

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

Підготували:
Хоркавий Б.В.
викладач кафедри футболу
Огерчук О.Ф.
викладач кафедри футболу

ЛЕКЦІЯ № 2

з навчальної дисципліни

“ТіМОВС та СПВ” (спеціалізація - футбол)

для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту

Тема: Мета, завдання та зміст спортивної підготовки

ЛЬВІВ – 2018

ПЛАН

1. Загальна характеристика спортивного тренування футболісті.
2. Специфічні принципи, методи і засоби тренування футболістів.
3. Принципи підвищення спортивно-технічної майстерності футболістів.

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Загальна характеристика спортивного тренування футболіста.

Головною метою спортивного тренування є досягнення високих результатів в спорті. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні задачі: виховувати моральні і вольові якості спортсмена, вдосконалювати його рухові і функціональні можливості.

Окремими задачами тренування є: оволодіння технікою і тактикою футболу, вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Вирішення поставлених задач здійснюється в процесі занять футболом за допомогою диференціальної та інтегральної підготовки.

Диференціальна підготовка практично зводиться до виконання індивідуальних завдань за допомогою вправ загальної і спеціальної дії. *Інтегральна* підготовка здійснюється за допомогою комплексного вдосконалення рухових якостей, техніко-тактичних дій і вольових проявів гравця в модельованій і змагальній вправі. На відміну від змагань в інтегральному тренуванні тренер може керувати різними її параметрами:

- Величиною навантаження і відпочинку;
- Умовами проведення;
- Ступінню прикладених зусиль і т.д.

Інтегральним показником тренуваності є високий спортивний результат по всім компонентам ігрової діяльності футболіста при наявності відмінного функціонування всіх систем організму спортсмена.

Для досягнення прогресуючих показників гравців і команди тренер і його помічники повинні знаходити шляхи:

- до раціоналізації і варіативності спортивної техніки, автоматизму її виконання футболістами;
- до досягнення індивідуальної тактичної майстерності, що проявляється в єдиноборстві, в складі малих груп і команди в цілому;
- до збільшення і розширення рухового потенціалу спортсмена, розвитку його фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, швидкості і гнучкості;
- до оптимізації та інтенсифікації режимів тренування, динаміки навантажень, засобів активного відпочинку і відновлення спортивної працездатності;
- до оптимізації та інтенсифікації режимів тренування, динаміки навантажень, засобів активного відпочинку і відновлення спортивної працездатності;
- до виховання вольових проявів гравця: наполегливості, сміливості, спортивної "злості", здатності управляти своїми емоціями.

2. Специфічні принципи, методи і засоби тренування футболістів.

Поряд із загальнопедагогічними принципами і методами в теорії спортивного тренування в останні роки появляються специфічні для спортивного тренування в останні роки появляються специфічні для спортивної діяльності принципи, засоби і методи, що відображають напрямок спеціалізованої підготовки футболістів до знань.

Принципи підвищення спортивно-технічної майстерності футболіста:

- *принцип регульованої взаємодії.*

Даний принцип полягає в регуляції тренувальних впливів; спрямованих на спеціалізований розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання рухових навиків. Як відомо, існує негативний і позитивний переніс між окремими фізичними якостями, між руховими навиками і фізичними

якостями. Так, наприклад, в антагоністичних відношеннях знаходяться точні рухи, що вимагають тонкого м'язевого диференціювання з силовими вправами. Наслідуючи цей приклад, очевидно буде недоцільно виконувати вправи з обтяженнями великої ваги, а потім передачі і удари м'яча на точність.

Необхідно зазначити, що вправи на витривалість негативно впливають на швидко-силові рухи. В той же час, в процесі тренування футболістам необхідно ефективно захищатись або атакувати на фоні втоми. Це, як відомо, і буде відповідати змагальній ситуації в заключних стадіях єдиноборства.

На жаль, в цьому плані ще *недостатньо* проведено досліджень, і тому на практиці тренери в більшій мірі керуються чисто емпіричними даними. Однак, треба зазначити, що принцип регульованої взаємодії в футбольному тренуванні повинен використовуватись варіативно і відповідати конкретній тренувальній задачі. При цьому можна використовувати різні вправи (завдання) з додатнім і антагоністичним характером впливу.

- принцип відповідності

Цей принцип пов'язаний з вибором тренуючих впливів, що сприяють розвитку рухових якостей футболіста. Крім цього, суттєвість даного принципу полягає ще й в тому, що тренуючі вправи повинні відповідати не тільки режиму основної рухової діяльності, але й параметром біомеханічної структури руху.

Тому в період спортивного вдосконалення до вибору підготовчих і спеціальних вправ слід підходити з врахуванням аналогу їх змісту структурно-функціональної моделі технічного прийому гри. Виходячи з цього положення треба зазначити, що не всяка різнобічна фізична підготовка буде добре впливати на спеціалізований руховий навик футболіста.

- *принцип провідних факторів*

має надзвичайно важливе значення для цілеспрямованого тренування. Наприклад, для футболіста немає необхідності надто розвивати силу м'язів рук, так як провідними факторами рухової діяльності гравця є точносні та швидкісні рухи. Знову ж таки цьому гравцю дуже необхідно розвивати силу м'язів ніг, що достатньо буде впливати на стрибок і удар по м'ячу. Сила футболісту потрібна така, щоби він витримував стрімкі старти, біг, стрибки за м'ячем, несподівано зупинятися і різко змінювати напрямок бігу, бити м'яч на 30-40 і більше метрів, пристосовуватися до різних ігрових ситуацій. Інакше кажучи, футболіст, володіючи силою, повинен легко, але економно рухатися по полю, технічно володіти м'ячем і т.д. Що стосується наприклад, технічної підготовки, то час придбання універсальних ігрових навиків гравців різних ліній і різного амплуа все ж по-різному зосереджують свою увагу по воротах. В період становлення спортивної майстерності принцип провідних факторів буде відзначати зміст процесу вдосконалення ігрових функцій в команді кожним футболістом.

- *принцип стійкості перешкодам*

Є одним з важливіших для забезпечення високої ефективності змагальної діяльності футболіста. В своїй основі він передбачає стабільність і надійність спортивних показників в ході змагань, не дивлячись на вплив внутрішніх та зовнішніх збиваючих факторів.

До категорії збиваючих факторів передусім відносяться окремі недоліки у видах підготовки, що передбачає заздалегідь обумовлену невпевненість при виконанні прийому гри або тактичної дії. Наприклад, один гравець невпевнено,

а значить з низькою результативністю виконує завершальний удар по воротах головою з-за слабкого стрибка, інший - неточний в передачі м'яча з-за недосконалої техніки. Група гравців невпевнено виконує тактичні комбінації через дефекти в спеціальній фізичній і технічній підготовці.

Ліквідувати в значній мірі вказані недоліки, надбати стійкість при перешкодах упри виконанні цих дій можна шляхом покращення спеціальної фізичної та універсальної ігрової підготовки футболістів.

Відомо, що найбільш сильним подразником, що приводить до неузгодження функцій і дискоординації рухів, є прогресуюча втома. Вона негативно діє на цільову точність гравця (передачі, нападаючий удар, обведення, відбір і т.д.), його активність (а це породжує несвоєчасність дій), понижує рівень швидкісно-силових проявів (швидкість розбігу, старт до м'яча, удари і передачі м'яча). Щоб адаптуватись до прогресуючих навантажень, гравцям необхідно систематично виконувати різні передачі, удари на дальність і точність, завершальні удари по воротах з досить високою інтенсивністю і силою в кінці тренування або після тренувальної гри.

До числа факторів, які збивають відносяться впливи емоційного характеру (перезбудження, страх перед суперником, шумові подразники) і різні перешкоди (вітер, дощ, промені сонця, стан поля, розміри поля, непередбачений політ м'яча і т.д.). Очевидно, для пониження величини дії цих подразників на гравця, слід планувати проведення серій занять із створенням складних умов для виконання завдань (гра з сильнішим суперником, тренування в різних погодних умовах і т.д.).

Таким чином, в ході тренувального процесу, навчальних товариських і

контрольних змагань необхідно систематично моделювати збиваючі фактори, що буде сприяти вдосконаленню у стійкості перешкодам цільової точності футболіста.

Відомо, що гравець високої кваліфікації, який має великий досвід участі в змаганнях, показує свої кращі результати у відповідальні моменти єдиноборства під незаможуючий гул трибун, не дивлячись на дії суперників і втому.

МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ.

В спортивно-педагогічній практиці можна виділити три основні групи методів, що застосовуються в спортивних іграх, в тому числі і у футболі:

- неперервне;
- повторне;
- інтервальне виконання вправ.

а) метод неперервного виконання вправи

Цей метод характеризується виконанням вправи різної інтенсивності без інтервалів відпочинку між окремими навантаженнями. Як відомо, така робота може виконуватись певний час, в залежності від зон її потужності. Природньо, що по мірі збільшення потужності роботи тривалість її виконання буде скорочуватись. Однак, з метою збільшення запасу витривалості і забезпечення надійності виконання прийомів техніки, кількість часу, що відводиться на серію спроб, може планомірно збільшуватись. Так, виконуючи серійні стрибки з дістанням підвішеного м'яча чи баскетбольної сітки (якщо тренування в залі) кількість стрибків від тренування до тренування збільшується (стрибок і

імітація удару по м'ячу головою в русі: 20, 25, 30, 35 спроб). Така ж тенденція характерна і для виконання завершального удару по воротах, відбору м'яча, прийому й передачі м'яча. Причому в останньому випадку збільшується не тільки кількість спроб, але й кількість партнерів, які забезпечують серійність ударів.

Цей метод широко застосовується і в тактичних вправах і в ігровій практиці. Наприклад, ставиться задача, щоб футболісти в умовах гри досить довгий час (і бажано без пауз) виконували свої функції. В основному після виходу м'яча з гри настає пауза. Тут же тренер і його асистенти, розташовуючись з додатковими м'ячами навколо поля (в тому числі на місцях передачі і прийому, ударів по воротах), при виході м'яча з гри, не зупиняючись вводять в гру свій м'яч (деякі країни, в тому числі й Україна, в своїх національних першостях застосовують це. За воротами на спеціальних підставках знаходяться м'ячі, як тільки м'яч вийде за ворота моментально вводиться наступний м'яч). При цьому характер введення м'яча (ударом, передачею) повинен відповідати попередній ситуації.

Метод повторного виконання вправи.

Цей метод передбачає багаторазове повторення вправи з довільними інтервалами відпочинку між кожною серією вправ. Пауза може бути заповнена засобами активного відпочинку або поясненнями тренера. Характер навантаження при виконанні вправ може бути як відносно сталим (п'ять завершальних ударів по воротах), так і перемінним (після кожного ведення з обводкою суперника і ударом по воротах, проводиться імітація удару по м'ячу головою в стрибку і т.д.), що залежить від рухового режиму роботи і задач, що

стоять перед конкретним тренуванням. Потрібно відмітити, що й тривалість виконання окремої серії вправ по відношенню до другої може також бути різною. При чому склад вправ в серіях може також змінюватись, то набираючи переважно характер спеціальної фізичної або технічної чи тактичної вправи. В інтегральній підготовці характерні вправи з різним складом дій для однієї і тієї ж групи футболістів (виконання атакуючих дій чергується з виконанням захисних прийомів).

Інтервальний метод виконання вправи.

Цей метод передбачає в своїй основі відносно сталі "робочі" навантаження і інтервали відпочинку між ними.

Однак, сталість тих та інших компонентів має, як правило місце на одному чи декількох тренувальних заняттях. В принципі ж зміст інтервального методу заключається в послідовному прогресуванні величини навантажень і зменшенні тривалості інтервалів відпочинку, аж до їх виключення.

Метод передбачає поступове збільшення вимог з метою підвищення адаптаційних властивостей до навантажень, які зростають. Особливе поширення інтервальний метод тренування набув в дистанційних видах спорту. Разом з тим, принцип інтервальності все ширше використовується в футболі і в інших спортивних іграх.

Декілька прикладів застосування інтервального методу в тренуванні:

- з метою підвищення рівня стрибкової витривалості визначений перспективний норматив - 50 стрибків (стрибок з розбігу з діставанням підвішеного м'яча на визначеній висоті).

Р е з у л ь т а т:

Тестування - 20 стрибків в послідовній стрибковій підготовці і складуть першу серію. Кожна ж наступна серія буде складатись з 10 стрибків. Між серіями буде визначена 3-хвилинна перерва для відпочинку. Під час першого, а можливо й другого (третього) тренування футболіст виконує 50 стрибків у встановленому режимі. Потім від тренування до тренування спочатку зменшується, а потім анулюється перерва між першою і другою серією стрибків. В результаті буде лише три серії: 30 + 10 + 10.

В наступному циклі тренувань те ж повинно статись з другою перервою (40 + 10), а потім і з третім.

Таким чином, планомірно застосовуючи інтервальний метод, можна досягти виконання планового завдання в стрибках і в других спеціальних фізичних вправах.

З метою підвищення рівня ігрової витривалості при умові високої активності і ефективності дій гравців в кожній 15-ти хвилині і протягом всієї тренувальної гри, визначається **перспективна задача**: провести 6 відрізків по 15 хвилин (тобто 90хв.) у вказаному режимі. Ця задача за певну кількість тренувань вирішується наступним чином: між зіграними таймами в 15хв. визначається перерва в 10 хв. для відпочинку. Перші тренування проходять власне в такому плані. Потім в наступних тренуваннях зменшується, а потім й виключається перерва між першим і другим підтаймами в 15 хв. (15хв.+15хв. проводяться підряд без відпочинку). І так далі, як в прикладі зі стрибками, за виключенням перерви між 45-хвилинними відрізками.

Основним, в практиці футболу, методом вдосконалення макс.швидкості є *повторний*. При чому вправи, в котрих повинна розвиватись макс.швидкість,

повинні бути добре освоєні футболістами. В цьому випадку вся увага спортсменів повинна бути зосереджена на прагненні швидко виконати вправу. Доцільно ривки виконувати без м'яча, щоб не зменшувалась швидкість бігу. Вправу можна виконувати й з м'ячем, але при цьому повинна бути обмежена кількість дотиків (до 1-го на кожні 10-15 м).

При розвитку й вдосконаленні швидкості бігу з допомогою повторного методу необхідно дотримуватись наступних характеристик:

1. Інтенсивність виконання повинна бути макс.; тобто ривки виконуються в повну силу. Для того, щоб протистояти "стабілізації" швидкості можна використовувати ряд методичних прийомів (біг в полегшених умовах - з гори; чергування ривків в ускладнених умовах - в гору з ривками в звиклих умовах).
2. Тривалість виконання ривка залежить від довжини відстані, що пробігається. В футболі в основному застосовуються ривки на 15-30м з місця (стартова шв.), 45-60м (дистанційна швидкість). Таким чином, час виконання буде знаходитись в межах 3-4сек., а при 100м відрізках досягати 11-13сек.
3. Інтервали відпочинку залежать в основному від довжини дистанції. Дослідження показали, що при ривках на 15м кожне наступне повторення повинно проводитись серед 45-60сек. (в залежності від рівня підготовки футболістів). В бізі на 30м паузи від повторення до повторення повинні складати 75-90сек. При пробізі 60м відрізків пауза відпочинку повинна складати від 2 до 2.5хв.

Компоненти тренування	<u>I варіант</u> інтервальний спринт (збільшення анаеробної працездатності)	<u>II варіант</u> Поліпшення діяльності серця	<u>III варіант</u> Поліпшення аеробної працездатності
Тривалість роботи	3 - 15 сек.	30 - 90 сек.	5 - 15 хв.
Швидкість	100% від макс. *	100%	100%
Час відпочинку	10-30 сек.	T Відпочинку = t роботи	Після 1 спроби - 5 хв. Після 2 спроби - 4 хв. Після 3 спроби - 3 хв.
Характер відпочинку	ходьба	ходьба	Ходьба
Кількість повторень	Серія з 5 повторень 3-5хв. відп. Між серіями 2-4 серії	Якщо серіями то 5п. в серії; 3-4 серії. Між серіями 3-5 хв. відпочинку	3 - 4 повторення

* Природньо, що протягом хвилини і більше неможливо підтримувати макс.швидкість футболіста при виконанні вправ з м"ячем і без м"яча дається установка на виконання роботи з максимальною інтенсивністю.

Змагальний метод - перш за все ним користуються коли необхідно покращити технічний стан гравців, тобто розвинути опір психіки, так

необхідний на змаганнях. Тут використовуються різні естафети та ігри, вправи пов'язані з боротьбою за сек. Ігри в в/б, б/б, г/б, де високий темп і всі, що займаються знаходяться у безперервному русі. За своїм змістом ці ігри подібні на футбол. Змагальним методом можна провести практично будь-яку вправу.

Ігровий метод - базується на зміні темпу й навантажень гравців, як в грі. Це по суті нерівномірне навантаження з активним відпочинком, біг з перемінним темпом й ходьбою. Цим методом користуються в першій половині підготовчого періоду, а в подальшому в змагальному періоді. Найбільшу користь приносить при користуванні ним на місцевості.

Сполучений метод

Суть цього методу заключається в тому, що розвиток фізичних якостей йде в тісному взаємозв'язку з вдосконаленням в техніці виконання вправ. В футболі цей метод можна використовувати в процесі вдосконалення техніки, тактики і в ігрових вправах. При виконанні ТТД використовуються обтяження у вигляді поясів і жилетів вагою 3-5% від ваги футболіста. Природно, що при цьому не обов'язково проводити все тренування із застосуванням обтяжень у всіх вправах. В залежності від задач заняття можна варіювати навантаження, використовуючи обтяження на початку, в кінці чи в середині заняття. Збільшуючи власну вагу за рахунок додаткових обтяжень, можна тим самим збільшити кінетичну енергію при ривках, зупинках, змінах напрямку і стрибках. Якщо при цьому вдається подолати інерцію, хоча б за такий самий час, як і без обтяження, то звичайно збільшується й швидко-силовий потенціал.

Досліди показали, що розвиток динамічної сили ефективно і в тому випадку, коли застосовуються вправи з обтяженням вагою до 20% від макс.

Наприклад, футболісти можуть присісти з вагою 100кг. Значить оптимальним тягарем для них буде вага - 18-20 кг. В цьому випадку збільшується швидкість руху з обтяженням і без нього. Рух потрібно виконувати з макс. зусиллям, намагаючись як можна скоріше досягти макс. швидкості.

В якості обтяжень краще всього використовувати рюкзаки з піском. По-перше, вони не протирічають природній формі рухів. По-друге, дозволяють виконувати вправи всій групі одночасно. По-третє, при використанні штанги футболісти відчувають неприємно від тиску грифу на плечі, що знижує емоційний настрій і погіршує координаційну структуру вправ, що виконується.

Вправи з обтяженням вагою 20% від максимуму

1. Піднімання й опускання на носках, на опорі висотою 6-8 см.
2. Стрибковий біг.
3. Вистрибування з ноги на ногу на місці.
4. Вистрибування вгору по черговому, відштовхуючись від гімнастичної лави, правою і лівою ногою.
5. З вихідного положення "випад", стрибком змінити ноги.
6. Прискорення - 10-15 м.
7. Стрибки з рухом типу "лезгінка".
8. Стрибки вперед на двох ногах типу "кенгуру".
9. Вистрибування з півприсяді з гирькою чи мішком в руках.

Основною умовою при виконанні цих вправ залишається швидкість руху. Необхідно слідкувати за тим, щоб футболісти макс. швидко старались досягти макс. швидкості.

Відпочинок між вправами потрібно збільшити від 2 до 3хв., так як вправи

досить потужні і виконуються 6-10 раз в одній спробі. Виконання може бути або поточним метод. (серіями) чи по принципу колового тренування. Особливу увагу слід приділяти відпочинку як між спробами, так і між серіями.

Участь м'язів тулуба в ігровій діяльності футболістів.

Ігрова діяльність футболістів вимагає м'язевого "корсету", тобто добре розвинутих м'язів тулуба. Однак, сильне збільшення сили верхнього плечового поясу необов'язкове. Це надмірно зковує. Гравці дуже часто виконують обманні рухи тулубом. Сильно розвинуті м'язи не дозволяють виконувати складні рухи і зберігати рівновагу в одноопорному положенні. Тому футболісти повинні приділяти більше уваги не тільки на тренуваннях, але й під час ранкової гімнастики.

Вправи для розвитку сили м'язів тулуба.

1. Сидячи, ноги закріплені, згинання і розгинання тулуба (руки: на груди, за голову, витягнуті, з обтяженням).
2. Лезжачи бедрами на опорі (гімн.кінь), ноги закріплені те ж, що й у вправі № 1.

Засоби тренування

До практичних засобів тренування відносяться фізичні вправ і засоби відновлення фізичної працездатності гравця:

- спортивний масаж;
- сауна;
- активний і пасивний відпочинок;
- вітамінізація.

В процесі тренування футболістів фізичні вправи (як і в процесі навчання)

діляться на загальнорозвиваючі, підготовчі, що підводять і основні.

Загальнорозвиваючі фізичні вправи

Покликані вирішувати задачі, пов'язані з розвитком фізичної якостей, а також активного відпочинку. Елементами цієї групи є вправи основної гімнастики, легкої і важкої атлетики, рухливих і спортивних ігор.

Підготовчі фізичні вправи

Сприяють, по-перше, вдосконаленню спеціальних фізичних якостей, необхідних для оволодіння техніко-тактичних прийомів гри (висота стрибка, швидкість пересування, сила ударної дії на м'яч), а по-друге, вдосконаленню фіз.якостей в тих рухах, котрі по структурі схожі зі змагальними (ударні рухи з обтяженням і протидією, стрибки з обтяженням, вкидання, удари і передачі з використанням медицинболу).

Підготовчі вправи, належать до спеціалізованої фізичної підготовки часто носять локальний характер. Наприклад, той чи інший гравець відстає в розвитку певної групи м'язів, що несуть велике навантаження при виконанні прийому гри. В цьому випадку за допомогою спеціальних фіз.вправ, схожих за структурою з основним руховим навиком, здійснюється локальний чи регіональний вплив на дану групу м'язів. Періодично проводиться замірювання сили цих м'язів.

При недостатньому рівні витривалості, як правило, виконуються вправи глобального характеру, що впливають на весь організм в цілому.

Вправи, що підводять (підводящі) мають специфічне застосування в розділах спортивно-технічної та тактичної підготовки. В розділі спортивно-технічної підготовки вправи використовуються для оволодіння складними

координаційними і варіативними прийомами. При цьому використовуються аналітичний і синтетичний методи виконання вправ.

Наприклад, при вивченні складних прийомів (удар серединою підйому в русі з наступним ударом по воротах, відбір м'яча способом "підкат"). Застосовується спочатку аналітичний (розчленований) метод, в якому широко використовуються імітаційні рухи. В наступних застосовуються синтетичний (цілісний) метод виконання вправ, в якому обов'язково використовуються полегшені умови незалежні від тактики.

В розділі тактичної підготовки застосовуються підводящі вправи, пов'язані з імітаційними переміщеннями гравців по різних тактичних схемах. В деяких випадках до цієї групи можуть бути віднесені вправи, в яких відпрацьовуються окремі тактичні елементи атаки чи захисту.

Основні вправи застосовуються в тренуванні футболістів як підсумкові засоби, які завершують яку-небудь попередню частину роботи. Кожна така вправа повинна носити тактичну спрямованість характерну для індивідуальних, групових і командних дій.

Необхідно підкреслити, що в останні роки, у зв'язку з необхідністю управління тренувальним процесом, все чіткіше намічається тенденція двоякого використання основних вправ, що застосовуються, як з метою надання тренуючого впливу, так і тестування, яке дозволяє отримати інформацію про фізичний стан футболістів і їх спортивний результат. Подібний підхід має свою давню історію в легкій атлетці, плаванні, а тепер - в спорт.іграх і, особливо, в футболі.

Використання перелічених груп вправ знаходяться в тісному логічному

зв'язку з плановими завданнями і обумовлено рівнем фізичної і техніко-тактичної підготовленості футболіста.

Основною метою їх комплексного застосування є доведення рухового потенціалу гравця до **модельних показників** футболіста високої кваліфікації.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров – Київ : Комбі ЛТД, 2002. – С. 61–84.
2. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.- практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5–7.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – Москва, 1995. – С. 41-50.
6. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография. – Луганск : Знание, 2009.– 258 с.
7. Ріпак І. Футбол: навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів: Ліга-Прес, 2010. – 224 с.

Допоміжні:

8. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
9. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.

10. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 53–56.
11. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – С. 65–69.
12. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / О. Колобич, Б. Хоркавий, Й. Фалес // Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. – Чернівці, 2014. – С. 460–464.
13. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.