

Полученные данные в конце исследования показывают, что применение данной методики способствует повышению скоростных способностей у детей среднего школьного возраста. Таким образом, учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения необходимо планировать тренировочный процесс, направленный на развитие не только скоростных способностей, но и других физических качеств школьников.

Список использованной литературы

1. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции / В. В. Петровский. – М. : Гардарики, 2005. – 12 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2000. – 94 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕСТИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СМГ

Белая Анна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. Ф. Дранец

Физическая культура в системе высшего образования в УВО занимает одно из значимых мест на всем протяжении обучения. Место учебной дисциплины в системе социально-гуманитарных знаний определяется закономерностью процесса формирования физической культуры личности, совокупностью умений, знаний и навыков физкультурно-оздоровительной системы в интересах укрепления духовных и физических сил личности каждого гражданина Республики Беларусь. Согласно медицинским заключениям и диагностике состояния здоровья по типовой учебной программе для высших учебных заведений, физической культурой студенты в основном занимаются в основной, спортивной и специальной медицинской группах. Как показывает статистика, 21–25 % студентов факультета ДиНО на 1–3 курсе отнесены по своим медицинским показателям к специальной медицинской группе. Согласно диагнозу, около 8 % студентов относится к группе «А» – сердечно-сосудистая и дыхательная система, нарушение функций нервной и эндокринной систем, ЛОР органов и органов зрения; 6 % – группа «Б» – заболевание органов брюшной полости, малого таза, жирового, водно-солевого обмена и почек. Больше всего, примерно 9 % студентов, относится к группе «В» – нарушение опорно-двигательного аппарата, снижение двигательной активности. В основном третью группу составляют заболевания, связанные с деформацией осанки, сколиозом и плоскостопием.

На сегодняшний день дисплазия тазобедренного сустава считается наиболее распространенной болезнью.

Причины болезни: недоразвитие и неправильное формирование тазобедренного сустава при нарушении внутриутробного развития ребенка, развития опорно-двигательного аппарата.

Определение болезни: рентгенологическое исследование, артрография, артроскопия, УЗИ, МРТ, КТ.

Массаж, ЛФК, ортопедические приспособления, мануальная терапия, электрофорез, комплексное лечение и профилактика заболевания.

Цель работы – анализ тестирования физической подготовки студентов групп СМГ факультета ДиНО и подготовка рекомендаций по систематическим оздоровительным занятиям физической культурой.

На занятиях по физической культуре в группах СМГ разработали комплексы общеукрепляющего характера, а также дыхательные, направленные на укрепление различных мышечных групп. Так как в основном занятия проходят в тренажерном зале УО МГПУ имени И. П. Шамякина, студенты СМГ получают физическую нагрузку на различных тренажерах, согласно рекомендациям учебных пособий и книг авторов лечебной физкультуры, под редакцией С. Н. Попова.

Для успешной реализации оздоровительного процесса на занятиях по физической культуре применили следующие тесты по физической подготовке: поднимание и опускание туловища, вис на перекладине, планка, наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь.

Из 5 тестов самым успешным является поднимание и опускание туловища из положения лежа, на втором месте – планка и вис на перекладине, а наклон из положения сидя занимает одно из последних мест.

С применением комплексов и благодаря некоторым тестам, у многих занимающихся появился стимул систематически заниматься физической культурой для сравнительного анализа состояния здоровья.

Список использованной литературы

1. Лечебная физическая культура : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.

КРОССФИТ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТУДЕНТОВ **Белявский Александр (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)** **Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Анализ исследований, посвященных силовым тренировкам показал, что кроссфит, который включает в себя различные виды тренировок, оказывает положительное влияние на развитие силовых качеств студентов. Кроссфит – это тренировочная модель, в которой высокоинтенсивные функциональные упражнения сочетаются с сердечно-сосудистыми упражнениями и атлетической гимнастикой, весом собственного тела и отягощениями. Кроссфит – это экстремальная система общей физической подготовки, основанная на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика и т.д.) [1].

Целью исследования было изучение влияния кроссфита на развитие силовых качеств студентов.

В исследовании приняли участие 28 студентов УО МГПУ имени И. П. Шамякина. Были определены две группы студентов: контрольная группа (КГ) и экспериментальная (ЭГ). После того как участники были