

Influence of employment on is professional-applied physical preparation on psychophysiological functions in the deaf persons, connected with speed and accuracy of movements was studied. The analysis of the most significant were exposed for modern trades psychophysiological functions which are characterised by following indicators: accuracy of a differentiation of amplitude, a direction and the form of movements, the maximum and optimum frequency of movements, accuracy of muscular efforts, accuracy of a differentiation of time parametres.

The role of physical exercises in social integration of deaf people is difficult for overestimating. They provide necessary physical and functional development of the person, formation of the vital household and professional habits, promote high-grade rest, etc. Only in the event that the invalid on hearing has no essential difficulties in realisation of the professional work, and its leisure is enriched by sports employment, dialogue with colleagues and friends, it is possible to speak about successful integration into a society of such people.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ 17-19 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

УДК 37.015.31:796.012.2

Терзі П. П.

У статті розглянуті засоби і методи використання комплексних програм з вдосконалення силової та швидкісно-силової підготовки юнаків 17-19 років на заняттях з футболу.

Ключові слова: футбол, тренування, силові та швидкісно-силові вправи.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 17-19 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

Терзі Ф. Ф.

В статье рассмотрены средства и методы использования комплексных программ по усовершенствованию силовой и скоростно-силовой подготовки юношей 17-19 лет на занятиях по футболу.

Ключевые слова: футбол, тренировка, силовые и скоростно-силовые упражнения.

PERFECTION OF POWER AND SKOROSTNO-POWER QUALITIES AT YOUNG MEN OF 17-19 YEARS ON EMPLOYMENT ON FOOTBALL

Terzi F. F.

In article the means and the methods of use of complex programs on improvement power and speed - power preparation of young men of 17-19 years old to classes football.

Keywords: football, training, power and speed-power exercises.

Одним з популярних видів спорту серед студентської молоді вважається гра в футбол. Це підтверджується щорічною численною кількістю студентів, що вибирають спортивну спеціалізацію «футбол». Внаслідок цього, гра у футбол використовується як засіб здорового способу життя, всебічного розвитку студентської молоді. У свою чергу, фізичний розвиток має на увазі виховання основних фізичних якостей, є актуальним для теорії й практики фізичного виховання [1].

Покращення багаторічної підготовки футболістів високої кваліфікації неможливо без уваги до однієї з її складових частин — методики навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень [2, 4], та все ж питання управління підготовкою футболістів залишаються недостатньо вивченими. Це пов'язано з тим, що названі проблеми деякий час не були об'єктом пильної уваги дослідників. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву — одне з найважливіших питань, що і обумовлює актуальність даного дослідження [1, 3].

Рівень підготовленості футболістів став дуже високим, домагатися перемоги стає трудніше. Все це викликало концентрацію зусиль тренерів, науковців, методистів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу футболістів.

Вивчення роботи тренерів, а також аналіз існуючих програм з підготовки футболістів, показує, що методика спортивного вдосконалення відстає від сучасних вимог. Причина цього — низький рівень методичних розробок. На жаль, більшість тренерів беруть на озброєння застарілі рекомендації, а результатом цього є підготовка неповноцінних резервів [3, 5].

Водночас відомо, що одним з важливих факторів, що зумовлюють майстерність спортсмена, є його здатність до прояву значних м'язових зусиль. Ця якість, як вважають більшість фахівців, підвищує ефективність спортивної діяльності у багатьох видах спорту [1, 3, 5].

Об'єкт дослідження — силова та швидкісно-силова підготовка юнаків 17-19 років.

Предмет дослідження — вдосконалення силових та швидкісно-силових якостей на заняттях з футболу.

Мета дослідження: обґрунтувати концентроване використання спеціальних програм, спрямованих на розвиток та вдосконалення силових та швидкісно-силових якостей, у спортивній підготовці юнаків 17-19 років на заняттях з футболу.

У відповідності з метою дослідження вирішувалися такі **задачі:** за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду вивчити сучасний стан питань щодо проблеми розвитку силових та швидкісно-силових якостей та організації системи силового тренування юнаків 17-19 років; встановити закономірності впливу комплексу силових вправ на розвиток силових та швидкісно-силових здібностей юнаків 17-19 років.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури.
2. Узагальнення практичного досвіду за результатами бесід з тренерами та інструкторами з силових видів спорту.
3. Педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів.
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Силлові, швидкісно-силлові та силова витривалість — найважливіші фізичні якості, які мають футболісти 17-19 років. Ми поряд з вирішенням деяких аспектів спеціальної підготовки футболістів прослідкували за впливом фізичних навантажень спеціальної підготовки на динаміку показників сили, швидкісно-силових якостей та силової витривалості. Юнаки 17-19 років різних спортивних розрядів на початку навчального року після обстеження спортивним лікарем пройшли обстеження на предмет виявлення силових, швидкісно-силових показників та силової витривалості. Повторне обстеження було проведено у кінці навчального року.

Для їх тестування використовувалися такі тести силової та швидкісно-силової підготовки: стрибок з місця та потрійний стрибок з місця; присідання зі штангою

на плечах; сила станової тяги. Тест для визначення силової витривалості: утримання гантелей по 4 кг на витягнутих вперед руках (секунд).

Перед проведенням тестів підослідні були ознайомлені з метою нашого дослідження проведення контрольних тестів для створення необхідного рівня мотивації та концентрації їх уваги. Контрольні випробування проводилися на початку основної частини тренування після підготовчої частини, що сприяє функціональній підготовці організму людини до майбутньої діяльності. Тестування проводилося на фоні повного відновлення організму, без попередніх великих навантажень. Результати експериментальних досліджень оброблені математично і представлені в таблицях.

Для проведення педагогічного експерименту на основі отриманих даних було утворено дві групи юнаків 17-19 років – контрольна (К) та експериментальна (Ек). До кожної групи входило 15 юнаків різних спортивних розрядів. За своїми антропометричними даними, вагою і фізичною підготовленістю групи були приблизно однаковими. Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес футболістів експериментальної групи була введена програма силової та швидкісно-силової підготовки, а саме комплекс, коли футболісти один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після юнаки виконували силові тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм.

Особливість такого тренування полягала в тому, що: по-перше, тренування проходило з високою інтенсивністю не більше однієї години, з вагою штанги 85-88% від максимальної, в декілька підходів, 6-8 повторень, останні повторення викликали в спортсменів максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1 хвилини. По-друге, на кожному тренуванні юнаки додавали ваги до штанги 250-500 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, ніж на попередньому тренуванні, що сприяло вихованню в них здатності до максимальних вольових зусиль.

В табл. 1 представлені зміни швидкісно-силових показників (стрибок з місця та потрійний стрибок з місця) у юнаків під впливом спеціальної підготовки. Як видно з представлених у стрибкових вправах 17-річних футболістів експериментальної групи за 9 місяців роботи за запропонованою програмою в секції збільшились на 15 см (9.9%), та 20 см (3.4%), у 18-річних – 20 см (8.7%) та 20 см (3.4%) і у 19-річних – на 23 см (9.8%) та 25 см (4.0%), у той час, як приріст у швидкісно-силових вправах контрольної групи у юнаків, які займалися на заняттях з футболу за звичайною методикою, складав у середньому у 17 – річних футболістів 0.5 см (2.4%), та 0.5 см (0.9%), у 18-річних відповідно – 12 см (3.6%) та 10 см (1.7%), і у 19-річних – на 10 см (4.5%) та 0.5 см (0.9%).

Таблиця 1
Динаміка показників у стрибкових вправах

Вік	Група	Час обстеження			
		Початок	Кінець	Різниця	
				См	%
17	К	2.10, 5.85	2.15, 5.90	05, 05	2.4, 0.9
	Ек	2.05, 5.80	2.20, 6.00	15, 20	9.9, 3.4
18	К	2.13, 5.90	2.25, 6.00	12, 10	3.6, 1.7
	Ек	2.10, 5.85	2.30, 6.05	20, 20	8.7, 3.4
19	К	2.15, 6.05	2.25, 6.10	10, 05	4.5, 0.9
	Ек	2.12, 6.00	2.35, 6.25	23, 25	9.8, 4.0

Таблиця 2
Динаміка показників станової сили

Вік	Група	Час обстеження			
		Початок	Кінець	Різниця	
				Кг	%
17	К	92.9	97.7	4.8	5.16
	Ек	94	105	11	11.7
18	К	94.4	100.5	6.2	6.5
	Ек	94.0	108.5	14.5	15.4
19	К	107	115	8.9	8.3
	Ек	105	120.0	15.0	14.2

З табл. 2 ми бачимо, що станова сила юнаків 17-19 років за 9 місяців занять по запропонованій нами програмі збільшилась у 17-річних на 11,7%, у 18-річних на 15,4%, та у 19-річних на 14,25%, в той час, як у ровесників контрольної групи - відповідно на 5,16%; 6,5% та 8,3%.

В табл.3 представлена динаміка показників сили м'язів ніг у юнаків 17-19 років на заняттях з футболу.

Таблиця 3
Динаміка показників сили м'язів ніг

Вік	Група	Час обстеження			
		Початок	Кінець	Різниця	
				Кг	%
17	К	80	88	8	10
	Ек	80	96.0	16	20
18	К	83.3	93.0	9.7	11.6
	Ек	84.0	100	16	19
19	К	85.6	98.0	12.4	14.4
	Ек	91.0	107.5	16.5	19.1

Як видно з представлених даних тесту присід зі штангою на плечах (показник сили м'язів ніг) уже за 9 місяців занять з футболу за запропонованою програмою збільшився на 20% у 17-річних, на 19% у 18-річних, та на 19,1% у 19-річних юнаків. Покращення показників сили у юнаків експериментальної групи більш виражено у порівнянні з контрольною групою, у яких відповідно 10%; 11,6% та 14,4%.

В табл. 4 представлена динаміка показників силової витривалості у юнаків 17-19 років на заняттях з футболу.

З представлених даних утримання гантелей вагою 4 кг на витягнутих уперед руках (показник силової витривалості) після занять за запланованою програмою збільшився на 24% у 17-річних юнаків, на 20% у 18-річних, та на 23% у 19-річних, тоді як у юнаків контрольної групи відповідно 12,9%; 15% та 16%.

Таблиця 4

Динаміка показників силовій витривалості

Вік	Група	Час обстеження			
		Початок	Кінець	Різниця	
				Кг	%
17	К	62	70	8	12.9
	ЕК	57	76	14	24
18	К	63	73	10	15
	ЕК	65	78	13	20
19	К	67	78	11	16
	ЕК	71	88	17	23

Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять, сприяли покращенню їх фізичних якостей, і, в першу чергу, силових. Так, вже менше, ніж через рік, у юнаків експериментальної групи сила м'язів була помітно більшою у порівнянні з юнаками контрольної групи, які виконували звичні вправи для розвитку силових якостей за застарілими програмами. Суттєво покращилась у юнаків станова сила, сила в жимі лежачи і в присіданні з вагою на плечах. Також показники силовій витривалості справляли досить приємні враження. То ж запропонована нами програма розвитку силових якостей позитивно вплинула на динаміку силових показників юнаків 17-19 років на заняттях з футболу. Отримані нами дані не розходяться з даними літератури і лише підтверджують їх. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні висновки:

1. Психологічна та фізична підготовка 17-19-річних юнаків являється складовою подальшого процесу їх творчості та росту спортивних результатів.

2. Спеціальна силова та швидкісно-силова підготовка юнаків сприяє покращенню фізичних якостей, в першу чергу, сили, відкотно-силовим, силовій витривалості та швидкісним якостям.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М. : ФиС, 1988. - 236 с.

2. Дулібський А.В. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу / А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський. - К. : Практикум з футболу, 2003. - С. 69-78.

3. Захаров Е. Энциклопедия физической подготовки / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - М. : ФиС, 1994. - С. 101-115.

4. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств / Менхин Ю.В. - ТИПФК. - 1986. - № 8. - С. 25.

5. Суркис Г.М. Футбол в системе образования / Г.М. Суркис // Футбол. - 2000. - № 3. - С. 150.

PERFECTION OF POWER AND SKOROSTNO-POWER QUALITIES AT YOUNG MEN OF 17-19 YEARS ON EMPLOYMENT ON FOOTBALL

Terzi F. F.

Abstract. One of popular sports among student's youth game is football. It proves to be true annual numerous quantity of students which choose sports specialisation «football». There game in football is used as means of a healthy way of life, an all-around development of student's youth.

Improvement of long-term preparation of football players of high qualification is impossible without attention of one of its components - techniques of training. Lately many researches and still a question of management are devoted problems of youthful sports by preparation of football players remain insufficiently studied. It is connected by the named problems some time were not object of dusty attention of researchers. Recently became obvious that improvement of preparation of a reserve - one of the major of questions which are caused by an urgency of the given research. At the same time it is known that its ability to display of considerable muscular efforts is one of important factors who predetermine skill of the sportsman. This quality as consider the majority of experts, raises efficiency of sports activity in many sports.

The experiment maintenance consisted that the program of power and speed-power preparation has been entered into training process of football players of experimental group, namely a complex when football players once a week carried out exercises with a bar of a power orientation. Each such training began with a usual preparatory part, exercise with the partner, a skipping rope or the shock-absorber. After the young man carried out power training by which it was made from 6-8 exercises of the offered preposed programs.

Physical activities which received young men during training employment promoted improvement of their physical qualities, and first of all the power. Same the program of development of power qualities offered by us has positively affected on dynamics of power indicators of young men of 17-19 years old on employment from football.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ В УКРАЇНСЬКІЙ ДЕФЕКТОЛОГІЇ (ДРУГА ПОЛОВИНА ХХ СТ.)

УДК 371.911.+372.86+796.07

Форостян О.І.

У статті приводяться результати дослідження історико-педагогічної, наукової, методичної літератури та аналізу архівних джерел з теорії та практики фізичного виховання дітей з порушеннями зору в українській дефектології другої половини ХХ століття. Аналіз праць фахівців цієї галузі показав, що раціональне використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання, допомагає ліквідувати недоліки фізичного розвитку й рухової сфери сліпих та слабозорих дітей.

Ключові слова: рухова сфера, порушення зору, корекція.

В статье приводятся результаты исследования историко-педагогической, научной, методической литературы и анализа архивных источников по теории и практики физического воспитания детей с нарушением зрения в украинской дефектологии второй половины XX века. Рациональное использование разнообразных средств и методов физического воспитания помогает корректировать недостатки физического развития и двигательной сферы слепых и слабовидящих детей.