

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра футболу

Карпа І. Я.

**ЛЕКЦІЯ
ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФУТБОЛІСТІВ**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту
(спеціалізація – футбол)»**

для студентів 2 курсу
факультету педагогічної освіти

План

1. Форми проведення тренувальних занять..... 2
2. Основні методи навчання тактики та вдосконалення.....5
3. Засоби тактичної підготовки у футболі.....6
4. Особливості побудови тактичного плану на гру.....10

Львів-2021

1. Форми проведення тренувальних занять

У підготовчому процесі при удосконаленні тактичних дій футболістів використовувалися такі форми проведення тренувань: загальнокомандна, групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, командна індивідуалізована, командна неіндивідуалізована, індивідуалізовано-самостійна.

Загальнокомандна форма організації футболістів при проведенні тренувальних занять передбачала, що всі футболісти одночасно виконують одні завдання (вправи). При цьому може використовуватися як фронтальний, так і поточний способи виконання вправ.

Групова не індивідуалізована форма проведення тренувальних занять використовувалася у тому випадку, коли необхідно було удосконалювати тактичну підготовленість гравців з урахуванням ігрового амплуа – захисники, півзахисники, нападники, або коли гравці об'єднувалися в групу захисту та групу атаки.

При груповій індивідуалізованій формі проведення занять завдання для футболістів носили субпідрядний характер. Тобто, спочатку футболісти розбивалися на групи, в кожній з яких вони виконували специфічні для їхньої змагальної діяльності завдання. Наприклад, в групі захисників окремі завдання ставилися центральним і крайнім захисникам, у той же час передбачалися взаємодії всіх гравців лінії захисту.

При командній індивідуалізованій формі проведення заняття кожне завдання виконується всією командою, наприклад, стартовим складом команди, але при цьому кожному з гравців ставилися завдання відповідно до його ігрового амплуа.

Виконання тренувальних завдань з використанням командної неіндивідуалізованої форми не передбачало акцентованих завдань для гравців. У цьому випадку вони могли імпровізувати свою діяльність в рамках загальнокомандного виконання завдання.

При індивідуалізовано самостійній формі гравці виконували ігрові завдання самостійно, але при цьому необхідно було дотримуватися кожному з

них специфіки ігрового амплуа.

Співвідношення тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою проведення в різних періодах підготовки табл. 1.

Таблиця 1

Співвідношення тренувальних занять за формою проведення в різних періодах підготовки

Форма проведення тренувальних занять	Перше коло		Друге коло	
	с.п.е.* підготовчого періоду, %	змагальний період, %	с.п.е.* підготовчого періоду, %	змагальний період, %
Загальнокомандна	46,8	12,6	14,5	11,4
Групова не індивідуалізована	20,4	28,6	25,0	11,1
Групова індивідуалізована	8,9	14,5	10,6	22,2
Командна індивідуалізована	6,3	10,8	10,1	33,3
Командна не індивідуалізована	17,6	38,6	33,3	11,5
Індивідуалізовано самотійна	–	5,1	6,5	11,5
Усього	100	100	100	100

Примітка. * – спеціально-підготовчий етап.

Навчання теорії тактики футболу починається з пояснення основних правил гри, практичне оволодіння якими триває в ході виконання ігрових вправ і під час тренувальних ігор.

Надалі необхідно розповідати футболістам про розподіл обов'язків всередині команди, завдання та функції гравців і їхніх діях на тому чи іншому ігровому місці.

Наступний етап теоретичного навчання - детальний аналіз окремих фаз гри (атаки, оборони, перехід від оборонних дій до наступальних, і навпаки, взаємодії гравців в різних фазах зустрічі і т. д.). Зручніше за все такий аналіз супроводжувати критикою недоліків, допущених гравцями в раніше проведеному матчі. Після аналізу фаз гри можна переходити до вивчення теоретичного вирішення тактичних завдань різної складності.

2. Основні методи навчання тактики та вдосконалення

Методи в тактичній підготовці ті ж, що і в технічній (природно, з урахуванням специфіки тактики. Так, при показі використовують макети поля, слайди, фільми. У спрощених умовах складні тактичні дії розучують по частинах, застосовуючи сигнали, орієнтири та інші. Ускладнені умови створюють за допомогою приладів і спеціальні пристроїв (тренажерів та ін.).

При удосконаленні тактичної підготовленості гравців поряд із словесними та наочними методами використовувалися такі методи, як:

- метод стандартно-повторної вправи – повторне виконання вправ з урахуванням стандартних просторово-часових параметрів;
- метод варіативно-перемінної вправи – вправа виконувалася в умовах зміни просторово-часових параметрів, а також інтенсивності;
- метод спорідненого впливу – удосконалення ігрового прийому у взаємозв'язку з руховими завданнями;
- метод ускладнення – в процесі виконання вправи змінювалися просторово-часові параметри, підвищувалася координаційна складність вправи, а також перешкода з боку суперника;
- метод переключень – поперемінне виконання ігрових комбінацій;
- ігровий метод – ігрові вправи з різними завданнями;
- метод моделювання – моделювання умов виконання вправи.

Для закріплення вивчених тактичних дій застосовують метод аналізу дій (своїх і противника) з використанням запису ігрових дій, відеоматеріалів і слайдів, макетів.

Типовий для тактичної підготовки метод моделювання дій супротивника (окремого гравця або команди в цілому).

Особливе місце займає метод переходу в тактичних діях - від нападу до захисту і від захисту до нападу. Ефект дають багаторазові перемикання в умовах дефіциту часу і у відповідь на сигнал.

Зазвичай тренери вважають за краще вести спостереження самостійно, після чого давати гравцям готових рецептів на можливі варіанти дій, що

практично позбавляє футболістів ініціативи і самостійності, а отже, не сприяє розвитку їх ігрового мислення. Важливо залучати до спостережень на змаганнях самих футболістів, вчити їх не просто дивитися гру, а звертати увагу на застосовувані командою тактичні варіанти, на способи організації гри в атаці і обороні, на засоби, що застосовуються гравцями при вирішенні тактичних завдань, на техніку гри окремих футболістів і т. д. чим частіше футболіст продумує і вирішує тактичні завдання і ситуації, чим глибше аналізує свою тактику і особистий досвід зустрічей з різними суперниками в різних умовах, тим краще готує він себе до розуміння і правильній оцінці ігрових ситуацій, до самостійного творчого вирішення різноманітних задач, які може поставити перед ним гра.

3. Засоби тактичної підготовки у футболі

Для вирішення завдань тактичної підготовки необхідні найрізноманітніші *засоби*. Провідне місце в тактичній підготовці займають, природно вправи (індивідуальні, групові і командні) і двосторонні матчі, контрольні та календарні ігри, вивчення теорії та тактики футболу. Крім того, велике значення мають спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції і орієнтування, вправи на швидкість перемикавання з одних рухів (дій) на інші, рухливі і спортивні ігри, спеціальні естафети, вправи з техніки.

У теоретичній підготовці багато уваги приділяють вивченню питань тактики, аналізу тактичних дій своїх гравців і команди, гравців і команд супротивника, провідних українських і зарубіжних команд.

У сучасному футболі яскраво виражені тенденції розвитку швидкісної гри і ускладнення тактичних комбінацій. Тому особливо важливо навчити гравців оцінювати розстановку сил (своїх і противника), а також положення м'яча в конкретний момент матчу і напрямок польоту м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задуми супротивників, швидко аналізувати складну обстановку і, вибравши найбільш доцільну протидію, ефективно виконувати її.

В процесі навчання руховим навичкам для втілення тактичних дій гравців знайомлять з тим, як усунути можливі помилки і закріпити вивчене дію.

На початковому етапі оволодіння тактикою швидкість складних реакцій, орієнтування і кмітливість розвиваються у футболістів переважно в процесі фізичної та технічної підготовки.

Для цього в вправи вводять додаткові умови:

- застосовують звукову і зорову сигналізацію (щоб гравці могли швидко змінювати ті чи інші дії з м'ячем і без м'яча);
- збільшують число м'ячів, предметних орієнтирів і обмежувачів;
- навчають більш складним переміщенням, в яких зміну місць займаються проводять в залежності від напрямку дії партнера;
- застосовують активне і пасивне опір умовного противника.

При цьому важливо стежити за тим, щоб додаткові умови і ускладнення не позначалися негативно на розвитку фізичних якостей або на формуванні рухових навичок, що лежать в основі технічних прийомів.

Перед тим, як виконати ту чи іншу вправу з техніки, доцільно підібрати посилену для займаються тактичне завдання, яке ускладнювало б освоєння прийому, а допомагало б осмислити його і правильно застосовувати в мінливих умовах. Так, наприклад, можна виконувати вправи в таких умовах, коли футболіст повинен одночасно вибирати момент для початку дій і визначати напрямок удару і вести м'яч в залежності від розташування і переміщення партнера. Потім освоєння індивідуальних дій триває у вправах без суперника, з пасивним супротивником і, нарешті, з активною протидією суперника в ігрових вправах.

Важливу роль на цьому етапі відіграє суперник, дії якого спрямовує тренер. Закріплюють вивчений навик шляхом багаторазового повторення в умовах гри, де футболістові дають певні завдання (наприклад: «закрити» того чи іншого суперника; грати в певній зоні; «відкритися» на швидкості із застосуванням фінтів; відібрати м'яч на перехопленні, вдарити по воротах після обведення і т.д.).

Основу групових тактичних дій у футболі складають певні способи взаємодії двох, трьох і більше гравців. ***Навчання вмінню взаємодіяти з партнерами проходить в такій послідовності:***

- взаємодія двох, трьох і більше гравців без зміни і зі зміною місць без суперника;
- взаємодія двох, трьох і більше гравців з умовним суперником;
- взаємодія двох, трьох і більше гравців з суперником, який виконує опір;
- взаємодія двох, трьох і більше гравців з ускладненим завданням (обмеженням числа торкань м'яча і часу володіння м'ячем; зменшенням і збільшенням розмірів майданчика ...).

Подальше вдосконалення взаємодій двох, трьох і більше гравців потрібно проводити в ігрових вправах і в навчальних іграх. Ігрові вправи спочатку виконують при чисельній перевазі нападників (2x1; 3x2; 4x3 та ін.). А пізніше - за однакової кількості нападників і захисників і, нарешті, при чисельній меншості нападників. Доцільно в ігрові вправи і в навчальні ігри вводити умови, які спонукають футболістів використовувати розучені прийоми взаємодії в вигідних ситуаціях. При виконанні ігрових вправ і проведенні навчальних ігор тренер повинен звертати особливу увагу на вміння займаються вибирати найбільш вигідні варіанти продовження дій, на самостійність оцінок створилися ситуацій, на швидкість орієнтування в конкретній обстановці.

Командні дії вивчають після того, як займаються опановують необхідним мінімумом технічних прийомів, найпростішими взаємодіями між двома і більше гравцями і отримують відповідні теоретичні знання. Приступаючи до вивчення командних тактичних дій, потрібно пояснити розстановку гравців і функції кожного з них. На перших навчальних іграх тренери не ставлять складних завдань. Важливо, щоб гравці грали на своїх місцях і не захоплювалися грою з м'ячем. Освоюючи командну тактику, слід вивчати тактику в окремих ланках і лініях, розучувати тактику окремих моментів гри та тактичні комбінації.

Велику питому вагу в навчально-тренувальному процесі мають *ігрові вправи*, за допомогою яких вивчають і вдосконалюють технічні прийоми і тактичні навички, виробляють взаємозв'язок і взаєморозуміння між гравцями. Кількість гравців в ігрових вправах може бути різним. Розміри майданчиків

також різні (залежать від поставленого завдання, від ступеня підготовленості гравців, від характеру вправ).

У навчальних і товариських іграх особливу увагу слід приділяти вибору місць при переході від захисту до нападу і від нападу до захисту, при введенні м'яча в гру. Потрібно домагатися того, щоб гравці могли відриватися від суперника і виходити на вільне місце в момент, коли команда опанувала м'ячем, а також своєчасно і правильно «закривати» гравця суперника відразу після втрати м'яча.

Головний засіб оволодіння командними діями - двостороння гра. Саме вона розвиває правильне тактичне мислення. Але тренер повинен керувати грою, не допускати, щоб вона протікала стихійно. Неорганізованість, стихійність ведуть до серйозних помилок і до їх закріпленню. Двосторонній грі повинна передувати попередня розмова тренера з гравцями, в ході якої знаходять застосування макет поля, схеми, малюнки та інше. Гравці, ланки, лінії і команда в цілому отримують конкретні завдання. Тренер може сам судити гру, роблячи футболістам зауваження по ходу її, або надати це право помічникові (якщо є можливість), а сам перебувати в такому місці, звідки гра добре видно, і можна давати вказівки гравцям.

При проведенні двосторонньої гри слід уникати частих зупинок: інерція руху грають після свистка зазвичай не дає можливості точно зафіксувати ситуацію, в якій футболісти зіграли не так. Пояснення в таких випадках будуть надто переконливими. До того ж часті зупинки гри знижують її напруга, позбавляють спортивного інтересу, роблять стомлюючою і нудною. Зупиняти гру необхідно лише тоді, коли треба зробити загальні вказівки гравцям або повторити комбінацію. Переважно робити зауваження, не порушуючи течії матчу. Тренувати слід не всіх гравців відразу, а окремо - ланками. Розташувавшись в районі дії ланки, який отримав спеціальне завдання, тренер допомагає футболістам виконати його. Позаймавшись 20-30 хв. з однією ланкою, переходить до іншого, причому в першу чергу «обирає» гравців того ланки, в якому слабкіше взаємодія.

Після матчу треба розібрати і проаналізувати переваги і недоліки гравців, залучаючи їх в активне обговорення. Подальше закріплення і вдосконалення командних дій приходять в товариських і календарних іграх. Спочатку бажано провести дві-три гри з суперником менш сильним.

4. Особливості побудови тактичного плану на гру

Важливе місце у формуванні тактичних знань має участь футболістів у розробці тактичного плану на гру і розборі гри команди.

У підготовці цього плану повинні активно брати участь всі гравці. Досвід показує, якщо всі гравці в ході підготовки плану ще раз повторять свої завдання, то інтерес футболістів до майбутньої гри підвищується.

Підготовка до гри починається з вивчення суперника. Знання суперника, особливостей гри окремих футболістів дозволяє тренеру уникнути помилок у визначенні складу і в складанні тактичного плану на гру. Відомості про суперника отримують з різних джерел: з звітів в газетах; з інтерв'ю тренерів і футболістів; з розповідей очевидців; за результатами офіційних змагань і т. п. Один з дієвих способів вивчення суперника є перегляд окремих матчів тренером, в ході якого вирішується цілий ряд завдань:

- визначення ступеня фізичної і технічної підготовленості гравців і команди в цілому;
- вивчення тактики гри (системи дій, тактичних варіантів, плани гри);
- вивчення способів організації атаки і оборони; вивчення та аналіз засобів, що застосовуються окремими гравцями при вирішенні тактичних завдань;
- вивчення особливостей гри окремих футболістів і т. д.

При перегляді матчу важливо звернути увагу на ігрову дисципліну, на ступінь прояву футболістами морально-вольових якостей, на поведінку гравців при успіху або невдачі.

В ході гри доцільно робити записи: про ігрові та стандартні комбінації, ударах по воротах і т. д., Що дозволяє більш детально аналізувати дії суперника.

В тактичному плані намічається основний напрямок командної гри (атака, оборона з акцентом на контратаках) і гри єдиноборств пар. У плані організації атаки намічається головний напрямок дій (по флангу, по центру), визначаються основні атакуючі сили, тактичні засоби (з урахуванням погоди, стану поля, а також дій суперника і т. д.). У плані організації оборони визначають методи захисних дій, способи нейтралізації найбільш небезпечних гравців суперника і основні комбінації (створення штучного положення «поза грою», посилення страховки); намічають зони щільної «опіки» гравців.

При визначенні завдань окремим гравцям окреслюють шляхи використання сильних сторін, найбільш ефективні засоби і способи взаємодії.

В основі плану майбутнього матчу повинна бути награна схема зустрічі з урахуванням особливостей дій суперника, з акцентом на використанні можливостей кожного футболіста.

Тактичний план теоретично реалізується на установці команди в ході якої кожен гравець може висловити свою думку, внести пропозиції і поправки. Потім основи плану «програють» на тренувальних заняттях, в двосторонніх і товариських зустрічах. Бажано товариський матч провести з командою, яка грала б у стилі передбачуваного суперника.

Установка проводиться зазвичай за 1, 5-2 години до гри і не повинна бути тривалою (перевищувати 20-30 хв). У перерві між таймами тренер може внести в план відповідні корективи.

Розбирають минулу зустріч зазвичай через день після неї. Тренер аналізує гру всієї команди, окремих ланок і гравців в плані виконання установки, відзначає все позитивне і негативне, виявити в ході гри, з'ясовує причини успіху або невиконання завдання, оцінює фізичні та морально-вольові якості, технічне вміння гравців.

У розвитку тактичної грамотності футболістів крім названих засобів і методів важливе місце відводиться вивченню елементів тактики і комбінацій. Як би добре не використовувалися допоміжні засоби підвищення тактичної зрілості окремих гравців і команди в цілому, практичні заняття з тактики залишаються основним засобом цього розділу підготовки. Саме тактична

підготовленість дає можливість (за допомогою методично правильно побудованих занять) створити в команді групу виконавців.

Контрольні питання

1. Форми проведення тренувальних занять.
2. Методи тактичної підготовки у футболі.
3. Засоби тактичної підготовки.
4. Додаткові умови при удоконаленні засобів тактичної підготовки.
5. Послідовність навчання груповим тактичним діям у футболі.
6. Основні завдання при побудові тактичного плану на гру.

Рекомендована література

Основна:

1. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський. – 2-е изд. перераб. и доп. – К. : Альтерпресс, 1998. – 215с.
2. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009.– 258 с.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
4. 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
5. 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 Генадій Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту. – К., 2004. – 34 с.
6. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : метод. рек. / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – К. : Федерація футболу України, 2005. – 40 с.
7. Przybylski W. Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej / Wojciech Przybylski. – Gdańsk : AWF, 1997. – 163 s.
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. Szwarc A. Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych / Andrzej Szwarc. – Gdańsk : AWFIS, 2003. – 158 s.
10. 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.
11. Talada J. Trening piłki nożnej / Jerzy Talada. – Warszawa : Eserella, 1997. – 270 s.

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, Альфавицький 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 : ХХПІ, 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.