

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Бердник Кирило Олександрович

**УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА  
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО  
ВІКУ В УМОВАХ РІЗНИХ ЗА ОБСЯГОМ ТА ІНТЕНСИВНІСТЮ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

**Рецензент:**

к.н. з фіз. вих. і спорту, ст.. викладач Дубачинський О.В.

Захист відбудеться 23.02.2021 р. о 11.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Підготовка спортивного резерву є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії наукових спортивних досліджень. Актуальність теми обумовлюється істотним збільшенням інтересу дітей і підлітків до занять обраним видом спорту. Розглядаючи питання підготовки спортивного резерву в футболі, слід звернути увагу на те, що на сьогодні накопичено досить багатий теоретичний, науково-методичний та практичний матеріал, який визначає побудову багаторічного процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації. Однак, досить поверхово розглядаються питання планування тренувальних навантажень на ранніх етапах підготовки спортсменів у футболі.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, свідчить, що одним з найбільш важливих періодів в підготовці юного футболіста є вік 11-12 років, так як в цей період часу починається статеве дозрівання, яке зумовлює істотне перестроювання основних функцій організму. Такі зміни в кінцевому підсумку відбиваються на рівні спортивної підготовленості гравця, оволодінні складно-координаційними руховими діями і подоланні фізичних навантажень різної спрямованості і величини.

Ефективність тренувального процесу в ігрових видах спорту, в тому числі і футболі, обумовлюється не тільки, якісним застосуванням тренувальних впливів на окремих заняттях, але і відповідністю можливостей моторики спортсмена його поточному стану. У свою чергу, у віці 11-12 років вплив тренувальних засобів повинно бути направлено на вдосконалення координаційних здібностей, що забезпечують прояв специфічних рухових здібностей футболістів з урахуванням сучасних особливостей розвитку ігрової діяльності, яка обумовлюється збільшенням числа ігрових дій на конкретній ділянці поля. Дефіцит часу і простору в процесі ігрової діяльності вимагає від гравця високої ефективності виконання технічних прийомів гри в умовах мінливої обстановки, яка у футболі характеризується нестандартністю і непередбачуваністю.

Провідні фахівці, які розглядають питання підготовки спортивного резерву в футболі, стверджують, що підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості гравців 11-12 років слід пов'язувати з оптимізацією кількісних показників навантаження в тренувальних заняттях, в мікро-, мезоциклах підготовки.

У свою чергу, аналіз робіт фахівців в області футболу свідчить, що заняття з 11-12 літніми спортсменами традиційно будуються на основі зразкової програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Однак, як показує практика підготовки футболістів, в даний час існує гостра необхідність в розробці і застосуванні сучасних інноваційних підходів до планування тренувального навантаження в конкретному занятті і мікроциклі, що забезпечує підвищення спортивної майстерності.

Провідним компонентом структури тренувального мікроциклу є тренувальне заняття, кількість яких у підсумку визначає сумарну величину навантаження. Скільки потрібно провести тренувальних занять, якого вони повинні бути обсягу і на що спрямовані? Який повинен бути режим роботи і відпочинку в мікроциклі? Які фактори визначають спрямованість педагогічних впливів? Саме вирішення цих питань в значній мірі оптимізує зміст і структуру тренувальних мікроциклів.

Удосконалення системи спортивного тренування у футболі багато в чому пов'язане з її поданням, дослідженням і практичним побудовою. Актуальність вдосконалення зростає в зв'язку з безперервно зростаючими вимогами до функціональних можливостей і психічної готовності спортсменів систематично виконувати високі тренувальні та змагальні навантаження.

Ефективність планування тренувальних навантажень в підготовчому періоді річного циклу, спрямованих на підвищення фізичної і технічної підготовленості у юних футболістів 11-12 років, визначається початком змагальної діяльності, що вимагає більш цілеспрямованого процесу підготовки.

**Об'єкт дослідження** - тренувальний процес футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

**Предмет дослідження** - структура і зміст мікроциклів, що розрізняються за величиною і спрямованості педагогічних впливів в підготовчому періоді футболістів 11-12 років.

**Мета дослідження** - вдосконалення методики планування тренувального процесу, спрямованого на фізичну та технічну підготовку в підготовчому періоді футболістів 11-12 років, з використанням різних за обсягом і спрямованості мікроциклів.

**Гіпотеза дослідження.** Передбачалося, що ефективність планування фізичної і технічної підготовки в підготовчому періоді футболістів 11-12 років може бути вище, якщо будуть розроблені і впроваджені тренувальні мікроцикли різного об'єму і спрямованості впливу на розвиток швидкісної витривалості, спеціальних швидкісних здібностей, навчання і вдосконалення технічних прийомів гри, а також підтримання високого рівня функціонального стану спортсменів.

**Завдання дослідження.**

1. Вивчити динаміку показників фізичної та технічної підготовленості юних футболістів 11-12 років у підготовчому періоді.

2. Обґрунтувати і розробити методику планування фізичної і технічної підготовки у футболістів 11-12 років у підготовчому періоді на основі тренувальних мікроциклів різної спрямованості.

3. Експериментально оцінити ефективність планування фізичної і технічної підготовки футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного циклу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури; хронометрування; педагогічне спостереження; функціональна діагностика; контрольно-педагогічні випробування (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає в тому, що вперше:

- вивчені показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу;

- запропонована послідовність педагогічних впливів в структурі і змісті тренувальних мікроциклів підготовчого періоду футболістів 11-12 років;

- запропоновано класифікацію тренувальних мікроциклів в підготовчому періоді річного циклу підготовки юних футболістів 11-12 років: три заняття на тиждень - мікроцикл малого обсягу, чотири заняття в тиждень - мікроцикл середнього обсягу, п'ять занять на тиждень - мікроцикл великого обсягу;

- обґрунтовані мікроциклах середнього обсягу, як найбільш ефективні варіанти побудови тренувальних мікроциклів в підготовчому періоді річного циклу підготовки юних футболістів 11-12 років, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості і спеціальних швидкісних здібностей, навчання і вдосконалення техніко-тактичних прийомів гри, а також мікроцикл великого обсягу, спрямований на підтримку високого функціонального стану.

**Теоретична значимість дослідження** полягає в істотному доповненні теорії і методики футболу новими знаннями про структуру та зміст планування фізичної і технічної підготовки футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Теоретично обґрунтовано методичні підходи до побудови тренувальних мікроциклів по фізичній і технічній підготовці футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного циклу, засновані на певній послідовності тренувальних занять і характер тренувальних ефектів.

**Практична значимість дослідження** полягає в розробці, обґрунтуванні та впровадженні в підготовчий період річного циклу підготовки футболістів 11-12 років інноваційної методики планування тренувальних навантажень в процесі побудови мікроциклів, спрямованих на підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Запропонована методика дозволяє істотно підвищити показники розвитку швидкісної витривалості і спеціальних швидкісних здібностей, а також з високою ефективністю опанувати техніко-тактичними прийомами гри в нападі та захисті, що в кінцевому підсумку сприяє зростанню спортивної майстерності футболістів на етапі початкової спеціалізації.

Експериментальні результати досліджень рекомендується застосовувати тренерам ДЮСШ, СШОР, спортивних академій при плануванні багаторічної підготовки спортивного резерву в футболі. Пропоновані варіанти побудови

тренувальних мікроциклів в підготовчому періоді річного тренувального циклу футболістів 11-12 років можуть бути включені в навчальний процес студентів ВНЗ.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (164). Загальний обсяг дипломної роботи складає 80 сторінок, вона містить 5 таблиць і 5 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто особливості фізичного розвитку футболістів 11-12 років і значення адаптаційних процесів в спортивній діяльності, основи планування тренувального навантаження по фізичній і технічній підготовці футболістів на етапі спортивної спеціалізації, загальнотеоретичні питання планування тренувальних мікроциклів по фізичній і технічній підготовці футболістів на етапі спортивної спеціалізації.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури; хронометрування; педагогічне спостереження; функціональна діагностика; контрольні-педагогічні випробування (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» представлено результати, які вказують на те, що впровадження розробленої структури і змісту тренувальних мікроциклів на основі планування обсягу навантажень, спрямованих на підвищення рівня фізичної та технічної

підготовленості, є основою для ефективної організації підготовчого періоду річного циклу футболістів 11-12 років.

В результаті проведення послідовного педагогічного експерименту, спрямованого на визначення ефективності тренувальних навантажень в процесі розвитку загальної витривалості футболістів 11-12 років, встановлено, що швидкісні здібності, які оцінюються за допомогою бігу на 30 і 60 м збільшуються до кінця підготовчого періоду річного циклу не значно (рис. 1). За рахунок застосування тренувального мікроциклу із середнім і великим обсягом навантаження, спрямованої на розвиток загальної витривалості у спортсменів відбуваються найбільш значущі зміни -  $0,2 \pm 0,03$  і  $0,8 \pm 0,05$  с, відповідно ( $p > 0,05$ ). Застосування малого обсягу навантаження в тренувальному мікроциклі, спрямованої на розвиток загальної витривалості дозволяє збільшити показники бігу на 30 і 60 м до кінця підготовчого періоду всього на  $0,1 \pm 0,02$  і  $0,4 \pm 0,05$  с, відповідно ( $p > 0,05$ ).

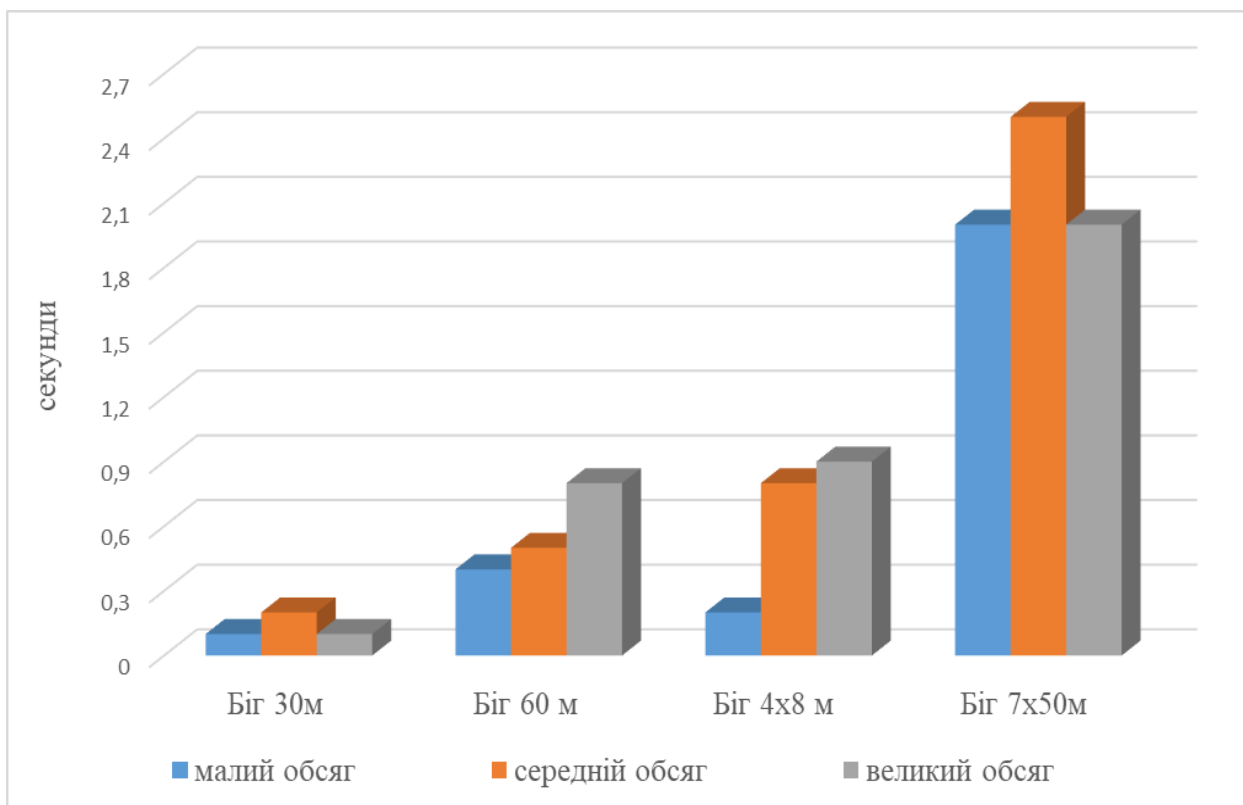


Рис. 1. Показники розвитку швидкісних, координаційних здібностей і швидкісної витривалості у футболістів 11-12 років після виконання тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу навантаження, спрямованої на розвиток загальної витривалості



Впровадження в підготовчий період тренувального мікроциклу великого обсягу, спрямованого на розвиток швидкісної витривалості дозволяє достовірно підвищити показники розвитку швидкісних здібностей у тестовому завданні біг 60 м -  $1,1 \pm 0,3$  с (рис. 2).

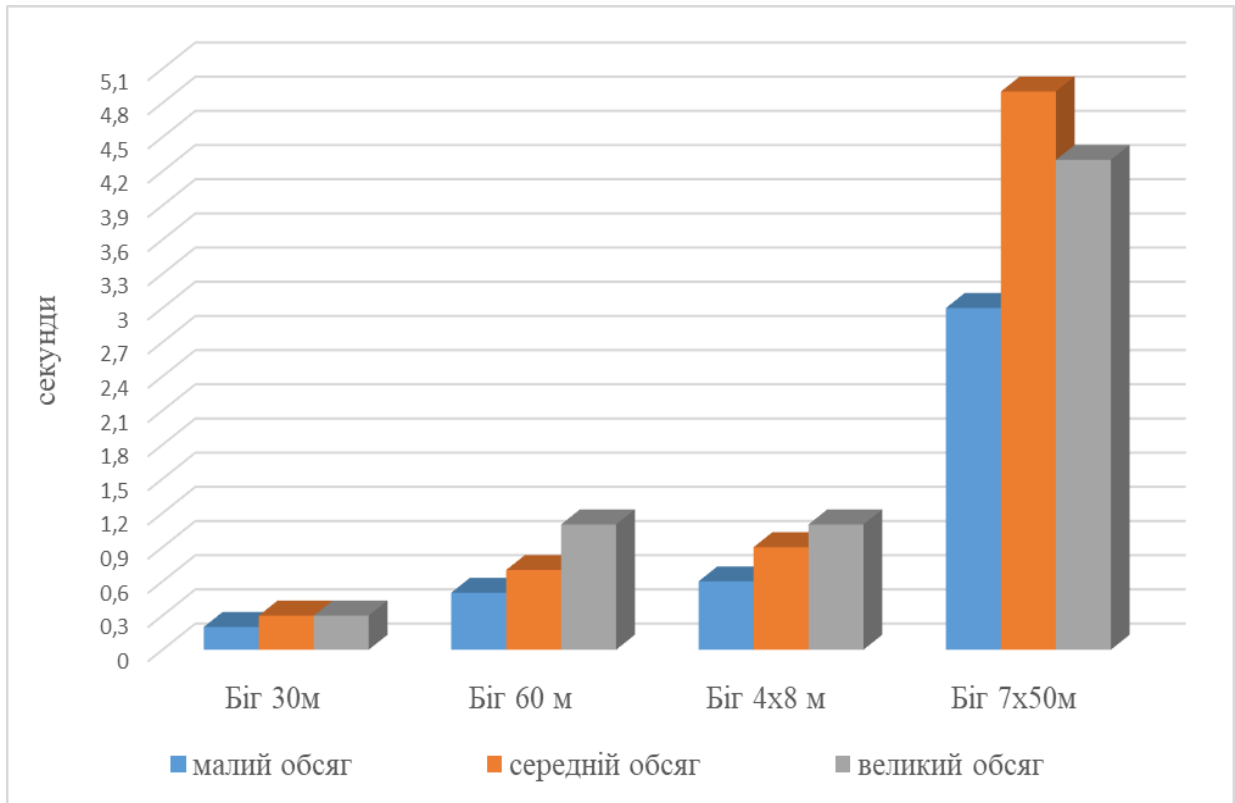


Рис. 2. Показники розвитку швидкісних, координаційних здібностей і швидкісної витривалості у футболістів 11-12 років після виконання тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу навантаження, спрямованого на розвиток швидкісної витривалості

Дослідження дозволили встановити, що до кінця підготовчого періоду у футболістів 11-12 років відзначається достовірне збільшення показників розвитку координаційних здібностей оцінюваних за допомогою тестового вправи біг 4x8 м, в результаті застосування в тренувальному мікроциклі навантаження великого обсягу, спрямованого на розвиток швидкісної витривалості -  $1,1 \pm 0,3$  с ( $p < 0,05$ ).

Примітно, що застосування в тренувальному мікроциклі футболістів 11-12 років навантаження середнього і великого обсягу, спрямованого на розвиток швидкісної витривалості дозволяє достовірно збільшити в процесі підготовчого

періоду підготовки показники бігу 7x50 м, на  $4,9 \pm 0,3$  і  $4,3 \pm 0,4$  с, відповідно ( $p < 0,05$ ).

Розробка і подальше впровадження в підготовчий період підготовки тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу навантаження, спрямованих на розвиток швидкісно-силової витривалості позбавила змоги суттєво збільшити показники швидкісних здібностей, які оцінюються за допомогою бігу на 30 м ( $p > 0,05$  рис. 3).

Аналіз результатів дослідження (рис. 3) свідчить, що застосування в підготовчому періоді тренувального мікроциклу малого, середнього і великого обсягу навантаження дозволяє істотно підвищити показники розвитку швидкісних здібностей у тестовому завданні біг 60 м на  $1,0 \pm 0,2$  і  $1,2 \pm 0,2$  с, а також координаційних здібностей на  $1,1 \pm 0,1$ ;  $1,2 \pm 0,1$  і  $1,3 \pm 0,2$  с, відповідно ( $p < 0,05$ ).

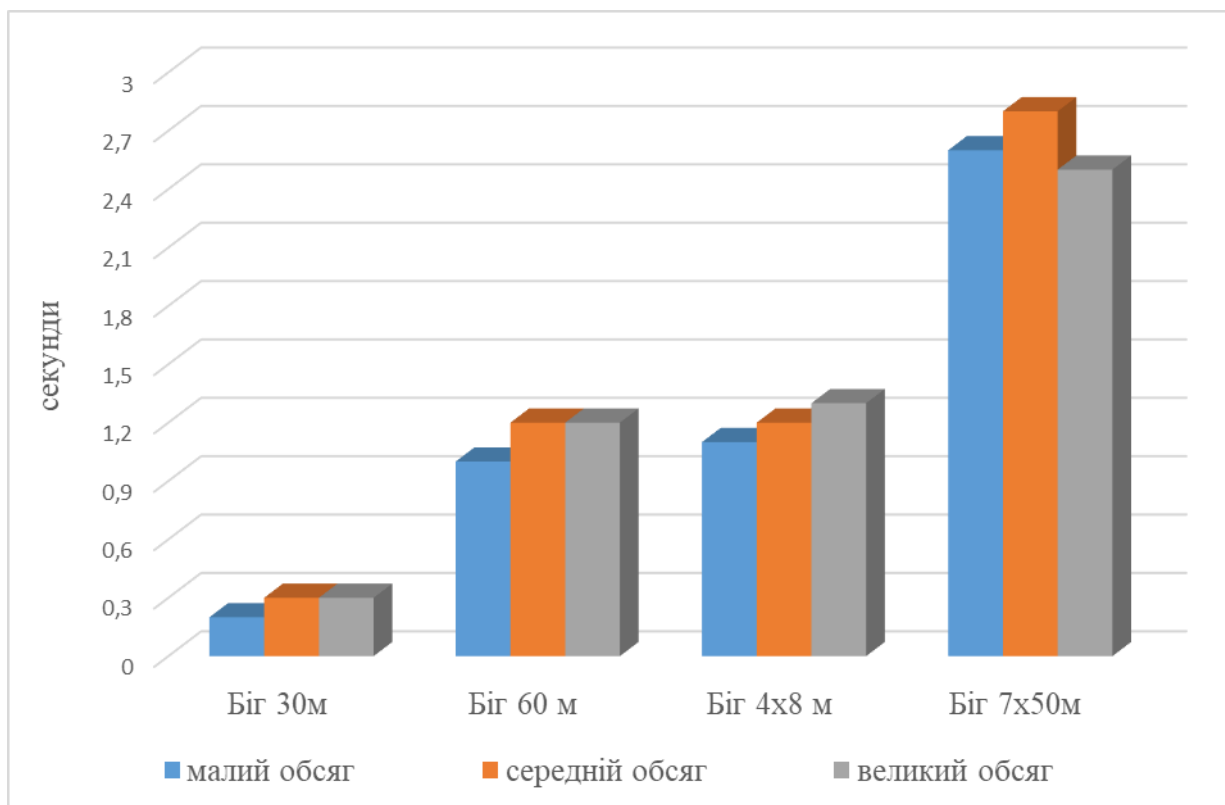


Рис. 3. Показники розвитку швидкісних, координаційних здібностей і швидкісної витривалості у футболістів 11-12 років після виконання тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу навантаження, спрямованої на розвиток швидкісно-силової витривалості

В результаті проведення послідовного експерименту встановлено, що впровадження в підготовчий період підготовки футболістів 11-12 років тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, дозволяє несуттєво збільшити показники розвитку швидкісних і координаційних здібностей ( $p > 0,05$ ; рис. 4).

Дослідження показали, що застосування в підготовчому періоді футболістів 11-12 років тренувального мікроциклу з великим об'ємом навантаження, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості дозволяє достовірно підвищити показники швидкісної витривалості, що оцінюється за допомогою тестового завдання біг 7x50 м -  $3,5 \pm 0,2$  с ( $p < 0,05$ ).

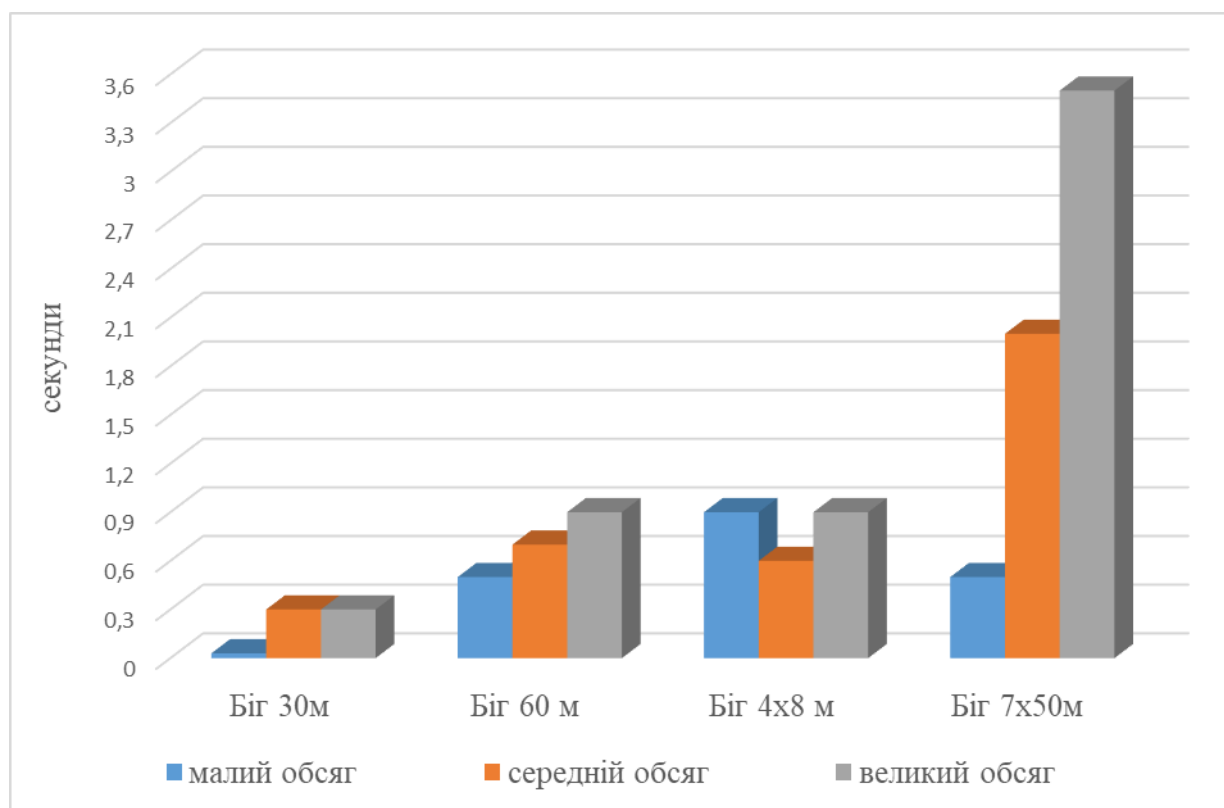


Рис. 4. Показники розвитку швидкісних, координаційних здібностей і швидкісної витривалості у футболістів 11-12 років після виконання тренувальних мікроциклів малого, середнього і великого обсягу навантаження, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості

Отримані в результаті дослідження дані, дозволяють, укладе, що для ефективного розвитку витривалості футболістів 11-12 років у підготовчому періоді

річного тренувального циклу необхідно застосовувати мікроциклах із середнім об'ємом навантаження, спрямованої на розвиток швидкісної витривалості, тим самим забезпечуючи ефективне підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів .

Структура і зміст тренувального мікроциклу в підготовчому періоді річного циклу підготовки з середнім об'ємом навантаження, спрямованої на розвиток швидкісної витривалості футболістів 11-12 років експериментальної групи включала чотири тренувальні заняття в тиждень (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Структура і зміст тренувального мікроциклу середнього обсягу, спрямованого на переважне розвиток швидкісної витривалості футболістів 11-12 років експериментальної групи**

Компоненти тренувальних навантажень в мікроциклі	Параметри навантаження в мікроциклі			
	Номер направленості (режиму) тренувальних занять			
	1-В	2-А	3-Д	4-А
Кількість серій вправ в занятті, п	5	6	6	6
Тривалість серії вправ в занятті, хв	4-5	5-6	6-8	5-6
Інтенсивність виконання вправ	Макс.	Субмакс.	Помірн.	Субмакс
ЧСС перед початком серії вправ, уд/хв	110-115	130-140	90-110	130-140
ЧСС після закінчення серії вправ, уд/хв	180-200	180-200	140-160	180-200
Координаційна складність вправ	Низька	Низька	Середня	Низька
Пауза відпочинку між серіями, хв	3-4	1-2	4-5	1-2
Спеціалізованість вправ	Неспец.	Неспец.	Спец.	Неспец.

В основу методики побудови мікроциклу для контрольної групи було покладено варіант тренувального мікроциклу, розроблений на основі зразкових програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спрямований на розвиток

швидкісної витривалості (табл. 2).

У кожному з чотирьох занять, протягом 20 хвилин, проводилася розминка з використанням загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Після розминки виконувалося 3-4 серії бігових вправ. Кожна серія складалася з шести повторень дистанції від 20 до 60 метрів. Кількість повторень в одній серії становило від 8 до 12. Пауза відпочинку між повтореннями була від 35 до 40 секунд, між серіями вправ - від 5 до 8 хвилин. Інтенсивність виконання вправ була максимальною. Після виконання однієї серії ЧСС досягала 165-180 ударів в хвилину. Перед початком виконання чергової серії вправ ЧСС становила 120-130 ударів в хвилину. Координаційна складність була низькою.

*Таблиця 2*

**Кількісні характеристики тренувальних навантажень в тренувальному мікроциклі, направленому на розвиток швидкісної витривалості у футболістів 11-12 років контрольної групи**

Компоненти тренувальних навантажень	Обсяг навантаження
	середній
Кількість серій бігових вправ	3-4
Кількість повторень вправ в одній серії, n	8-12
Пауза відпочинку між повтореннями в одній серії	35-40
Пауза відпочинку між серіями вправ, хв.	5 –8
Інтенсивність виконання вправ	максимальна
ЧСС після виконання однієї серії вправ, уд / хв	165-180
ЧСС перед початком виконання серії вправ, уд / хв	120-130
Координаційна складність вправ	Низька

Аналіз отриманих результатів показав, що зміни показників розвитку швидкісних, координаційних, швидкісно-силових здібностей, а також швидкісної витривалості у футболістів експериментальної і контрольної груп мають різний характер (рис. 5).

Встановлено, що впровадження в підготовчий період підготовки футболістів 11-12 років ЕГ тренувального мікроциклу із середнім об'ємом навантаження, спрямованої на розвиток швидкісної витривалості дозволяє трохи збільшити

показники в бігу на 30 м -  $0,4 \pm 0,03$  с ( $p > 0,05$ ). В результаті застосування традиційних мікроциклів в КГ, запропонованих програмами підготовки для СДЮСШОР, також відзначається незначне поліпшення показників у бігу на 30 м -  $0,2 \pm 0,02$  с ( $p > 0,05$ ).

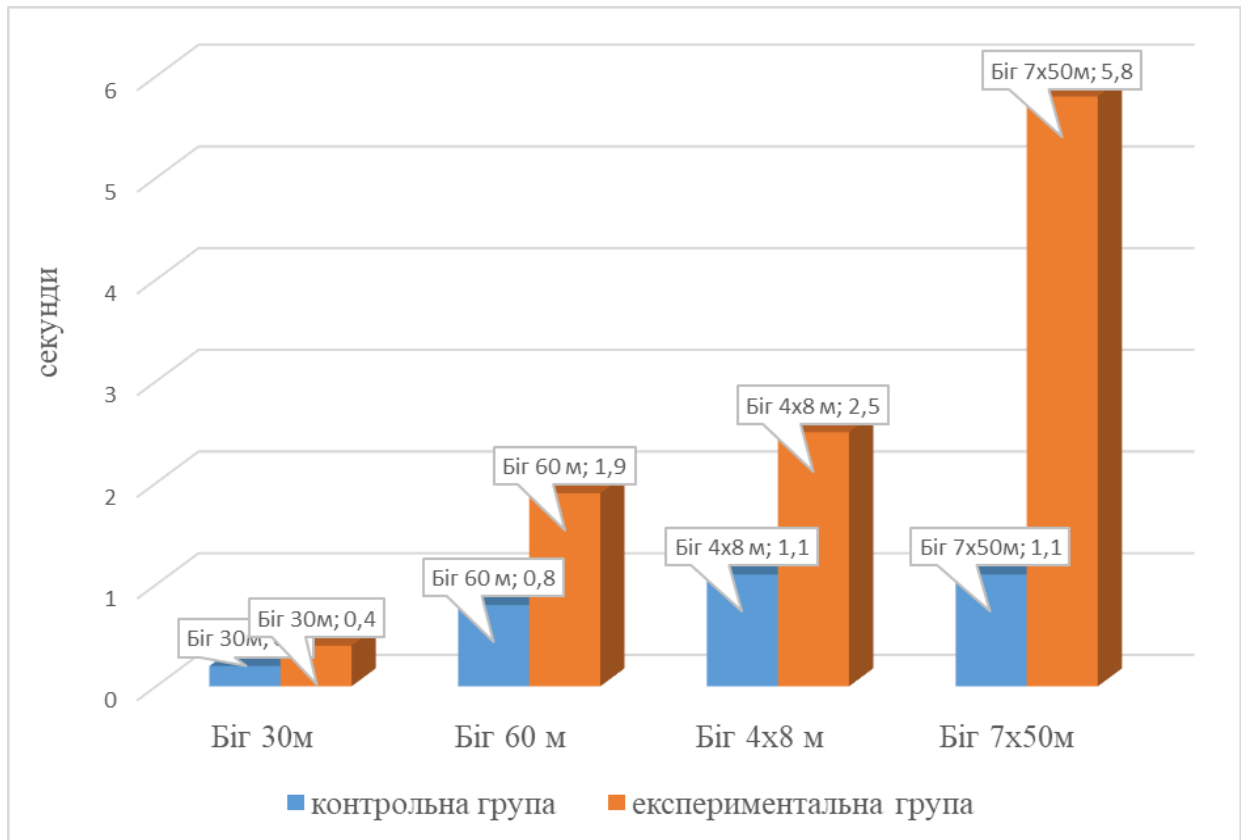


Рис. 5. Показники приросту швидкісних, координаційних здібностей і швидкісної витривалості футболістів 11-12 років КГ і ЕГ після виконання тренувального мікроциклу із середнім об'ємом навантаження, спрямованої на розвиток швидкісної витривалості

Результати порівняльного формуючого педагогічного експерименту свідчать, що запропонований нами варіант тренувального мікроциклу відрізняється спрямованим впливом з яскраво вираженими реакціями організму. Його застосування в підготовчому періоді річного тренувального циклу дозволяє ефективно вирішувати завдання розвитку швидкісної витривалості у футболістів на етапі спортивної спеціалізації.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та результати власних досліджень свідчать про важливість і необхідність перегляду традиційних підходів до планування фізичної і технічної підготовки футболістів 11-12 років у підготовчому періоді. З огляду на несуттєвого підвищення, а в деяких випадках і зниження показників спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану, а також відсутність прогресу в оволодінні технічними прийомами гри в процесі підготовчого періоду річного тренувального циклу існує ризик негативного формування високої спортивної майстерності футболістів 11-12 років. Зниження тренувального ефекту в підготовчому періоді річного циклу футболістів груп спортивної спеціалізації призвело до того, що в даний момент назріла проблема, вирішення якої полягає в розробці і науковому обґрунтуванні тренувальних мікроциклів на основі обсягу і спрямованості навантажень, що забезпечують підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років.

2. Виявлено, що у футболістів на етапі спортивної спеціалізації (11-12 років) в процесі підготовчого періоду річного тренувального циклу відбувається незначне поліпшення показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а також функціонального стану спортсменів. Дана обставина дозволяє констатувати, що відсутність істотного прогресу в показниках спеціальної фізичної підготовленості футболістів в підготовчому періоді не дозволить розкрити свій потенціал в змагальному періоді, так як базова підготовка знаходиться на досить низькому рівні.

3. Ефективність планування тренувальних мікроциклів зі спеціальної фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу футболістів 11-12 років визначається застосуванням середнього обсягу навантаження, спрямованої на переважне розвиток швидкісної витривалості спеціальних швидкісних здібностей. Структура і зміст тренувального мікроциклу, спрямованого на навчання і вдосконалення технічних прийомів гри футболістів 11-12 років, визначається застосуванням в підготовчому періоді річного циклу середнього обсягу

навантаження, а підтримку функціонального стану - великого обсягу навантаження. Застосування середнього і великого обсягу тренувального навантаження в процесі організації мікроцикла в підготовчому періоді річного циклу футболістів 11-12 років сприяє суттєвому підвищенню рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а також розширенню функціональних можливостей організму спортсменів, що дозволяє домогтися високих результатів у змагальній діяльності.

4. Впровадження розробленої структури і змісту тренувальних мікроциклів на основі планування обсягу навантажень, спрямованих на підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості, є основою для ефективної організації підготовчого періоду річного циклу футболістів 11-12 років.



## АНОТАЦІЇ

**Бердник К.О. «Удосконалення методики планування фізичної та технічної підготовки футболістів середнього шкільного віку в умовах різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних занять».** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню вдосконалення методики планування тренувального процесу, спрямованого на фізичну та технічну підготовку в підготовчому періоді футболістів 11-12 років, з використанням різних за обсягом і спрямованості мікроциклів. Вивчені показники фізичної та технічної підготовленості футболістів 11-12 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Запропонована послідовність педагогічних впливів в структурі і змісті тренувальних мікроциклів підготовчого періоду футболістів 11-12 років. Запропоновано класифікацію тренувальних мікроциклів в підготовчому періоді річного циклу підготовки юних футболістів 11-12 років: три заняття на тиждень - мікроцикл малого обсягу, чотири заняття в тиждень - мікроцикл середнього обсягу, п'ять занять на тиждень - мікроцикл великого обсягу. Обґрунтовані мікроцикли середнього обсягу, як найбільш ефективні варіанти побудови тренувальних мікроциклів в підготовчому періоді річного циклу підготовки юних футболістів 11-12 років, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості і спеціальних швидкісних здібностей, навчання і вдосконалення техніко-тактичних прийомів гри, а також мікроцикл великого обсягу, спрямований на підтримку високого функціонального стану.

**Ключові слова:** вдосконалення методики планування, тренувальний процес, підготовчий період, футболісти, мікроцикл.