

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;

– вакуума, разрушающего мембраны адипоцитов (клеток, из которых в основном состоит жировая ткань) [2].

Цель работы – определить влияние EMS-тренировок и вакуумно-роликового массажа на процесс похудения.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 6 женщин, в возрасте от 22 до 42 лет. Все участники в течении 1-го прошли курс ems-тренировок на тренажере Amplitrain и вакуумно-роликового массажа на аппарате В-flexy cellstop. Количество массажей 12, сеансы проходили интервалом 1 раз в 2 дня. Количество тренировок на тренажере Amplitrain от 6 до 10. Массаж по-возможности выполнялся сразу же после проведения тренировки.

Результаты и их обсуждение. Таблица 1 показывает количество калорий, которое тратили на тренировке участники. Таблица 2 показывает уровень нагрузки на котором тренировались участники.

Из полученных данных мы видим, что не всегда высокие показатели тренировок обеспечивают наилучший результат. Так максимальное количество калорий обычно удавалось сжечь Юлии и Елене, но при этом они показали средний результат на весах, за месяц похудев на 4,7 и 3 кг соответственно. Такой же результат показала Екатерина – минус 8,4 кг, показатели ее тренировок близки к максимальным. А вот Оксана тренировалась при не большой нагрузке и меньшее ко-во раз (6). Ее результат, минус 9,1 кг, был достигнут в большей степени благодаря вакуумно-роликового массажа. И наконец лучший результат показала Татьяна- минус 11 кг. Татьяна не сжигала большое количество калорий, ввиду небольшого собственного веса, но работала при очень высоких нагрузках.

Таблица 1

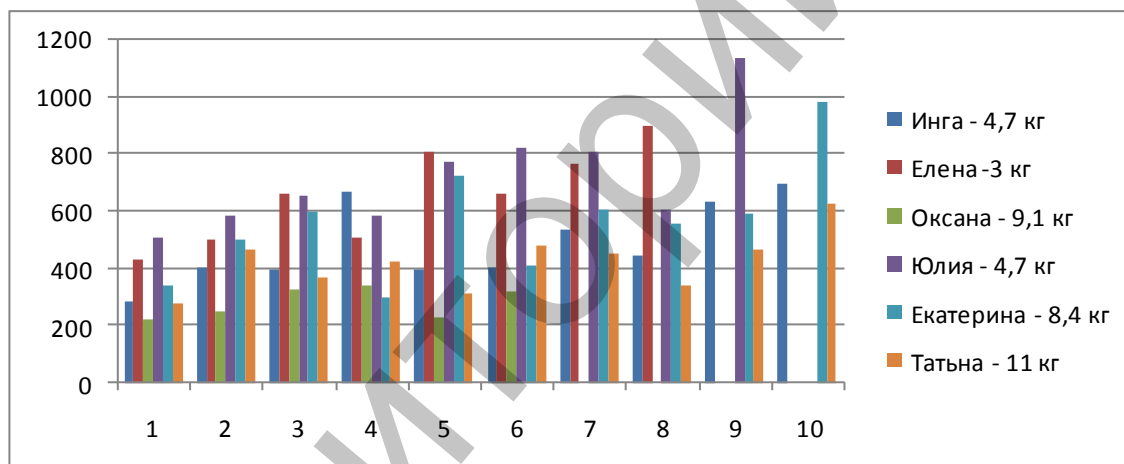
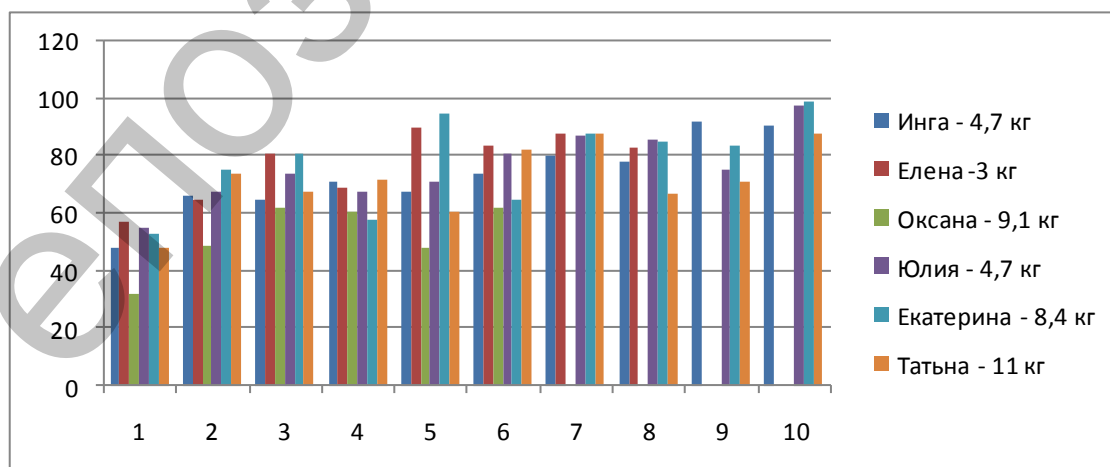


Таблица 2



Заключение. Исходя из полученных опытных данных, мы можем сделать вывод о том, что наиболее эффективная формула для похудения это ems-тренировки, совмещенные с вакуумно-роликовым массажем. Причем зачастую именно вакуумно-роликовый массаж дает более быстрый эффект. Однако он делается курсом из 10–15 сеансов. Далее нужен перерыв. В то время как тренироваться на тренажере

Amplitrain можно регулярно, что позволяет как поддерживать достигнутый результат так и улучшать его. Еще одной причиной включения ems-тренировок в курс похудения является следующее: помимо того что они увеличивают силу и выносливость, улучшается общефизическое состояние организма, тело становится более эстетичным и упругим за счет увеличения мышечной массы.

Литература:

1. Описание оборудования и процедуры В-флеу – Электрон. ресурс – режим доступа к ресурсу: <http://b-flexu.ru/>
2. Описание ems-тренировок и аппарата Amplitrain – Электрон. ресурс – режим доступа к ресурсу: <http://amplitrain.by/>

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Петрович Ю.А.,

студент 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хлопцев В.А., доцент

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1].

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится еще более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста [2, 3]. Цель исследования – исследовать уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп.

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1, 2 и 3 годов обучения).

В исследовании принимали участие футболисты Витебской областной СДЮШОР профсоюзов по игровым видам спорта «Двина». Спортивно – педагогические измерения проводились в следующих возрастных группах: группа начальной подготовки первого года обучения (8–9 лет) (n=30), группа начальной подготовки второго года обучения (10–11 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа первого года обучения (12–13 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа второго года обучения (14–15 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа третьего года обучения (16–17 лет) (n=30).

Были использованы следующие методы исследования: анализа, сравнения, синтеза и обобщения; спортивно-педагогические тесты: бег 10, 30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову; методы математической статистики: методы, используемые для обработки полученного массива чисел; методы, дающие представление о количественных числовых характеристиках (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программ Statistica 6.1 for Windows).

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие 150 футболистов различных возрастных групп. Для изучения уровня физической подготовленности футболистов применялись следующие педагогические тесты: бег 10,30,50 м, прыжок вверх по Абалакову.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в четырех тестах проводится градация физической подготовленности по семи уровням: «очень высокий», «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий», «очень низкий» (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп

Уровень подготовленности	Возрастная группа				
	ГНП-1 (n=30)	ГНП-2 (n=30)	УТГ-1 (n=30)	УТГ-2 (n=30)	УТГ-2 (n=30)
Очень высокий	0	0	0	0	0
Высокий	1	3	5	7	10
Выше среднего	5	7	20	21	25
Средний	52	52	50	42	40