

Розділ 29

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

МОРОЗ І. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент

ПАВЛОВ Ю. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент

КУЧЕРЕНКО Г. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ТРЕНАЖЕРІВ

Фізичними якостями називаються функціональні можливості організму, які визначають рівень рухової здатності людини. Одними із основних якостей являються швидкість, сила, гнучкість.

Швидкість характеризується здатністю виконувати рухові дії з максимальною можливою швидкістю. Розрізняють декілька форм прояву швидкості: 1) рухова реакція на різного роду подразники (слухові, зорові, тактильні); 2) частота рухів; 3) швидкість поодинокого руху. Між всіма цими формами існує тісний зв'язок, і розвивати їх слід за можливістю комплексно. Розвиток швидкості, як і витривалості, у студентів з вадами зору без використання спеціальних засобів надзвичайно ускладнено. Тренажери забезпечують сприятливі умови для розвитку цієї якості. Одним з таких є «Тренажер для розвитку швидкості реагування». Методика використання тренажера проста, що дозволяє тривалий час тренуватися на ньому: одна кнопка (біла) знаходиться у ведучого, три інших — в учасників. При натисненні кнопки ведучим в залежності від обраного виду сигналу (подразника) спалахує табло (біле) чи дзвонить дзвінок. За цим сигналом кожний з учасників якомога швидше натискає на свою виносну кнопку, яка пов'язана з червоним, зеленим, синім табло або лампою. При цьому спалахує табло/лампа того кольору,

яка кнопка була натиснута раніше. Інші кольори вже не спалахують. Це завдання виконується студентами жваво і достатньо тривалий час. Завдання ведучого — вловити кульмінаційний момент жвавості та припинити вправу, щоб зберегти у студентів бажання займатися на цьому тренажері і тим самим сприяти у подальшому розвитку швидкості рухової реакції у студентів.

Частоту рухів найбільш доцільно розвивати на велотренажері і тренажері «Педаль», який складається з трубчастої рами з кермом і віссю з педалями. Кермо підіймається і опускається. Для більшої стійкості кріпиться до полу. При виконанні вправи активно працюють м'язи ніг.

Основний метод розвитку полягає у виконанні вправ на тренажерах з максимальною частотою руху на протязі 5–10 сек. Завдання виконується серіями з урахуванням кількості повторень в кожній серії. На початкових етапах спостерігається 1–2 серії з 3–4-ма повтореннями в кожній. В подальшому число серій і повторюванням в них збільшується. Для ефективного розвитку якості швидкості рекомендується виконання вправи до перших ознак стадії втоми. Для покращення загальної фізичної підготовки студентів з вадами зору при розвитку якості швидкості та інших якостей слід включати в роботу якомога більше м'язових груп.

Вправи, які направлені на розвиток частоти рухів за рекомендаціями офтальмологів можуть виконуватися тільки студентами основної медичної групи, оскільки сам режим роботи пов'язаний з неминучим зусиллям, а також пред'являє високі вимоги до серцево-судинної системи. Для контролю за успішним розвитком частоти рухів можна використовувати тест за визначенням кількості обертів педалей на велотренажері при певній потужності зусилля на педалі за 5–10 сек. З ціллю розвитку частоти рухів рекомендується використовувати тренажер «Мушкетер», що сприяє розвитку важливої якості для студентів з вадами зору — точності рухів.

На панелі розташовані рядами отвори різних розмірів (від 5 см до 2 см в діаметрі), які заповнені кнопками, що світяться. Панель з'єднана з пристроєм-«шпагою». Із ввімкненням світла в кнопках виконавець намагається торканням кнопки кінцем «шпаги» потрапити в кнопку. При торканні кнопки світло в ній вимикається. Фіксується кількість відключених кнопок за використаний час. В залежності від стану органу зору студенти можуть обирати розмір кнопок, з яких їм комфортно виконувати вправу. Цей тренажер сприяє розвитку частоти і точності рухів, що необхідно студентам при діях у побуті.

Сила — це здатність надавати і долати опір за допомогою м'язових зусиль. Розвиток якості сили зазвичай не пов'язаний з переміщенням у просторі, тому для цієї цілі використовуються традиційні засоби розвитку сили (штанга, гантелі, еспандери та ін.). Для розвитку сили застосовуються статичні і динамічні режими виконання вправ. Статичний

режим пов'язаний з великою напругою і є небажаним для студентів з вадами зору. Зручним для використання у процесі розвитку якості сила тренажер «Силач». До верхньої поверхні гімнастичного стільця, який легко закріплюється гачками на будь-якій висоті гімнастичної стінки: кріпиться на петлях металічна або дерев'яна рама; до іншого кінця кріпиться гриф, на кінцях якого є різьблення для накручування необхідної кількості млинців від ручних гантелей при виконанні вправ. Виконавець може виконувати вправу — стоячи, сидячи, лежачи, підіймаючи вантаж двома руками над головою. Виконавцю пропонується підібрати вагу, яку підіймає, відповідно до своїх фізичних можливостей і лише після цього приступити до виконання серій з кількістю повторювань в них. Ведучий зобов'язаний контролювати вагу, яка встановлюється, щоб уникнути виконавцю фізичного перенавантаження, що може негативно впливати на його зорові функції.

Використовуються наступні динамічні зусилля при виконанні вправ — метод максимальних зусиль і метод повторних зусиль. Метод максимальних зусиль полягає у виконанні вправ з зусиллям, яке виконавець може повторити один-три рази. Для студентів з вадами зору він не використовується. Метод повторних зусиль має три різновиди: 1) виконання вправи з неграничною вагою (зусиллям), але до втоми: тут спостерігається розвиток силової витривалості, в той час як виконання вправи с великим зусиллям розвиває власно силу; 2) виконання вправи з багатократним подоланням неграничної ваги із граничною швидкістю сприяє розвитку швидкісно-силових якостей; 3) виконання вправ із багатократним подоланням неграничної ваги з числом повторювань. Ефективність розвитку сили залежить від числа повторювань і величини ваги (зусилля). Для розвитку сили рекомендується використовувати вагу, яку можна підняти в 4 повтореннях від 6 до 9 разів. При використанні ваги, що підіймається більшу кількість разів, розвивається силова витривалість. Розвиваючи якість сила у дитячому і підлітковому віці, слід враховувати, що вона повинна бути спрямована на розвиток якомога більшу кількість груп м'язів і носити неспеціалізований характер, враховуючи, що кістково-суглобна система студентів ще не зміцніла, силова підготовка повинна поєднуватися з вправами на розтягування і розслаблення.

Однією зі складових розвитку рухових здібностей студентів з вадами зору є якість гнучкість — здатність виконувати вправу з максимальною амплітудою. Як показала практика для розвитку рухливості хребетного стовпа у процесі занять успішно використовується тренажер «Піраміда». Його перевага полягає у простоті виготовлення. Використовується гімнастична лавка та іграшкова піраміди, що складаються зі стержня і одягнених на нього різного кольору колечка. На верхівку нанизують голівку кішечки; поєднання кольорових колечок і голівки кішечки захоплюють студентів до виконання завдання, що сприяє виконанню вправи з

кількістю повторювань від 4 до 6. Для виконання завдання пірамідки ставляться вздовж гімнастичної лавки, на якій стоять студенти у стойці ноги нарізно. За командою виконавці нахиляються і знімають зі стержня по одному колечку, починаючи з голівки кішечки і кладуть їх між ступнями. Після першого згинання студенти не випрямляють тулуб, а продовжують знімати короткими, пружинними нахилами колечка. Втоmlені випрямляються. Переможцем є той, хто зняв найбільшу кількість колечок. Як показала практика, число нахилів в кожній серії може досягати 20–25 разів, що без емоційного стану не зафіксовано.

КАЛІБЕРДА О. Г.

Міжнародний гуманітарний університет,
завідувач кафедри фізичного виховання

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ БОРОТЬБИ З ДОПІНГОМ У СПОРТІ

Інтенсивний розвиток спорту високих досягнень, його комерціалізація та політична значимість стали основними причинами, які спонукають спортсменів до застосування допінгу під час підготовки та участі у спортивних змаганнях, що суттєво впливає на рівень спортивних результатів. Справедливість спортивних змагань та досягнутих результатів часто ставиться під сумнів допінговими скандалами. Спортсмени і тренери отримують недостатню інформацію про нормативно-правові та організаційні умови антидопінгового контролю, список заборонених препаратів, права та обов'язки спортсменів, а також про можливі негативні наслідки для здоров'я після вживання допінгу та можливі санкції.

Застосування допінгу ставить під загрозу основні гуманістичні ідеї спорту та олімпійського руху. Існування цієї проблеми загрожує етичним принципам і виховним цінностям, які містяться в Олімпійській хартії, Міжнародній хартії спорту та фізичного виховання ЮНЕСКО і резолюції Комітету міністрів Ради Європи, відомої як «Європейська хартія спорту для всіх».

Світова спільнота здійснює послідовну боротьбу та протидію застосуванню допінгу в спорті на міждержавному та неурядовому рівнях. Держави — члени Ради Європи та інші держави — учасники Європейської культурної конвенції прийняли «Антидопінгову конвенцію» (Страсбург, 16.11.1989. Збірка договорів Ради Європи. Парламентське видавництво, Київ — 2000), у якій підкреслена усвідомленість, що спорт має відігравати важливу роль у захисті здоров'я, моральному та фізичному вихованні, а також у сприянні міжнародному