

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

Кафедра футболу

**Карпа І. Я.**

**ЛЕКЦІЯ  
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту  
( спеціалізація – футбол)»  
для студентів 2 курсу  
факультету педагогічної освіти**

План

1. Теоретичні аспекти технічної підготовки футболістів.....2
2. Методичні основи технічної підготовки футболістів.....5
3. Методи навчання нових технічних прийомів. ....6
4. Характеристика процесу навчання технічних прийомів польового гравця та воротаря.....10

**Львів-2021**

## 1.1. Теоретичні аспекти технічної підготовки футболістів

На всіх етапах багаторічної підготовки футболістів йде безперервний процес навчання техніки футболу та її вдосконалення. Під *технічною підготовкою* спортсмена розуміють навчання основам техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки (характерних для виду спорту), що забезпечують досягнення високих спортивних результатів.

Навчання і вдосконалення техніки футболу є тривалий процес. Оптимізація навчання багато в чому визначається використанням методичних принципів, природного взаємозв'язку різних технічних прийомів.

В процесі навчання технічним прийомам використовують фронтальну послідовність. На кожному етапі багаторічної підготовки вирішуються завдання, які визначаються спрямованістю навчання та вдосконалення техніки футболу.

На *етапі початкової підготовки* основним завданням є ознайомлення футболістів з різноманітністю технічних прийомів. Навчання на даному етапі починається з вивчення техніки пересувань. Далі футболісти знайомляться з основними технічними прийомами і способами їх виконання.

На *етапі спеціалізації* основним завданням є освоєння всіх технічних прийомів. В кінці цього етапу футболісти повинні отримати свої ігрові амплуа, тому вдосконалення технічних прийомів необхідно проводити індивідуально.

На *етапі спортивного вдосконалення* відбувається доведення виконання технічних прийомів до високого ступеня автоматизму. Заняття носять виражений тренувальний характер, а технічні прийоми виконуються в умовах максимально наближених до змагальних.

Процес навчання і вдосконалення різних елементів техніки футболу має специфічні особливості.

В системі спортивного тренування технічна підготовка є однією з важливих сторін, особливо в складно-координаційних видах спорту, де результат обумовлений, перш за все, рівнем володіння технікою змагальних вправ. Повною мірою це положення відноситься і до такого виду спорту як футбол.

***Основними завданнями технічної підготовки футболістів є:***

- 1) досконале освоєння всього різноманіття раціональної техніки;
- 2) забезпечення різнобічного володіння технікою футболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і різновиди обробки м'яча;
- 3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при протидії гравців команди суперників).

***При вивченні окремого технічного прийому виділяють наступні етапи:***

- початкове навчання;
- поглиблене розучування;
- закріплення і вдосконалення техніки.

***Початкове навчання.*** Головна мета етапу - освоєння основ техніки досліджуваного прийому.

Перші спроби виконати розучуваний технічний прийом характеризуються іррадіацією нервових процесів в корі головного мозку. Недостатньо розвинене у дітей внутрішнє гальмування призводить до неточного відтворення кінематичних і динамічних характеристик досліджуваного дії, нестійкості його ритму, появи зайвих додаткових рухів. У міру формування рухової навички у дітей створюється цілісне рухове уявлення про технічний прийом в цілому і про його основні елементи.

Початкове вивчення прийому починається з ознайомлення за допомогою розповіді, показу і практичного випробування розучуваної дії.

В розповіді дається точний опис прийому, повідомляються знання про його значення і місце в умовах гри, пояснюються основи техніки виконання. Оскільки увага у дітей нестійка і обсяг її невеликий, розповідь повинна бути чіткою, короткою, образною.

Демонстрація повинна бути зразковою не тільки за формою. Необхідно оптимальне відтворення тимчасових, просторових і силових характеристик руху. Часто демонстрація поєднується з супровідним поясненням, яке підсилює і поглиблює сприйняття.

Для створення рухових відчуттів використовують метод практичної вправи. Спроби відтворення досліджуваного дії виконують у відносно постійних і спрощених умовах. При навчанні техніки футболу переважно використовують методи цілісного вправи, тому що навчання по частинам технічного прийому часто призводить до різкого спотворення його біомеханічної структури. *Навчання технічних прийомів необхідно починати через "провідну" ногу і в зручну сторону.*

Визначаючи міру повторень, слід враховувати, що нові координаційно-складні вправи викликають у юних футболістів швидке стомлення нервових центрів. Тому на даному етапі найбільш ефективно невелика кількість повторення вправ в рамках однієї серії або одного навчально-тренувального заняття. Інтервали між серіями повторень повинні бути достатніми для відпочинку, для отримання необхідних зауважень від тренера і для повторного показу вправ. Новий матеріал вивчають на 3-5 наступних уроках.

***Поглиблене розучування.*** Цей етап характеризується закріпленням основ техніки розучуваної дії і уточненням деталей кожного досліджуваного руху, що входить до складу дії. В процесі освоєння рухів удосконалюється початкове вміння, як би автоматизація виконання навичку. Технічний прийом виконується правильно, чітко, вільно. На даному етапі використовують в основному метод цілісного вправи. Число стереотипних повторень зменшується, зате значно збільшується число варіативних повторень. Ускладнюються умови виконання розучуваної рухової дії. Число повторень вправи в одному занятті збільшується. Найбільш ефективні на даному етапі перемикання на ігрові вправи. Потім знову здійснюється багаторазове повторення досліджуваної дії в такому ж часовому відрізку. Поглиблене розучування може йти з великими інтервалами, що дає можливість оновлювати досліджуваний матеріал.

На даному етапі широко використовують ігровий і змагальний методи, які створюють особливий емоційний фон, посилюють вплив вправ і активізують процес навчання.

**Закріплення і вдосконалення техніки.** Основні завдання цього етапу - закріпити освоєвану техніку, довести спеціальні рухові навички до вищої міри автоматизму і пристосувати ці навички до умов гри.

### **3. Методи навчання нових технічних прийомів**

Ефективність вирішення завдань технічної підготовки гравців багато в чому залежить від правильного вибору методів і засобів навчання.

На всіх етапах підготовки футболістів використовують загальноприйняті методи навчання та вдосконалення техніки рухових дій.

Активність юних футболістів спрямована на засвоєння теоретичних знань про спосіб вирішення конкретної рухової задачі і практичному оволодінні даними способом на рівні рухового вміння, а потім і навички. В якості основного використовується метод практичної вправи в поєднанні зі словесними та наочними методами передачі навчальної інформації. З огляду на специфіку футболу як спортивної гри, для закріплення і вдосконалення розучуємо рухових дій широко застосовують ігровий і змагальний методи.

Розглянемо особливості застосування цих загальноприйнятих методів фізичного виховання в технічній підготовці юних футболістів.

*Методи слова* відносяться до числа найбільш широко використовуваних методів в практиці навчання рухових дій. Він забезпечує формування логічного способу дії, оскільки розкриває внутрішні механізми його побудови, які не вдається виявити при спостереженні.

Призначення пояснення - доповнити створюваний образ тим, що залишається за межами показу. Тим самим активізується друга сигнальна система, поживляються пам'ять і процеси мислення. Займаються більш повно усвідомлюють свою задачу, виділяють для себе необхідні орієнтири і критерії.

Вербальна інформація сприймається краще, якщо пояснення точно, коротко, емоційно і ясно.

Методи забезпечення *наочності* застосовуються для створення у учнів зорового образу досліджуваного технічного прийому. Показ повинен бути яскравим, зразковим, легко сприймаються як і акцентуватися на важливих вузлових моментах досліджуваного руху. При показі важливо звернути увагу

учнів на ті моменти, які суттєво для оволодіння рухом. В окремих випадках застосовують повторний і уповільнений показ. Завдяки спостереженню за демонстрованим зразком виконання технічного прийому у юних футболістів включаються рефлексорні механізми наслідування, що призводить до підвищення якості відтворення при самостійних спробах його виконання.

Для попередження помилок, показ супроводжується поясненнями і повинен обов'язково завершуватися правильною безпомилковою демонстрацією.

Ефективність показу зростає, якщо поряд з демонстрацією використовуються і інші прийоми - перегляд наочних посібників, кіноматеріалів, відеозаписів.

*Метод практичної вправи* передбачає засвоєння і закріплення нового рухової дії і здійснюється в процесі виконання спеціально-організованих вправи. Їх підбір залежить від ряду умов, і в першу чергу, від обраного викладачем методу розучування.

Щоб опанувати будь-якою дією, його потрібно спочатку правильно відтворити, а потім, в процесі багаторазового повторення закріпити.

З цією метою на практиці використовуються методи цілісного, частинного і комплексного розучування нового технічного прийому.

*Цілісний метод* передбачає можливість оволодіння руховою дією через виконання навчального руху в повній координації. Це виправдовує себе тільки в тих випадках, коли рух має просту структуру, або багато в чому (за елементами) є знайомим для учнів.

Якщо ж рух складний, і до того ж є принципово новим за змістом, то його освоєння раціональніше будувати за принципом *розчленованого* засвоєння, в першу чергу, головних або важких ланок, і подальшого з'єднання їх в єдине системне ціле. Використання частинного методу вивчення технічного прийому, передбачає існування двох етапів: аналітичного засвоєння окремих елементів і об'єднання цих елементів в системно-організоване ціле - складну рухову дію. І хоча цей метод багато в чому поступається цілісному, але при навчанні складним руховим діям він є найефективнішим.

Проміжне становище займає *комплексний метод*. Суть його полягає в поєднанні обох методів, при якому, в залежності від конкретного випадку, переважає цілісне і частинне освоєння.

Більшість фахівців вважають, що при навчанні техніки володіння м'ячем у футболі провідне місце займають методи цілісного і комплексного розучування, оскільки при розподілі технічного прийому на частини втрачається його смислове призначення, порушується цілісність його внутрішньої структури. У тих випадках, коли технічний прийом досить складний за своїм змістом, рекомендується застосовувати частинний метод з виділенням його провідної ланки, після оволодіння якої технічним прийомом оволодівають цілком.

Відзначається, що використання методів частинного розучування виправдано лише на початкових етапах навчання технічним прийомом. Після того як рух в загальних рисах освоєно, переходять до його закріплення за допомогою комплексного і цілісного методів.

Основними засобами вирішення завдань технічної підготовки юних футболістів є *змагальні та тренувальні вправи*. До змагальних відносяться техніко-тактичні дії в офіційних (календарних), товариських, контрольних, навчальних та інших іграх; до тренувальних - підготовчі, підвідні та спеціальні вправи.

Метою *підготовчих вправ* є підготовка м'язово-зв'язковий апарат футболіста до навантажень;

*Підвідних* - до правильного виконання досліджуваного прийому;

*Спеціальних* - до оволодіння всім складним арсеналом технічних прийомів.

Практичні вправи можуть виконуватися в рамках застосування ігрового і змагального методів. Ці два методи близькі за значенням і характеристичні і використовуються головним чином при закріпленні і вдосконаленні досліджуваного матеріалу. Основна їх цінність в комплексному розвитку психофізичних якостей, які забезпечують придбання стійкості технічних

прийомів до відволікаючих факторів, в створенні універсальних програм єдиноборства в системі "нападник-захисник".

**Ігровий метод** переважно використовується в процесі навчання техніки футболу через застосування різноманітних рухливих ігор, які виступають в ролі підготовчих, підвідних та ігрових вправ. Цінність рухливих ігор при навчанні техніко-тактичних прийомів футболу виключно велика. Кожна з них може служити маленькою моделлю ігрових дій в справжньому футбольному матчі. Збіг умов дозволяє формувати психофізичні передумови, що відповідають вимогам футболу. У рухливих іграх освоюються техніко-тактичні прийоми, що складають основу футболу. Гравці, що займаються освоюють спеціальну координацію, вчаться вільно виконувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, також правильно аналізувати ігрову ситуацію і вирішувати її за допомогою даних прийомів. Іграють вони це з набагато більшою легкістю, оскільки це не справжня гра, в якій над ними тяжіє дух змагання, а лише одна з багатьох і звичних рухливих ігор. Тому ігровий метод широко використовують в роботі з юними футболістами.

**Змагальний метод** займає провідне місце в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів. Суть його полягає в плановому використанні різних за масштабом і значенням футбольних матчів для досягнення високого рівня досконалості в діяльності функціональних систем організму і застосуванні засвоєних техніко-тактичних прийомів і систем гри. Тільки участь безпосередньо в змаганнях по футболу підводить футболіста до піку його спортивної форми, до вершин майстерності. У формі змагань проводяться так само окремі вправи (наприклад, хто точніше вразить ціль, хто швидше виконає ведення м'яча на заданому відрізку).

Футбольні матчі поділяють на офіційні (календарні) і товариські, контрольні та показові. Залежно від завдань і періоду підготовки питома вага і значення змагань змінюються. Вибираючи ту чи іншу їх форму, важливо точно визначити змогу оцінити потреби, встановити порядок проведення і способи контролю над досягненням поставлених цілей. Найкращих результатів за допомогою цього методу можна домогтися, якщо змагання перетворяться в



складову частину навчально-тренувального процесу на всьому протязі багаторічної підготовки.

Процес оволодіння технічними прийомами завжди протікає паралельно з виправленням рухових помилок, що допускаються учнями. У більшості випадків вони природні і не свідчать про помилки, допущені тренером. Вони викликають цілу низку причин, постійно присутніх при навчанні. Тому одна з найважливіших завдань навчання - попередження і виправлення помилок до того, як вони закріпляться, оскільки вкорінені помилки практично не піддаються виправленню.

***Виділяють наступні причини виникнення помилок:***

- Непідготовленість гравців до засвоєння нового навчального матеріалу. Це може бути невідповідність рухового апарату, відсутність необхідного рівня розвитку фізичних і інтелектуальних якостей. Щоб усунути цю причину, слід суворіше дотримуватися принципу систематичності і послідовності, постійно приділяючи увагу інтелектуальній і фізичній підготовленості гравців.
- Неправильні уявлення про досліджувану дію, яка є наслідком неувважності юних футболістів, нерозуміння або використання недостатньо ефективних методів пояснення і показу. Тому до вивчення нового матеріалу слід приступити тільки після попередньої підготовки дітей, коли вони не стомлені і з інтересом ставляться до всього нового. Необхідно також з особливою ретельністю готуватися до пояснення, продумуючи в деталях не тільки його зміст, але і форму, послідовність, поєднання з показом, і організацію уваги юних футболістів.
- Порушення послідовності в схемі навчання, що виражається у використанні вправ, умови діяльності яких перевищують справжні можливості займаються. Причина таких порушень - в переоцінці педагогом реальних темпів оволодіння досліджуваним технічним прийомом. Тому перехід від одного етапу до іншого повинен здійснюватися на підставі педагогічного обліку та контролю над ходом засвоєння.

- Порушення координаційних механізмів, що виникають в силу ряду причин: впливу колишнього рухового досвіду, особливостей сенсомоторних механізмів, прагнення займаються відразу ж добитися високого результату.

Виявлені помилки усувають своєчасними вказівками і інструкціями, повторним показом і спільним (з тренером) виконанням в уповільненому темпі, спрощенням руху за рахунок його розділенням, виділенням фази, в якій виявлена помилка, і є ізольованим розучуванням, повторним виконанням вправ, вправами на тренажерах.

Для правильної побудови рухової дії і своєчасного виявлення та виправлення рухових помилок істотно важливо надходження термінової інформації про протікання окремих фаз і елементів в структурі руху. Підвищення якості зворотних зв'язків у середині рухового аналізатора сприяє поліпшенню процесу управління.

Для цього недостатньо тільки використовувати інформацію про кінцевий результат дії (потрапив - не потрапив). Необхідні проміжні орієнтири, які сигналізують про протікання руху в різні його моменти: в початковому положенні, від якого часто залежить якість подальшого руху, і в найбільш важливі моменти, які сигналізують про амплітуду, напрямку, темпу і ритму руху. Всі ці параметри можуть бути опосередковані, за допомогою спеціальних тренажерних пристроїв. Їх застосування не тільки в кілька разів прискорює темпи оволодіння руховими навичками, а й допомагає уникнути появи серйозних помилок або швидко виправити їх.

Одним з важливих умов підвищення ефективності змагальної діяльності у футболі є надійність і стійкість рухових навичок по відношенню до варіативним умовам гри. Тому вправи з м'ячем повинні проводитися в мінливих умовах, щоб розширювати діапазони рухливості формування рухових умінь і навичок. Це здійснюється через:

- зміна обстановки, в якій діє спортсмен;
- зміна функціонального стану самого спортсмена;
- зміна завдання в ході виконання вправ: полегшення або ускладнення її.

#### **4. Характеристика процесу навчання технічних прийомів польового гравця та воротаря.**

*Навчання ударам в м'яч.* Навчання ударам в м'яч доцільно починати з ударів внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому (більшість передач в сучасному футболі виконуються цими способами). Далі освоюють удари в м'яч внутрішньою і середньою частиною підйому.

Навчання техніки ударів в м'яч починають з ведучою (сильною) ноги, переходячи далі до спроб виконати удари і іншою ногою. Навчання техніки ударів починається з виконання ударів по нерухомому м'ячу, далі переходять до ударів в м'яч, що котиться в різних напрямках по відношенню до футболіста, а потім освоюються удари після відскоку і м'ячу що летить.

Навчання удару в м'яч головою необхідно починати на етапі спеціальної підготовки з вивчення удару середньою частиною лоба. Далі вивчається удар в м'яч бічною частиною чола. При навчанні та вдосконаленні удару в м'яч головою необхідно звертати увагу на положення ніг і тулуба. При навчанні удару в м'яч головою доцільно використовувати полегшені м'ячі.

*Навчання зупинок м'яча.* Навчання зупинок м'яча і вдосконалення в них відбувається одночасно з ударами. Спочатку вивчають зупинки м'яча ногою, а потім зупинки м'яча що летить грудьми, головою. У сучасному футболі все рідше користуються повною зупинкою м'яча, а застосовують зупинки м'яча з переходами, які дозволяють цілеспрямовано змінити напрямки руху м'яча для виконання футболістами подальших дій.

Навчання і вдосконалення зупинок м'яча з переходами необхідно приділяти значну частину часу на етапах спеціалізації та спортивного вдосконалення.

При навчанні та вдосконаленні ударів і зупинок м'яча необхідно використовувати допоміжне обладнання (тренажери, лавки і т.д.), яке дозволяє більш ефективно опановувати цими технічними прийомами.

*Навчання техніки веденню м'яча.* Навчання різними способами ведення м'яча починають з найбільш універсального ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Застосування цього способу дозволяє вести м'яч в різних

напрямах без зміни структури руху. Далі освоюють ведення м'яча середньою і внутрішньою частиною підйому.

Навчання веденню м'яча починається на низькій швидкості. Після декількох успішних повторень необхідно перейти до виконання ведення м'яча на швидкості, близькій до максимальної. Вправи з удосконалення ведення м'яча різними способами зазвичай включаються в підготовчу частину тренувального заняття.

*Навчання техніки фінтам (обманним рухам).* Навчання фінтам і їх вдосконалення тісно взаємопов'язано з технікою пересування, так як успішне виконання фінтів багато в чому визначається здатністю футболіста несподівано і різко змінити напрямок руху. При навчанні та вдосконаленні обманних рухів застосовують спочатку вправи без спротиву, потім з пасивним і обмеженим спротивом.

*Навчання техніки відбору м'яча.* Навчання і вдосконалення відбору м'яча відбувається паралельно з вивченням фінтів. При навчанні відбору м'яча і його вдосконалення використовуються вправи з єдиноборствами (один проти одного) та ігрові вправи.

*Навчання техніки пересування.* Навчання техніки пересування починається з перших занять, а вдосконалення триває на всіх етапах багаторічної підготовки.

Вправи з техніки пересування зазвичай входять в підготовчу частину тренувального заняття, а при вирішенні спеціального завдання з навчання або вдосконалення - в основну.

Навчання і вдосконалення техніки пересування неможливо без розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість. Тому дуже важливо строго дотримуватися дотримання методичних рекомендацій щодо розвитку цих якостей.

У процесі навчання і вдосконалення техніки пересування використовуються засоби і методи загальної та спеціальної фізичної підготовки з таких видів спорту, як легка атлетика, баскетбол, гімнастика, а також елементи різних рухливих ігор.

Для навчання та вдосконалення техніки пересувань використовують біг різними способами в різних напрямках, стартові прискорення з різних положень, стрибки в різних напрямках, послідовності і т. д.

*Навчання техніки воротаря.* Техніка гри воротаря багато в чому відрізняється від техніки гри польового гравця, так як воротар має право грати руками в межах штрафного майданчика.

В процесі гри воротар також використовує арсенал технічних прийомів польового гравця і всі різноманіття техніки пересування.

Процес навчання техніки гри воротаря починається з техніки пересування, прийомів і способів володіння м'ячем. Застосовуються вправи, пов'язані з біговими рухами, стрибками, і т. д. Навчання техніки гри починається з ловлі м'яча двома руками на місці, в русі та в стрибку. Потім освоюються кидки м'яча рукою. При навчанні та вдосконаленні цього прийому застосовуються вправи з завданнями на точність і дальність кидків.

При навчанні та вдосконаленні техніки гри воротаря доцільно використовувати рухливі і спортивні ігри (баскетбол, гандбол). Значну увагу необхідно приділити навчанню і вдосконаленню ловлі м'яча в падінні. Спочатку застосовують вправи, що підводять і тільки потім виконують технічний прийом в цілому.

Після вивчення прийомів ловлі м'яча стає можливим перейти до навчання і вдосконалення відбивання і перекидів м'яча різними способами.

### **Питання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте технічну підготовку у футболі.
2. Основні завдання технічної підготовки футболістів.
2. Назвіть засоби і методи технічної підготовки.
3. Дайте характеристику засобам навчання технічних прийомів у футболі.
4. Дайте характеристику методам навчання технічних прийомів у футболі
5. Назвіть етапи технічної підготовки у футболі.
6. Основні причини виникнення помилок при навчанні технічних прийомів.

7. Проаналізуйте методику навчання та техніку виконання одного з технічних прийомів.

8. Взаємозв'язок технічної підготовки з іншими видами підготовки футболістів.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Ю. Д. Железняк. – М. , 1981. – 48 с.
2. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – 2-е изд. перераб. и доп. – К. : Альтерпресс, 1998. – 215с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0
4. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Лисенчук Геннадій Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 2004. – 34 с.
5. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : метод. рек. / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – К. : Федерація футболу України, 2005. – 40 с.
6. Przybylski W. Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej / Wojciech Przybylski. – Gdańsk : AWF, 1997. – 163 s.
7. Чорнобай І. Виконання вдаваних рухових дій з м'ячем гравцями команд чемпіонів Європи та світу з футболу / Ігор Чорнобай, Олексій Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 1. – С. 288 – 294.
8. Szyngier W. Monitorowanie treningu piłkarzy nożnych o różnym poziomie zaawansowania sportowego / Szyngier W., Gumola W. // Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną. – Opole, 2009. – S. 177 – 192.

9. Khorkavyu B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.

#### **Допоміжна:**

1. Гриньків М. Я. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 13 с.
2. Карпа И. 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.
3. Карпа І. Я. Дослідження тестів контролю технічної підготовленості юних футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 124–127.
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 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.
7. 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. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 1. - С. 105 - 109.
8. 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.

9. 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.

10. Куцериб Т. М. М'язова система : лекція / Куцериб Т. М. - Львів, 2020. - 10 с.

11. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / уклад. Куцериб. Т. М. - Львів, 2020. - 14 с.

12. Ріпак І. Засоби відновлення працездатності та загартування дорослих чоловіків / Ігор Ріпак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 16. – С. 91–96.

13. Ріпак І. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я чоловіків першого зрілого віку / Ігор Ріпак, Євген Приступа, Євгеніуш Болях // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 74–77.

14. 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, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.

15. 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.

16. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – К. ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.

17. Серцево-судинна система : лекція / уклад. Музика Ф. В. - Львів, 2020. - 12 с.



18. Система скелета та система з'єднань : лекція / уклад. Музика Ф. В. - Львів, 2020. - 10 с.
19. Чорнобай І. М. Вдосконалення навчання індивідуальним тактичним діям у захисті юних футболістів 11–12 років / Чорнобай І. М., Ріпак І. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 55–59.