

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу

Карпа І. Я.

ЛЕКЦІЯ

**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПОБУДОВИ БАГАТОРІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)»
(4 курс)**

План

1. Структура та зміст річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів.
2. Типи та побудова мезоциклів у футболі.
3. Типи та побудова мікроциклів у футболі.

Львів-2021

1. Структура та зміст річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів.

Річний цикл підготовки у спорті, зокрема у футболі, є основною структурною одиницею навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів. Сучасні тенденції розвитку спорту та високий рівень спортивних результатів ставлять все нові вимоги до оптимізації планування навантажень у навчально-тренувальному процесі.

У відповідності до календаря змагань річний цикл підготовки у футболі складається з двох підготовчих, двох змагальних та двох перехідних періодів. Структура та зміст цих періодів за співвідношенням видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень відрізняються.

Тривалості та зміст видів підготовки впливають на частоту та тривалість розвитку спортивної форми у річному циклі підготовки. У зв'язку з тим можна констатувати про вагомий їх вплив на побудову системи спортивного тренування.

Високі результати виступу команди на змаганнях здебільшого залежать від правильного планування тренувального процесу у макроциклі. Це в свою чергу привертає особливу увагу великої кількості провідних спеціалістів галузі футболу до структурних утворень тренувального процесу.

Провідні фахівці спортивної науки неодноразово наголошували у своїх працях про вибір та дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту, зокрема у футболі.

Представлені показники підготовки кваліфікованих футболістів у річному циклі дозволили встановити структуру та зміст тренувальних занять (табл.1).

Дослідивши структуру календаря змагань прем'єр-ліги України, встановлено, що у першій частині чемпіонату команди проводять на 2-3 гри більше, ніж у другій, це в певній мірі пов'язано з кліматичними умовами у весняній частині чемпіонату.

Щодо структури та змісту тренувальних занять в окремих періодах підготовки, то вони також відрізняються. Структура та зміст, в першу чергу, залежить від основних завдань, поставлених у річному циклі підготовки, які

слід вирішувати, а також рівня підготовленості гравців, що формують склад команди.

Проаналізувавши структуру підготовчого періоду першої частини чемпіонату, встановлено, що із загальної кількості ігор 66,7 % складають навчальні ігри, які проводяться з метою оволодіння основними техніко-тактичними діями, необхідними для результативного проведення офіційних ігор. У підготовчому періоді другої частини чемпіонату надають перевагу контрольним іграм, які становлять 75,0 % від загальної кількості проведених ігор.

Таблиця 1

**Показники підготовки кваліфікованих футболістів у річному макроциклі
(команда прем'єр-ліги України)**

№	Показники	Перша частина чемпіонату			Друга частина чемпіонату		
		Підготовчий період	Змагальний період	Перехідний період	Підготовчий період	Змагальний період	Перехідний період
1.	Тренувальні дні	30	148	5	58	78	6
2.	Кількість ігор:	3	23	–	8	14	–
	- навчальні, %	66,7	8,7	–	25	7,2	–
	- контрольних, %	33,3	17,4	–	75	–	–
	- офіційних, %	–	73,9	–	–	92,8	–
3.	Практичні заняття:	32	164	4	87	93	5
	- триразові, %	11,2	–	–	–	–	–
	- дворазові, %	66,1	30,1	–	74	36,7	–
	- одноразові, %	26,7	69,9	100	26	63,2	100
4.	Кількість теоретичних занять:	3	20	–	9	11	1
5.	Розподіл тренувальних занять:						
	- з великим навантаженням, %	12,5	9,1	–	16,1	10,7	–
	- з середнім навантаженням, %	65,6	73,8	100	72,4	76,4	100
	- з малим навантаженням, %	21,9	17,1	–	11,5	12,9	–

Контрольні ігри використовуються з метою перевірки рівня підготовленості спортсменів та ефективності періоду підготовки. У підготовчому періоді вони є в межах від 33,3 до 75,0 % ігор даного періоду.

Побудова тренувальних занять впродовж періодів підготовки річного циклу відрізняється як за об'ємом, так і за інтенсивністю навантажень.

У межах річного тренувального циклу проводяться різні мікроцикли підготовки, структура яких складається з одноразових, двохразових та трьохразових занять різної величини і спрямованості. Встановлено, що трьохразові тренування застосовують лише у першому підготовчому періоді, що становлять 11,2 % від загальної кількості занять.

Найбільше часу у річному циклі підготовки займає змагальний період підготовки першої частини чемпіонату, тривалість якого становить 148 календарних днів. Для змагальних періодів характерним є застосування одноразового тренування протягом дня, що є в межах від 62,3 до 69,9 % від загальної кількості тренувальних занять.

Щодо перехідного періоду підготовки – використовують лише одноразові тренування з малою та середньою величиною навантаження.

Величина навантаження у річному циклі підготовки відповідно до періодів, носить варіативний характер. У всіх періодах підготовки переважають тренувальні заняття з навантаженням середньої величини, що є підтверджено даними, представленими у табл. 1. Однак для підготовчих та змагальних періодів характерними є тренування з малим та великим рівнем навантаження.

Одним з важливих компонентів системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу є теоретична підготовка. У тренувальному процесі кваліфікованих футболістів вона є основою для практичної реалізації здібностей спортсменів. Основною формою теоретичної підготовки футболістів на сучасному етапі є перегляд відеоматеріалів за участю самих гравців та гравців команди суперника. Крім відео-аналізу, використовують бесіди, лекції та ряд інших форм теоретичної підготовки.

У річному циклі підготовки найбільше часу теоретичній підготовці тренерський склад приділяє в змагальних періодах. Кількість теоретичних занять проводяться в межах від 11 до 20 занять впродовж періоду.

Особливу роль в аналізі гри відіграє відеозапис, за допомогою якого добре видно всі дії, що виконувались гравцем у матчі, а також є можливість

повторного перегляду кожної ігрової ситуації гри. Також характерною ознакою відеозапису є можливість за 2-3 дні проаналізувати гру з майбутнім суперником. За допомогою відеоматеріалів можна встановити слабкі та сильні сторони підготовленості суперника як у фазі захисту, так і у фазі нападу команди.

На даному етапі розвитку футболу тренерський склад здійснює побудову тренувального процесу в основному у трьох видах підготовки: фізичній, технічній і тактичній. Психологічною підготовкою гравців впродовж року в більшості випадків здійснюють професійні психологи. За цими трьома невід’ємними компонентами системи підготовки в основному відбувається побудова навчально-тренувального процесу футболістів, незалежно на якому етапі підготовки вони б перебували.

Аналіз даних, наведених на рис. 1, дозволяє стверджувати, що структура та зміст тренувальних занять щодо видів підготовки в річному циклі має не однорідну динаміку.

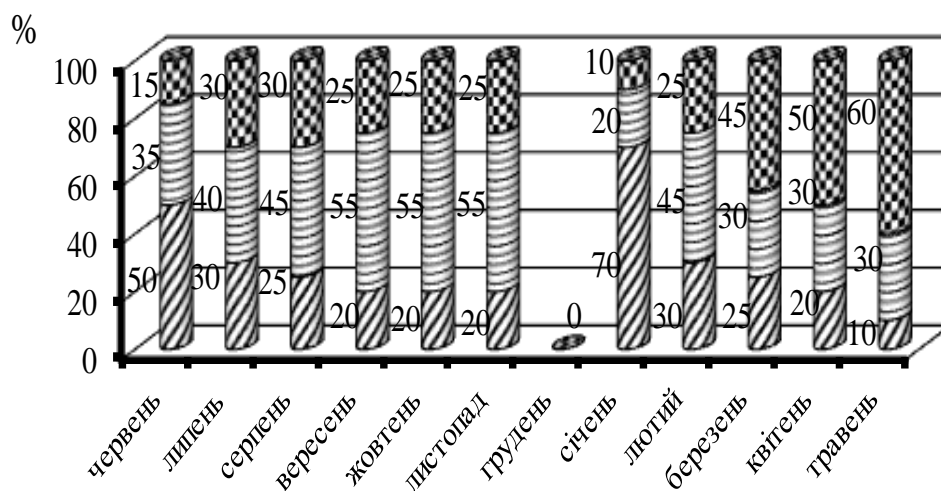


Рис. 1 Співвідношення видів підготовки кваліфікованих футболістів у річному макроциклі:

▨ - фізична підготовка; ▤ - технічна підготовка; ▩ - тактична підготовка

У сучасному спорті одним з важливих компонентів структури підготовки спортсменів є фізична підготовка. Фізичній підготовці велика увага фахівців спорту, зокрема футболу, приділяється на початку підготовчого періоду, чим ближче до змагального періоду відбувається її зниження. Найбільшу кількість

(70,0 %) вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості гравців, встановлено на початку другого підготовчого періоду. Найменші показники (10,0 %) засобів фізичної підготовки використовуються у заняттях перехідного періоду.

Фізична підготовка один з важливих процесів, ключова роль якого полягає в досягненні та збереженні високого рівня фізичної підготовленості впродовж змагальних періодів. У спорті існує два види фізичної підготовки: загальна та спеціальна. Основна мета загальної фізичної підготовки – всебічний фізичний розвиток спортсмена, що відповідає специфічним потребам ігрової спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка це процес, що спрямований на розвиток рухових здібностей, які відповідають спеціалізації ігрового амплуа гравця.

Щодо технічної підготовки, то продовж річного циклу встановлено показники приросту засобів, що спрямовані на її вдосконалення. Протягом 3-х – 7-ми місяців відбувається стабільність застосування засобів технічної підготовки, що становить 55,0 % вправ у тренувальному процесі. Однак, в другій частині чемпіонату, а саме на початку другого підготовчого періоду спостерігається приріст показників засобів технічної підготовки від 20,0 до 45,0 %. Упродовж змагального періоду відбувається поступове їх зниження до 30,0 % тренувальних вправ, спрямованих на підвищення технічної підготовленості гравців, а особливого значення набуває тактична підготовка.

У плануванні тактичної підготовки на початку річного циклу спостерігається приріст засобів тактичної підготовки від 15,0 до 30,0 %, однак протягом змагального періоду відбувається їх зниження до 25,0 % вправ. Найбільшої уваги тактичній підготовці тренерський склад надає в кінці другого змагального періоду, що становить 60,0 % вправ у тренувальному процесі.

Аналіз даних (рис.2) вказує на значну різницю у співвідношенні засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Особливу увагу розвитку загальної фізичної підготовки надається на початку підготовчих періодів, що становить 60,0 % вправ у тренувальному процесі, це зумовлено виходом спортсменів на оптимальний рівень спортивної

форми, що спостерігається у високих за інтенсивністю та об'ємом тренувальних навантажень. Показники загальної фізичної підготовки впродовж підготовчого та змагальних періодів поступово знижується від 60,0 до 15,0 % вправ у тренувальному процесі. Щодо спеціальної фізичної підготовки її показники застосування у тренувальних заняттях поступово зростають від 20,0 до 85,0 % вправ. Лише в кінці змагальних періодів відбувається поступове зниження засобів спеціальної фізичної підготовки.

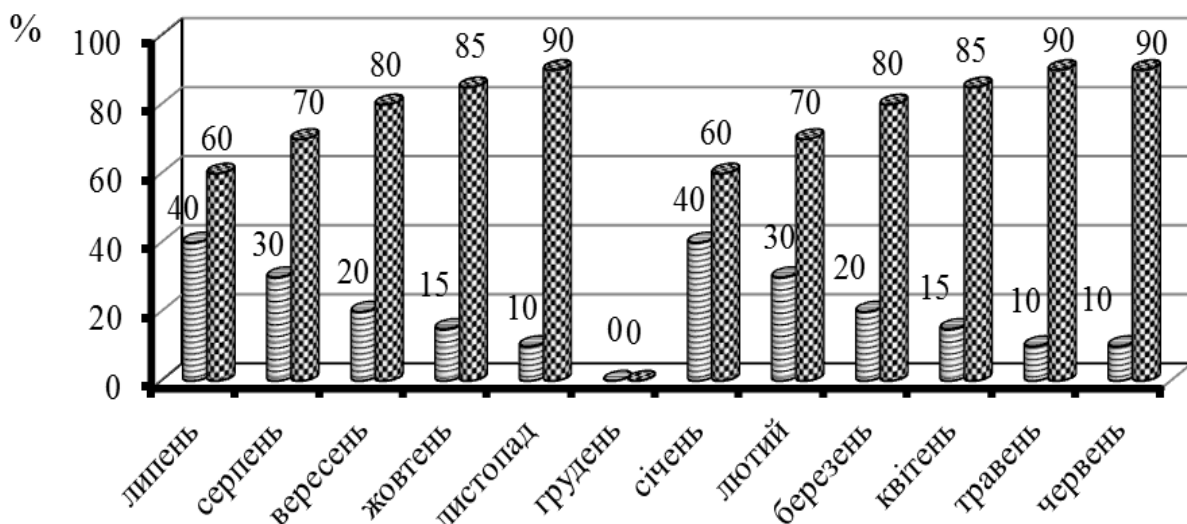


Рис. 2. Співвідношення видів фізичної підготовки кваліфікованих футболістів у річному макроциклі:

▨ - загальна фізична підготовка; ▩ - спеціальна фізична підготовка

Технічно-тактична підготовка один з важливих видів підготовки футболістів. Техніко-тактична підготовка – складний процес, основна мета якого підвищення ефективності застосування технічних прийомів у відповідності до ситуацій, що виникають в умовах змагальної діяльності.

Структура техніко-тактичної підготовки включає виконання основних техніко-тактичних дій футболістами, ефективне виконання яких впливає на максимальну реалізацію поставлених завдань у грі.

Рівень техніко-тактичної підготовленості гравців є визначальним в умовах змагальної діяльності, завдяки якому фахівці галузі футболу можуть корегувати тренувальний процес та визначати основні напрямки роботи в ньому.

У футболі техніко-тактична підготовка здійснюється за допомогою двох видів координаційних вправ: вправи без єдиноборств та вправи з єдиноборствами (рис.3).

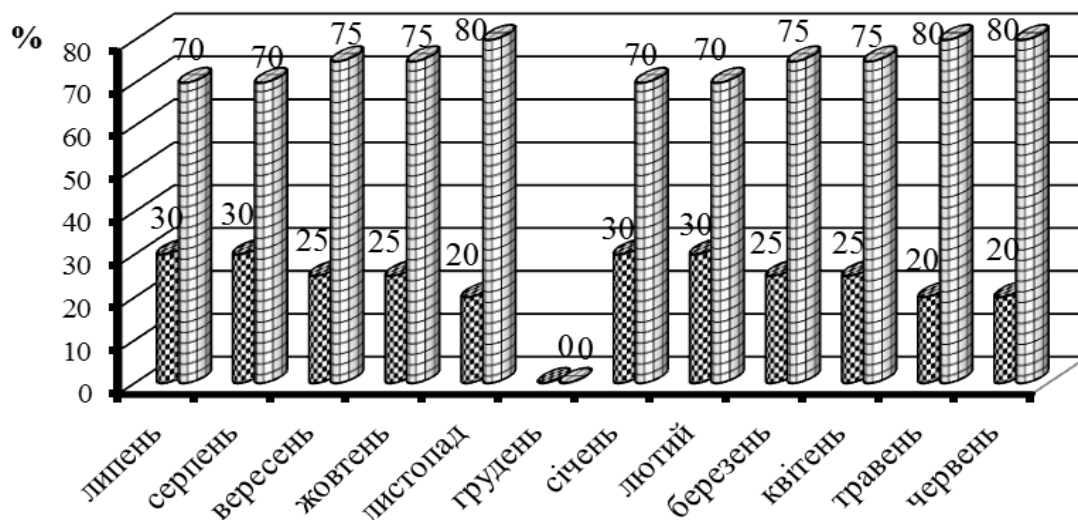


Рис. 3. Середній розподіл часу на техніко-тактичну підготовку кваліфікованих футболістів у річному макроциклі (середні дані):

▣ - з єдиноборствами; ▤ - без єдиноборств

До вправ без єдиноборства належать вправи, що виконуються на місці або на зручній швидкості пересування (1-й режим координаційної складності), а також вправи, що виконуються в русі з обмеженням в просторі та часі (2-й режим координаційної складності). До вправ з єдиноборствами належать вправи, що виконуються в умовах активної перешкоди з боку суперника (3-й режим координаційної складності).

Дослідження показників розподілу видів вправ на техніко-тактичну підготовку в річному циклі дозволило встановити суттєві відмінності у їх реалізації.

Щодо засобів техніко-тактичної підготовки без єдиноборств, встановлено, що найбільшого значення 70,0–80,0 % вправ фахівці надають на впродовж всіх періодів підготовки футболістів. Велику увагу тренери для удосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців приділяють засобам з єдиноборствами, підтвердженням є розподіл даного виду вправ протягом річного циклу підготовки, який знаходиться в межах від 20,0 до 30,0 %.

Впродовж річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів спостерігається збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки за допомогою засобів з єдиноборствами, і лише в кінці змагальних періодів відбувається поступове зниження її показників.

Розподіл часу засобів техніко-тактичної підготовки зумовлений тим, що засоби з єдиноборствами більш наближені до умов змагальної діяльності та тренувальний ефект від них є кращий. Однак, засоби техніко-тактичної підготовки без єдиноборств доцільніше використовувати при початковому вивченні нових вправ.

Перехідний період (період тимчасової втрати спортивної форми) спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу після тренувальних і змагальних навантажень, на підготовку до чергового макроциклу.

2. Типи та побудова мезоциклів у футболі.

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікро циклів, тривалістю 3-6 тижнів. Найпопулярнішими є три- і чотирициклові мезоцикли. Зокрема у футболі В.М. Костюкевич розглядає наступні мезоцикли: втягуючі, базовий розвиваючий, базовий стабілізуючий, передзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення гравця із спортивної форми.

Втягуючий – основним завданням є забезпечення поступового підведення всіх систем організму до виснажливої фізичної роботи і підвищення їх функціонального стану після відносно тривалого відпочинку;

Базовий розвиваючий – робота спрямована на вдосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки футболістів. Побудова тренувальних занять відрізняється від втягуючого мезоцикла головним чином об'ємом і змістом тренувального навантаження. Зміст тренувальних мікроциклів набуває специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки більш адекватних до футболу;

Базовий стабілізуючий характеризується збільшенням тренувальних

занять, що будуть спрямовані техніко-тактичній та ігровій підготовці. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді адаптаційних тренувальних занять в поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Динаміка навантажень на тренувальних заняттях хвилеподібна, де стимуляційна фаза припадає на 1, 2, 3, 5 і 6, а відновлювальна на 4 і 7 дні мікроцикла. Як правило, в даному мезоциклі поряд з фізичною, техніко-тактичною і ігровою підготовкою проводяться також контрольні ігри;

Передзмагальний – завершує підготовку команди до першого змагального циклу ігрового сезону. Підготовка футболістів набуває «інтегрального» характеру. Особливого значення набуває тактична і психологічна підготовка. На даному етапі проводиться найбільша кількість контрольних ігор. Також не слід забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Кількість і структура **змагальних мезоциклів** у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості. У футболі період змагань триваліший і відповідно може бути проведено 4-6 змагальних мезоцикла.

Мезоцикли виведення зі стану спортивної форми спрямовані на поступове зниження навантаження, збільшення обсягу відновлюваних процедур.

3. Типи та побудова мікроциклів у футболі.

Мікроцикл - це сукупність декількох послідовних тренувальних занять, які складають відносно закінчений фрагмент тренувального процесу, що забезпечує оптимальне поєднання слідів тренувальних ефектів для вирішення завдань даного етапу підготовки.



Втягуючий МЦ - характеризується невисокою сумарним навантаженням і спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовується на першому етапі підготовчого періоду після перехідного періоду (а також після хвороби), їм часто починаються мезоцикл. Характеризується невисокою інтенсивністю роботи при досить зростаючому обсязі навантажень. Особливо важливо, щоб зміст даних мікроциклів забезпечувало підготовку гравців до навантажень наступних ударних мікроциклів.

Розвиваючий МЦ - характеризується виконанням досить високого навантаження, що викликає ефект суперкомпенсації і приріст показників по окремим сторонам підготовленості, але напруженість тренувального процесу в них ще не наближається до граничного рівня.

Ударний МЦ - характеризується великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. У практиці футболу широко застосовується, використовується в тих випадках, коли час підготовки до якогось змагання обмежено, а футболісту необхідно швидше домогтися певних адаптаційних

перепобудов. Висока інтенсивність роботи при досить зростаючому обсязі навантажень, вправи підвищеної технічної складності і психічної напруженості, проведення занять в екстремальних умовах зовнішнього середовища. Ударними можуть бути будь-які мікроцікли в залежності від етапу річного циклу і його завдань. Застосовуються вони широко в кінці підготовчого і в змагальному періодах.

Стабілізуючий МЦ - застосовується для утримання показників підготовленості на досягнутому рівні, причому навантажувальних тренування дещо знижується (як правило, за рахунок обсягу при збереженні досить високої інтенсивності). Часто використовується після ударних мікроциклів і в змагальному періоді.

Підготовчий МЦ - характеризується рішенням головних завдань техніко-тактичної, фізичної, вольової, спеціальної психічної підготовки, становить основний зміст підготовчого періоду. При проведенні занять використовуються засоби спеціальної підготовки, спрямовані на досягнення необхідного рівня спеціальної працездатності, шліфування техніко-тактичних навичок, спеціальну психологічну підготовленість - характеризуються відточуванням, вдосконаленням сторін підготовленості. Застосовуються в кінці підготовчого періоду і початку змагального.

Підвідний МЦ - спрямований на безпосередню підготовку гравця до змагань. Передуює власне змагальному МЦ і будуватися в суворій взаємозв'язку з ним, створюючи умови для відновлення та моделювання змагальної діяльності. Зміст його може бути різноманітним, залежить від системи підведення гравця до змагань, тривалості підготовки на заключному етапі тренування до відповідального змагання, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей гравців. Найчастіше моделює режим, програму та умови майбутніх змагань (розподіл навантажень і відпочинку відповідно до порядку чергування днів виступів і інтервалів між ними, відтворення порядку виступу протягом дня та інше.). У міру наближення основного змагання все повніше відтворює характер змагальної діяльності. У них можуть вирішуватися питання повноцінного відновлення і психічного настрою. В цілому вони

характеризуються невисоким рівнем обсягу і сумарною інтенсивності навантажень.

Власне змагальний МЦ - завершальна ланка підготовки, що включає саму участь у відповідальних змаганнях (слід мати на увазі, що далеко не до всіх змагань гравці підходять через побудову підготовчих, підвідних і змагальних мікроциклів). Спрямований на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності та досягнення запланованого спортивного результату. Будується відповідно до програми змагань. Структура і тривалості цих мікроциклів визначаються специфікою змагань у футболі, загальним числом стартів і паузами між ними. Включають в себе участь в окремих змаганнях, крім того в них використовуються додаткові тренувальні заняття, засоби відновлення, вивчення змагальної діяльності суперників, відновлювальні заходи. Пік навантаження припадає на дні змагань.

Відновлювальний МЦ - спрямований на забезпечення оптимальних умов для відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена, планомірне зниження навантаження, що дозволяє повніше використовувати ефект попередніх високоінтенсивних мікроциклів. Має основне завдання активного відпочинку за допомогою перемикання рухових завдань, місць занять, особливо шляхом зниження рівня навантаження у тренуванні як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Використовуються різні відновлювальні засоби - педагогічні, психологічні і медико-біологічні. Ефективність використання відновлювальних засобів залежить від послідовного або паралельного застосування декількох з них в єдиній комплексній процедурі.

Питання для самоконтролю

1. Періоди підготовки футболістів у річному циклі підготовки.
2. Структура підготовчого періоду підготовки футболістів у річному циклі.
3. Структура змагального періоду підготовки футболістів у річному циклі.
4. Структура перехідного періоду підготовки футболістів у річному циклі.
5. Типи та побудова мезоциклів у футболі.

6. Характеристика втягуючого мезоциклу у футболі.
7. Характеристика базового розвиваючого мезоциклу у футболі.
8. Характеристика базового стабілізуючого мезоциклу у футболі.
9. Характеристика передзмагального мезоциклу у футболі.
10. Характеристика мезоциклу вивидення з спортивної форми у футболі.
11. Типи та побудова мікроциклів у футболі.
12. Характеристика втягуючого мікроциклу у футболі.
13. Характеристика розвиваючого мікроциклу у футболі.
14. Характеристика стабілізуючого мікроциклу у футболі.
15. Характеристика ударного мікроциклу у футболі.
16. Характеристика підготовчого мікроциклу у футболі.
17. Характеристика підвідного мікроциклу у футболі.
18. Характеристика змагального мікроциклу у футболі.
19. Характеристика відновлювального мікроциклу у футболі.

Рекомендована література

Основна:

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Ніколаєнко В.В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В.В. Ніколаєнко, Б.А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013.– № 2. – С. 23–27.
5. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения / В.Платонов. – К., Олимп. лит., 2013. – 624 с.

6. Ріпак І. М. Футбол: навч. посіб. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
7. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
8. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Дніпропетровськ : Пороги, 1998. – 133 с.

Допоміжна:

1. Бабич В. Особливості фізичного розвитку представників ігрових видів спорту / Вікторія Бабич, Юрій Лежнюк, Мирослава Гриньків // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2017. – Вип. 21, т. 1. – С. 6–7.
2. Великий О. Показники техніко-тактичної підготовленості футболістів команд-учасниць чемпіонату Європи 2012 року в динаміці ігрового часу / Олесь Великий, Михайло Скіряк, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 52–54.
3. Карпа І. Я. Выполнение технико-тактических действий квалифицированными футболистами разных амплуа в игровых зонах поля / Карпа И. Я. // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2013. – № 7. – С. 23–27.
4. Карпа І. Я. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля / Карпа І. Я. // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 180–188.
5. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу / Ігор Карпа // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 41–45.
6. Карпа І. Структура атаквальних дій команди ФК "Карпати" (Львів) у матчах Ліги Європи / Ігор Карпа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 105–109.
7. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів

- на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 13. – Вінниця, 2011. – С. 168–176.
8. Карпа И. Я. Структура физической подготовленности квалифицированных футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям / Карпа И. Я. // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2011. – № 9. – С. 53–56.
9. Карпа І. Я. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа в окремих зонах ігрового поля : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Карпа Ігор Ярославович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2013. - 20 с.
10. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Ігор Карпа // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. Держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2018. – Вип. 5(24). – С. 213–217.
11. Карпа І. Характеристика основних напрямів техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 4. – С. 65 – 69.
12. Карпа І. Характеристика структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Карпа Ігор, Когут Тарас, Альфавіцький Іван // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. - Вінниця, 2017. – Вип. 3(22). – С. 310–314.
13. Когут Т. Порівняльна характеристика результативності виступів збірних команд-переможців Ігор Олімпіад з успішністю їх виступів у чемпіонатах світу / Тарас Когут, Ігор Карпа // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 51–58.
14. Кульчицький І. Індивідуальні показники техніко-тактичної

- підготовленості гравців лінії захисту на чемпіонаті Європи 2012 року / Іван Кульчицький, Ігор Карпа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 122–126.
15. Куцериб Т. М. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.
16. Молодовець В. Особливості розвитку тактичних систем на сучасному етапі розвитку футболу / Володимир Молодовець, Ігор Карпа // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 61–63.
17. Приступа Є. Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М., Соколовський В. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 1999. – № 7. – С. 10–13.
18. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.
19. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу : науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 31 – 35.
20. Модельні характеристики техніко-тактичних дій кваліфікованих захисників у футболі / Карпа, І., Ріпак, І., Колобич, О., Гандзин, Р., Шанта, І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2020. – Вип. 3(123). – С. 75–82.
21. Karpa I. Y. Implementation of technical and tactical actions qualified athletes in football different roles in gaming areas of the field / Karpa I.Y. //

Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. – 2013. - № 7. – C. 23–27.

22. Khorkavyy B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.
23. Some approaches to the training process of footballers considering functional capacity of the female body in differentomc phases / Vira Budzyn, Olga Matviyas, Bohdan Khorkavyy, Ihor Karpa, Natalia Zharska // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. - Vol. 19, is. 2, art 164. – P. 1133–1138.