниця : ВДПУ, 2010. С. 154-159.

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

71. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : [монография]. М. : Физическая культура, 2007. 352 с.

72. Фалес И. Г. Влияние специализированной тренировки на показатели физической работоспособности футболистов высокой квалификации: Автореф. дис... к.пед.н.: 13.00.04. Киев, 1987. 24с.

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

74. Федотова Е. В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменок на этапах многолетней подготовки в командно-игровых видах спорта : автореф. дис. на соискание науч.

степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2001. 50 с.

75. Филин В. П., Семенова В. Г., Алабина В. Г. Современные методы исследований в спорте : учебное пособие. Харьков : Основа, 1994. 132 с.

76. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.

77. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.]; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. М. : Физкультура и спорт, 1971. 326 с.

78. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений]; [2-е изд. испр. и доп.]. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

79. Чанади А. Футбол. Тренировки [пер. с венг.]; [предисл. Климина В. Л.]. М. : Физкультура и спорт, 1985. 256 с.

80. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2006. 46 с.

81. 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.

82. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности футболистов : учеб. пособ. Днепропетровск : Пороги, 2002. 200 с.

83. Шамардин В. Н. Динамика физических нагрузок в подготовительном периоде тренировки у юных футболистов. Научные основы разработки и

совершенствования технических средств, применяемых в спортивной тренировке. Ленинград, 1978. С. 78-79.

84. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации. К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 65 с.

85. Шамардин В. Н., Савченко В. Г. Футбол: Учебное пособие. Днепропетровск, 1997. 238 с.

86. Шамардин А. И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» Москва, ВГАФК, 2000. 50 с.

87. Шамардина Г. Н., Шамардин В. Н. Методы и средства развития и совершенствования двигательных (физических) качеств. Методические рекомендации. Днепропетровск, 1992. 56 с.

88. Шестаков М. М., Золотарев А. П. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде : учебно-методическая разработка для студентов институтов физической культуры. Краснодар, 1990. 46 с.

89. Шкретій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів високого класу К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.