

## FIZYCZNA KULTURA I SPORT

FIZYCZNA KULTURA I SPORT:  
PROBLEMU, BADANIA, PROPOZYCJI

К.п.н. Баламутова Н.М.

Национальный юридический университет им. Ярослава Мудрого, Украина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ ЮРИДИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Постановка проблемы.** Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Выявлено отрицательное воздействие на организм студентов длительного пребывания и характерной для лиц умственного труда «сидячей позы» [1,3]. Преодолеть неблагоприятные сдвиги, вызванные умственной деятельностью учащихся, можно исключительно с помощью рациональной системы двигательного режима.

Среди разнообразных форм двигательной активности большой популярностью пользуется оздоровительная тренировка по плаванию [2].

**Цель исследования** – определение изменений физического развития и физической подготовленности юношей, занимающихся оздоровительным плаванием.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение данных по вопросам оздоровительной тренировки; определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик (вес, рост, ЖЕЛ, индекс Кетле, жизненный индекс, ОГК, экскурсия грудной клетки, индекс Эрисмана); определение физической подготовленности (кистевая динамометрия, становая сила, тест на координацию, гибкость, скоростно-силовая подготовка); определение функционального показателя организма по физической подготовленности с помощью гарвардского степ-теста, результаты которого представлены в виде индекса ИГСТ; методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось в период с сентября 2010 года по май 2011 учебного года. В нем приняли участие юноши-студенты юридического университета в количестве 102 человек.

Оценка физического развития и физической подготовленности производилась в начале учебного года и после завершения тренировочного процесса по предложенной методике оздоровительного плавания.

Приросты показателей физического развития и физической подготовки представлены в таблицах №1 и №2.

Таблица № 1

Показатели физического развития юношей,  
занимающихся оздоровительным плаванием

Показатели	Исходный уровень	Уровень после занятия	Прирост показателей	Достоверность различий, P
Вес	70,20±10,87	71,93±10,82	1,73	< 0,05
Рост, см	177,30±6,58	179,48±5,94	2,18	< 0,05
Индекс Кетле, г/см	395,94±11,32	400,77±12,01	4,87	< 0,05
ЖЕЛ, мл	4130±700	4500±600	370	< 0,05
Жизненный индекс, мл/кг	58,83±2,21	62,56±3,47	3,73	< 0,05
ОГК, см	94,50±6,26	96,01±6,56	1,51	< 0,05
Индекс Эрисмана, см	5,80±0,89	6,26±0,94	0,46	< 0,05
Экскурсия ГК, см	4,50±2,89	5,76±2,53	1,26	< 0,05

Таблица №2

Приросты физических качеств у юношей  
после занятий оздоровительным плаванием

Показатели	Исходный уровень	Уровень после занятий	Прирост показателей	Достоверность различий, P
Сила кисти, кг	51,50±7,38	54,83±6,61	3,33	< 0,05
СИ кисти, %	73,36±15,93	76,23±16,37	2,87	< 0,05
Становая сила, кг	123,90±25,08	134,48±21,09	10,58	< 0,05
СИ спины, %	176,51±36,92	186,96±37,51	10,45	< 0,05
Наклоны, см	11,30±5,33	13,76±4,87	2,46	< 0,05
Координационная способность	359,0±47,07	371,96±50,29	12,96	< 0,05
Скоростно-силовая способность, см	25,6±6,46	26,79±6,64	1,19	> 0,05

**Выводы.** У испытуемых, регулярно посещающих занятия (не реже 3 раз в неделю) по оздоровительному плаванию, заметно улучшились показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности. Разработанная программа оздоровительного плавания для юношей может быть рекомендована преподавателям вузов.

## Литература.

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физической культуры /В.М. Баранов – Киев: Здоров'я, 1991.– 133с.

2. Быков В.А. Комплексная система плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры / В.А. Быков.—Смоленск: СГИФК, 2003.—175с.

3. Пирогова Е.А. Иващенко А.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко.— Киев: Здоров'я, 1996.— 252с.

**Ганзиков С.Л.,**

*ГВУЗ «Криворожский национальный университет»*

## **КРАСОТА ФУТБОЛА И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Пеле назвал однажды футбол «самой красивой игрой», и этим все сказано. Красота этого вида спорта проявляется в мастерстве игроков.

Красивый футбол – это умение укротить мяч, казалось бы, не поддающийся обработке. Красота футбола заключается и в точных пасах через малейшую брешь в защите, и в сольных проходах через оборонительные порядки. Красота футбола – это еще и блестящая тактика.

Цель в футболе не отличается от целей других командных игр – забить больше мячей, чем противник. Но эта простая на первый взгляд философия на поверку оказывается чрезвычайно сложным делом. Чтобы добиться успеха, команда должна превосходить соперника в физическом, техническом, тактическом и психологическом плане. Лишь при наличии всех этих элементов футбол представляет собой поистине красивую игру. Если же хотя бы одного аспекта не хватает, даже самые большие мастера могут потерпеть поражение. Англичане в таких случаях говорят: «Они хорошо играли и красиво умерли».

Футболу свойственна определенная историческая инерция. Часто можно услышать: «Мы никогда этого не делали и все равно выигрывали. Зачем нам что-то менять?» или «Я и без этого неплохо играю». Такой подход ограничивает возможности всей команды и каждого игрока, в то время как требования к физической и тактической подготовке постоянно возрастают.

Футбол непрерывно развивается. Например, первые данные о том, какое расстояние игрок преодолевает за время игры, были получены во время матча английской профессиональной команды «Эвертон» в середине 1970-х годов. В то время эта дистанция составляла в среднем 8500 метров. Сегодня же данный показатель колеблется в пределах от 10 до 14 тысяч метров. Имеются данные, что даже женщинам с их относительно маленькими сердцами, более низким уровнем гемоглобина и меньшей мышечной массой подвластны расстояния порядка 10 километров за игру. Дистанция и количество резких ускорений растут, а сама игра становится более атлетичной. Те, кто следит за футболом уже на