

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА
МОГИЛИ

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Богданов Микола Миколайович

**РОЗРОБКА ПРОГРАМ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ВАРІАТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ
ЗА СТРУКТУРОЮ ТА НАПРЯМКОМ ЗАСОБІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

Автореферат дипломної роботи на здобуття ступені магістра з фізичної
культури і спорту

Дипломна є рукопис

Роботу виконано в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили

Науковий керівник доктор біологічних наук, професор **Остапченко Людмила Іванівна**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Досягнення високих спортивних результатів в сучасному футболі неможливо без якісної підготовки юного резерву. Успіхи будь-якої футбольної команди, в тому числі і юнацької, визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним і т.д.).

Високотехнічний і тактично грамотний гравець ніколи не зможе в повній мірі продемонструвати свою майстерність, якщо через погану фізичної підготовленості він рідко опановує м'ячем, повільно пересувається по футбольному полю, слабо б'є по м'ячу. Прояв м'язової сили і швидкості в грі сприяють повній реалізації технічної та тактичної арсеналу футболіста.

Дослідження, проведені в останні роки передовими вітчизняними та зарубіжними фахівцями в сфері підготовки футболістів, показують, що вміло застосовуються вправи в системі швидкісно-силової підготовки юних гравців у віці 15-17 років, значно знижують вірогідність отримання травм і сприяють зростанню спортивних результатів в майбутньому.

В даний час існує дві позиції щодо використання коштів в швидкісно-силової підготовки юних футболістів. Одні фахівці вважають, що швидкісно-силова підготовка юних футболістів повинна включати тільки вправи з м'ячем, інші вважають, що частина роботи повинна проводитися без м'яча. Ми підтримуємо цю останню точку зору, виходячи з того, що багато молодих гравців на заняттях швидкісно-силовою підготовкою, особливо при виконанні вправ на розвиток швидкості і маневреності, основну увагу зосереджують на м'ячі і тому не можуть повністю розкрити свої фізичні можливості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дипломна є фрагментом планових наукових робіт «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017–2019 рр.).

Мета дослідження - обґрунтування і розробка педагогічної технології швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці 14-16 років.

Завдання дослідження:

1. Виявити найбільш ефективні вправи з м'ячем і без нього при розвитку швидко-силових здібностей у юних футболістів, а також оптимальне їх співвідношення в тренувальному процесі.
2. Обґрунтувати педагогічні умови, необхідні для ефективного управління швидко-силової підготовкою юних футболістів
3. Розробити програму і технологію швидко-силової підготовки юних футболістів, а потім експериментально перевірити їх ефективність.

Наукова новизна роботи полягає в науковому обґрунтуванні та розробці педагогічної технології швидко-силової підготовки юних футболістів, що складається з чотирьох етапів: «підготовчого», «організаційного», «реалізаційної», «підсумкового». Кожен з перерахованих етапів має свій зміст і вирішує відповідні завдання.

Виявлено найбільш ефективні засоби швидко-силової підготовки юних футболістів. До їх числа відносяться: вправи без м'яча - стартові ривки на короткі дистанції з різних вихідних положень; біг з високою і максимальною швидкістю по прямій і віражу від 30 до 200 метрів; стрибки, ходьба і біг зі стрибками; вправи з використанням тренажерів, амортизаторів, штанги, гирі, гантелей, а також вправи з м'ячем - біг з прискореннями і з м'ячем; стартові ривки, з'єднані з вправами на швидкість реакції з м'ячем; виконання спеціальних вправ з м'ячем на швидкість і точність.

Визначено оптимальне співвідношення засобів, що використовуються для швидко-силової підготовки юних футболістів з м'ячем і без нього. Встановлено, що зі збільшенням віку і стажу занять футболом юних спортсменів кількість вправ швидко-силової спрямованості без м'яча зменшується, а з м'ячем, навпаки, зростає.

Обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для ефективного управління швидко-силової підготовкою юних футболістів. До них відносяться: ретельний

відбір дітей та збереження їх протягом усього терміну навчання футболу; наявність якісної матеріально-технічної бази для юних футболістів; диференціація та індивідуалізація в процесі швидкісно-силової підготовки юних футболістів; організація заходів для зростання методичної майстерності тренерів з проведення швидкісно-силової підготовки з юними футболістами; раціональне використання часу, який виділяється на швидкісно-силову підготовку; оптимальне співвідношення засобів швидкісно-силової підготовки для юних футболістів; підбір найбільш ефективних засобів швидкісно-силової підготовки для юних футболістів; підтримання здорового морально-психологічного клімату в футбольній команді; методичне забезпечення швидкісно-силової підготовки; наявність тренажерів, гир, гантелей, штанги і інших засобів для розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

Теоретична значимість роботи полягає в науковому обґрунтуванні технології швидкісно-силової підготовки юних футболістів у віці 14-16 років, а також програми розвитку у них швидкісно-силових якостей.

Практична значимість, роботи полягає в розробці методичних рекомендацій для тренерів по використанню спеціальних засобів, спрямованих "на розвиток швидкісно-силових якостей у юних футболістів, як з м'ячем, так і без нього.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

Матеріали та методи дослідження. Дослідження по темі роботи проводилося в період з 2017 року по 2018 рік у ДЮСШ з футболу (м. Миколаїв). Всього в дослідженнях взяло участь 28 юних футболістів у віці 14-16 років.

Методологічну і науково-теоретичну основу роботи склали матеріалістичні теорії діалектики, системного підходу, а також теорії та методики спортивного тренування.

На першому етапі шляхом теоретичного аналізу та узагальнення доступної літератури конкретизувалися мету і методичні підходи до її вирішення, виявлялися основні структурні компоненти оцінки технічної та фізичної підготовленості юних

футболістів з метою видачі індивідуальних рекомендацій по використанню швидко-силових вправ у тренувальному процесі, уточнювалася проблемна ситуація, формувалася робоча гіпотеза та основні завдання дослідження.

На другому етапі було проведено анкетування тренерів з футболу з метою виявлення найбільш ефективних засобів швидко-силової підготовки юних футболістів, а потім були вивчені можливості використання різного співвідношення швидко-силових вправ з м'ячем і без нього для зростання спортивної майстерності. При цьому фіксувалися різні показники, що відображають як компоненти фізичного стану організму юних футболістів, так і параметри використовуваних фізичних навантажень. По ходу досліджень, що проводяться на даному етапі, уточнювалися методичні підходи, здійснювалися теоретичний аналіз і узагальнення отриманих результатів, розроблялася програма тренування, перевірялися заздалегідь сформульовані приватні гіпотези дослідження.

На третьому етапі було організовано та проведено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розробленої програми швидко-силової підготовки і технології управління цим процесом з використанням вправ з м'ячем і без нього в реальних умовах спортивної діяльності ДЮСШ з футболу.

Для вирішення завдань і перевірки основної робочої гіпотези було використано такі методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; анкетування, бесіда, опитування; вивчення динаміки фізичного стану і працездатності в процесі швидко-силової підготовки юних футболістів; оцінка рівня фізичного стану (фізичної підготовленості, функціонального стану організму і фізичного розвитку) юних футболістів; проведення психологічного обстеження; педагогічний експеримент.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Теоретичний і емпіричний аналіз технології управління тренувальним процесом з розвитку швидко-силових якостей у юних футболістів зажадав

порівняння даних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп. З метою впровадження даної технології вивчалася динаміка працездатності футболістів протягом річного циклу навчально-тренувальної та ігрової діяльності.

Основними показниками функціонального стану, які зумовлюють зниження працездатності в кінці сезону у гравців контрольної групи, були:

- Погіршення рухливості нервових процесів (в середньому на 6,08,7% в порівнянні з вихідним рівнем);
- Зростання ЧСС на 7,8%, ІН - на 5%;
- САН - зниження на 4,3%.

У спортсменів ЕГ такого зниження показників не спостерігалось

Середні значення динаміки психофізіологічних показників спортсменів ЕГ і КГ в період проведення експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка психофізіологічних показників спортсменів досвідчених груп в процесі педагогічного експерименту (ЕГ і КГ за 14 чол.) ($X \pm m$)

Час тестування	Испытуемые	(к-ть в хв)	Коректурні таблиці		САН (бал'		Настрій
			Інтенсивність уваги (к-сть раз)	Зосередженість (бал)	Самопочуття	Активність	
На початку експерим.	ЕГ	66,8 $\pm$ 1, 8	189,7 $\pm$ 9,1	3,2 $\pm$ 0,4	4,8 $\pm$ 0,3	4,1 $\pm$ 0,3	4,7 $\pm$ 0,3
	КГ	66,2 $\pm$ 1, 7	188,9 $\pm$ 8,9	3,3 $\pm$ 0,3	4,7 $\pm$ 0,2	4,2 $\pm$ 0,2	4,7 $\pm$ 0,2
В середині експерим.	ЕГ	64,3 $\pm$ 1, 8	202,4 $\pm$ 9,4	3,6 $\pm$ 0,5	4,6 $\pm$ 0,3	4,2 $\pm$ 0,3	4,7 $\pm$ 0,3
	КГ	67,1 $\pm$ 1, 2	201,2 $\pm$ 8,7	3,4 $\pm$ 0,4	4,7 $\pm$ 0,3	4,0 $\pm$ 0,2	4,6 $\pm$ 0,3
В кінці експерим.	ЕГ	61,5 $\pm$ 1, 7	202,2 $\pm$ 9,2	4,4 $\pm$ 0,5	4,3 $\pm$ 0,3	4,0 $\pm$ 0,3	4,6 $\pm$ 0,3
	КГ	69,5 $\pm$ 1, 3	201,1 $\pm$ 8,0	3,2 $\pm$ 0,3	4,1 $\pm$ 0,1	3,7 $\pm$ 0,2	3,8 $\pm$ 0,2

Аналіз режиму ігрової діяльності футболістів показав, що сучасні уявлення про закономірності організації біологічних структур і їх функцій дозволяють подивитися на проблему управління скоростно- силовою підготовкою по-іншому.

Такий підхід полягає в запровадженні нової технології застосування фізичних вправ в тренувальний процес юних футболістів з урахуванням особливостей ігрової діяльності на футбольному полі.

Слід зазначити, що рівень активності різних функціональних систем у спортсменів в ході експерименту був не однаковий і, ймовірно, визначався ефективністю тренувального процесу. Виражене диференційоване розподіл різномодельних функцій зі збільшенням змагальної навантаження сильніше позначається на спортсменах КГ.

Так, у спортсменів ЕГ після трьох місяців виконання спеціальних фізичних вправ в 98% випадків самопочуття, за суб'єктивними оцінками, покращився, усувалися больові синдроми в м'язах і зв'язках. Середні значення реактивної тривожності (РТ) як поточного стану були дуже стабільні, як до корекції (як на початку 2006 р - $48,6 \pm 1,1$ бала, так і в кінці 2006 р - $50,8 \pm 2,3$ бала, $p < 0,05$).

Більш виражено, відбувалися зміни у футболістів КГ з наростанням стомлення до кінця сезону 2006 року, крім змін кожного з показників, зростала різниця між ними за рахунок зниження самооцінки «Самопочуття» і «Активність» по відношенню до більш стабільних оцінками за шкалою «Настрій». При цьому, якщо після виконання тренувальних фізичних вправ відзначалася деяка тенденція до поліпшення всіх показників САН ($p > 0,05$), то до кінця року вони досягали значень, близьких або рівних величинам на початку року.

Динаміка рівня фізичного стану юних футболістів (ЕГ і КГ) була перевірена в ході педагогічного експерименту.

Вибіркове обстеження по ряду кардіологічних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи, підтвердило обґрунтованість використання спеціальних, швидкісно-силових фізичних вправ (табл. 2).

Результати досліджень показали, що рівень фізичного стану спортсменів знаходиться в прямій залежності не тільки від аеробного продуктивності, але і від рівня розвитку швидкісно-силових якостей (крім сили максимальної) до певної межі.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей вище нормальних значень робить істотний вплив на ефективність змагальної ігрової діяльності. Більш того, надмірне перевищення виявлених параметрів призводить до більш ефективного росту спортивної майстерності юних футболістів.

Таблиця 2

Рівень показників функціонального стану юних футболістів досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ і КГ за 14 чол.)

№ п/п	Досліджуваний показник	Група	Вихідні показники	В кінці експерименту	P
1.	Систолічне АД (мм рт. ст.)	ЭГ	123,9±2,0	120,4±1,01	>0,05
		КГ	122,5±1,3	118,0±1,6	>0,05
2.	Диастолическе АД (мм рт. ст.)	ЭГ	- 70,6±1,4	69,9±1,1	>0,05
		КГ	70,8±1,4	70,1±0,9	>0,05
3.	МОК (ум. од.)	ЭГ	3668±167,5	3568±140,5	<0,05
		КГ	3572±149,5	3494±80,0	>0,05
4. "	КВ (ум. од.)	ЭГ	12,6±0,4	12,6±0,7	>0,05
		кГ	13,2±0,6	14,1±0,5	>0,05
5.	КЕК (ум. од.)	ЭГ	39,6±2,1	34,7±1,1	<0,05
		кГ	35,7±1,5	32,9±1,0	>0,05
6.	Проба Штанге (с)	ЭГ	73,1±4,2	76,2±4,5	<0,05
		кГ	73,8±4,4	72,1±5,2	>0,05
7.	Проба Генча (с)	ЭГ	36,9±2,8	39,4±2,9	>0,05
		кГ	31,1±2,9	35,4±2,7	>0,05

Аналіз результатів обстеження спортсменів, тривалий час систематично займалися футболем, показав, що рівень їх фізичного стану істотно залежить від стажу занять цим видом спорту. Встановлено наступну закономірність: чим більше стаж безперервних занять футболем, тим вище рівень фізичного стану займаються,

менш виражена стомлюваність і, як наслідок - більш високі результати показують гравці під час офіційних ігор.

Футболісти, систематично використовують фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, мають більш високі показники фізичного стану, менш схильні до впливу травматизму. Особливо велика різниця ($p < 0,01$) між показниками травматизму в ході участі в календарних іграх з футболу.

З метою визначення ефективності розробленої технології управління розвитком швидкісно-силових якостей був проведений порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості футболістів ЕГ і КГ. Результати дослідження представлені в таблицях 3 і 4.

Таблиця 3

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості юних футболістів у ЕГ і КГ в процесі педагогічного експерименту в балах ($x \pm m$)

Обстежені	Етап експерименту			Р
	1	2	3	
КГ (п = 14)	3,82±0,18	4,01±0,21	4,03±0,27	>0,05
ЕГ (п = 14)	3,84±0,17	4,21±0,16	4,28±0,18	<0,05

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості у спортсменів досвідчених груп до і після експерименту (ЕГ і КГ за 14 чол.) ($X \pm t$)

№ п/п	Досліджуваний показник	Група	Вихідні показники	В кінці експерименту	Р
1.	Сила. Присідання зі штангою 60 кг	ЕГ КГ	12,2±0,61 12,6±0,52	15,6±0,52 11,8±0,78	<0,05 >0,05
2.;	Швидкість. Біг 100 м. (с)	ЕГ КГ	12,6±0,14 12,6±0,12	12,0±0,14 12,1±0,17	<0,05 <0,05
3.	Прискорення: витривалість. Біг 400 м (хв, с)..	ЕГ КГ	59,8±2,34 59,7±2,35	57,2±2,25 59,3±3,27	<0,05 >0,05

4.	Гнучкість. Нахили тулуба вперед (бал)	ЕГ кг	$6,8 \pm 0,72$ $6,3 \pm 0,54$	$12,33 \pm 1,11$ $8,52 \pm 0,92$	$<0,05 >0,05$
----	---------------------------------------	----------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------

Оптимальне співвідношення різних засобів швидкісно-силової підготовки різної спрямованості при адекватній фізичному навантаженні призводить до істотного поліпшення показників рівня фізичного стану спортсменів, особливо після року занять. Найбільше поліпшення показників рівня фізичного стану гравців і сприятлива його динаміка відзначені в ЕГ при використанні розробленої технології управління тренувальним процесом з розвитку швидкісно-силових якостей.

Застосування фізичного навантаження з урахуванням особливостей ігрової діяльності футболістів дозволяє не тільки компенсувати зниження працездатності в період інтенсивної ігрової практики, але і забезпечити тенденцію до її збільшення.

Практична реалізація та перевірка ефективності застосування розробленої технології управління розвитком швидкісно-силових якостей у юних футболістів склали другу частину педагогічного експерименту. На основі експертних оцінок фіксувалися дані, що характеризують успішність технічних показників і швидкість виконання окремих фінтів, дій з м'ячем.

Таблиця 5

**Динаміка показників психофізіологічного стану юних футболістів
досвідчених груп в кінці експерименту (ЕГ і КГ за 14 чол.) ($X \pm m$)**

Показники		Обстежені	Вихідні дані	Дані після гри	P
Швидкість оперативних думок (к-сть правильно. вирішення завдань)		КГ	$43,2 \pm 2,3$	$38,1 \pm 1,5$	0,05
		ЕГ	$45,5 \pm 2,9$	$43,0 \pm 2,2$	
Перехід та розподіл уваги (с)		КГ	$279,4 \pm 18,4$	$308,1 \pm 12,0$	0,05
		ЕГ	$282,6 \pm 18,8$	$266,9 \pm 14,3$	0,05
Просторові відношення та кмітливість (к-сть правильних відповідей за хв)		КГ	$4,4 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,2$	-
		ЕГ	$4,4 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,1$	
Швидкість складних реакцій на світло (с)		КГ	$0,72 \pm 0,51$	$0,93 \pm 0,48$	0,05
		ЕГ	$0,81 \pm 0,14$	$0,84 \pm 0,71$	
Швидкість простої реакції (с)	на звук	кг	$0,238 \pm 0,05$	$0,296 \pm 0,05$	0,05

		ЕГ	0,251±0,06	0,260±0,04	0,05
	на світло	кг ЕГ	0,248±0,07 0,267±0,08	0,287±0,05 0,288±0,05	

Під час гри і після неї відзначаються суттєві зміни в центральній нервовій системі, які виражаються в зниженні реакції на зовнішні подразники. Вимірювання, зроблені в перерві між таймами і після ігор свідчать, що приховане час простою і складною зорової реакції під впливом роботи збільшилася в ЕГ на 32,1%, в КГ - на 48,2% і в ЕГ - на 21,2%, а в КГ - на 28,7%, відповідно (табл. 5).

Результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої нами технології управління швидкісно-силової підготовкою юних футболістів. Таким чином, в ході проведеного дослідження були повністю вирішені поставлені завдання, досягнута мета дослідження і підтверджена висунута гіпотеза.

ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного дослідження була розроблена технологія швидкісно-силової підготовки юних футболістів, що складається з чотирьох етапів: «підготовчого», «організаційного», «реалізаційної», «підсумкового».

На «підготовчому» необхідно: визначити найбільш ефективні засоби швидкісно-силової підготовки з м'ячем і без нього; оцінити рівень методичної підготовленості тренерів з футболу з питань проведення швидкісно-силової підготовки гравців; визначити цілі, завдання та показники швидкісно-силової підготовленості юних футболістів; індивідуально оцінити рівень, швидкісно-силової підготовленості кожного гравця футбольної команди; розробляти програму швидкісно-силової підготовки юних футболістів.

На «організаційному» слід: визначити оптимальне співвідношення вправ швидкісно-силової спрямованості з м'ячем і без нього; розробити план швидкісно-силової підготовки юних футболістів, відповідний цілям і завданням етапів тренування; виробити і прийняти рішення на організацію швидкісно-силової підготовки юних футболістів з урахуванням індивідуальної підготовленості кожного

гравця; провести заходи щодо підвищення методичної підготовленості тренерів з питань проведення, швидкісно-силовий »підготовки з юними футболістами; визначити найбільш ефективні методики розвитку швидкісно-силових якостей у юних футболістів.

2. Результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність розробленої технології швидкісно-силової підготовки юних футболістів. Проведені заходи з тренерським складом щодо підвищення рівня методичної підготовленості в питаннях організації швидкісно-силової підготовки юних футболістів дозволили підвищити їх професійний рівень з 3,95 до 4,17 бала (за 5-ти бальною шкалою).

3. В результаті проведеного педагогічного експерименту показники фізичної підготовленості юних футболістів експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ) мали тенденцію до поліпшення. Однак футболісти ЕГ мали достовірно кращі показники в бігу на 100 м, на 400 м, присіданні зі штангою 60 кг на кількість разів. Так, після закінчення педагогічного експерименту, результати ЕГ склали в бігу на 100 м - $12,0 \pm 0,15$ с; а в КГ - $12,4 \pm 0,17$ с; в присіданні зі штангою 60 кг в ЕГ - $15,6 \pm 0,52$ рази, а в КГ - $11,8 \pm 0,78$; в бігу на 400 м в ЕГ - $57,2 \pm 2,25$ с, а в КГ - $59,6 \pm 3,27$ з

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ

1. Купріянова Л. С., Довганчук В. М., Богданов М. М., Гаращенко А. О., Москалець О. А., Волочан П. О., Резецький С. М. Імуногістохімічні особливості будови стінки маткових труб плодів у різні терміни гестації від матерів з фізіологічною вагітністю. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(1):52-57.

АНОТАЦІЇ

Богданов М.М. Розробка програм тренувальних занять для юних футболістів на основі варіативності використання різних за структурою та напрямком засобів спеціальної підготовки

Дипломна робота має практичну та теоретичну значимість, яка полягає в науковому обґрунтуванні технології швидко-силової підготовки юних футболістів у віці 14-16 років, а також програми розвитку у них швидко-силових якостей, а також в розробці методичних рекомендацій для тренерів по використанню спеціальних засобів, спрямованих "на розвиток швидко-силових якостей у юних футболістів, як з м'ячом, так і без нього.

В процесі досліджень виявлено найбільш ефективні засоби швидко-силової підготовки юних футболістів. До їх числа відносяться: вправи без м'яча - стартові ривки на короткі дистанції з різних вихідних положень; біг з високою і максимальною швидкістю по прямій і віражу від 30 до 200 метрів; стрибки, ходьба і біг зі стрибками; вправи з використанням тренажерів, амортизаторів, штанги, гирі, гантелей, а також вправи з м'ячом - біг з прискореннями і з м'ячом; стартові ривки, з'єднані з вправами на швидкість реакції з м'ячом; виконання спеціальних вправ з м'ячом на швидкість і точність.

Визначено оптимальне співвідношення засобів, що використовуються для швидко-силової підготовки юних футболістів з м'ячом і без нього. Встановлено, що зі збільшенням віку і стажу занять футболом юних спортсменів кількість вправ швидко-силової спрямованості без м'яча зменшується, а з м'ячом, навпаки, зростає.

Обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для ефективного управління швидко-силовою підготовкою юних футболістів. До них відносяться: ретельний відбір дітей та збереження їх протягом усього терміну навчання футболу; наявність якісної матеріально-технічної бази для юних футболістів; диференціація та індивідуалізація в процесі швидко-силової підготовки юних футболістів; організація заходів для зростання методичної майстерності тренерів з проведення швидко-силової підготовки з юними футболістами; раціональне використання часу, який виділяється на швидко-силову підготовку; оптимальне співвідношення засобів швидко-силової підготовки для юних футболістів; підбір найбільш ефективних засобів швидко-силової підготовки для юних футболістів; підтримання здорового морально-психологічного клімату в футбольній команді;

методичне забезпечення швидко-силової підготовки; наявність тренажерів, гир, гантелей, штанги і інших засобів для розвитку швидко-силових якостей у юних футболістів.

Ключові слова: програми тренувальних занять, юні футболісти, спеціальна підготовка, індивідуалізація, швидко-силові якості.

ANNOTATIONS

Bogdanov MM A review of the programs of the trainings for the young footballers on the basis of the use of different methods for the use of the structure and the equipment of the special subcontractors

Diplomna pobota maye ppaktychnu ta teopetychnu znachymist, yaka polyahaye in naukovomu obrpuntuvanni texnolohiyi shvydkisno-sylovoyi pidhotovky yunyx futbolistiv at the age of 14-16 pokiv, a takozh ppohpamy pozvytku in nyx shvydkisno-sylovyx yakostey, a takozh in pozpobtsi metodychnyx pekomentatsiy for tpenepiv Po vykopystannyu spetsialnyx zasobiv , sppamoyavix "in the form of quick-strength forces as the young footballers, as with the ball, so I do not mind.

In the course of the research, there were found to be the most euphemistical effects of rapid-strength training of youth soccer players. To date, the number is: the impact of a ball - the stops of the sticks at the distance from the dangers of the extruded poles; with a maximum output of maximal speed and a maximum of 30 to 200 megabytes; stubby, zoedb and ibig zi stpibkami; Impact with the editing of tpeanagies, impressions, stanzas, gipi, ganthelles, and also with the ball - with the ppyshopeniami and with the ball; staptovy sunglasses, connected with the impact on the speed of the ball with the ball; Spin speed span with ball on fast and timely.

The most optimistic meeting of the participants is that they will be used for quick-strength training of young footballers with a ball and a little. I also say that with the increase of the age, I will call the foot of the youth of the spectrum, the quantity of the influence of the speed-force interaction of the ball decreases, with the ball, the nap, and the posture.

It is based on the basic skills that are unobtrusive for the effective creation of fast-acting adaptation of youth soccer teams. To the niches: the peoples of the day will be given to the children and will be extended to the whole of the nursing home; the promise of some kind of material and existential basis for youth societies; differentiation and unilateralization in the pseudos of rapid-force constructions of youth soccer players; Opensiazha zakhody for the restauration of the modern media structure of the production of fast-power equipment with young soccer players; the actual operation of the chassis, which is located on a quick-action bridge; the optimal cooperation between the quick-strength training for the youth football clubs; to send more effektivnykh zaozoby fast-power training for youth football; the training of healthy sex-psychologists in the football team; Methods for the rapid-force training; the presence of tpeanzepi, gip, ganthelli, stangs and other forms for the development of rapid-strength forces in the youth soccer teams.

The key is the words: for the most part, the young people, the spittal support, the independence, the speed of their activities.