

Подходы к реализации годичного цикла спортивной тренировки футболистов Ирака

Халаф Садек Древел, Дьяченко А.Ю.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Цель: обосновать пути повышения эффективности тренировочного процесса футболистов Ирака в зависимости от календаря соревнований. **Материал:** анализ технико-тактических действий проведен по количественным и качественным характеристикам футболистов в каждом матче. Анализ представлен средним показателям матчей первого (n=15) и второго (n=15) круга чемпионатов премьер-лиги Ирака 2011-2014 года. **Результаты:** Реализована концепция периодизации спортивной подготовки ведущих футболистов премьер-лиги Ирака. Разработаны и обоснованы специфические условия периодизации подготовки спортсменов Ирака. Сформирована научно-методическая основа совершенствования системы управления тренировочным процессом футболистов Ирака. На основе эвристического моделирования сформирован алгоритм реализации годичного цикла подготовки футболистов премьер лиги Ирака. Рекомендуется использовать большие и значительные нагрузки при соотношении 50% и 30% от общего объема тренировочных занятий. **Выводы:** На принципах рационального сочетания построена иерархия структурных компонентов макроциклов, объединенных в единый сформированный годичный цикл в течение длительного соревновательного сезона.

Халаф Садек Древел, Дьяченко А.Ю. Підходи до реалізації річного циклу спортивної тренування футболістів Іраку. Мета: обґрунтувати шляхи підвищення ефективності тренувального процесу футболістів Іраку залежно від календаря змагань. **Матеріал:** аналіз техніко-тактичних дій проведений за кількісними та якісними характеристиками футболістів в кожному матчі. Аналіз представлений середніми показниками матчів першого (n = 15) та другого (n = 15) кола чемпіонатів прем'єр-ліги Іраку 2011-2014 року. **Результати:** Реалізована концепція періодизації спортивної підготовки провідних футболістів прем'єр-ліги Іраку. Розроблено та обґрунтовано специфічні умови періодизації підготовки спортсменів Іраку. Сформована науково-методична основа вдосконалення системи управління тренувальним процесом футболістів Іраку. На основі евристичного моделювання сформований алгоритм реалізації річного циклу підготовки футболістів прем'єр ліги Іраку. Рекомендується використовувати великі і значні навантаження при співвідношенні 50% і 30% від загального обсягу тренувальних занять. **Висновки:** На принципах раціонального поєднання побудована ієрархія структурних компонентів макроциклов, об'єднаних в єдиний сформований річний цикл протягом тривалого змагального сезону.

Khalaf Sadek Drevel, Diachenko A.U. Approaches to realization of year cycle of Iraq football players' sport training. Purpose: to substantiate ways of increase of Iraq football players' training process effectiveness, depending on calendar of events. **Material:** analysis of technical-tactic actions was conducted by quantitative and qualitative characteristics of football players in every match. The analysis was presented by mean indicators of matches of the first (n=15) and second (n=15) rounds of championships of Iraq premier league 2011-2014. **Results:** we realized conception of periodization of Iraq elite football players' sport training. Specific conditions of periodization of Iraq sportsmen's training have been worked out and substantiated. Scientific-methodic basis of perfection of Iraq football players' training process management has been formed. On the base of heuristic simulation we formulated algorithm of realization of Iraq premier league football players' year cycle training. It is recommended to use higher and more significant loads with correlation 50% and 30% from total scope of training sessions. **Conclusions:** On principles of rational combination we built hierarchy of macro-cycles' structural components, combined in single, formed year cycle during long term competition season.

Ключевые слова:

техника, тактика, подготовленность, футбол, периодизация.

техніка, тактика, підготовленість, футбол, періодизація.

technique, tactic, fitness, football, periodization.

Введение.

Социально-экономические, политические проблемы Ирака не позволили в последнее десятилетие реализовать накопленный эмпирический опыт специалистов Ирака. Это привело к рецессии вида спорта [5, 9].

В настоящее время в системе спортивной тренировки футболистов Ирака отсутствуют системные принципы организации спортивной тренировки [1]. Отсутствие системного подхода к реализации структуры годичного цикла спортивной подготовки снижает возможности реализации эмпирических знаний (опыта) тренеров. Этот опыт основан на широком арсенале средств и методов специальной подготовки футболистов, умении организовать тренировочное занятие. Методические подходы к подготовке футболистов не увязаны в единую систему и не подчиняются принципам периодизации спортивной тренировки. Это снижает возможности рационального построения тренировочного процесса в микро, мезо и макроструктурах годичного цикла. Также снижаются возможности эффективного управления адаптационными процессами в соответствии с целевыми установками тренировочной и соревновательной деятельности в конкретные

периоды годичного цикла спортивной подготовки [2].

При анализе возможности совершенствования системы спортивной тренировки учитывали тот факт, что система спортивной подготовки должна строиться на основе общетеоретических основ построения тренировочного процесса с учетом специфики региональной системы спорта [7, 12]. При этом подчеркивается, что на формирование такого подхода могут оказывать влияние разнообразные факторы. К ним относят [6, 11, 17]: структуру национального чемпионата и кубка страны; календарь международных турниров ведущих клубов и сборной команды; уровень конкуренции в национальном чемпионате; правовые отношения между федерацией, клубами и сборными командами; степень профессионализации и коммерциализации вида спорта; социально-экономические законы страны и другие факторы.

Для Ирака принципиальное значение имеет стабильность политической ситуации и возможность организации полноценной спортивной подготовки в течение длительного соревновательного сезона. Это создает главные условия для рационального построения тренировочного процесса на системных принципах теории спорта [8, 12, 16] и организационно-методических основах тренировочного процесса в

футболе. В этом случае также необходимо учитывать возможности их реализации в специфических условиях Ирака.

Установлено, что в теории и практике подготовки футболистов Ирака ощущается дефицит научно-обоснованных подходов к организации тренировочного процесса в течение года. Особенно это проявляется в тех звеньях подготовки, где влияние оказывает научно-методическое обеспечение подготовки иракских футболистов. Отсутствие научно-обоснованных принципов периодизации спортивной подготовки в футболе Ирака не позволяют построить тренировочный процесс на основе закономерностей формирования благоприятной адаптации спортсменов в течение годового цикла подготовки [18, 20]. Сложность составляет тот факт, что этот процесс должен развиваться с учетом календаря соревнований, участия спортсменов в ответственных матчах (турнирах) в течение длительного соревновательного сезона [19].

В связи с этим, решение этой проблемы для Ирака является актуальным направлением исследований. Ее решение представляет интерес для совершенствования системы спортивной подготовки футболистов Ирака. Решение проблемы является дополнением к теории спортивных игр, посвященной реализации системных принципов теории спорта в конкретных условиях спортивной подготовки.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - обосновать пути повышения эффективности тренировочного процесса футболистов Ирака в зависимости от календаря соревнований.

Анализ технико-тактических действий футболистов проведен по количественным и качественным характеристикам футболистов в каждом матче и представлен средним показателям матчей первого ($n=15$) и второго ($n=15$) круга чемпионатов премьер-лиги Ирака 2011-2014 г.г.

Результаты исследований.

Установлено, что различия методических подходов к построению спортивной тренировки футболистов Ирака и Украины связаны с особенностями формирования системы тренировочных нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах подготовки, а именно:

- ✓ объем тренировочной работы футболистов Ирака в течение недели уступает тренировочным объемам ведущих футболистов мира: $17,3 \pm 1,2$, Различия мнения экспертов выражались через коэффициент различия показателей (CV): CV=6,9% часов в тренировочных микроциклах; $16,3 \pm 4,1$ часов, CV=24,5% в соревновательных микроциклах.
- ✓ количество тренировочных занятий, направленных на восстановление футболистов Ирака в ударных и соревновательных микроциклах недостаточно: $1,7 \pm 1,0$, CV=60,1% часов в неделю в подготовительном периоде; $1,8 \pm 0,7$ часов в неделю, CV=36,1% в соревновательном периоде.
- ✓ количество двухразовых тренировочных занятий не установлено. Статистически недостоверные

различия указывают на отсутствие системного подхода к использованию двухразовых тренировочных занятий. Различия мнения экспертов составляют 77–81,6%.

- ✓ отсутствует технология системного использования тренировочных занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками. 22,5% респондентов указали на необходимость применения больших и значительных нагрузок при соотношении 50% и 30% от общего объема тренировочных занятий. Более 50% респондентов не определились с местом, временем и условиями системного применения тренировочных нагрузок в системе ударных и восстановительных микроциклов.

Представленные данные свидетельствуют об отсутствии системного подхода к построению тренировочного процесса на основе рационального сочетания тренировочных нагрузок различной величины и направленности при подготовке футболистов Ирака:

Пути решения проблемы. На основе эвристического моделирования сформирован алгоритм реализации годового цикла подготовки футболистов премьер лиги Ирака. Он включает специально-организованную последовательность действий:

- 1) выбор стратегии спортивной тренировки в течение года – анализ структуры календаря;
- 2) выделение фаз приобретения, сохранения, утраты спортивной формы, определение количества и структуры макроциклов (в зависимости от плотности календаря, периодов предсоревновательной подготовки и паузы между структурными компонентами чемпионата, первым и вторым кругом);
- 3) формирование периодов и этапов подготовки;
- 4) формирование структуры спортивной тренировки на уровне микро, мезоструктур; формирование системы тренировочных занятий; реализация на этой основе ударных, однопиковых и многопиковых соревновательных микроциклов.

Определена направленность спортивной тренировки в различные периоды годового цикла. Она сформирована на основе учета закономерностей протекания срочных и долгосрочных адаптационных реакций в процессе приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. Определена специфика формирования первого и второго макроцикла подготовки. Она заключается в различии направленности спортивной тренировки в подготовительном периодах первого и второго макроцикла.

Первый макроцикл (первый круг чемпионата): формирование функциональных резервов организма; обеспечение положительного переноса достигнутого потенциала при переходе от подготовительной к специальной работе; совершенствование специальной выносливости; совершенствование технико-тактического мастерства.

Переходной период: период временной утраты спортивной формы.

Второй макроцикл (второй круг чемпионата): восстановление резервов функционального обеспечения

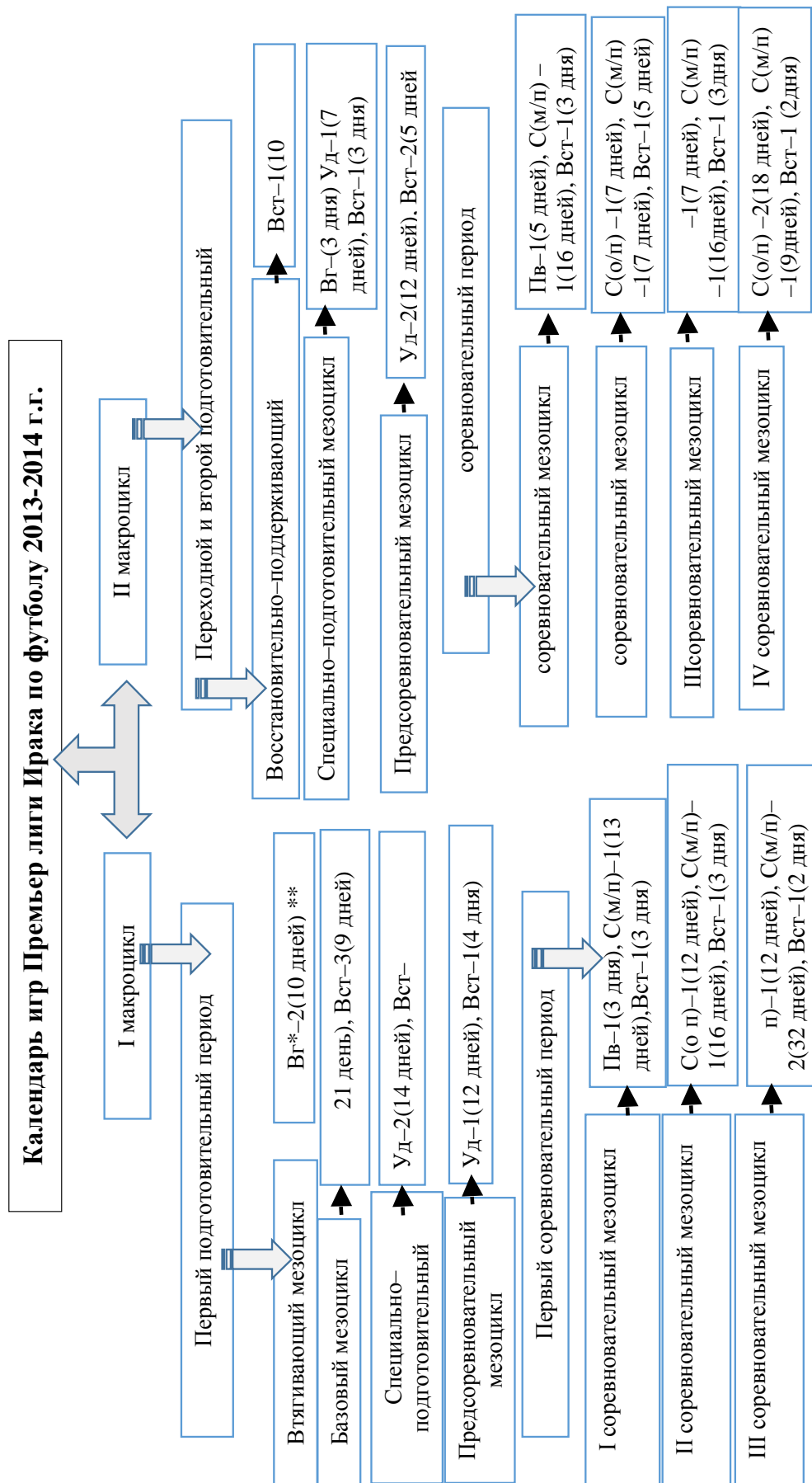


Рис. 1 Модель годичного цикла спортивной тренировки команды Аль Нафт, Ирак, сезон 2013–2014 г.г.:

Примечание. * – микроциклы; Уд – ударный, Вст – восстановительный, Вг – втягивающий, Пв – подводящий, С(о/п) – соревновательный однопиковый, С(м/п) – соревновательный многопиковый; ** – количество микроциклов (количество дней в микроциклах)

специальной выносливости; совершенствование специальной выносливости; совершенствование технико-тактического мастерства

В соответствии с реализацией принципов теории спорта и с учетом специфики календаря соревнований разработана модель спортивной тренировки футболистов профессионального клуба Аль Нафт, Басра, Ирак, в сезоне 2013–2014 г.г. (Рис. 1).

В результате оптимизации структуры годового цикла подготовки футболистов, в сезоне премьер-лиги Ирака получены достоверные изменения количественных показателей технико-тактических действий спортсменов. Эти данные представлены на рисунке 2 и 3.

Представленная модель основана на реализации системных принципов периодизации спортивной тренировки. Модель позволила системно подойти к организации тренировочного процесса с учетом взаимосвязи двух наиболее важных факторов – календаря соревнований и закономерностей формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций в специально организованной системе спортивной подготовки. На рисунке 1 видно, что в процессе спортивной подготовки в течение годового цикла учтены все фазы приобретения, сохранения и утраты спортивной

формы. На основании этого разработана структура двух макроциклов, которые включали: подготовительные и соревновательные периоды, этапы подготовки, специальную структуру соревновательного периода.

На рисунке 2 и 3 представлена динамика технико-тактических действий (ТТД) футболистов в атаке и в целом за игру (средние показатели первого и второго круга чемпионатов премьер-лиги) в процессе соревновательных сезонов премьер-лиги Ирака 2011–2014, 2012–2013, 2013–2014 г.г. На рисунке 2 представлены ТТД в различных видах атакующих действий. На рисунке видно, что в сезоне 2013–2014 г.г. зарегистрировано большее общее количество атак и быстрых и позиционных атак, чем в сезонах 2011–2013 г.г. ($p < 0,05$). Коэффициенты различия показателей (CV) не превышали 15%, и находились в пределах 2,2–4,7% по большинству показателей.

На рисунке 3 представлены количественные и качественные характеристики ТТД в процессе игровой деятельности футболистов в первом и втором круге чемпионата. На рисунке также отчетливо видны различия ТТД игроков команды Аль Нафт в сезоне 2013–2014 года по сравнению с сезонами 2011–2013 г.г. ($p < 0,05$). Коэффициенты различия различий показателей

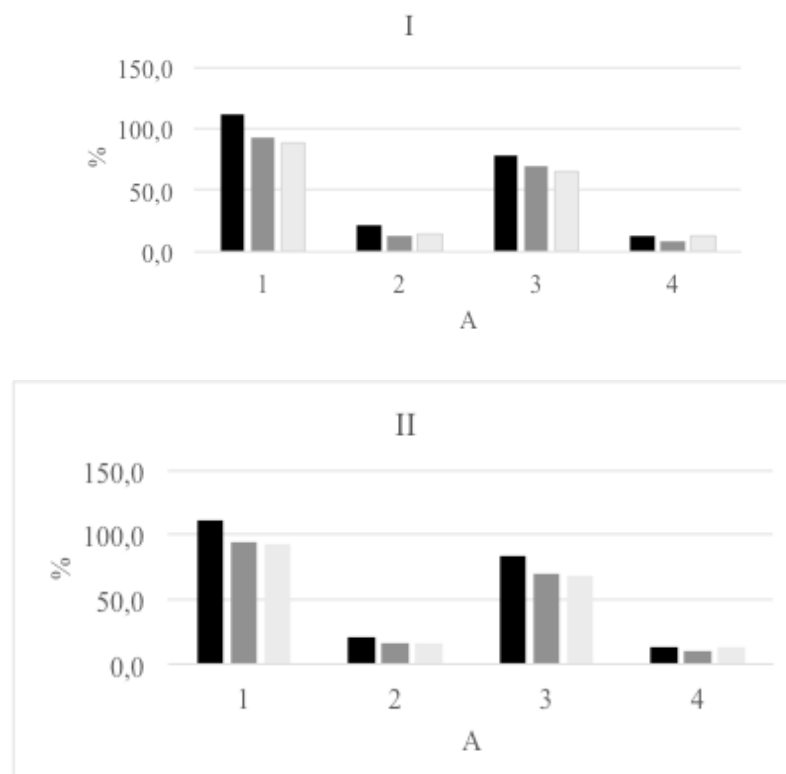


Рис. 2 Структура ТТД в атаке в первом и втором круге чемпионата Ирака (премьер-лиги):

I – первый круг; II – второй круг; А – технико-тактические действия в атаке; 1 – всего атак, 2 – быстрые атаки; 3 – позиционные атаки; 4 – атаки со стандартов;

– игры сезона 2013–2014 г.г.;

– игры сезона 2012–2013 г.г.;

– игры сезона 2011–2012 г.г.

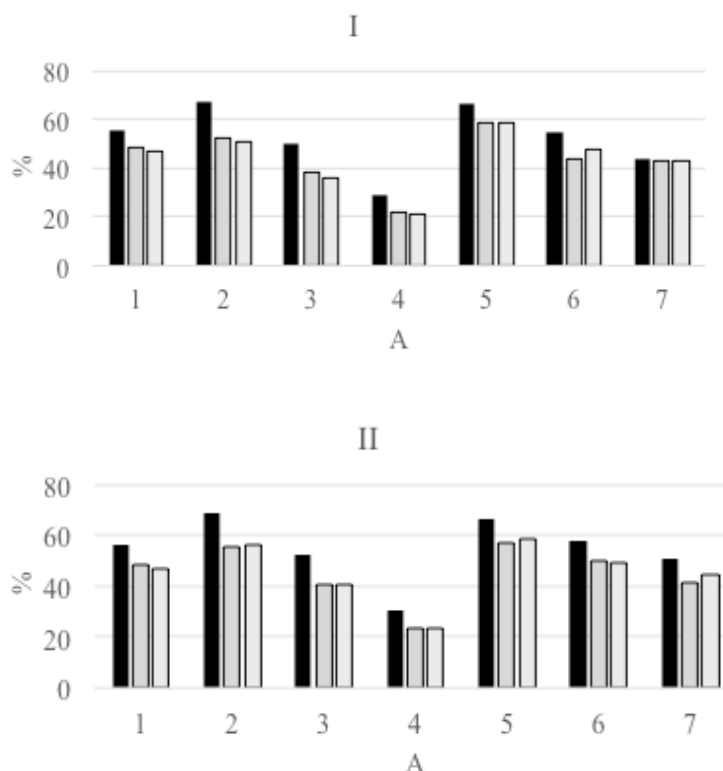


Рис. 3. Структура ТТД в играх первого и второго круга чемпионата Ирака (премьер-лиги):

I – первый круг; II – второй круг; А – технико-тактические действия в атаке; 1– Владение мячом в % от соперника, 2 – передачи, % точных; 3 – передачи в штрафную, % точных; 4 – удары в створ ворот, % точных; 5 – обводки, % удачных; 6 – единоборства, выигранные вверху, %; единоборства, выигранные внизу;

- игры сезона 2013-2014 г.г.;
- игры сезона 2012-2013 г.г.;
- игры сезона 2011-2012 г.г.

лей (CV) не превышали 15%, и находились в пределах 1,7-3,7% по большинству показателей.

Дискуссия.

Выбор стратегии периодизации в футболе наиболее сложный процесс. Это обусловлено длительностью периода соревнований до 10 месяцев в году [10]. В основе процесса оптимизации структуры годичного цикла подготовки лежит анализ календаря соревнований. Также выделение в годичном цикле периодов приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы [15]. Реализация этого процесса основана на учете закономерностей протекания срочных и долгосрочных адаптационных реакций в процессе повышения и совершенствования специальных для футбола физических кондиций спортсменов [4, 13, 14]. На этой основе определены периоды спортивной подготовки, в течение которых спортсмены готовятся к сезону или участвуют в главных соревнованиях сезона.

В этой связи в самом начале процесса построения спортивной тренировки выделяют целостные структуры спортивной тренировки – макроциклы. Макроциклы являются системообразующим фактором реализации микро и мезо структур спортивной подготовки. Они обеспечивают весь комплекс мероприя-

тий спортивной тренировки по подготовке и участию спортсменов в соревнованиях [2, 3].

В связи с этим, решение этой проблемы для Ирака основано на поиске пути реализации системных принципов теории спорта с учетом специфике организации футбола Ирака. Эти направления были реализованы в данном исследовании на основании имплементации теории периодизации спортивной тренировки [12] в условия спортивной подготовки футболистов Ирака. Разработка и обоснование специфических условий периодизации подготовки Ирака позволило сформировать научно-методическую основу совершенствования системы управления тренировочным процессом футболистов Ирака на нескольких уровнях. Это система планирования, моделирования и прогнозирования, контроля, отбора и моделирования. Также разработки системы тренировочных воздействий.

В результате реализации системных принципов теории спорта разработаны подходы к периодизации спортивной подготовки ведущих футболистов премьер-лиги Ирака. Они включают определенный алгоритм действий по организации и планированию системы спортивной тренировки. Также определенные системные принципы сочетания микро, мезо и

макроструктур спортивной тренировки футболистов высокого класса. На этой основе усовершенствована структура спортивной тренировки команды премьер-лиги.

Систематизация методических основ планирования тренировочного процесса в течение годового цикла подготовки привело к увеличению спортивного результата. Это наблюдалось на фоне оттока ведущих футболистов клуба и омоложения команды. Оптимизация структуры спортивной подготовки позволила увеличить эффективность системы планирования годового цикла подготовки спортсменов, сформировать предпосылки для системного наполнения разработанной структуры конкретными средствами. При этом учитывались закономерности реализации микро, мезо и макроструктуры мезоцикла.

Выводы

1. Реализована концепция периодизации спортивной подготовки ведущих футболистов премьер-лиги Ирака. Она включает алгоритм действий по организации и планированию системы спортивной тренировки. Этот алгоритм основан на системных принципах теории спорта, которые обеспечивают рациональное сочетание микро, мезо и макроструктур спортивной тренировки футболистов высокого класса. Он также учитывает специфические особенности организации спортивной подготовки в Ираке.

2. Показано, что структура спортивной подготовки футболистов Ирака усовершенствована таким образом, что она представляет собой систему. В этой системе снижение или увеличение эффективности

одного из компонентов системы снижает или увеличивает эффективность всей системы спортивной тренировки в течение годового цикла. На принципах рационального сочетания построена иерархия структурных компонентов макроциклов, объединенных в единый сформированный годовичный цикл в течение длительного соревновательного сезона.

3. На основании реализации принципов периодизации спортивной тренировки в течение годового цикла получены достоверные изменения количественных и качественных подателей технико-тактических действий спортсменов по основным показателям игровых действий: в атаке, в точности передач, в ударах в створ ворот, в эффективности обводки, выигранных единоборств. В результате применения системы периодизации эффективность технико-тактических действий по большинству показателей увеличилась на 8,2–14,5%. ($p < 0,05$).

Благодарности.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой Национальным университетом физического воспитания и спорта Украины в соответствии со «Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 1.8. «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования», № госрегистрации 0112U003205.

Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература

1. Бен Сайд Нуреддин Бен Мохтар. Влияние физической нагрузки анаэробно-гликолитической направленности на точность двигательных действий футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04, Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Бен Сайд Нуреддин Бен Мохтар. - М., 1998. - 26 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. - М. : Советский спорт, 2010. - 336 с.
3. Дорошенко Э.Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода / Э.Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов / Э.Ю. Дорошенко. - 2012. - № 4. - С. 47 - 54.
4. Иорданская Ф. А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса: монография / Ф. А. Иорданская - М. : Советский спорт, 2013. - 180 с.
5. Садек Древел. Детерминанты развития футбола в Ираке на современном этапе // Научовий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. Випуск 13(40). – С. 161-165.
6. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки / В. М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2013. - № 8. - С. 51-55. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.750446>

References:

1. Ben Sajd Nureddin Ben Mokhtar. *Vliianie fizicheskoy nagruzki anaerobno-glikoliticheskoy napravlennosti na tochnost' dvigatel'nykh dejstvij futbolistov*. Cand. Diss. [Influence of anaerobic glycolytic physical loads on accuracy of football players' motor functioning. Cand. Diss.], Moscow; 1998. (in Russian)
2. Godik MA, Skorodumova AP. *Kompleksnyj kontrol' v sportivnykh igrakh* [Complex control in sport games], Moscow: Soviet sport; 2010. (in Russian)
3. Doroshenko Elu. *Tekhnologija sovershenstvovaniia tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti kvalificirovannykh futbolistov v mikroциклах sorevnovatel'nogo perioda* [Technology of perfection of elite football players' technical-tactic fitness in micro-cycles of competition period]. *Physical education of students*, 2012;4:47 - 54. (in Russian)
4. Iordanskaia FA. *Monitoring fizicheskoi i funkcional'noj podgotovlennosti futbolistov v usloviakh uchebno-trenirovochnogo processa* [Monitoring of physical and functional fitness of football players in conditions of teaching training process], Moscow: Soviet sport; 2013. (in Russian)
5. Sadek Drevell. *Determinanty razvitiia futbola v Irake na sovremennom etape* [Determinants of football development in Iraq at present time]. *Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. 2013;13(40):161-165. (in Russian)
6. Kostyukevych VM. *The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training*. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;8:51-55. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.750446>

7. Крисфилд Д. В. Футбол: пер. с англ. / Д.В. Крисфилд. - М.: АСТ Астрель, 2005. - 296 с.
8. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів 7 - 16 років: автореф. дис. ... докт. наук з ФВіС: спец.: 24.00.01 / Г.А. Лісенчук. - К.: 2004. - 42 с.
9. Мичуда Ю. П. Среда маркетинга футбольных клубов Ирака. Физическое воспитание студентов / Ю.П. Мичуда, Ф. Ридха // Научный журнал. - Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. - № 1. - С. 70-74
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика совершенствования / Г.В. Монаков. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
11. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В. В. Николаенко -К.: Самміт-книга, 2014. - 336с.
12. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.
13. Пшибыльский В. Физические кондиции футболистов высокого класса / В. Пшибыльский, В. Мищенко. - Киев: Науковий Світ, 2004. - 170 с.
14. Badiru D. *The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game* / DejiBadiru. Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington. - 2010. - 296 p.
15. Bangsbo J. *Physical Fitness of Soccer Players* / J. Bangsbo. - Warszawa, 1999. - 277 p.
16. Bompa T. O. *Periodization: theory and methodology of training* / T. O. Bompa, G. G. Haff. - [5thed.]. - Champaign: Human Kinetics, 2009. - 424 p.
17. Carling C. *Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance* / C. Carling, A. M. Williams, T. Reilly. - London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2005. - 171 p.
18. Ekblom B. *Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer)* / B. Ekblom. - London - Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. - 276 p.
19. Hoff J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations / J. Hoff, J. Helgerud // *Sports Medicine*. - 2004. - V. 34(3). - P. 165 - 180.
20. Reilly T. *Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance* / Thomas Reilly. - New York & London. - 2007. - 192 p.
7. Krisfild DV. *Futbol [Football]*, Moscow: Astrel; 2005. (in Russian)
8. Lisenchuk GA. *Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia pidgotovkoiu futbolistiv 7 - 16 roktiv. Dokt. Diss.* [Theoretical-methodic principles of 7-16 years' old football players' training management. Dokt. Diss.], Kiev; 2004. (in Ukrainian)
9. Michuda IuP. *Sreda marketinga futbol'nykh klubov Iraka [Marketing environment of Iraq football clubs]. Physical education of students*, 2012;1:70-74 (in Russian)
10. Monakov GV. *Podgotovka futbolistov [Training of football players]*, Moscow: Soviet sport; 2009. (in Russian)
11. Nikolaenko VV. *Racional'naia sistema mnogoletnej podgotovki futbolistov k dostizheniu vysshego sportivnogo masterstva* [Rational system of many years' training of football players for achievement of highest sportsmanship], Kiev: Summit Book; 2014. (in Russian)
12. Platonov VN. *Periodizaciia sportivnoj trenirovki [Periodization of sport training]*, Kiev: Olympic Literature; 2013. (in Russian)
13. Pshibyl'skij V, Mishchenko B. *Fizicheskie kondicii futbolistov vysokogo klassa* [Physical conditions of elite football players], Kiev: Scientific World; 2004. (in Russian)
14. Badiru D. *The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game. Books for home, work, and leisure.* ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington; 2010.
15. Bangsbo J. *Physical Fitness of Soccer Players.* Warsaw; 1999.
16. Bompa TO, Haff GG. *Periodization: theory and methodology of training.* Champaign: Human Kinetics; 2009.
17. Carling C, Williams AM. *Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance.* London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2005.
18. Ekblom B. *Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer).* London-Boston: Blackwell Science Publishers; 1994.
19. Hoff J, Helgerud J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. *Sports Medicine*. - 2004;34(3):165 - 180.
20. Reilly T. *Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance.* Thomas Reilly: New York & London; 2007.

Информация об авторе:

Садек Древел Халаф; <http://orcid.org/0000-0003-3321-9730>; adnk2007a@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Дьяченко Андрей Юрьевич; д.н.ФВиС, проф.; <http://orcid.org/0000-0001-9781-3152>; adnk2007@ukr.net; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Цитируйте эту статью как: Халаф Садек Древел, Дьяченко А.Ю. Подходы к реализации годичного цикла спортивной тренировки футболистов Ирака // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – N10. – С. 62-69. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1010>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 10.08.2015

Принята: 19.08.2015; Опубликована: 20.08.2015

Information about the author:

Khalaf Sadek Drevel; <http://orcid.org/0000-0003-3321-9730>; adnk2007a@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Diachenko A.U.; <http://orcid.org/0000-0001-9781-3152>; adnk2007@ukr.net; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Cite this article as: Khalaf Sadek Drevel, Diachenko A.U. Approaches to realization of year cycle of iraq football players' sport training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;10:62-69. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1010>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 10.08.2015

Accepted: 19.08.2015; Published: 20.08.2015