

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 СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Токар Богдан Михайлович

Керівник: **Стасюк І. І.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Стасюк В. А.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	7
1.1. Структура річного циклу підготовки спортсменів	7
1.2. Особливості побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки	12
1.3. Контроль і нормування тренувальних навантажень кваліфікованих футболістів.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПРИ ДВОЦИКЛОВОЇ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ	31
3.1. Структура та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки.....	32
3.2. Показники спеціальних здібностей і змагальної діяльності кваліфікованих футболістів у першому тренувальному макроциклі ..	37
3.3. Основні положення розробленої програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки	40
3.4. Показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів у другому циклі на етапі формувального експерименту.....	50
ВИСНОВКИ	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	68

	3
Додаток А.....	68
Додаток Б.....	69
Додаток В.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. За даними різних джерел, у футбол грають понад 250 мільйонів осіб різного віку та статі, що висуває його на першу сходинку популярності серед усіх видів спорту на планеті [49; 58 та ін.]. Велика популярність футболу породжує зацікавленість ним і залучення до занять великої кількості дітей різних вікових груп. Це обумовлює необхідність застосування ефективної системи багаторічної підготовки футболістів, щоб від юного початківця підготувати висококваліфікованого гравця [31; 40; 44; 60; 70]. Таким чином, до побудови тренувального процесу футболістів на кожному з етапів необхідно застосовувати науково обґрунтований підхід, що забезпечить спортивне довголіття гравцям.

З огляду на вищезазначене, одним з основних завдань тренера є оптимізація підготовки футболістів у річному макроциклі. Для забезпечення цього процесу тренер повинен володіти об'єктивною інформацією щодо раціонального обсягу та співвідношення різних засобів і методів, видів підготовки спортсменів у річному тренувальному циклі [4; 7; 14; 24; 62 та ін.].

Проблема побудови тренувального процесу спортсменів є однією з фундаментальних й описана фахівцями теорії і методики спортивного тренування, такими як А. П. Боднарчуком [5], В. М. Костюкевичем [30], В. М. Платонов [51] та ін. Однак, деякі положення загальної системи спортивної підготовки не є оптимальними для застосування в тренувальному процесі спортсменів командних ігрових видів спорту та вимагають використання специфічних підходів, з урахуванням особливостей змагальної діяльності, необхідністю організації підготовки не лише окремих гравців, а цілісної команди тощо [1; 15; 17; 22; 39 та ін.]. Вирішенню цієї проблеми присвячені роботи фахівців щодо особливостей підготовки спортсменів ігрових видів на різних етапах як багаторічного тренування [32; 43; 46; 59; 71 та ін.], так і річного макроциклу [29; 45; 47; 68 та ін.]. Це свідчить про актуальність

вивчення проблеми побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту на різних етапах підготовки.

Футбол – це одна з найбільш складних і вимогливих дисциплін, в якій високі спортивні досягнення залежать від багатьох тісно пов'язаних факторів.

З огляду на це, тренувальний процес футболістів ставав об'єктом багатьох наукових досліджень [7; 13; 23; 36 та ін.]. Разом з тим, потребують подальшого вивчення й уточнення дані щодо особливостей структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Це й обумовило вибір теми дипломної роботи.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів

Предмет дослідження – побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати особливості побудови річної підготовки спортсменів у спортивних іграх за даними науково-методичної літератури.

2. Вивчити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки.

3. Визначити показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів.

4. Розробити й експериментально обґрунтувати ефективність програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, даних мережі Internet; педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів; педагогічне тестування спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів полягає в тому, що отримано дані щодо особливостей двохциклової побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів студентських команд. Доповнено попередні результати щодо співвідношення видів і засобів підготовки футболістів у структурних утвореннях тренувального процесу.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що запропоновано логічну схему розробки програми тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки та представлено її практичну реалізацію. Одержані результати можуть бути використані в практиці підготовки кваліфікованих футболістів студентських команд.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022-2023 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (04-05 квітня 2023 року).

Структура й обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, додатків. Повний обсяг дипломної роботи 73 сторінки машинописного тексту. Робота містить 9 рисунків і 16 таблиць. Список використаної літератури налічує 71 джерело.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав доцільність побудови тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. Враховуючи систему проведення змагань за схемою осінь-весна, для побудови річної підготовки кваліфікованих футболістів оптимальним є двохциклове планування.

Для спрямованого формування тренувальних ефектів у спортсменів необхідним є раціональне дозування таких компонентів навантаження як тривалість виконання вправ, її інтенсивність, величина навантаження, кількість повторень, інтервали відпочинку.

2. На основі двохциклової системи планування був побудований річний цикл підготовки кваліфікованих досліджуваних футболістів команди.

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом гравців дозволило визначити структуру першого макроциклу, який складався з підготовчого (містив втягувальний, базовий розвивальний, контрольний-підготовчий, передзмагальний мезоцикли), змагального (складався зі змагальних мезоциклів) та перехідного (включав відновлювальні мезоцикли) періодів. Загальний обсяг рухової діяльності становив 7785 хв., з яких 38,7 % займала загальна фізична підготовка, 11,6 % – спеціальна фізична підготовка, 29,8 % – техніко-тактична підготовка, 13,0 % – ігрова підготовка, 6,9 % – змагальна діяльність.

3. Педагогічне спостереження за підготовкою кваліфікованих футболістів студентської команди впродовж першого макроциклу показало відсутність системного підходу до побудови тренувального процесу.

Планування обмежувалося лише визначенням загального обсягу тренувальної роботи з наступним розподілом тренувальних годин по видах підготовки. У результаті був відсутній чіткий план корекції тренувальних впливів для усунення недоліків підготовки.

4. Аналіз зміни показників спеціальних здібностей кваліфікованих

футболістів у першому макроциклі показав відсутність достовірного покращення в результатах виконання тестів, які характеризують загальну витривалість (тест Купера) і технічну підготовленість (біг 30 м з веденням м'яча, удари м'яча на дальність). Крім того, в тестах на швидкість і прояв швидко-силових здібностей гравців (біг 30 м стрибок у довжину з місця, відповідно спостерігалася негативна динаміка результатів. Це свідчить про необхідність внесення корективів у тренувальний процес кваліфікованих футболістів у другому циклі підготовки.

5. Основу експериментальної програми побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у другому макроциклі склали кількісні параметри підготовки: всього за другий макроцикл проведено 29 занять з малим за величиною навантаженням, 57 – із середнім, 14 – з великим; загальний обсяг навантажень склав 8900 хв.; використовувалися загальнопідготовчі засоби в обсязі 3945 хв. (44,3 %), спеціально-підготовчі – 445 хв. (5,0 %), підвідні – 2275 хв. (25,6 %), змагальні – 2235 хв. (25,1 %).

Крім того, було детально обгрунтовано зазначені параметри тренувального процесу для окремих структурних утворень другого макроциклу (періодів, мезо- та мікроциклів). Вдосконалення компонентів підготовки кваліфікованих футболістів у другому циклі річної підготовки на формуальному етапі експерименту здійснювалася шляхом впровадження розроблених тренувальних програм.

6. Для отримання об'єктивної інформації щодо впливу тренувального процесу в другому макроциклі на показники спеціальних здібностей кваліфікованих футболістів ми проводили тестування в підготовчому та змагальному періодах на констатувальному та формуальному етапах експерименту.

Упродовж формуального етапу експерименту було виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення більшості показників. Крім того, в змагальному періоду другого макроциклу, порівняно зі змагальним періодом першого макроциклу, статистично достовірно ($p < 0,05$) покращилася

результативність бігу 30 м на 1,2 %, стрибка в довжину з місця на 2,0 %, човникового бігу 7х50 м на 0,8 %, тесту Купера на 1,1 %, ударів м'яча на дальність на 1,0 %.

Отримані результати свідчать про ефективність впровадження розробленої програми другого макроциклу з детальним обґрунтуванням параметрів тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень вбачається провести в напрямку підвищення ефективності управління змагальною діяльністю кваліфікованих футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асанов Б. І. Системний підхід до управління тренувальним процесом в футболі. Практикум з футболу. К. : Науково-методичний (технічний) комітет ФФУ, 2003. С. 34-37.
2. Базилевич О. П. Організація гри при підготовці футболістів високої кваліфікації : Метод. посібник. К. : Український письменник, 2011. 71 с.
3. Балан Б. А., Лунін Г. В. Особливості підготовки студентських збірних команд з футзалу до короткотермінових змагань. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 13-16.
4. Бойченко С. В., Терещенко В. І. Розвиток спритності футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2011. № 11. С. 14-18.
5. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К., 2000. 568 с.
6. 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.
7. Ванжура В. Оцінювання тренуваності юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2012. № 1. С. 7-8.
8. Вознюк Т. В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
9. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посіб. К. : Вища школа, 1993. 242 с.
10. Воронова В. І. Психологія спорту. Навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
11. 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.

12. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. 127 с.

13. Джус О. Н. Планування навчально-тренувального процесу футболістів. Київ : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 104 с.

14. Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх : автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 44 с.

15. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів : проблеми, пошуки, шляхи вирішення: монографія. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС»ЛТД, 2016. 312 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. Дулібський А. В., Виноградський Б. А. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу : [практикум з футболу]. К. : Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. С. 69-78.

18. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу : Матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. К., 2001. С. 5-7.

19. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ: ФФУ, 2001. 59 с.

20. Журід С. М. Ефективність навчання юнаків 15-17 років техніко-тактичним діям у футболі. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. Вип. 7. Т. 3. С.145-148.

21. Журід С. М., Лебедев 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.

22. 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.

23. Калинчук Є. Г., Довгий В. М., Столітенко Є. В. Проблеми аналізу тренувального заняття з футболу. Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу. Чернівці, 2000. С. 38-44.

24. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів. Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.

25. Корягін В. М. Ігрові показники футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2002. № 4. С. 7-12.

26. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська літературара, 2011. 224 с.

27. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

28. Костюкевич В. М. Педагогічні методи оцінки фізичної працездатності та функціональної підготовленості спортсменів у командних ігрових видах спорту. Фізичне виховання і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук, праць. Луцьк, 2005. С. 208-213.

29. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №. 8. С. 51-55.

30. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

31. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки : монографія. 2-е вид. К. : КНТ, 2016. 683 с.

32. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 323-331.

33. Костюкевич В., Шевчик Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

34. 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.

35. Коханець П. П. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку, функціональної підготовленості і психофізіологічних характеристик студентів-футзалістів 1 і 2 курсів. Педагогика, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. №1. С. 74-78.

36. Лісенчук Г. А. Програмування, моделювання та контроль в управлінні тренуванням футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 2-3. С. 14-18.

37. Лісенчук Г. А. Сучасні погляди на тренувальний процес футболістів: методичні рекомендації. К. : Олімпійська література, НУФВСУ, 1999. 56 с.

38. 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.

39. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів : монографія. К. : Олімп. літ., 2003. 271 с.

40. Максименко І. Особливості системи підготовки юних українських спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві 2012. № 2 (18). С. 300-304.

41. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи

тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 49-51.

42. Марченко В. А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів : Практикум з футболу. К. : Олімпійська література, 2001. С. 21-23.

43. Матяш В. Планування річного циклу технічної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 64-69.

44. Ніколаєнко В. В., Байрачний О. В. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів : порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2014. Випуск 1 (25). С. 76-80.

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

46. Ніколаєнко В. В. Раціональна система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності. К. : 2014. 336 с.

47. Овчаренко С., Яковенко А. Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я». 2017. С. 206-209.

48. 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.

49. Попов А., Віхров К. Організація занять з футболу в школі. Фізична культура в школі, 2001 квітень, спец. Випуск «Футбол у школі», С. 16-18, 22-25.

50. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

51. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
52. Пшибільський В., Міщенко В. Фізична підготовка футболістів високого класу : монографія. К. : Наук. світ, 2004. 158 с.
53. Пшибільський В., Міщенко В. Функціональна підготовленість висококваліфікованих футболістів. К. : Наук. світ, 2005. 161 с.
54. Романюк В. Рухові якості у юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наукових праць. Вип. 8. Харків : ХДАФК, 2011. С. 135-138.
55. Романюк В., Чижик В. Функціональна підготовленість футболістів 11-17 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10 : у 4-х т. Львів: НІВФ «Українські технології», 2006. Т. 2. С. 385-390.
56. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. К. КНТ, 2010. 773 с.
57. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Техніко-тактична підготовка футболістів за ігровими функціями (посадами) у команді. К. : Олімпійська література, УДУФВС, 1995. 44 с.
58. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 196 с.
59. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. К. : Технічний комітет Федерації футболу України, 2005. 40 с.
60. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
61. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2005. 112 с.

62. Фалес Й. Г. Науково-методичні основи підготовки тренерів ДЮСШ до проведення навчально-тренувальних занять з футболу. Наукові записки. Серія : Педагогіка. 2003. № 2. С. 18-22.

63. 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.

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

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

66. 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. Харків : ХХІІІ, 2004. № 1. С. 306-312.

67. Шамардін В. М. Моделювання підготовленості кваліфікованих футболістів : навч. посібник. Дніпропетровськ : Пороги, 2002. 200 с.

68. Шамардін В. М. Науково-методичне забезпечення підготовки футболістів високої кваліфікації. Київ, 2001. 66 с.

69. Шамардін В. М. Система підготовки юних футболістів. Дніпропетровськ, 2001. 104 с.

70. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.

71. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.