

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ
РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент ІV курсу 421 групи
денної форми навчання
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Зуб Олексій Володимирович

Керівник доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор Мар'ян
Пітин

Рецензент директор СДЮШОР «Кристал»
Анатолій Жосан

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 Теоретичні аспекти фізичної підготовки футболістів.	6
1.1. Змагальна діяльність футболістів, як показник необхідного рівня їх фізичної підготовленості.....	6
1.2. Фізична підготовка футболістів в загальній системі спортивного тренування.....	9
1.3. Загальні основи планування фізичної підготовки футболістів...	12
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	18
2.1. Організація дослідження.....	18
2.2. Методи дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	24
3.1. Планування процесу фізичної підготовки футболістів.....	24
3.2. Показник фізичної підготовленості футболістів в залежності від ігрового амплуа.....	29
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Актуальність. Велика кількість провідних вчених визнають, що існує невідповідність рівня розвитку спортивних ігор в Україні світовому рівню та національним інтересам і потребам. Серед багатьох причин вони вказують на головну — недостатнє організаційне та методичне забезпечення навчально-тренувального процесу і в тому числі відсутність науково-обґрунтованої системи комплексного контролю, що призводить до не вдосконаленню управління підготовкою спортивних команд країни.

Це положення, в першу чергу, відноситься до футболу, якщо врахувати, що змагальна діяльність футболістів пов'язана з екстремальними фізичними та психологічними навантаженнями, які вимагають граничної мобілізації усіх можливостей організму. Останнє вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, яка досягається шляхом використання значних тренувальних навантажень.

Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє заключити, що в футболі проведено достатньо досліджень, які дозволяють впливати на ефективність побудови тренувального процесу футболістів. Однак більшість наукових досліджень було спрямовано на вивчення загальних основ планування тренувального процесу в макроциклах, в мезоциклах методики розвитку рухових здібностей [4, 18, 21].

Значна частина робіт в футболі пов'язана з технічною та тактичною підготовкою спортсменів [1, 6, 13, 18, 22]. Тому вивчення питань фізичної підготовки футболістів протягом всього періоду багаторічного процесу підготовки і під час змагань виправдує себе.

Фізична підготовка є однією з важливіших видів підготовки футболістів. Річний цикл навчально-тренувального процесу необхідно будувати з урахуванням значущості базових й спеціальних фізичних якостей.

На думку провідних спеціалістів в тренувальній роботі необхідно більше часу приділяти розвитку найбільш вагоміших фізичних якостей – провідних базових та провідних спеціальних фізичних якостей [10, 12, 15]. На етапі попередньої базової підготовки необхідно особливу увагу приділяти розвитку основних базових фізичних якостей, а на етапі спеціалізованої базової підготовки розвивати спеціальні фізичні якості, які є визначальними в змагальній діяльності. Під час етапу максимальної реалізації можливостей спортсмена головним завданням є розвиток та вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, а засоби загальної фізичної підготовки повинні сприяти підтриманню на необхідному рівні провідних базових якостей [14, 18, 21, 33].

Визначення рівня фізичної підготовленості та знання показників фізичної підготовленості футболістів, що виступають на різних ігрових позиціях дозволять покращити якість управління тренувальним процесом та зробити процес фізичної підготовки більш ефективним, що і визначає актуальність нашої роботи.

Об'єктом дослідження є фізична підготовка футболістів.

Предметом дослідження є рівень фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

Мета роботи полягає в вивченні побудови процесу фізичної підготовки футболістів та визначенні її особливостей в залежності від ігрового амплуа.

Для досягнення поставленої мети перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити наукову та науково-методичну літературу з теми дослідження;
2. Проаналізувати структуру та зміст фізичної підготовки футболістів;
3. Дослідити рівень фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

Практичне значення отриманих результатів обумовлюється тим, що отримані в ході роботи відомості про зміст фізичної підготовки футболістів доцільно буде використовувати в роботі з дитячими та юнацькими командами для оптимізації рівня підготовленості спортсменів. Використання в процесі підготовки знань щодо особливостей прояву футболістами різних ігрових амплуа пріоритетних фізичних якостей дозволить підвищити якість підготовки й спрямувати досягнення команди на максимальний рівень.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота надрукована на 34 сторінках комп'ютерного тексту, містить 3 таблиці та 1 рисунок. При написанні кваліфікаційної роботи використано 27 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Змагальна діяльність футболістів, як показник необхідного рівня їх фізичної підготовленості

Вивчення шляхів підвищення ефективності тренувального процесу практично не можливо без об'єктивного знання змісту діяльності футболістів на змаганнях [3, 8].

Провідні тренери вважають, що єдність та взаємозв'язок між змістом змагальних дій футболістів та структурою фізичної підготовленості — один з центральних принципів тренувального процесу. Тренувальний процес підготовки футболістів повинен створити такий рівень підготовленості, який забезпечив би ефективне ведення спортивної боротьби. Створення цього можливе лише тільки при наявності знань факторів, які її визначають [15, 18, 21].

Змагальна діяльність в футболі має складний характер [20]. Г.А. Лисенчук, В.М. Шамардін вважають, що для її об'єктивної оцінки необхідно володіти інформацією про якість, ефективність та кількість проведених в грі атак, ударів, передач, прискорень, стрибків та інших ігрових прийомів [13, 23].

В.М. Платонов вказує на те, що інтегральні рухові якості це ті якості, які поєднують в собі прояв декількох якостей та є домінуючими в змагальній діяльності спортсмена [17]. Саме акцентуація уваги на розвиток необхідних фізичних якостей дозволить суттєво підвищити якість підготовки. Певним чином цьому може посприяти створення модельних характеристик фізичної підготовленості для гравців, які виконують різні ігрові функції

Даними модельними характеристиками необхідно користуватись під час складання планів тренувальної роботи на макроцикл і при розробці програми тренувань на мезоцикли підготовки.

Вивчення характеристик змагальної діяльності займались та продовжують займатись велика кількість спеціалістів з гандболу [5, 9, 14].

На думку провідних фахівців з футболу зміст змагальної та тренувальної роботи складається з відносно простих та природних рухів основу яких складають різні види ходьби та бігу, стрибки поштовхом однієї або двох ніг, удари по м'ячу. Безперечним є те, що як і в загальному житті основу переміщень складають ходьба та біг. Саме завдяки вдалому переміщенню по футбольному полю футболіст може обрати більш вигідну позицію, випередити суперника, виграти певне одноборство. Інтенсифікація гри та високі швидкості під час матчу роблять біг основою для вдосконалення інших технічних прийомів гри: ведення м'яча, ударів по воротах, передач м'яча партнерам. За статистичними даними в ході змагань футболіст долає доволі тривалі дистанції, проте інтенсивність їх подолання суттєво відрізняється і залежить від перебігу подій на майданчику, стилю ведення гри власною командою та командою суперника.

За даними літературних джерел протягом матчу футболісти долають від 6000 до 8000 метрів. Найбільшим даний показник є у гравців лінії півзахисту, та нападників. Значну кількість дистанції спортсмени долають в середньому та повільному темпі. Прискоренні припадають на моменту, коли відбувається загострення ігрового моменту на певному клаптику майданчику. Отримані дані вказують на той факт, що в діяльності футболістів особливу увагу потрібна приділяти підвищенню рівня розвитку як загальної так і спеціальної (швидкісної) витривалості.

З результатів дослідження змагальних дій футболістів видно, що протягом гри більшість прискорень припадає на моменту загострення ігрового моменту на половині поля суперника або під час протидії атакуючим діям суперників. Гра в центрі поля здебільшого носить спокійний та стратегічний характер з переведенням м'яча поперек футбольного поля. Більшість прискорень в захисті виконуються по прямій, а в нападі відбувається поєднання прискорень по прямій з прискореннями зі зміною напрямку руху.

За даними спеціальної літератури та показниками спортивної статистики протягом гри в середньому футболісти виконують різну фізичну роботу. Так центральні нападники за гру роблять близько 27 спуртів, крайні нападники – 33, півзахисники – 42, захисники – 22. Кількість прискорень залежить від перебігу ігрових ситуацій на полі і може значно коливатись від матчу до матчу.

Стосовно кількості та довжини виконання передач статистичні показники вказують на те, що більшість припадає на короткі та середні передачі. Виконання довгих передач значно менше і здебільшого припадає на дії захисників та півзахисників під час швидкого переведення м'яча з власної половини поля на іншу. Взагалі найбільша кількість передач притаманна півзахисникам, які активно виконують функції організаторів атакуювальних дій та допомагають в руйнування атак суперників.

Кількість ударів футболістів протягом гри залежить від ігрового амплуа футболістів. природно, що найбільше їх виконують нападники та центральні півзахисники. Удари, які виконують захисники та півзахисники найчастіше виконуються з далекої відстані, а нападники атакують в межах штрафного майданчика. Відсоток влучань ударів прямопропорційно залежить від відстані з якої вони виконуються. Кількість ударів головою більш притаманна футболістам під час розіграшу стандартних ситуацій або під час флангових навесів.

1.2. Фізична підготовка футболістів в загальній системі спортивного тренування

В загальній системі спортивного тренування, в залежності від поставлених завдань, розрізняють певні види підготовки: теоретичну, фізичну, технічну, тактичну та психологічну. Проте вдосконалення окремого виду підготовки не дозволить досягти високих результатів, тому, що ефективність змагальних дій обумовлено раціональним поєднанням різних сторін підготовленості. Саме цим питанням опікується інтегральна підготовка спортсменів. Під час інтегральної підготовки футболісти виконують вправи та завдання виконання яких практично не можливо без достатнього прояву різних сторін підготовленості. Прикладами інтегральної підготовки є двосторонній матч, контрольні зустрічі.

За даними провідних фахівців в сучасному футболі відбувається значна інтенсифікація змагального процесу, та відповідно підвищуються вимоги до рівня підготовленості. Сучасний футболіст стає все більш атлетичним та вимагає високого рівня фізичної підготовленості футболістів. Саме високий рівень фізичної підготовленості дозволить значно швидше та якісніше зробити процес підвищення інших сторін підготовленості. На сьогодні процес підвищення фізичних можливостей стає дедалі складним і вимагає від тренерів постійного пошуку інноваційних шляхів підготовки.

Проблема фізичного вдосконалення, на думку В.С. Келлера та В.М. Платонова — одна з головних в сучасному спорті й передбачає гармонійний розвиток спортсмена з пріоритетним розвитком тих фізичних якостей які виконують основні функції під час змагальної діяльності. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості результат кропіткої праці та інноваційного підходу до тренувального процесу як тренерів так і с самих спортсменів [12].

Підвищення рівня фізичної підготовленості обумовлено використанням в тренувальному процесі значного фізичного навантаження, високої інтенсивності та тривалості виконання вправ, що практично не можливо без достатнього рівня функціональної підготовленості спортсмена [6, 23].

Вагомість фізичної підготовки в тренувальному процесі спортсменів обумовлена тим, що виконання будь-яких техніко-тактичних дій в умовах максимально наближених до змагальних практично не можливо без достатнього прояву розвитку фізичних якостей. Наприклад, під час виконання тактичної комбінації, де футболіст повинен відкритись для можливості виконання удару, вимагається прискорення, а спортсмен не володіє достатнім рівнем швидкісної підготовленості говорити про ефективність всієї комбінації практично не можливо. Спираючись на вище зазначене можна стверджувати, що фізична підготовка є основою для вдосконалення різних сторін підготовленості. При достатньому рівні фізичної підготовленості футболіст отримує впевненість у власних діях й відповідно має високий рівень психологічної стійкості до ситуацій, які постійно змінюються протягом гри.

В теорії та методиці спортивного тренування запропоновано фізичну підготовку розділяти на загальну та спеціальну [1, 2, 3, 9]. Завданням загальної фізичної підготовка є різнобічний розвиток всіх фізичних якостей спортсмена, гармонійний фізичний розвиток організму та досягнення значного потенціалу фізичної працездатності спортсмена. Зміст спеціальної фізичної підготовки здебільшого зорієнтований на підвищення тих фізичних якостей, які дозволять ефективно виконувати змагальні дії під час футбольного матчу [7, 15].

В масштабі річного циклу тренувань спеціальна фізична підготовка повинна сприяти вибірково спрямованій адаптації організму до специфічного рухового режиму, який притаманний спортивній

діяльності, підвищенню моторного потенціалу спортсменів, планомірному виведенню організму на той рівень спеціальної працездатності, який необхідний для успішного виступу на змаганнях.

1.3. Загальні основи планування фізичної підготовки футболістів

В спортивному тренуванні взагалі та в футболі зокрема застосовуються наступні види планування: перспективне планування, робоче планування, оперативне планування.

Перспективне планування – це розробка генерального напрямку, програми роботи з командою або окремими гандболістками протягом декількох років. Побудова багаторічного тренувального процесу здійснюється з урахуванням стадії розвитку спортивної майстерності: початкової підготовки, далі фундаментальної або базової підготовки, стадії максимальної реалізації спортивних досягнень та етапу завершення спортивної підготовки.

Багаторічний тренувальний процес конкретизується в перспективних планах, які зазвичай складаються на чотирьохрічні цикли. Вони розробляються для команди в цілому та для окремих гравців, чому сприятиме аналіз діяльності за попередні роки. Під час аналізу відмічаються напрямки та основні риси підготовки на найближче чотириріччя [8, 12, 15, 17].

Перспективний план тренування футбольної команди містить достатньо загальні дані і включає в себе наступні розділи:

- ❖ стислу характеристику команди;
- ❖ мету та завдання багаторічної підготовки;
- ❖ комплектування команди, в тому числі з найближчого резерву;
- ❖ етапи підготовки та їх тривалість;
- ❖ основні змагання кожного з етапів;

- ❖ динаміку основних показників тренувальних та змагальних навантажень за роками;

- ❖ модельні характеристики й показники, що відображають різні сторони підготовленості кожного з гравців (з урахуванням його амплуа) та команди в цілому;

- ❖ розширення техніко-тактичного арсеналу команди;

- ❖ спортивно-технічні показники по роках;

- ❖ розвиток матеріально-технічної бази;

- ❖ систему педагогічного контролю та науково-методичне забезпечення.

Перспективний план повинен для роботи з юнацькими та дорослими командами. Для перспективного планування дитячих команд застосовується програми для ДЮСШ та СДЮШОР в якій визначені вимоги до гандболісток на всіх вікових етапах.

Робоче планування складається звичайно на сезон (рік). В ньому враховується по-перше календар змагань, по-друге «тренувальні» можливості команди, основу яких складають засвоєні об'єми тренувальних та змагальних навантажень. Побудова ж підготовки здійснюється з урахуванням закономірностей спортивного тренування й в основі фізіологічних закономірностей формування адаптаційних функцій організму спортсмена та періодизацію річного циклу тренування, що є основою планування тренувального процесу команди на рік.

Періодизація навчально-тренувальної роботи на рік обумовлена фазово-циклічним характером послідовного становлення спортивної форми, збереження досягнутого рівня тренуваності та нетривалої її втрати.

При складанні робочого (річного) плану навчально-тренувальної роботи необхідно наступне:

- ❖ використання узагальненого досвіду роботи тренера з командою, аналізуючи та оцінюючи тренування в минулому сезоні;
- ❖ творчо використовувати досвід інших тренерів, матеріали наукових розробок;
- ❖ слідкувати за відповідністю тренувальних навантажень рівню підготовленості спортсмена на даному етапі;
- ❖ збільшити вимоги до різних сторін підготовленості та рівню функціональних можливостей з року в рік;
- ❖ враховувати дві сторони планування – вдосконалення спортивної майстерності (знань, вмінь, навичок) та становлення спортивної форми.

Досягнути високого рівня розвитку фізичних якостей можна в результаті занять фізичними вправами протягом певного періоду час, в той же час не можливо неможливо зберегти високий рівень підготовленості протягом всього року.

Річний цикл підготовки, або макроцикл, характеризується відносною завершеністю підготовки, яка включає основні змагання. Його прийнято ділити на три періоди. Відповідно до цих періодів змінюються зміст та форми тренувальної роботи. Основною причиною цих змін є об'єктивні закономірності, пов'язані з фазовим характером розвитку спортивної форми.

Спортивна форма представляє собою гармонійне поєднання єдності всіх компонентів оптимальної готовності спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) й характеризується комплексом фізичних, контрольних-лікувальних, психологічних та інтегральних при знаків.

На думку провідних вчених сучасний тренувальний макроцикл розділяється на три періоди: підготовчий; змагальний; перехідний [12].

Велика кількість провідних фахівців в галузі спортивних ігор пропонують в підготовчому періоді розрізняти три етапи підготовки —

загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий та предзмагальний. Ефективність такого планування в гандболі підтверджена практикою спорту. Кожен етап відрізняється по структурі та змісту.

На першому **загальнопідготовчому етапі** здійснюється, в основному, фізична підготовка спортсменів, якій відводиться, 50 — 60 % часу.

Динаміка тренувальних навантажень на цьому етапі характеризується поступовим збільшенням їх об'єму та інтенсивності. Тренувальні навантаження спрямовані на підвищення загальної працездатності та розвиток рухових якостей — переважно силових та швидкісно-силових.

Технічна підготовка у вигляді удосконалення техніки прийомів гри, виправлення помилок, які були виявлені в попередніх змаганнях, займає 20 — 25 % тренувального часу, тактична підготовка лише 15 — 20 %.

На другому **спеціально-підготовчому етапі** продовжується вдосконалення фізичної підготовленості. Тренувальні навантаження з різної спрямованістю змінюються — значне місце починає займати спеціальна технічна підготовка, якій відводиться 50 — 55 % тренувального часу. Тим не менше й вона проводиться на фоні подальшого удосконалення рухових якостей, які лежать в основі фізичної підготовленості спортсменів — розвивається переважно швидкість, швидкісно-силові якості та в значній мірі спеціальна витривалість.

Потім час, який відводиться на фізичну підготовку помітно знижується (до 25 %). Фізична підготовка набуває ядро виражену спеціалізовану спрямованість, збільшується розвиток спеціальної працездатності — застосовуються вправи для розширення кола рухових здібностей з метою використання їх для виконання прийомів гри в умовах ситуацій, які постійно змінюються.

Об'єм тактичної підготовки становить 30 — 35 % всього тренувального часу. Особлива увага приділяється вдосконаленню індивідуальної тактики гри. Поступово зростає роль змагального методу тренування, використовуються односторонні та двосторонні ігри.

На цьому етапі тренування об'єм вправ, які виконуються, стабілізується, а інтенсивність збільшується. До кінця етапу тренувальні навантаження зростають до максимального рівня за рахунок вправ спрямованих на розвиток працездатності специфічній грі.

На третьому **предзмагальному етапі** підготовчого періоду завершується основне становлення спортивної форми на новому, більш високому рівні. Фізична підготовка займає до 20 % тренувального часу. Акцентується увага на розвиток спеціальної працездатності, продовжується вдосконалення і інших рухових якостей, які тісно зв'язані з виконанням технічних та тактичних прийомів. Об'єм вправ зменшується, а інтенсивність навантажень зменшується — зростає до рівня змагальної і навіть перевищує її. Найбільшу частку тренувального часу (60 — 65 %) займає тактична підготовка і 20 % — технічна.

До змагального періоду на етапі максимального використання індивідуальних можливостей гандболісти повинні досягти високої спортивної форми, за рахунок усіх видів підготовки в тому числі і фізичної. Команда виступає в офіційних змаганнях, які обумовлені календарем змагань.

Весь змагальний період являється складною системою різноманітної тренувальної і змагальної діяльності, яка забезпечує різнобічне вдосконалення спортсмена і реалізацію його можливостей в змаганнях, повноцінний відпочинок та відновлення, підтримку базового рівня фізичної підготовленості.

В перехідному періоді основний час займає фізична підготовка (60 — 70 %) зі зниженим об'ємом та інтенсивністю фізичного навантаження.

Таким чином, результатами аналізу існуючого підходу до планування учбово-тренувальної роботи з гандболістами високої спортивної кваліфікації на етапі вищих спортивних досягнень встановлено, що в кожному періоді та на кожному етапі різних періодів спортсмен займається фізичною підготовкою в більшій або меншій ступені.

Висновки до першого розділу. Теоретичне вивчення інформаційних джерел вказує на те, що футбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор сучасності в Європі та всьому світі. Велика популярність ставить перед даною спортивною грою завдання постійного підвищення видовищності та непередбачуваності змагального результату. Все це робить футбол з кожним роком все більш динамічним та інтенсивним. Відповідно з кожним роком зростають вимоги до підготовленості футболістів й системи їх підготовки. Ефективність будь-якою системи підготовки залежить від якості планування тренувальної роботи футболістів. Під час планування тренувальних навантажень необхідно знати індивідуальні особливості спортсменів та вимоги, що висуваються в залежності від функцій, які вони виконують під час гри.

В футболі питання контролю фізичної підготовленості спортсменів вивчались достатньо широко. В той же час адаптаційні перебудови, які визначають структуру фізичної підготовленості, які не ідентичні в різні періоди тренування. Тому на кожному етапі тренування виникає кількісно та якісно нове вираження рухових здібностей спортсменів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Виходячи з теми, мети, об'єкту та предмету дослідження перед нами були поставлені наступні завдання експериментальної частини роботи:

1. Дослідити та проаналізувати систему підготовки футболістів з метою визначення розподілу годин відведених на загальну та спеціальну фізичну підготовку;
2. Визначити пріоритетні види рухової діяльності футболістів під час змагальної діяльності;
3. Дослідити рівень фізичної підготовленості футболістів та порівняти його рівень в залежності від ігрового амплуа.

Організація дослідження передбачала виконання певних завдань протягом чотирьох етапів.

На *першому етапі* всебічно вивчався стан питання за даними літературних джерел, узагальнювався досвід видатних спеціалістів з футболу, проводились спостереження за змістом та методикою тренувань футболістів, а також ознайомлення з розвитком загальної та спеціальної фізичної підготовки. При вирішенні завдань даного етапу досліджувались теоретичні відомості, вивчався та узагальнювався досвід практичної роботи тренера.

Протягом *другого етапу* по дослідили особливості планування тренувальної роботи, фізичних навантажень та змісту підготовки футболістів з акценту на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

До задач *третього етапу* роботи входило визначення показників, які характеризують фізичну підготовленість футболістів. Для цього в дослідженнях використовувались педагогічні тести, які відображають рівень розвитку рухових якостей. Результати тестування були згруповані

для гравців певних ігрових амплуа. Потім згруповані отримані результати ми порівняли між собою з метою визначення рівня фізичної підготовленості гравців в залежності від ігрового амплуа.

Четвертий етап роботи був пов'язаний з обробкою отриманих даних, розробкою критеріїв фізичної підготовленості футболістів в залежності від ігрового амплуа на різних етапах підготовки, а також з написання та оформленням кваліфікаційної роботи.

Контингент дослідження. Для визначення ефективності планування тренувальної роботи та показників фізичної підготовки футболістів ми обрали футбольну команду, яка приймає участь в чемпіонаті м. Херсона. Рівень спортивної кваліфікації футболістів знаходився на середньому рівні. Гравці команди приймають участь в літній та зимовій першості міста з класичного футболу, а також в чемпіонаті м. Херсона з футзалу. Середній вік команди складає від 18 до 28 років. Склад команди налічує 22 футболістів різного ігрового амплуа.

Аналізуючи склад команди зазначимо, що в ній найбільша кількість півзахисників (6) та захисників (6), дещо менше крайніх нападників (4) та нападників (4), а також два воротарі. В ході експериментальної частини дослідження ми не спостерігали за діям воротарів так як їх рухова активність протягом гри суттєво відрізняється. Так характеристика рухової діяльності воротарів суттєво відрізняється від рухових дій польових гравців. Визначення рівня фізичної підготовленості футболістів проходило під час проведення підготовчого періоду до чемпіонату м. Херсона. Умови проведення тестів були однаковими для всіх гравців команди.

2.2. Методи дослідження

Підбір методів наукового дослідження чітко обумовлюється завданнями, які поставлені в роботі. Від якості підібраних методів багато в чому залежить якість, об'єктивність та достовірність отриманих

результатів. Відповідно при виконанні роботи ми застосовували наступні педагогічні методи наукового дослідження:

- ◆ аналіз та систематизація теоретичних даних з питань особливостей підготовки футболістів, а саме фізичної підготовки;
- ◆ педагогічний експеримент з використанням педагогічних тестів, які відображають фізичну підготовленість спортсменів;
- ◆ методи математико-статистичної обробки результатів.

В перелік літературних джерел були включені роботи, які пов'язані з проблемою управління підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Особлива увага приділялась вивченню питання фізичної підготовки спортсменів.

Проаналізована література стосувалась питання ролі та місця фізичної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів, засобів та методів, які використовуються в практиці спорту. Особлива увага приділялась джерелам в яких висвітлювались питання стосовно значення фізичної підготовленості для ефективної змагальної діяльності футболістів. При аналізі спеціальної літератури основна увага приділялась тим сучасним науковим уявленням, які дозволять визначити найбільш прогресивні погляди на проблему фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного процесу підготовки.

Вивчення сучасної літератури та узагальнення досвіду накопиченого практикою спорту, ми аргументовано довели вагомість та необхідність виконання роботи, що знайшло відображення в постановці мети дослідження та формуванні завдань. На основі даних отриманих в літературі були виявлені можливості удосконалення фізичної підготовленості футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа.

Методи оцінки рівня фізичної підготовленості футболістів

Фізична підготовленість спортсменів визначалась за допомогою педагогічного тестування з урахуванням наукових положень, конкретних даних та документів, які регламентують контрольні вимоги

до фізичної підготовленості футболістів.

Педагогічне тестування, як метод дослідження, ефективний лише тоді, коли підбір тестів відбувається чітко до можливостей досліджуваних, а також при умові використання певних вимоги. Найбільш важливим з них є наступні:

- одним тестом визначається лише тільки одна рухова якість, але добре та надійно. Вплив інших факторів повинен бути зведений до мінімуму;

- тест лише тоді признаний аутентичним (справжнім), якщо він в достатній ступені володіє основними критеріями — валідністю, надійністю та об'єктивністю.

Для педагогічного контролю рекомендована велика кількість різноманітних тестів. Однак систематичне тестування по великій кількості характеристик представляє значну складність. Тому процедуру тестування ми намагались мінімізувати та зорієнтувати на оцінку специфічних показників, які відображають загальну та спеціальну фізичну підготовленість футболістів.

Основними контрольними тестами, які були підтверджені широкій експериментальній перевірці, були тести, які широко апробовані в практиці спорту. Тести були підібрані з таким чином, щоб об'єктивно визначити всі рухових якостей футболіста. В ході експериментальної частини роботи ми використовували педагогічні тести, які запропоновані програмою з футболу для спеціалізованих спортивних закладів, а також добавили тести запропоновані професором Л.П. Сергієнко для оцінки рівня підготовленості спортсменів (рис. 2.1.).

Для визначення рівня розвитку силових якостей застосовувались тести: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кистьова динамометрія правої та лівої руки окремо; рівень розвитку швидкісно-силових якостей вимірювався за допомогою стрибкових тестів — стрибок в довжину з місця, стрибок вгору з місця та тесту метання

набивного м'яча на дальність; швидкісні якості досліджувався за допомогою тесту — біг 30 метрів.

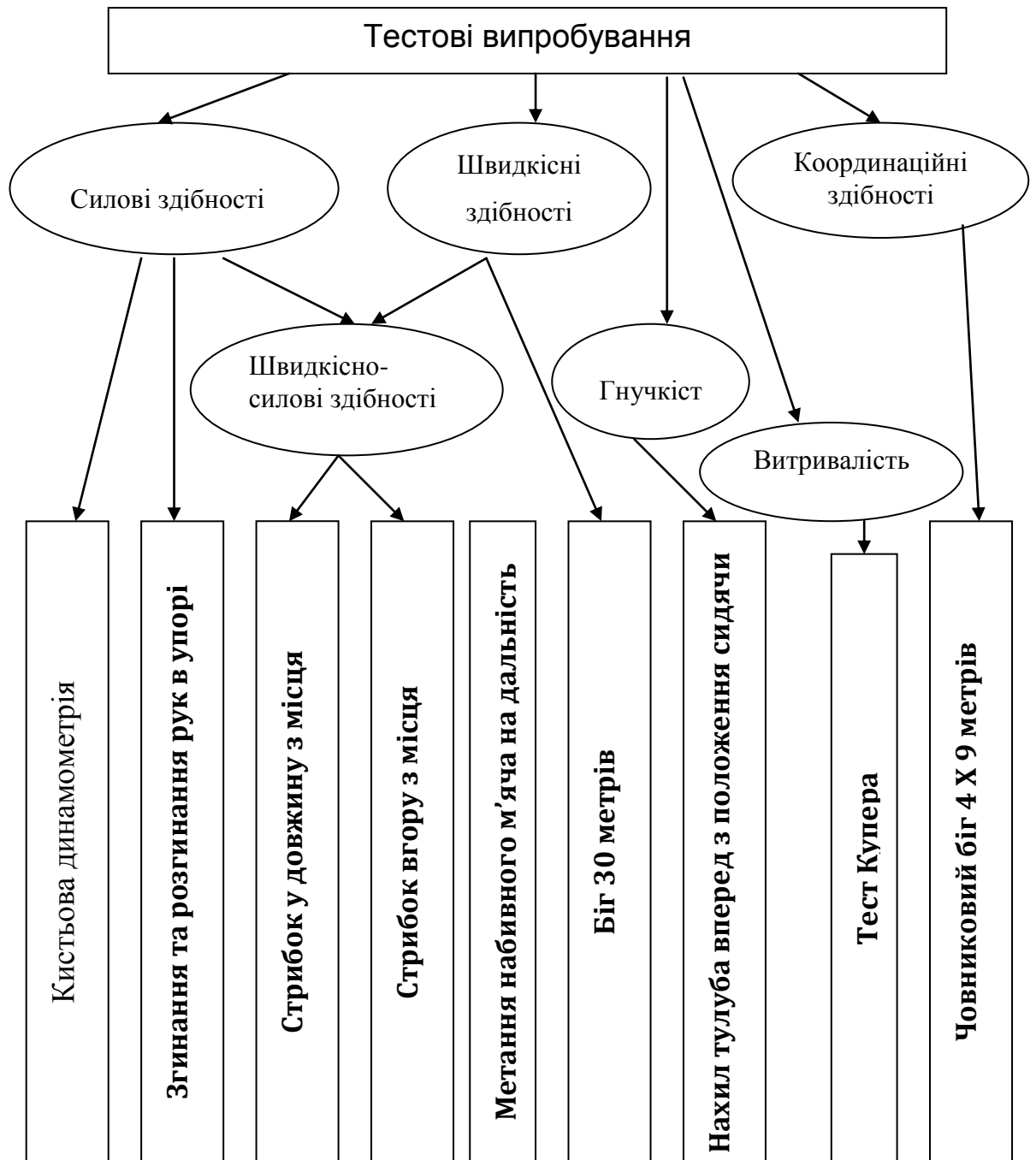


Рис. 2.1. Схема тестів, які використовувались в експерименті

Оцінка рівня розвитку координаційних якостей відбувалась за допомогою тесту човниковий біг 4 x 9 метрів; гнучкості за допомогою тесту нахил тулубу вперед з положення сидячи та нарешті рівень розвитку витривалості визначався за допомогою тесту Купера.

Всі дослідження проводились протягом одного тренування за абсолютно однаковою методикою для всіх футболістів.

Після отримання результатів тестування ми за допомогою персонального комп'ютера застосовуючи комп'ютерні програми "Microsoft Word" та "Microsoft Excel" провели математичну обробку отриманих результатів. Порівняння відбувалось між середніми значеннями тестів.

Відповідно з цим розрахунки проводились за наступними формулами:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Планування процесу фізичної підготовки футболістів

В сучасних умовах спортивного тренування процес фізичного вдосконалення майстерності спортсмена доволі актуальний. Досягнення високого рівня підготовленості та відповідно значних змагальних результатів можливо лише тільки при збалансованому розвитку всіх необхідних фізичних якостей, набутті основних вмінь та навичок, знанні тактичних знань та вихованні необхідних психологічних здібностей. Проте одне з провідних місць в системі підготовки спортсменів залишається фізична підготовка, яка в залежності від впливу на змагальну діяльність поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовку.

Ефективність процесу фізичної підготовки залежить від багатьох факторів серед яких виділяють: раціональність підбору засобів та методів спортивного тренування, індивідуальні властивості спортсмена, використання матеріально-технічних засобів спортивного тренування, тощо. Проте одним з найголовніших залишається процес планування тренувальної роботи та адекватний розрахунок тренувальних навантажень.

Планування тренувальної роботи відбувається на певний період (рік місяць, тиждень, окреме тренувальне заняття). Під час планування тренувань на рік вказується загальний відсоток годин, що застосовуватиметься протягом певного періоду роботи. Розрахунок на місяць, дозволяє більш детально розкрити засоби та методи роботи протягом даного періоду. Нарешті планування завдань на тиждень або конкретне заняття повинно відбуватись максимально деталізовано й зрозуміло для виконання.

Відповідно до вище зазначеного ми дослідили розподіл годин на рік

за різними видами підготовки та проаналізували частку часу, яка відводиться на фізичну підготовку футболістів (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Розподіл тренувальних годин на рік

Розділ підготовки	Всього на рік	Місяць											
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретичні заняття	62	8	7	7	7	7	7	5	5	5	2	2	—
Загальна фізична підготовка	80	10	10	10	10	5	5	5	5	5	10	5	—
Спеціальна фізична підготовка	266	25	25	26	26	25	15	25	26	25	23	25	—
Удосконалення техніки гри	238	30	20	25	25	20	10	20	28	20	20	20	—
Удосконалення тактики гри	380	30	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	—
Ігрові вправи та навчальні дії	218	10	25	25	15	25	20	15	25	20	25	13	—
Участь в змаганнях	68	—	5	—	5	12	10	15	—	6	8	7	—
Складання контрольних нормативів	18	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6	—
Всього:	1330	119	127	128	123	129	121	120	124	123	120	118	—

З показників річного плану тренувань видно, що у футболістів на загальну фізичну підготовку відводиться всього 80 годин на рік. Значна відсоток часу та кількість тренувань приділяється спеціальній фізичній підготовці.

Однак найбільше всього відводиться часу на удосконалення техніко-тактичних дій гравців та ігровим діям в інтегральній підготовці. Це обумовлено тим, що спортсмени за сезон проводять значну кількість змагань, в яких одним з основних є техніко-тактична підготовленість.

Проаналізувавши річний розподіл годин зазначимо, що на початку сезону відсоток годин відведених на загальну та спеціальну фізичну підготовку дуже високий. По ходу сезону на перший план виходить

техніко-тактична підготовка.

Паралельно з аналізом річного плану тренувань ми дослідили розподіл годин відведених на фізичну підготовку в планах тренувальних мезоциклів (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Зміст ЗФП та СФП в різних тренувальних мезоциклах

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Загальна фізична підготовка						
<u>Бігові вправи:</u>						
6 x 100 м (довжина майданчика, у середньому темпі)	+	+				
6 x 60 м (у змішаному темпі)	+	+				+
2000 - 3000 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)	+	+				+
<u>Атлетична підготовка</u>						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	+	+				
Вправи з гантелями (5 кг) для розвитку м'язів плечового поясу, колові та кидкові рухи	+	+	+			
Вправи з подоланням власної ваги з опором партнера	+	+	+			
Стрибкові вправи у сполученні з швидкими присіданнями та прискореннями	+	+				
Вправи з набивними м'ячами (3 кг) – піднімання в сід з положення лежачи, передачі партнеру, стрибкові вправи	+	+				
Вправи з штангою (30-40-50 кг) – вижимання, присідання, нахили, стрибки	+	+				
Розвиток загальної аеробної працездатності. В одному заняття виконуються 3-4 серії вправ по 20-30 хв. з відпочинком 2-3 хв. При пульсі 130-170 уд./хв. (спрямованість серій – бігова, стрибкова, силові вправи, вправи на гнучкість, футбол)	+	+				+
<u>Вправи на гнучкість</u>						
Вправи з коловими рухами в усіх суглобах з граничною амплітудою	+	+	+	+	+	+
Вправи з гімнастичною гумою та джгутами	+	+	+			
Нахили та повороти тулуба з повною амплітудою рухів до больових відчуттів	+	+	+			
<u>Вправи на спритність рухів</u>						
Передачі двох м'ячів між двома гравцями			+	+		
Передачі м'яча партнеру з поворотами на 180, після перекидів, стрибків з поворотами на 90, 180.			+	+		
Переміщення з різною швидкістю та у різному напрямку, із зупинками, поворотами, падіннями	+	+		+		
Передачі лівою та правою ногами в різних інтерпретаціях		+	+	+		
Вправи з елементами неочікуваних перешкод з боку суперника, елементи захисту та нападу		+	+	+		

Спеціальна фізична підготовка						
<u>Вдосконалення швидкості бігу</u>						
Виконання прискорень на 10 – 30 метрів 4 - 10 сетів; прискорення від штрафного майданчика до середини поля 4 – 8 сетів; прискорення спиною вперед по 10 – 15 метрів та обличчям вперед по 20 – 30 метрів; човниковий біг у вільні зони вперед-назад, лівим та правим боком по 8 – 10 повторень			+	+	+	=
Біг через увесь майданчик зі зміною швидкості, напрямку, з поворотами				+	+	+
Човниковий біг 4 x 10 метрів вліво-вправо з передачами м'яча партнеру, який виконує те ж саме на відстані 10 метрів (2 хв. з 4-разовим повторенням і відпочинком 20 – 15 - 10 с.)				+	+	+
«Човникове» ведення м'яча вперед-назад, боком на відстані 30 м (10 сетів)				+	+	+
«Човниковий біг» вперед-назад 15 – 20 метрів з передачею м'яча партнеру на 10 метрів. Те ж саме, але при паралельному русі (4 x 10 виходів з відпочинком 20 – 15 - 10 с.)				+	+	+
Прискорення по 30 метрів на час	+				+	+
Ведення м'яча 30 метрів на час	+				+	+
<u>Вправи для розвитку спеціальної сили</u>						
Вистрибування з глибокого присіду з штангою 20 -30 - 40 кг (індивідуально 4 x 15 – 12 - 10 разів через 2 хв.)	+	+			+	+
Стрибки на зігнутих ногах, потім за рахунок розгинання стопи з штангою 30 - 40 кг (4 x 15 - 20 стрибків з відпочинком 2 хв.)	+	+			+	+
Стрибокподібний біг 40 метрів з подальшим прискоренням 20 метрів, потім 10 метрів стрибки у повному присіді лівим боком, потім 10 метрів правим	+	+			+	+
Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо ніг вліво-вправо-вгору (4 сеті по 20 с.)	+	+			+	+
Стрибки з додатковим обтяженням: крок вперед – стрибок, крок вліво – стрибок, крок вправо – стрибок (2 рази поспіль з відпочинком 20 с.)	+	+			+	+
Передачі м'ячі від партнера, зупинка та виконання ударів по воротах з далеких відстаней по повітрю (по 20 – 30 повторень)				+	+	+
Потрійні стрибки з місця (5 сетів по три стрибка)	+	+				
Кидки набивного м'яча (3 кг) двома руками із-за голови на максимальну відстань (4 сеті по 10 раз з відпочинком в 20 – 15 - 10 с.)	+	+			+	+
Удари по воротах з центрального кола футбольного поля з розбігу (3 сеті по 10 ударів)	+	+			+	+
Удари по воротах на силу та точність з 20 метрів (4 сеті по 10 ударів в різні кути воріт)	+	+			+	+
З упору лежачи згинання та розгинання рук з оплеском руками (4 x 10 разів через 20 – 15 - 10 с)	+	+	+	+	+	

Відповідно сезон починається з тренувань основним напрямком яких є саме загальна та спеціальна фізична підготовка. В період підготовки до основних ігор (турів) тренер команди приділяє значну увагу удосконаленню тактичних дій гравців та інтегральній підготовці. Відповідно фізична підготовка є базою для вдалих дій футболістів під час змагальної діяльності. З урахуванням вище зазначеного можна стверджувати, що результатом фізичної підготовки є розвиток провідних фізичних якостей, які в свої реалізуються в ефективному виконанні змагальних дій під час турнірів та першостей.

Слід зазначити, що виконання тих чи інших вправ в період спортивного тренування це лише тільки частина якісної гри. В змаганнях під час виконання різних змагальних дій на футболістів впливає багато різних збиваючих факторів, серед яких є певний дефіцит часу, різноманітні дії техніко-тактичні дії партнерів та суперників, швидка орієнтація в просторі, ситуації, які постійно змінюються, зовнішніх додаткових подразників, тощо. Все вище перераховане підлягає обов'язковому розбору та вдосконаленню під час організації тренувальної роботи, де необхідним є максимальне наближення спеціальних вправ до змагальних дій та взаємодій.

3.2. Показники фізичної підготовленості футболістів в залежності від ігрового амплуа

Футбол, як і більшість ігрових видів спорту, характеризується мобілізацією всіх фізичних можливостей спортсмена в умовах змагальної діяльності і відповідно, потребує високого рівня рухових якостей.

Рівень фізичної підготовленості спортсменів-футболістів визначається в першу чергу рівнем розвитку рухових якостей, які в свою чергу являються похідними від морфофункціональних та біохімічних

факторів.

З метою вивчення рівня фізичної підготовленості футболістів ми провели комплексне тестування учасників експерименту. Заздалегідь ми розділили гравців, за їх ігровим амплуа, на чотири групи: захисники півзахисники, нападники та крайні нападники. Середні результати тестування рівня фізичної підготовленості представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Середні результати фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа

Руховий тест	Ігрові амплуа				
	Захисники	Півзахисники	Нападники	Крайні нападники	
Стрибок вгору, см	48,1	56,5	38,1	48,2	
Стрибок в довжину, см	217,8	223,7	193,2	204,9	
Передача набивного м'яча на дальність, м	14,1	14,9	14,7	12,9	
Біг на 30 м, с	4,67	4,58	5,07	4,31	
Човниковий біг, с	10,69	10,42	10,97	10,02	
Тест Купера, м	2871	2947	2915	2948	
Нахил вперед, см	4,7	4,9	3,1	4,8	
Кистьова динамометрія, кг	П	38,1	36,1	37,4	35,3
	Л	33,5	32,8	32,1	26,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	22,8	20,3	17,7	16,3	

Аналізуючи рівень фізичної підготовленості футболістів зазначимо, що швидкісно-силові здібності ніг, за стрибковими тестами, краще розвинені у гравців, які грають на позиції півзахисників та захисників, дещо гірше у крайніх нападників і нарешті найнижчий показник у центральних нападників. Отримані результати обумовлені особливістю

змагальної діяльності гравців та пріоритетним виконанням технічних прийомів гри.

Швидкісно-силові здібності верхнього плечового поясу, за тестами метання м'яча та згинання та розгинання рук в упорі лежачи, в команді краще розвинені у захисників та півзахисників. Такі результати обумовлені тим, що футболісти даних амплуа найчастіше виконують вкидання м'яча із-за бічної лінії.

Швидкісні здібності найкраще розвинені у спортсменок, які грають на позиції крайніх нападників та нападників. Дещо нижчі показники мають захисники та півзахисники. Такі результати вказують на той факт, що під час гри гравці атакуючої лінії задля того щоб уникнути опіки суперників постійно використовують значні прискорення до воріт суперника. Доволі часто такі прискорення не призводять до бажаного результату і футболісту необхідно терміново повертатись назад для уникнення положення «поза грою».

Аналіз показники рівня розвитку гнучкості засвідчив, що даний показник знаходиться на достатньому рівні. Серед гравців майже у всіх футболістів він був майже однаковим. Це пов'язано з тим, що в тренуванні будь-якої команди в підготовчій частині тренувального заняття активно застосовуються вправи на гнучкість.

Порівняння результатів тесту кистьової динамометрії довела, що в середньому в команді показники були майже однаковими, а відносно розходжень значень в залежності від ігрового амплуа встановлено не було, що вказує про відсутність гострої необхідності до її розвитку.

Рівень розвитку загальної витривалості, за тестом Купера, також знаходився на високому рівні у всіх гравців команди. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що на сучасному етапі в футболі необхідно вміти виконувати вправи тривалий час не знижуючи інтенсивності. Відносно різниці в розвитку витривалості у гравців різного ігрового амплуа зазначимо, що дещо краще дана рухова якість розвинена у півзахисників

та захисників. Саме дана категорія футболістів за статистикою дистанцій, які пробігає футболіст протягом матчу займають одні з передових місць.

Підсумовуючи результати нашого дослідження ми можемо зробити наступні **висновки**:

- ◆ дії гравців різних амплуа, як в захисті так і в нападі, дуже залежать від наступних факторів: індивідуальних можливостей спортсмена, рівня розвитку фізичних якостей та тактичної схеми проведення гри;

- ◆ кількість виконання різних ігрових прийомів прямо пропорційно залежить від ігрового амплуа та рівня фізичної підготовленості спортсмена;

- ◆ футболістам притаманний високий рівень розвитку всіх рухових здібностей, проте одними з найголовнішими є швидкісно-силові, швидкісні, координаційні якості та витривалість.

ВИСНОВКИ

1. З всебічного огляду та узагальненню наукової та науково-методичної літератури зазначимо, що футбол є однією з динамічних та популярних спортивних ігор. На сьогодні відбувається інтенсифікація змагальної діяльності, яка вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Ефективність процесу підготовки спортсменів залежить від особливостей планування тренувальної роботи. Одним з перспективних напрямків підвищення ефективності планування є врахування особливостей змагальної діяльності футболістів, які грають на різних ігрових позиціях.

2. В ході дослідження встановлено, що ефективність побудови фізичної підготовки залежить від правильного та раціонального планування тренувальної роботи. Так в річному плануванні видно, що зі зростанням майстерності спортсменів відбувається перерозподіл годин на фізичну підготовку з ЗФП та СФП. Взагалі в річному плануванні на фізичну підготовку футболістів припадає близько 25 % від загальної кількості годин. Під час планування тренувальної роботи слід враховувати ігрове амплуа футболіста. Так захисникам планується більше силової та швидкісно-силової роботи, півзахисникам планується робота з підвищення загальної працездатності та витривалості, а нападникам робота над розвитком швидкості та вибухової сили.

3. Експериментально встановлено, що футболістам притаманний високий рівень розвитку всіх рухових якостей, проте одними з найголовнішими є швидкісно-силові, швидкісні, координаційні якості та витривалість, рівень яких залежить від ігрового амплуа. Футболісти, які грають на позиції захисників та півзахисників повинні характеризуватись значним проявом швидкісно-силових якостей та витривалості; крайні нападники та нападники — високим рівнем розвитку швидкісних якостей.

Подальше вивчення шляхів вдосконалення фізичної підготовки футболістів полягає в індивідуалізації та диференціації тренувального процесу з урахуванням особливостей специфіки гри в залежності від ігрового амплуа; розробці комплексів вправ спрямованих на розвиток рухових якостей, які необхідні гравцям того чи іншого амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В.Г. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої майстерності / В.Г. Авраменко, О.Е. Бобарико, В.І. Тончаренко. – К.: Основа, 2003. – 105 с.
2. Бабаян С.С. Методика застосування ударного методу тренування для розвитку швидкісно-силових якостей у висококваліфікованих футболістів / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Журнал Вісник спортивної науки. - №1. - 2012. С. 3-4.
3. Балучи Р. Взаимосвязь некоторых морфологических особенностей и физической работоспособности у футболистов различного амплуа // Междунар. научн. конфер. Актуальные проблемы спортивной морфологии и интегративной антропологии» / Р. Балучи. – МГАФК, 2003. – С. 63.
4. Бишопс, К. Единоборство в футболе / К. Бишопс, Х.-В. Герардс. - М.: Terra-Спорт, 2017. - 168 с
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн. – М.: Terra-спорт, 2004. – 244 с.
6. Гиффорд К. Все о футболе / К. Гиффорд. - М.: Астрель, 2015. - 661 с.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Terra - Спорт, 2006. – 272 с.
8. Голомазов С. Причины технического брака / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: РГАФК, 1998. – 51 с.
9. Голомазов, С. В. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем- пресс, 2001. – 180 с.

10. Голомазов, С. В. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем –пресс, 2001. – 250 с.
11. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2013 – 194 с.
12. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010. – 176 с.
13. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук – К.: Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
14. Максименко І.Т. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців з футболу / І.Т. Максименко // Матеріали наукової конференції, присвяченої 110-річчю українському футболу “Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи”. – Львів-Київ, 2004. – С. 262-265.
15. Матяш В.В. Аналіз послідовності навчання технічним прийомам юних футболістів / В.В.Матяш, О.О. Мітова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - № 11. – 2011. - С. 72 - 76
16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2007. – 124 с.
17. Овчаренко С.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді / С.В.Овчаренко, В.В.Матяш, А.В.Яковенко // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2012. – С. 166-169.
18. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Сов. спорт, 2006. – 232 с
19. Петухов А.В.: Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. - М.: Советский спорт, 2006

20. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г.В. Сергеев, М.М. Чубаров. – М.: Просвещение, 2007. – 310 с.
21. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 286 с.
22. Стрикаленко Є. А. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів / Є. А. Стрикаленко, І. А. Жосан, О. Г. Шалар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. № 17. Вінниця :ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454.
23. Сучилин А.А. Разработка системы комплексного контроля за подготовкой юных футболистов / А.А. Сучилин, А.П. Лаптев // Подготовка юных футболистов. – Волгоград: ВГИФК, 1998. – С. 12 - 18.
24. Тюленьков С.Ю.: Футбол в зале: система подготовки. - М.: Terra-Спорт, 2000. 112 с.
25. Харви Г. Футбол для начинающих / Г. Харви, Р. Дангворт, Д. Миллер, К. Гиффорд. – М.: Астрель, 2001. – 350 с.
26. Цирик Б.Я.: Футбол / Б.Я. Цирик. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 230 с.
27. Швыков, И. А. Футбол / И.А. Швыков – М.: Terra-спорт, 2002. – 110 с.