

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

*Михайлова К.П.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Марцинович Л.И.

Одна из главных задач физического воспитания в школе – улучшение физической (двигательной) подготовленности учащихся. На уроках большое внимание уделяется развитию и совершенствованию всех необходимых физических качеств. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). На основании тестирования в достаточно короткие сроки можно получить важную информацию о физической подготовке человека, о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения в современных условиях [1].

Цель исследования – анализ физического развития старшеклассников.

**Материал и методы.** Педагогическое исследование проходило на базе СШ № 31. В исследовании приняли участие юноши, учащиеся в 10 «А» классе, отнесённые к основной медицинской группе, в количестве 17 человек, в возрасте от 15–16 лет. В соответствии с учебной программой, ученики 10 «А» класса посещали урок физической культуры 3 раза в неделю. Программа эксперимента предусматривала оценку и анализ уровня физической подготовленности юношей в течение учебного года с сентября 2015 г. по май 2016 г.

В школьной программе предусмотрена сдача контрольных нормативов, с помощью которых можно определить уровень физической подготовленности.[3] Были выбраны тесты для проверки силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости, а именно:

- наклон вперед из исходного положения сидя на полу;
- подтягивание на перекладине;
- бег 30 м;
- челночный бег 4 × 9 м;
- прыжок в длину с места;
- бег 1500 м.

Результаты оценивались по бальной шкале, выраженные в процентах.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

**Результаты и их обсуждение.** Рассматривая показатели физической подготовленности юношей на момент начало учебного года (сентябрь 2015), были получены следующие результаты (график): средний результат всех юношей по тесту «наклон вперёд из исходного положения сидя на полу» – 6 баллов из 10 (60%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 8 баллов из 10 (80%).

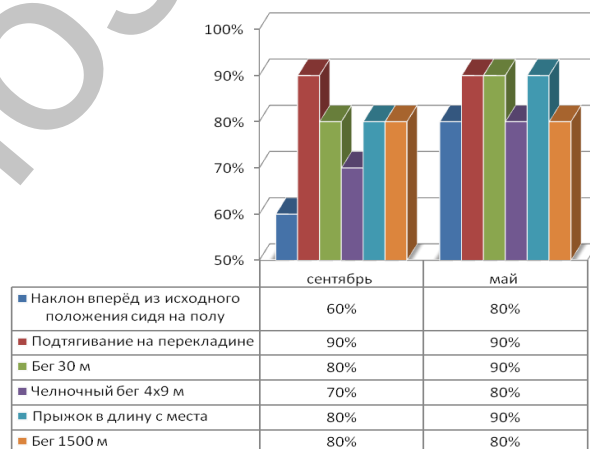


График – Динамика показателей физической подготовленности юношей 15–16 лет, в 2015–2016 гг.  
(по данным К.П. Михайлова)

Изучение результатов в тестировании «подтягивание на перекладине» у юношей составил 9 баллов из 10 (90%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

В тесте «бег на 30 м» средний результат всех юношей – 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 9 баллов из 10 (90%).

В начале учебного года контрольный тест «челночный бег 4х9 м» у юношей показал – 7 баллов из 10 (70%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 8 баллов из 10 (80%).

Выполняя тест, юношами, в сентябре 2015 года «прыжок в длину с места» средний результат показал 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей поднялся до 9 баллов из 10 (90%).

При тестировании средний результат в сентябре 2015 г. на «бег 1500 м» составил 8 баллов из 10 (80%). К концу учебного года средний уровень физической подготовленности у юношей не изменился.

Анализируя показания контрольных нормативов учеников 10 А класса, можно отметить что к концу года (май) показатели учащихся стали средними и выше средних. Наибольшие различия выявлены в показателях на скорость, ловкость и силу. Изменения физической подготовки поспособствовало, что в течении учебного года ученики 10 А класса изучали и совершенствовались такие виды спорта как: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, и гимнастика. Это и позволило повысить свой уровень физического развития.

**Заключение.** Сделав анализ динамики уровня физической подготовленности юношей 10 «А» класса можно сказать, что это является субъективным показателем эффективности учащихся, что согласуется с результатами научно-методической литературы (В.В. Абрамова, В.А. Черенко и др.). В полной мере выявлена и подтверждена целесообразность упражнений на гибкость, силу, скорость, ловкость и выносливость, которые используются на уроках физической культуры.

Литература:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2003. – 472 с.
2. Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Черенко. – М., 2011. – 21 с.

## **ВЛИЯНИЕ EMS-ТРЕНИРОВОК И ВАКУУМНО-РОЛИКОВОГО МАССАЖА НА ПРОЦЕСС ПОХУДЕНИЯ**

**Пенькова К.М.,**

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Зубрицкая Е.Л.

При проведении данной работы мы совместили физическую нагрузку с массажем. Физическая нагрузка заключалась в EMS-тренировке на аппарате Amplitrain. Массажное воздействие осуществлялось посредством аппарата В-flexu Cellystop (вакуумно-роликового массажа).

EMS – уникальный метод тренировок, разработанный еще в 1980-е годы для космонавтов врачами-экспертами NASA. Аппарат генерирует сигнал, идентичный импульсу, посредством которого человеческий мозг дает команду мышцам на сокращение и расслабление. Мышцы улавливают этот импульс и выполняют команду, причем с гораздо большей частотой сокращений/расслаблений, чем это возможно при обычной тренировке, а именно от 20 до 100 циклов в секунду. Вы при этом сами напрягаете мышцы всего тела, создавая статическую нагрузку, и выполняете под руководством тренера простые движения. Импульсы заставляют мышцы сокращаться подобно тому, как это происходит при их естественной работе [1].

В-flexu cellystop

Работу аппарата В-flexu cellystop можно описать следующим образом. Благодаря мощному всасыванию, во время процедуры в манипуле создается вакуумное пространство и происходит стимуляция разных слоев кожи.

В жировых клетках, наполненных водой, начинается процесс липолиза, в результате чего жировые клетки исчезают абсолютно естественным путем. Процедура В-flexu, за счет своего выраженного лимфодренажного эффекта, ускоряет вывод жидкости и токсинов из межклеточных пространств, включает в кожу процессы восстановления упругости (за счет стимуляции к делению фибропластов), способствует уменьшению подкожного жирового слоя. Во время такой приятной процедуры все тело получает мощную биологическую стимуляцию, что ощущается «дыханием» каждого сантиметра тела. Аппарат создает эффект вакуумно-роликового массажа за счет одновременного тройного действия на ткани:

- механического, способствующего усилению оттока лимфы и кровообращения;
- роликового массажа, разминающего кожную складку и разрушающего соединительнотканые тяжи, стягивающие целлюлитные бугорки;