

або гіпотонічних реакціях) і її зниження (передвісник гострої серцевої недостатності).

Тобто, САКР-дослідження у стані спокою, під час фізичного навантаження (дозованого і «до відмови») та у період відновлення відкриває нові перспективи виявлення станів, що призводять до порушення серцевої діяльності у осіб, що займаються фізичною культурою, та можуть призводити до гострої серцевої недостатності та зупинки кровообігу.

### **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*

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ**

Основними принципами навчання у фізичному вихованні людей з порушеннями зору є: принцип систематичності і послідовності; принцип свідомості і активності; принцип постійного підвищення фізичного навантаження; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип міцності.

Ці принципи взаємопов'язані один з одним і застосовуються в сукупності. Розглянемо деякі з них.

Принцип систематичності і послідовності є обов'язковим для всього комплексу заходів, використовуваних, в цілях фізичного виховання як для тих, хто нормально бачить, так і людей, які мають порушення зору.

Принцип свідомості і активності заключається в розумінні тих займаючимися, що стоящих перед ними завдань. Цей принцип пов'язує в єдине ціле всі дидактичні принципи, йому підпорядковано будь-яке педагогічне правило. Вимога свідомості в навчанні припускає не механічне заучування матеріалу, а його розуміння і осмислення. Тільки при умові свідомого підходу, знання і навички, що набуваються визначають спрямованість особистості і мотиви діяльності.

Для реалізації принципу свідомості і активності в умовах занять людей, які мають вади зору, фізичною культурою з використанням тренажерів необхідно: пояснити зміст вправ, що виконуються, на розви-

ток якої групи м'язів направлена вправа, для чого; якщо задається певний темп виконання – пояснити, чому саме такий темп; здійснюється перехід від одного виду тренажера до іншого – розказати, чому вона робиться в такій послідовності; забезпечувати умови для інформування про кількість виконаної роботи; регулярно проводити перевірочні випробування; наприклад, якщо перед тим, хто займається ставиться задача розвитку сили, витривалості, швидкості та інших якостей, вони повинні бачити наочно плоди своєї роботи; активізувати розумову діяльність того, хто займається; для цього доцільно щоб вони робили словесний самозвіт про виконуваному русі; розкривати перспективи досягнень цілі при регулярних, ціле направлених заняттях фізичними вправами з використанням тренажерів.

Принцип поступового підвищення фізичного навантаження говорить про те, що фізичне навантаження завжди повинна залежати від фізичної підготовки, характеру зорового порушення того, хто займається. Але навантаження необхідно поступово збільшувати, так як стандартні навантаження втрачають тренуючий ефект і не сприяють розвитку фізичних якостей і працездатності.

Існують три основних шляхи для підвищення навантаження на заняттях з використанням тренажерів: підвищення об'єму роботи, що виконується на тренажерах за рахунок збільшення рухової щільності заняття; збільшення інтенсивності роботи, що виконується; збільшення кількості занять в тиждень.

Для людей, які займаються з порушенням зору, доцільно підвищувати навантаження зі збільшенням його об'єму. Це також відноситься до тих, хто за станом здоров'я знаходяться в спеціальній медичній групі. Однак навантаження для тих, хто займається в основній медичній групі, фізичне навантаження при направленому розвитку фізичних якостей повинно підвищуватись і за рахунок його інтенсивності.

У випадку, якщо тренажери використовуються як додатковий засіб, збільшення навантажень можна здійснювати як за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності роботи на тренажерах, так і за рахунок основного програмного матеріалу.

Принцип наочності навчання є одним з головних, суть якого закладається в тому, що навчання будується на конкретних зразках, які сприймаються тими, хто навчається. Особливу роль реалізації принципу наочності набуває в процесі навчання тих, хто навчається з глибоким порушенням зору, оскільки основний аналізатор простору або відсутній, або вражений частково. Використання засобів наочності інформації повинно бути необхідною умовою для забезпечення всебічної фізичної підготовки тих, хто займається.

Принцип доступності та індивідуалізації закладається в необхідності врахування вікових та індивідуальних особливостей тих, хто займається. Цей принцип має особливе значення в процесі фізичного виховання для людей з глибоким порушенням зору, так як для визначення навантаження

необхідно враховувати характер захворювання ока. Тільки в цьому випадку можна встановити вихідний рівень навантажень, що задаються і величину поступового його підвищення, не заподіюючи шкоди здоров'ю.

Найбільш суттєвими факторами, що визначають величину навантаження і характер вправ для людей з порушенням зору в процесі занять на тренажерах є характер порушення зору.

Рівень фізичної підготовки визначається шляхом тестування по нормативам, а також по результатах медичного огляду. Використання тренажерів і засобів наочності забезпечує умови для реалізації індивідуального підходу на заняттях, який успішно поєднується з груповим методом проведення занять. Розглянутими дидактичними принципами необхідно керуватися не тільки при освоєнні навиків виконання рухів на тренажерах, але і при навчанні орієнтування в залі, оволодіння вміннями самостійно користуватися тренажерами і засобами наочної інформації.

**Фідірко М. О.**

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

**Смолякова І. Д.**

*Одеський національний політехнічний університет,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту, кандидат педагогічних наук*

## **РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

Фізичний розвиток студента віддзеркалює ставлення Держави до фізичного розвитку суспільства в цілому. Фізична культура на основі популяризації здатна суттєво впливати на фізичне, емоційне та ціннісне відношення особистості до своєї діяльності, до праці в цілому. У зв'язку з цим особливого значення набуває засвоєння студентами понять «фізична підготовленість», «тренуваність», які тісно пов'язані і до певної міри характеризують ступінь здоров'я.

Але першорядним залишається вдосконалення форм занять фізичної культури, підвищення їх ефективності, організаційного рівня та результативності всіх складових програмних компонентів. Кінцевим результатом впливу фізичної культури на всьому протязі навчання, розвитку і виховання має бути «фізично здійснена» людина (Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания. 1984, с.29).

Актуальність нашої роботи пов'язана з вивченням впливу фізичних, зокрема, силових, вправ на функціональну і життєву діяльність м'язів організму студентів, що мотивується вирішенням проблеми підвищення працездатності студентської молоді у контексті теорії і методики фізичного виховання (Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 2008, с.167).