

9. Прудникова М.С. Особливості проведення вело походів різної категорії складності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. Харків, ХДАФК, 2016. 242–246 с.

10. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків, ХДАФК, 2016. С.106–109.

#### References

1. Abramova G. S. Vozrastnaya psihologiya. Akademicheskij Proekt. Delovayakniga. M. : Ekaterinburg, 2000. 624 s.
2. Bezverhnyaya G. V. Vozrastnaya dinamika motivacionnyh prioritetov osvobodivshiesya k zanyatiy amfizicheskoj skolkul'turoj i sportom. M. : Logos, 2004. 135 s.
3. Bulashev A.YA. Sportivnyj turizm: Uchebnik Har'kov, 2009. 395 s.
4. Il'in E. P. Motivaciya i motivy; Piter - Moskva, 2014. 512 c.
5. Manukyan S. P. O vzaimootno sheniiponyatij «stimul» i «motiv». M. : OMEGA-L, 2004. 112 s.
6. Mulik K.V. Sportivno-ozdorovchij turizm v sistemifizicheskogo mnogovihno vanniyashkolyariv i studentiv: monografiya. H.: FOP Brovin A.V., 2015. 418 s.
7. Obshchaya i sportivnaya psihologiya: ucheb. dlyavuzov / podred. G.D. Babushkina. Omsk: SibGUFK, 2004. – 400 s.
8. Prudnikova M.S. Issledovanie vaniepsi hologicheskogo sostoyaniya iyaveloturistov 35-45 let v process epredpodgotovki k pohodu 4 kat. Slozhnosti. CH.: Visnik № 118. Tom 1. S. 296–299.
9. Prudnikova M.S. Osoblivost' stiprovedeniya iyaveloturnirovaniya otkategorii skladnosti. Osnovnyye portivnogo oturizmu v rekreaciynej diyal'nosti: Zbimiknaukovihprac' [Elektronijresurs]. Harkiv, HDAFK, 2016. 242–246 s.
10. Prudnikova M.S. Tekhnika vosipednogoturizmu // Osnovnyye obudovitrenuvaniya i'nogoprocesu v ciklichnih vidahsportu (nachest' svyatkuvannya 25-richchya Nezalezhnosti Ukraini) // Zbimiknaukovihprac' II Vseukrain's'kojnaukovo-praktichnoji Internet-konferencii, 24-25 bereznya 2016 r., Harkiv, HDAFK, 2016. S.106–109

УДК: 796.332.015.367

Шпичка Т. А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Национальный университет пищевых технологий Украины  
Степанюк В. В.

преподаватель кафедры физического воспитания  
Национальный университет пищевых технологий Украины

#### ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ФУТБОЛИСТОВ 20-21 ГОДА

В данной статье рассмотрены особенности построения микроцикла в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года. Изучены программные положения по управлению и планированию подготовки футболистов. Проанализированы практические аспекты построения микроциклов в соревновательном периоде в подготовке футболистов 20-21 года. Определено содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода у футболистов 20-21 года. Установлены, исходя из проведенных исследований, наиболее рациональные варианты построения микроциклов в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года.

**Ключевые слова:** микроцикл, тренировочный процесс, соревновательный период, футболисты 20-21 года.

**Шпичка Т.О., Степанюк В.В. Особливості побудови мікроциклу в змагальному періоді у футболістів 20-21 років.** У даній статті розглянуті особливості побудови мікроциклу в змагальному періоді у футболістів 20-21 років. Вивчено програмні положення з управління та планування підготовки футболістів. Проаналізовано практичні аспекти побудови мікроциклів в змагальному періоді в підготовці футболістів 20-21 років. Визначено зміст і форму тренувальних мікроциклів змагального періоду у футболістів 20-21 років. Встановлено, виходячи з проведених досліджень, найбільш раціональні варіанти побудови мікроциклів в змагальному періоді у футболістів 20-21 років.

**Ключові слова:** мікроцикл, тренувальний процес, змагальний період, футболісти 20-21 років.

**Shpichka Taras, Stepanyuc Vadim. Features the construction of a microcycle in the competitive period of the players 20-21 years.** This article discusses the features of building a microcycle in the competitive period for football players aged 20-21. Studied the policy provisions for the management and planning of the preparation of football players. Analyzed the practical aspects of building microcycles in the competitive period in the preparation of football players 20-21 years. The content and form of training microcycles of the competitive period for football players of 20-21 years are determined.

Forward planning determines the content and orientation of training at different stages of many years of improving young football players. The tasks for each year of training, the dynamics of training and competitive loads, the periodization of training in annual cycles are determined. The annual plan includes preparatory, competitive and transitional periods of training football players.

The duration of the competitive period for football players of 20-21 years is up to 8 months, conditionally it is divided into two stages: the first and second round.

The content of the training sessions depends on the level of preparedness of the players and on the duration of the inter-game cycles. At the beginning of the first round, the acquisition of sportswear continues. The amount of non-specific exercises decreases and the number of exercises in the technique and tactics of the game increases. The selection of special exercises and their dosing should ensure that the player is led to the highest preparedness for each match.

*In the practice of holding football championships among football players of 20-21 years for various reasons, the intergame cycles have different intervals - from two to eleven or more days.*

*Based on the research carried out, the most rational options for building microcycles in the competitive period of football players aged 20-21 years have been established.*

**Key words:** microcycle, training process, competitive period, football players 20-21 years.

**Постановка проблемы.** Современный футбол - это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. В то же время современный футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха. Нужно изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки. Это, в свою очередь, требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к спортивной тренировке В.А. Выжгин (1999), В.В. Соломонко (2005).

Двигательная деятельность футболистов во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Характер действий с мячом во время матча определяется, прежде всего, игровым амплуа футболиста. На количество определенных действий, характеризующих активность футболиста, оказывают влияние и ряд других факторов: погодные условия, состояние поля, темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соперничающих команд, степень подготовленности каждого спортсмена А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский (2003), О.П. Базилевич (2011).

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных футболистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач Г.А. Лисенчук (2003).

Программа подготовки спортсменов является важнейшим документом, в котором отражаются количественные показатели тренировочного процесса В.Н. Платонов (2013).

На основании программы подготовки футболистов составляются документы планирования. В практике учебно-тренировочной работы по футболу применяют перспективное, годовое, этапное и оперативное планирование В.Н. Шамардин (1997).

**Анализ последних исследований и публикаций.** Как показывает анализ последних исследований, большинство научно-теоретических и методических работ по футболу посвящены перспективному планированию. Оно дает ясное представление о вероятных последствиях решений; выявляет те области, которые потребуются в будущем; увеличивает скорость потока необходимой срочной информации; обеспечивает быструю и плавную реализацию будущих решений. Ценность перспективного планирования заключается в том, что оно позволяет повышать качество текущих решений и эффективность будущих. Перспективное планирование базируется на прогнозе будущего, т.е. на тенденциях развития футбола, а также учета индивидуальной и социальной жизни спортсмена.

Отдельные исследования в отечественной и зарубежной спортивной литературе, касаются особенностей годового, этапного и текущего планирования, но в них вопросы построения микроциклов в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года рассматриваются фрагментарно.

Таким образом, вышеназванная проблема, с одной стороны, еще не в полной мере раскрыта, а с другой - несомненно, важна для совершенствования построения микроциклов в соревновательном периоде при подготовке футболистов 20-21 года. Разработке этой актуальной проблеме и будут посвящены наши исследования, которые проводились в рамках темы 2.3 "Совершенствование системы подготовки на современном этапе развития футбола" Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта Министерства по делам семьи, молодежи и спорта на 2016-2020 гг. (номер государственной регистрации 0111U001722).

**Цель исследования** – провести теоретический анализ особенностей построения микроциклов в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года.

**Изложение основного материала исследования.** Задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки юных футболистов. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий футболом в 6-8 лет до зоны первых больших успехов в 19-21 год) требует учета следующих методических положений:

- преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных футболистов;
- рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности;
- динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП);
- преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством;
- оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач;
- использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных футболистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

- начального обучения - мальчики 6-10 лет;

- специализации (углубленной тренировки) - мальчики 10-16 лет;
- спортивного совершенствования - юноши 16-18 лет.

Возрастная граница между этапами несколько условна. Продолжительность этапов обусловливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Необходимо также учитывать паспортный и биологический возраст занимающихся.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Это является основой оптимального управления многолетней тренировкой [17].

Начиная с этапа специализированной базовой подготовки (15-17 лет), помимо того что усложняются программы занятий, увеличивается объем работы, планируются занятия со значительными нагрузками, расширяется участие юных футболистов в соревнованиях [14]

Соревнования наряду с контрольно-подготовительными задачами связаны и со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Однако стремление к демонстрации максимально доступного результата, успеха и побед ни в коей мере не должно сопровождаться форсированием подготовки, нарушением процесса планомерного спортивного совершенствования.

В этих условиях, особенно к завершению третьего этапа, тренировочные микроциклы в соревновательном периоде приобретают определенные черты межигровых циклов, когда соревнование уже выступает преимущественно как цель тренировки [19]. Возникает проблема управления реакциями, связанными с развитием утомления, восстановления, формированием отставленного тренировочного эффекта.

В соревновательном периоде команды футболистов 20-21 года проводят хотя бы одну игру в неделю, а за весь футбольный сезон их набирается 40 - 50. Перед игроками в каждой игре одна задача — победить. А это требует полной отдачи физических и духовных ресурсов футболистов.

Обобщение передового опыта тренировки футболистов и данные о физиологических сдвигах, происходящих в организме футболистов под влиянием занятий и официальных игр, позволили все спортивные нагрузки условно разбить на шесть категорий [9, 11]:

1. Игра (матч) – предельная нагрузка.
2. Занятия с большой нагрузкой. Обычно продолжаются 2–2,5 часа, имеют плотность 90-100 %. Пульсовые данные 120–220 уд·мин<sup>-1</sup>.
3. Занятия со значительной (околопредельной) нагрузкой. Обычно продолжаются около двух часов, имеют плотность 90–95%. В них входят двигательные задания, выполняемые в основном с высокой интенсивностью, в том числе игры и игровые задания, длящиеся от 30 мин до одного часа при пульсовых данных 120–190 уд·мин<sup>-1</sup>.
4. Занятия со средней нагрузкой. Плотность - невысокая, позволяющая следить за качеством выполнения технических приемов, а также разучивать новые тактические действия и вносить поправки в уже освоенные. Двигательные задания выполняют в основном со средней интенсивностью. Продолжительность занятия – полтора–два часа. Пульсовые данные 120 – 170 уд·мин<sup>-1</sup>.
5. Занятия с малой нагрузкой. Обычно проводятся накануне игры. Включают в себя двигательные задания, не требующие больших нервно-мышечных усилий, не связанные с риском получить какие-либо травматические повреждения. Двигательные задания выполняют с умеренной интенсивностью. Продолжительность занятий – 45–60 мин. Пульсовые данные 100–130 уд·мин<sup>-1</sup>.
6. Занятия со стандартной нагрузкой. Обычно продолжаются один–полтора часа. Пульсовые данные 120–150 уд·мин<sup>-1</sup>.

Закономерность такой оценки нагрузок подтверждается быстротой протекания процессов восстановления в организме футболистов после тренировочных и соревновательных воздействий.

Наиболее длительно протекает восстановление после двухсторонней и особенно календарной игры. После занятий с большой и значительной нагрузками восстановления к следующему дню в большинстве случаев также не происходит. После же занятия со средней нагрузкой к следующему утру восстановление наступает почти у всех футболистов.

Безусловно, необходимо иметь в виду относительность таких понятий, как стандартная, малая, средняя, значительная, большая и предельная нагрузки, так как под влиянием систематической тренировки и с ростом тренированности реакция организма футболиста на те или иные конкретные нагрузки изменяется и, поскольку под влиянием тренировки уровень функционального состояния будет неуклонно повышаться, постольку и сила раздражения (величина нагрузки) также должна увеличиваться.

Отсюда вытекает целесообразность применения «ударной» тренировки, когда в течение месяца один из четырех недельных циклов по объему и интенсивности тренировки выше остальных, а в занятиях используют неспецифические средства тренировки [12].

Внутри тренировочных циклов нагрузки (занятия) распределяют таким образом, чтобы обеспечить постепенность их повышения и снижения, а в межигровых циклах подвести футболиста к каждому очередному матчу в состоянии наивысшей для него спортивной работоспособности.

Решающее значение при этом имеет правильное чередование соревнований, занятий и отдыха, четкое и своевременное проведение восстановительных мероприятий.

Отдых – неотделимая часть тренировки. Соблюдение интервалов отдыха оптимальной длительности между двигательными заданиями, занятиями и матчами, не говоря уже об его содержании – первейшее условие рационально построенной тренировки.

Интервалы отдыха не должны быть слишком длинными (как, впрочем, и слишком короткими). Отдых, способствуя

успешному протеканию в организме процессов восстановления, в то же время не должен нивелировать следы предшествующей работы, т. е. результаты тренировки [7].

Футбол — трудный вид спорта. Как было сказано выше, средний показатель частоты пульса во время официального матча составляет 170—180 ударов за минуту. За время игры практически целиком исчерпываются углеводные ресурсы организма. Следует учитывать и на большую психическую нагрузку игроков. А естественное восстановление разных систем организма после игры длится от 48 до 72 часов [16].

Одной из центральных задач оптимизации системы подготовки футболистов 20-21 года является поиск путей подведения игроков в оптимальной степени готовности к очередной календарной игре [12]. Особо следует выделить взаимодействие процессов утомления и восстановления, а также взаимосвязь тренировочных эффектов мышечной работы различной преимущественной направленности.

К нагрузкам максимальной мощности и интенсивности в футболе относятся официальные игры [10], что определяет большую длительность протекания процессов восстановления после соревнований. Продолжительность последних зависит от функциональных обязанностей (амплуа) игроков. В частности, раньше всех восстанавливаются защитники, позже всех — игроки средней линии поля и незначительно раньше полузащитников — нападающие.

Учет скорости протекания восстановительных процессов был положен в основу распределения нагрузок разной величины и характера в рамках межигровых циклов различной продолжительности. В футболе наиболее эффективным является недельный межигровой цикл. В нем можно оптимально планировать нагрузки, готовиться к очередной игре и решать стратегические задачи тренировки. Поэтому не случайно, что в подавляющем большинстве чемпионатов «футбольных стран» (Германия, Италия, Англия, Бельгия и др.) 80–100% межигровых циклов — недельные.

Действительно оптимальными тренировочными циклами можно считать недельные циклы. Нагрузки в тренировочных циклах распределяют следующим образом:

- *первый вариант*: первый и второй день (после отдыха) — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — большая нагрузка; пятый день — средняя нагрузка и шестой день — малая нагрузка [16];
- *второй вариант*: первый и второй день — средняя нагрузка; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — большая нагрузка; шестой день — средняя нагрузка [12];
- *третий вариант*: первый день — малая нагрузка неспецифического характера аэробной направленности; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка в рамках двухразовых занятий; четвертый и пятый день — средняя нагрузка; шестой день — малая нагрузка восстановительного характера с наигрыванием тактических комбинаций [6].

Оптимальными межигровыми циклами являются циклы с шестидневными и пятидневными интервалами между ними. Интервалы такой длительности позволяют:

- а) применять в тренировке большие и значительные нагрузки;
- б) в полном объеме совершенствовать спортивное мастерство;
- в) к каждому очередному матчу подходить в состоянии наивысшей тренированности и спортивной работоспособности;
- г) обеспечивать спортивное долголетие.

В межигровом цикле с шестидневным интервалом нагрузки распределяются так:

- *первый вариант*: первый день (после матча) — малая нагрузка или активный отдых; второй день — средняя нагрузка; третий день — большая нагрузка или игра; четвертый день — значительная нагрузка или двухсторонняя игра; пятый день — малая нагрузка [11];
- *второй вариант*: первый день — малая нагрузка или активный отдых; второй день — большая нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка [16];
- *третий вариант*: первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — большая нагрузка; четвертый день — средняя нагрузка; пятый день — малая нагрузка [8].

Таким образом, в межигровых циклах с шестидневными интервалами применяются два варианта распределения нагрузок:

- 1) первый вариант: проведение занятий на фоне относительного недовосстановления;
- 2) второй и третий варианты: проведение занятий на фоне относительного восстановления.

В первом случае — адаптация организма к спортивной деятельности происходит в экстремальных условиях с реализацией принципов ударной тренировки.

Во втором случае — создаются предпосылки для более равномерного распределения объема и интенсивности двигательных заданий в занятиях с большими и значительными нагрузками.

В межигровом цикле с пятидневным интервалом нагрузки распределяются следующим образом:

- *первый вариант*: первый день — активный отдых или малая нагрузка; второй день — значительная нагрузка; третий день — средняя нагрузка; четвертый день — малая нагрузка [11].
- *второй вариант*: первый день — малая нагрузка; второй день — отдых; третий день — значительная нагрузка; четвертый день — малая нагрузка [12].

Как было указано выше, оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом между играми. В практике проведения первенств по футболу среди футболистов 20-21 года по различным причинам межигровые циклы имеют самые различные интервалы — от двух до одиннадцати и более дней. Отсюда и определенные трудности в планировании тренировочной работы и подготовке игроков к соревнованию. Поэтому необходимо добиваться физиологической адаптации игроков к тренировочному и игровому режимам, которая в большей мере будет зависеть от правильных методов тренировки, чем от ее объема и нагрузок [2].

При двух-, трех- и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (до 60-

90 мин), но интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской, с большим количеством игровых ситуаций, с ЧСС 160-210 уд/мин.

При шести - семидневных интервалах (и более того) должны быть продолжительные тренировочные занятия (1,5 часа) с большими, средними и малыми нагрузками. Цель таких занятий - совершенствование технических приемов, тактических комбинаций при осуществлении атакующих и оборонительных действий, наигрывание стандартных положений. На тренировке игрок должен выполнять не менее 100-150 повторений технических или технико-тактических приемов. В тренировочные циклы, как и в подготовительном периоде, включаются одно-, двух- и трехразовые занятия, в зависимости от предыдущей нагрузки и объективных данных о состоянии игроков на планируемый день. К многократным занятиям надо подходить индивидуально [9].

Трехразовые занятия рекомендуются при высоком уровне общей выносливости и способности быстро восстанавливаться. Занятия, проводимые несколько раз в день с небольшими нагрузками, переносятся значительно легче, чем с повышенными нагрузками 5-6 раз в неделю. Преимущество многократных занятий заключается в значительном увеличении общего объема работы за тренировочный день и проведении игр с большей интенсивностью.

При построении межигрового тренировочного цикла надо учитывать, что в микроцикле должны быть занятия: с большими нагрузками, временно снижающими функциональные возможности; со средними нагрузками, закрепляющими тренировочный эффект; с малыми нагрузками, способствующими восстановлению и создающими базу для применения больших нагрузок.

Такие занятия подводят к состоянию наивысшей работоспособности и готовности всех систем организма к матчу.

В межигровых циклах с четырехдневным и трехдневным интервалами соревновательного периода, занятия с большой нагрузкой и двухсторонние игры не проводятся, а возможно лишь проведение занятий со средней и малой нагрузкой.

Следует обратить внимание, что в соревновательном периоде футболистов 20-21 года важное место отводится сопряженности всех видов подготовки, позволяющей в определенной мере устранить противоречия между специальной физической, технической и тактической подготовленностью спортсменов [1, 2, 14].

Внесение тех или иных коррекций в подготовку футболистов 20-21 года возможно лишь при условии творческого обсуждения с тренерским составом объективных показателей подготовленности игроков и путей повышения эффективности соревновательной деятельности.

**Выводы.** Перспективное планирование определяет содержание и направленность подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования юных футболистов. При этом определяются задачи на каждый год подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизация тренировки в годичных циклах.

Годовой план включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды подготовки футболистов.

Продолжительность соревновательного периода у футболистов 20-21 года - до 8 месяцев, условно он делится на два этапа: первый и второй круг.

Содержание тренировочных занятий зависит от уровня подготовленности футболистов и от длительности межигровых циклов. В начале первого круга продолжается приобретение спортивной формы. Уменьшается объем неспецифических упражнений и увеличивается количество упражнений в технике и тактике игры. Подбор специальных упражнений и их дозирование должны обеспечивать подведение игрока к наивысшей готовности к каждому матчу.

В практике проведения первенств по футболу среди футболистов 20-21 года по различным причинам межигровые циклы имеют самые различные интервалы – от двух до одиннадцати и более дней.

При двух-, трех- и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (от 45 до 90 мин), но интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской, с большим количеством игровых ситуаций, с ЧСС 120-210 уд/мин.

При шести - семидневных интервалах (и более того) должны быть продолжительные тренировочные занятия (1,5 часа) с большими, средними и малыми нагрузками.

**Перспективы дальнейших исследований.** Учитывая вышесказанное, целесообразно проведение исследований, направленных на экспериментальное обоснование рациональных вариантов построения микроциклов в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года.

#### Литература

- 1.Базилевич О.П. Организация игры при подготовке футболистов высокой квалификации: метод. пособие / О.П. Базилевич. – К.: Украинський письменник, 2011. – 71 с.
- 2.Выжгин В.А. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / В.А.Выжгин, М.С. Полишкис. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.
- 3.Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с. : ил.
- 4.Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. М. Кондратьев . - К.: Здоровья, 1989. - 192 с.
- 5.Зеленцов А.М., Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – К.: 2003. – 256 с.
- 6.Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие / ред. Н.М.Люшкинов. - 2-е изд., испр., доп. – М.: Сов. спорт, 2006. - 432 с.
- 7.Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М.: Сов. спорт, 2006. - 496 с.

8. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физ. культура, 2007. – 352с.
9. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. Олімпійська література. – Київ 2005. - 295с.
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. - 2-е изд., стереотип. – М.: Сов. спорт, 2007. - 288 с.: ил.
11. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В.В. Николаенко. – К.: Саммит-книга, 2014. – 336 с.
12. Николаенко В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб. - метод. пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с: ил.
13. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
14. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16–17 лет) / А. А. Кузнецов. - М. : Олимпия; Человек, 2007. – 160 с.
15. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов : монография / Г.А. Лисенчук. — К. : Олимп. лит. – 2003. – 271 с.
16. Петухов А. А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения : монография / А. В. Петухов. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.
17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
18. Футбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ніколаєнка В. В., Авраменка В. Г., Гончаренка В. І. [та ін.]. – К. : Наук.-метод. комітет ФФУ, 2003. – 106 с.
19. Шамардин В.Н. Футбол: учеб. пособие для студ., преподавателей спец. учеб. заведений, а также тренеров / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. - Днепропетровск: Пороги, 1997. - 238 с
20. Шамардин В.Н. Технология управления системой многолетней подготовки футбольных команд высшей квалификации: дис. д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Шамардин Валерий Николаевич; Запорож. нац. техн. ун-т. - Запорожье, 2012. - 423 л.

#### References

1. Bazilevich O.P. (2011) "Organization of the game in the preparation of highly qualified football players": method. manual, Ukrainian writer, 71 p.
2. Vyzhgin V.A. (1999) "Football: A textbook for institutes of physical culture", Physical Culture, Education and Science, 254 p., il.
3. Guba V.P., Lexakov A.V. (2013) "Theory and methods of football: a textbook", Soviet Sport, 536 p. : il
4. Zelentsov A.M., Lobanovsky. V. V., Tkachuk V. G., Kondratiev A.M. (1989) "Tactics and strategy in football", Health, 192 p.
5. Zelentsov A.M., Lobanovsky V. V. (2003) "Modeling coaching in football", K, 256 p.
6. Lukshinov N.M. (2006) "The art of preparing high-class football players: scientific method. manua", 2nd ed., Rev., ext., Owls. Sport, 432 p.
7. Tumanyan G.S. "Champions training strategy: coach handbook", Owls. Sport, 2006. - 496 p.
8. Tyulenkov S. Yu. (2007) "Theoretical and methodological approaches to the management system for training highly qualified football players": monograph, Phys. culture, 352 p.
9. Solomonko V.V., Lisenchuk G.A., Solomonko O.V. (2005) "Football. Pidruchnik for students VNZ FV and S." Olimpiyska literature, 295 p.
10. Monakov G.V. (2007) "Preparing football players". Theory and practice, 2nd ed., Stereotype., Owls. Sport, 288 p., il.
11. Nikolayenko V.V. (2014) "Rational system of long-term preparation of football players to achieve higher sportsmanship", Summit Book, 336 p.
12. Nikolayenko V.V., Shamardine V.N. (2015) "Long-term training of young football players. The path to success", studies. - method. Allowance, Summit-book, 360 p., il.
13. Kostyukevich V. M. (2006) "Management of the training process of football players in the annual training cycle": monograph, Planer, 683 p.
14. Kuznetsov A. A. (2007) "The organizational and methodological structure of the training process in a football school", Stage IV (16-17 years), Olympia; Man, 160 p.
15. Lysenchuk G. A. (2003) "Managing the preparation of football players": monograph, Olympus. lit., 271 p.
16. Petukhov A. B. (2006) "Football. Formation of the basics of individual technical and tactical skills of young football players. Problems and solutions": monograph, Soviet Sport, 232 p.
17. Platonov V.N. (2013) "Periodization of sports training. General theory and its practical application", Olympus. lit., 624 p.
18. Nikolayenko V.V., Avramenko V.G., Goncharenko V.I. (2003) "Football: advanced program for child-youth sports school, special child-youth school olympian reserve school sports training", Science.-method. FFU committee, 106 p.
19. Shamardin V.N. (1997) "Football: studies. manual for students., teachers special. studies. institutions, as well as coaches", Thresholds, 238 p.
20. Shamardin V.N. (2012) "Technology management system of multi-year training of highly qualified football teams", dis. Dr. of Sciences on nat. education and sport: 24.00.01, Zaporizhia nat tech. un-t, 423 p.