

## **ЛЕКЦІЯ 1**

з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)

**Тема: ПЕРІОДИЧНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
ФУТБОЛІСТІВ**

Для студентів 4-го курсу факультету педагогічної освіти спеціальності  
014.11 Середня освіта (фізична культура)

Навчальні та виховні цілі:

1. Надання знань про етапи та періоди підготовки футболістів.

### **План**

1. Вступ.
2. Етапи підготовки футболістів.
3. Періоди та етапи річного макроциклу тренувань.
4. Зміст тренувань у різні періоди річного макроциклу тренувань.
5. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному циклі.

*Львів – 2018*

**1. Вступ.** Навчально-тренувальний процес підготовки футболістів поділяється на етапи, періоди, цикли занять. Поділ на етапи підготовки викликаний віковими особливостями, розвитком організму спортсмена та рівнем його кваліфікації.

Звісно, що у молодшому шкільному віці необхідно застосовувати іншу методику підготовки футболістів, ніж у підлітковому віці 14-15 років, яка в свою чергу відрізняється від процесу підготовки у віці 18-19 років, 20-26, 27-32, 40-50 років.

**2. Етапи підготовки футболістів.** Багаторічну підготовку футболістів поділяють на п'ять етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання і зміст:

1. Початкової підготовки (6-10 років).
2. Попередньої базової підготовки (11-15 років).
3. Спеціалізованої базової підготовки (16-19 років).
4. Максимальної реалізації індивідуальних можливостей (20-26 років).
5. Збереження досягнень (27-32 роки).

Деякі науковці виділяють інші етапи підготовки футболістів, зокрема, М.О. Годік (1979) виділяє три основних етапи підготовки футболістів.

I. З 7 до 10-11 років - етап загальної рухової підготовки – розвитку всіх видів чутливості, засвоєння основних футбольних навичок.

II. З 11 до 14-15 років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння "школою" техніки футболу, розвитку швидкісних якостей.

III. Після закінчення періоду статевого дозрівання етап вдосконалення технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей.

***Етап початкової підготовки*** (6-10 років) передбачає завдання:

- зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, вправ з різних видів спорту, використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття із значним фізичним та психологічним навантаженнями, одноманітні та монотонні вправи.

У технічній підготовці застосовувати багато підготовчих вправ. Закладається різноманітна технічна база. Необхідно стабілізувати техніку, добиватися стійкої рухової навички.

Проводяться змагання з загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту, виконання контрольних вправ.

#### **Етап попередньої базової підготовки (11-15 років).**

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму футболістів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводить до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності футболістів.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі з футболу. Футболіст повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

### **Етап спеціалізованої базової підготовки (16-19 років).**

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати. Тому тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у футболіста буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидкісно-силової та складно координаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У засадах цього – перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності футболіста.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (20-26 років).**

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Основні завдання – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів футболістів та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

**Етап збереження досягнень (27-32 роки).**

На цьому етапі підготовка характеризується індивідуальним підходом.

Необхідно прагнути зміни засобів і методів тренування. Застосовувати нові вправи, нові тренажери. На фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі застосування ударних мікро і мезоциклів з виключно великими навантаженнями.

Від етапу до етапу має дотримуватись принцип поступовості підвищення тренувальних навантажень, зменшення вправ загальної і збільшення вправ спеціальної підготовки з незначною стабілізацією їх на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У процесі багаторічного вдосконалення футболістів, на етапах підготовки рекомендують таке приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної видів підготовки [Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін. , 2003] (табл. 1).

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної, спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення футболістів (%).

Види підготовки	Етапи багаторічної підготовки футболістів				
	Початкова	Попередня базова	Спеціалізована базова	Максимальної реалізації індивідуальн. можливостей	Збереження досягнень
Спеціалізована	5	15	40	60	65
Допоміжна	45	50	40	25	20
Загальна	50	35	20	15	15

На етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів 16-18 років доцільно у підготовчому періоді використовувати 65% спеціалізованих засобів і 35% неспеціалізованих; а у змагальному періоді, відповідно, – 80% і 20% (Максименко І.Г., 2001).

**3. Періоди та етапи річного макроциклу тренувань.** Річний макроцикл в свою чергу поділяється на періоди та етапи.

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, з двома – двоцикловою. У кожному макроциклі (річному) виділяють три періоди.

- підготовчий (входження у спортивну форму),
- змагальні (період стабілізації спортивної форми),
- перехідні (період поступового зниження спортивної форми).

**Підготовчий період** охоплює відрізок часу від початку відновлення занять до першого змагання (січень – березень місяць, або літом, якщо є перерва у змаганнях). Підготовчий період є періодом створення передумов спортивної форми і її безпосереднього становлення, тобто періодом фундаментальної підготовки.

Змагальний період охоплює відрізок часу від першого до останнього змагання (весна – літо - осінь). Змагальний період є періодом збереження спортивної форми і її реалізації, тобто періодом основних змагань.

Перехідний період триває з моменту закінчення змагань до відновлення занять в новому річному циклі. Перехідний період є періодом розвантаження і відновлення.

*Мезоцикл* – цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого 3-6 тижнів, частіше 4 тижні.

Мезоцикли дозволяють систематизувати тренувальний процес відповідно до завдань періоду чи етапу, забезпечити динаміку навантажень, сполучення різних засобів і методів підготовки, відновлення, досягти послідовності розвитку якостей футболіста, формування знань, вмінь та навичок.

Виділяють втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання *утягуючих* мезоциклів – поступове підведення до специфічної тренувальної роботи. Застосовують вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП), вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей, гнучкості, становлення рухових вмінь та навичок.

У *базових* мезоциклах провадиться основна робота з розвитку рухових якостей, підвищення функціональних можливостей систем організму, формування вмінь і навичок техніко-тактичних дій. Тренування значні за обсягом та інтенсивністю, великими навантаженнями.

У *контрольно-підготовчих* мезоциклах синтезуються можливості футболіста, що досягнуті попередньо, застосовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

У *передзмагальних* мезоциклах усуваються незначні недоліки підготовки, удосконалюється технічна майстерність. Ведеться цілеспрямована тактична і

психологічна підготовка. Тренування може плануватися з навантажувальними чи відновлювальними мікро циклами в залежності від стану футболістів.

Структура та зміст *змагальних* мезоциклів визначаються особливостями календаря змагань, підготовленістю і кваліфікацією футболістів.

**Мікроцикл** – серія занять протягом кількох днів (від 3 – до 7 і навіть 14 днів), які комплексно вирішують поставлені на даний час завдання підготовки.

Розрізняють типи мікро циклів: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

*Утягуючий мікроцикл* спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи, використовується на початку підготовчого періоду. Навантаження відносно невисокі - 50-75% навантажень у порівнянні з наступними ударними мікроциклами.

*Ударний мікроцикл* з великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Вирішуються основні завдання фізичної, техніко-тактичної, психологічної, інтегральної підготовки спортсменів. Ударні мікро цикли наповнюють основний зміст підготовчого періоду.

*Відновлювальний* мікроцикл завершує серію ударних мікроциклів. Його планують і після напруженої змагальної діяльності, він спрямований на відновлення організму футболіста. Має невисоке сумарне навантаження із застосуванням активного відпочинку.

*Підвідні* мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Вирішуються завдання відтворення режиму майбутніх змагань, питання відновлення організму, психологічного настроювання. Підвідні мікроцикли складають 2-3 тижневий мезоцикл перед змаганнями. Відносно невисокі обсяги роботи, але висока інтенсивність окремих занять, максимально спрямованих на підготовку до змагальної діяльності.

*Змагальні* мікроцикли формують згідно календаря змагань, відповідно до кількості матчів, тривалості змагального періоду, пауз між матчами. В залежності



від кількості змагань виділяють одно-, дво або багатопікові мікроцикли. У них основна увага приділяється повноцінному відновленню після і досягненню піку працездатності спортсменів у дні змагань.

#### **4. Зміст тренування в різні періоди річного макроциклу тренувань.**

В *підготовчому періоді* закладається функціональна база для підготовки до основних змагань, забезпечуються різні сторони підготовленості. Відновлюються і вдосконалюються технічні і тактичні навички футболістів, фізична і вольова підготовка гравців. Перед заняттями футболісти проходять медичний огляд.

Підготовчий період поділяється на три етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий і передзмагальний. Основний напрям тренування на загальнопідготовчому етапі – підвищення функціональних можливостей організму, різносторонній розвиток фізичних можливостей, а також вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Загальнофізична підготовка на даному етапі завжди займає більш значне місце, ніж на наступних етапах.

Основними формами тренування на цьому етапі є заняття з фізичної, технічної і частково техніко-тактичної підготовки, комплексні заняття, двосторонні ігри. Багато уваги приділяють вправам на розвиток сили, динамічної сили, витривалості, спритності, а також, техніці володіння м'ячем.

Вправи на розвиток швидкості також слід застосовувати, підтримуючи набутий рівень її розвитку. Більше місяця відводиться перемінному бігу, для втягування до максимальних навантажень. Заняття проводяться на повітрі, у спортивних, тренажерних залах. Корисно раз на тиждень плавати у басейні.

В спеціально-підготовчому періоді тренувальна робота спрямована на безпосереднє становлення спортивної форми, оптимальну готовність футболістів до змагань, на забезпечення темпів розвитку спеціальної тренуваності з одночасним засвоєнням і вдосконаленням техніко-тактичних навичок і вмінь, на вдосконалення фізичних і функціональних можливостей з врахуванням специфіки гри. В основному використовуються специфічні вправи, при виконанні яких юний футболіст постійно стикається з вирішенням певних тактичних завдань. Техніко-

тактична підготовка спрямована на вдосконалення вмінь виконувати прийоми у складних ігрових умовах і може проводитись в різних режимах.

На передзмагальному етапі створюються найбільш сприятливі умови для реалізації набутої спортивної форми у високі спортивні досягнення. Техніко-тактична підготовка спрямована на вдосконалення технічних навичок і вмінь в різних ігрових умовах, наближених до змагальних.

На передзмагальному етапі тренування усуваються незначні недоліки підготовки, ведеться цілеспрямована тактична, спеціальна фізична і психологічна підготовка до основних змагань. Крім виконання у великому об'ємі вправ з техніки і тактики, ширше використовують вправи на розвиток швидкості. Часто застосовують і вправи, що розвивають витривалість - головним чином кроси, фартлеки.

Обов'язково проводяться двосторонні, товариські, контрольні ігри, інколи через участь у турнірах. В передзмагальному мезоциклі проводяться тестування футболістів з фізичної, техніко-тактичної підготовленості, а також, повторний медогляд.

У порівнянні з початковим етапом тренування, зменшується кількість вправ на розвиток спритності.

У змагальному періоді головне місце займають виступи у календарних змаганнях і підготовка до них. Відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна й безпосередня підготовка до змагань. Заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки продовжують вестися у великому об'ємі, також, двосторонні та товариські ігри, тестування, контрольні вправи. Найбільше місце в змагальному періоді відводиться вправам з техніки і тактики. Значно зростає робота на розвиток швидкості. Основними засобами тренування у змагальному періоді є техніко-тактичні вправи, вправи з техніки володіння м'ячем, вправи з загальної і спеціальної фізичної підготовки, двосторонні ігри, товариські й календарні матчі. На початку і вкінці змагального періоду проводяться тестування футболістів і медогляди.

Здійснюється подальше вдосконалення прийнятих командою тактичних варіантів ведення атаки, побудови оборони, взаємодії ліній і ланок при переходах команди від атаки до оборони і від оборони до атаки. Розучуються різні комбінації з передачами м'яча, зі зміною і без зміни місць, виходом гравців на вільне місце, тактичні варіанти атаки широким фронтом.

Для досконалення в тактиці використовуються всілякі ігрові вправи та ігри: "команди на команду", "боротьба за м'яч", "напад проти захисту". Виконуються також вправи, що сприяють точним і своєчасним передачам, навичок у "відкриванні" і "закриванні", відборі м'яча, безперервному маневруванні, взаємодопомозі, прояву творчості та ініціативи в грі.

Розучуються нові тактичні комбінації між гравцями суміжних ліній та ланок, а також, різні способи виконання початкового, штрафного, вільного, кутового ударів, ударів від воріт, спірного м'яча і вкидування м'яча з-за бокової лінії. Вдосконалюються тактичні системи гри в зв'язку з календарними змаганнями.

Багато часу приділяється вдосконаленню точних і своєчасних передач, різних по силі, напрямку і характеру льоту м'яча, правильному вибору позиції і моменту для відбору м'яча у суперника, безперервному маневруванню гравців і т.д.

Вносяться необхідні зміни і доповнення в раніше використовувані і знову розроблювані тактичні варіанти, а також, визначаються здібність і характер виконання спеціальних завдань окремими гравцями і командою в цілому.

В другій половині змагального періоду об'єм вправ на розвиток швидкості поступово знижується. Теж саме відноситься до вправ на розвиток витривалості і спритності. Вправам на розвиток сили в другій половині змагального періоду відводиться значно менше місяця.

Заняття з техніки і тактики розвивають не лише вміння і навички, а також на етапах підготовки підвищують стійкість і варіативності технічних і тактичних прийомів гри. Звертається увага на швидкість польоту м'яча і точність попадання в ціль, на навички виконання зупинок, ведення і відбору м'яча, різноманітність фінтів, на дальність і точність вкидання м'яча.

Перевагу віддають вправам, що готують футболістів до виконання технічних прийомів на великій швидкості, в більш важких умовах, з протидією суперника, наприклад: обведення суперника та удар у ворота, прийом м'яча й удар з ходу. Широко використовуються ігрові вправи та спеціально підібрані ігри, що приближені до змагальних умов; наприклад: “четверо проти двох;”, “три проти одного”, “волейбол головами” тощо. Застосовуються також довільні вправи, з виконанням найрізноманітніших нових і улюблених прийомів. У двосторонніх, товариських іграх даються завдання з акцентом на виконання окремими гравцями певних техніко-тактичних завдань.

Проводяться також заняття за індивідуальним планом з молодими, новими у команді футболістами, які відстають у техніко-тактичній підготовці.

Товариські ігри проводяться як зі слабкими, так і з сильними командами. Це забезпечує футболістам можливість в грі вдосконалювати технічні прийоми.

За даними (Максименко И.Г., 2001), для 16-17 річних футболістів найбільш ефективним є співвідношення тренувальних вправ у підготовчому і змагальному періодах відповідно: на розвиток швидкості – 15 % і 18%; швидкісно-силових якостей – 25% і 26%; спеціальної витривалості – 8% і 10%; загальної витривалості – 23% і 9%, на вдосконалення ігрових і техніко-тактичних навичок – 29% і 37%.

**Перехідний період** спрямований на відновлення фізичного і психологічного потенціалу футболіста від навантажень після сезону. Здійснюється поступовий перехід від спортивної діяльності великого обсягу та інтенсивності до менш інтенсивних та об'ємних навантажень. Однак, активні заняття фізичними вправами не закінчуються. Це дає можливість уникнути різкого зниження спортивної форми.

На першому етапі перехідного періоду до початку відпочинку продовжуються, головним чином, комплексні заняття. Вправи, розраховані переважно на розвиток швидкості, витривалості, сили, спритності займають в заняттях незначне місце.

Продовжуються двосторонні матчі і товариські змагання. Тривалість занять, їх інтенсивність, а також трудність змагань поступово понижуються.

В перехідному періоді заняття носять довільний та спокійний характер. Гравці самостійно займаються різними фізичними вправами по пораді тренера та лікаря. До кінця перехідного періода гравцям рекомендується активізувати самостійні заняття по фізичній підготовці.

*Розподіл спортивних навантажень в річному циклі.* В річному циклі об'єм та інтенсивність спортивних навантажень змінюються. Крива змін об'єму спортивних навантажень прослідковується за даним змін числа занять та їх тривалості, а крива інтенсивності – за числом змагань та інтенсивністю та об'ємом вправ, що виконуються. Аналіз цих даних дозволяє скласти принципові схеми розподілу навантажень в річному циклі тренування. На початку річного циклу (підготовчий період) об'єм навантажень поступово збільшується, потім стабілізується, після чого весь час зменшується аж до перехідного періоду. Інтенсивність навантажень незмінно зростає з початку занять і майже на всьому протязі річного циклу і лише різко падає в завершальній фазі змагального періоду. Інтенсивність занять досягає своєї найвищої точки десь на початку другої половини змагального періоду. Потім з врахуванням втому, що накопичується у футболістів в результаті участі їх у великій кількості змагань інтенсивність занять постійно зменшується. Важливо давати футболістам періодичні розвантаження.

**5. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному циклі.** Змагання плануються у відповідності до календаря змагань, що розробляються федераціями футболу. Тривалість змагань узгоджується з офіціальними правилами гри. Кожному змаганняю передуює розминка тривалістю 15-30хв.

При плануванні змагань передбачаються терміни їх проведення і трудність. Міжнародні і національні змагання планує федерація футболу даної країни. Відкриті товариські змагання намічає тренер команди з метою підготовки до змагань, підтримання ігрової форми команди, перегляду резерву основного складу.

Відпочинок планується в залежності від змагальних і тренувальних навантажень, віку і кваліфікації футболістів. Відпочинок – невід’ємна частина тренування. Дотримання відпочинку (пасивного, активного) оптимальної тривалості між вправами, заняттями і змаганнями, головна умова раціональної побудови тренування. Інтервали відпочинку не повинні бути надто тривалими. Він, не повинен знищувати слідів попередньої роботи, тобто результатів тренування.

У підготовчому і перехідному періоді планується один день відпочинку на тиждень, а в інший час – один день відпочинку після кожного змагання. В разі необхідності можуть надаватись і додаткові дні відпочинку (з метою розвантаження, для лікування) Футболісти мають також місячний відпочинок від ігор в перехідних періодах. Дні находження в дорозі при виїздах на змагання плануються додатково.

В підготовчих періодах тривалість тренувальних циклів складає один-два тижні. В змагальних періодах плануються міжігрові цикли з різною кількістю днів, інтервалами відпочинку, залежно від числа матчів, перервами між ними.

По змісту і об’єму інтенсивності роботи тренувальні і міжігрові цикли підлягають хвильоподібним коливанням. Тренувальні і міжігрові цикли з великими об’ємами та інтенсивністю роботи ритмічно чергуються з циклами з меншими об’ємами та інтенсивністю. Передбачаються також тренувальні цикли “ударного” характеру, що дозволяють ослабити від’ємний ефект монотонної роботи, що має місце в практиці тренування футболістів.

Контрольні випробування і медичні огляди. Для визначення зрушень, що проходять у футболістів в їх фізичній, технічній, тактичній підготовці проводяться контрольні випробування, на їх проведення плануються спеціальні дні, крім днів змагань, занять і відпочинку.

Щоб визначити зміни, які проходять в організмі футболістів під впливом змагань і занять, організують медичні огляди: 2 рази у підготовчому періоді; 2 рази у змагальному; 1 раз у перехідному періоді.

Після того, як будуть сплановані дні змагань, дні відпочинку, час в дорозі, дні контрольних випробувань і медичних оглядів, решта днів розподіляють для занять. В плані вказується загальна кількість днів занять з розбиванням їх на число основних і додаткових.

По інтенсивності заняття діляться на заняття з великими, середніми та малими навантаженнями. При цьому враховують:

- попередні змагання і тренування, тривалість відпочинку після них;
- тривалість, інтенсивність, темп, складність вправ;
- тривалість інтервалів відпочинку між вправами і її характером (пасивний, активний);
- індивідуальні особливості футболістів;
- умови навколишнього середовища і ін.

Оптимальними тренувальними циклами можна рахувати тижневі цикли з шістьма днями занять і одним днем відпочинку після них.

Ефективними міжігровими циклами у плані тренування та відновлення є цикли з 6-ти й 5-ти денними інтервалами між іграми. Інтервали такої тривалості дозволяють:

- застосовувати в тренуванні великі навантаження;
- у повному об'ємі вдосконалювати спортивну майстерність;
- до кожного матчу підходити в стані високої тренуваності і спортивної працездатності;
- забезпечувати спортивне довголіття.

В міжігрових циклах з 4-ох та 3-ох денними інтервалами заняття з великими навантаженнями та максимальною інтенсивністю не проводяться, а можливе лише проведення занять із середніми і малими навантаженнями, бо залишається мало днів для відновлення.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### Основні:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. - К.: Комбі ЛТД, 2004.- 256 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
5. Історія розвитку футболу : посібник / Ігор Чернобай. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 648 с.
6. 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.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992, 269 с.
8. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.

### Допоміжні:

9. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.
10. 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.



11. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – Киев : АртИнформМен. – 2007. – 34 с.
12. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / І. Ріпак, І. Карпа // 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, 2017. – Вип. 5К(86). – С. 275–279.
13. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
14. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
15. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
16. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін. – Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
17. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навч.-метод. реком. / І. М. Чернобай. – Львів : Українські технології, 2007. – 60 с.
18. Чернобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем студентами спеціалізації „футбол” ЛДУФК / Чернобай І. М., Ріпак І. М., Кузь Т. В. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009.