

СЕКЦІЯ 28.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

МОРОЗ ИГОРЬ ВИКТОРОВИЧ

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
заведующий кафедры физического воспитания,
доцент, кандидат педагогических наук

ПАВЛОВ ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РОЛЬ В СПОРТЕ

Говоря о физических качествах нельзя говорить об одном виде спорта, поскольку быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость связаны с занятиями всеми видами спорта.

Способности называют синтезом свойств личности, который отвечает требованиям определенной деятельности и обеспечивает в этой деятельности высокие результаты. Говоря о человеческих возможностях имеют в виду его способность выполнять тот или иной вид работы. При этом нельзя отрицать и наличие природных данных, которые необходимы для выявления и формирования способностей. Эти природные данные заложены в структуре мозга человека и во врожденных свойствах организма, которые именуется задатками. Под задатками подразумевают изначальные природные способности, которые еще не развиты, подают о себе знать, как только человек делает первые попытки заняться каким либо делом; если же он свои задатки не развивает, заложенные способности не проявляются и не развиваются.

Физические способности можно рассматривать ближе после установления их роли в определенной деятельности. Так, для увеличения скорости движения в беге недостаточно только скорости движения ног. Преобладающим компонентом становится физическое качество – сила. Т.е. сила толчка ног, сила ускорения, или мощность, вначале при отталкивании от исходного положения и затем на каждом шагу на беговой дорожке.

При прохождении спринтерской дистанции с большой интенсивностью недостаточно только силовой выносливости – для сохранения

темпа движения требуется и скоростная выносливость. При удлинении дистанции темп бега замедляется и в таком случае говорится об общей выносливости. Для дальнейшего улучшения результатов бега необходимо улучшать технику старта и технику беговых движений.

Физические качества ловкость и гибкость должны способствовать большей плавности, непринужденности и экономичности движений.

Скоростью можно назвать физическое качество, позволяющее за минимальный срок начать, продолжить и закончить необходимое движение или известную дистанцию. В спортивной практике используются следующие формы скорости: скорость реакции зависит от времени реакции, т.е. от единицы времени, проходящей с момента появления раздражения, необходимого для начала выполнения движения и до начала первого движения. Скорость реакции удлиняется, если необходимо выбрать, в зависимости от характера раздражения, необходимую ответную реакцию. Чем сложнее ожидаемый ответ, тем длиннее время реакции, и большая часть ее расходуется на анализирование принятого раздражения и формирование подходящего ответа.

Скорость движений, или относительная скорость зависит от того, с какой скоростью можно выполнять движение рукой, ногой в отношении тела, без нагрузки. На скорость движения оказывают влияние следующие факторы: скорость сокращения мышц, лабильность центральной нервной системы, сила и эластичность мышц, их гибкость, расслабление, а также уровень овладения техникой соответствующего вида спорта. Прирост скорости движений в большинстве случаев связан с развитием абсолютной силы мышц, однако большая физическая сила еще не является значительным показателем скорости движения.

Развитие общей или основной скорости достигается выполнением различных движений с большой скоростью и частотой. Тренировка специальной скорости как по содержанию, так и по форме ближе условиям соревнований и в основном тренируют основную форму скорости, характерную для соответствующего вида спорта.

Выносливостью можно назвать физическое качество, которое необходимо для продолжения статической и динамической работы на протяжении известного промежутка времени без снижения эффективности деятельности. Выносливость, встречающаяся в спортивной деятельности, можно подразделить следующим образом, если за основу принять методы расхода энергии, необходимой для спортивной деятельности.

Силовая выносливость наблюдается при деятельности, требующей в течении нескольких секунд максимальной силы; это, например, прыжки, броски, метания, спринт, штанга, силовые элементы в спортивной гимнастике и др. Необходимую для деятельности энергию получают, в основном, путем использования внутримышечных источников энергии.

Скоростную выносливость в спортивной практике стремятся связывать с теми видами спорта, где деятельность продолжается от одной

минуты до пяти минут. При этом темп деятельности достаточно высок. Энергия, необходимая для деятельности, образуется без наличия кислорода в клетках мышц, то есть анаэробным путем. Во время такого образования энергии в организме возникает кислородное голодание, которое ликвидируется лишь по окончании работы. Чем интенсивнее усилие, тем скорее возникает кислородное голодание и тем оно больше.

Энергия, необходимая для работы, проводимой за счет выносливости устойчивого состояния, образуется в условиях присутствия кислорода, то есть аэробным путем. Кислород поступает в организм из воздуха посредством систем кровообращения и дыхания. Достижимая за счет произведенной таким образом энергии теоретическая скорость движения (4,2 м/с) медленнее, чем при двух вышеописанных способах образования энергии (соответственно 11,3 и 5,9 м/с). Однако такая работа может продолжаться довольно долгое время. Выносливость устойчивого состояния наблюдается в тех видах спорта, где применяется умеренная скорость движения: бег на дистанции, продолжающийся от десяти минут до нескольких часов, плавание, гребля, лыжный спорт и др.

В области специальной выносливости основной тон держит та одна, то другая вышеназванная форма выносливости, которая и становится специальной выносливостью данного вида спорта.

Общая или основная выносливость должна создавать предпосылки организму, благодаря которым он сможет как можно дольше действовать в условиях устойчивого состояния.

Основной целью такой тренировки является увеличение объема сердца и развитие капиллярной сети мышц. Тренировка способствует развитию выносливости только в том случае, если она развивает все функции организма. Большая часть их падает на совершенствование функций регуляторных механизмов центральной нервной системы и желез внутренней секреции.

Силой можно назвать физическое качество, которое позволяет за счет усилий мышц преодолевать внешние препятствия. Можно назвать следующие отдельные формы силы.

Под абсолютной силой следует понимать усилия мышц, которые не связаны ни с дистанцией, ни со временем, как, например, изометрические усилия и выжимание рукой динамометра. В физиологии абсолютной силой мышц называется максимально развиваемое напряжение на квадратный сантиметр физиологического поперечного разреза мышцы. Показателями абсолютной силы мышц можно рассматривать жим штанги в положении лежа.

Скоростную силу или мощность зачастую называют взрывной силой. Она встречается в видах спорта, где основной проблемой является достижение большой скорости движения.

Для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике, упражнениях атлетической гимнастики и упражнениях тяжелоатлетов не связаны между собой. Упражнения атлетов отличаются простотой, не требует особой координации и должны, в первую очередь, обеспечивать большое развитие мышц. Начинающим штангистам нет никакого

смысла отказывается от атлетической гимнастики, поскольку методику тренировок, сходную с атлетической гимнастикой, можно использовать при увеличении массы мышц для создания необходимого потенциала развития силы.

Специальную силу составляет вышеописанный комплекс форм силы. Специфика специальностей диктует их очередность по степени важности.

Общая или основная сила является потенциалом, на базе которого в ходе тренировок формируется в необходимой степени и форме компоненты силы, которые свойственны избранному виду спорта.

Ловкость движений проявляется в способности регулировать свои движения во времени и пространстве. При обучении движениям главной проблемой является быстрота их выполнения. Увеличение быстроты до максимальной повышает напряжение в мышцах, а это снижает моторную координацию и точность движений.

Список использованной литературы:

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена – М.; ФиС 1970 – 200 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: ФиС 1991 – 228 с.
3. Перевожиков Ю.А. Основы физического воспитания. Одесса, 2007 – 240 с.
4. Дербиш Г.В., Мороз И.В., Павлов Ю.В. Физическое воспитание. уч. пос. под редакцией доц. Дербиша Г.В., доц. Мороза И.В. – Одесса: Феникс, 2011. – 582 с.

Ключові слова: фізичні якості, сила, витривалість.

Ключевые слова: физические качества, сила, выносливость.

Key words: physical qualities, strength, endurance.

ФИДИРКО МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент

АНТИПОВА ЖАННА ИГОРЕВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮРИСТОВ

В современном обществе все больше внимания уделяется развитию физической культуры и спорта. Физическая культура дает возможность будущим выпускникам юридических вузов успешно решать постав-