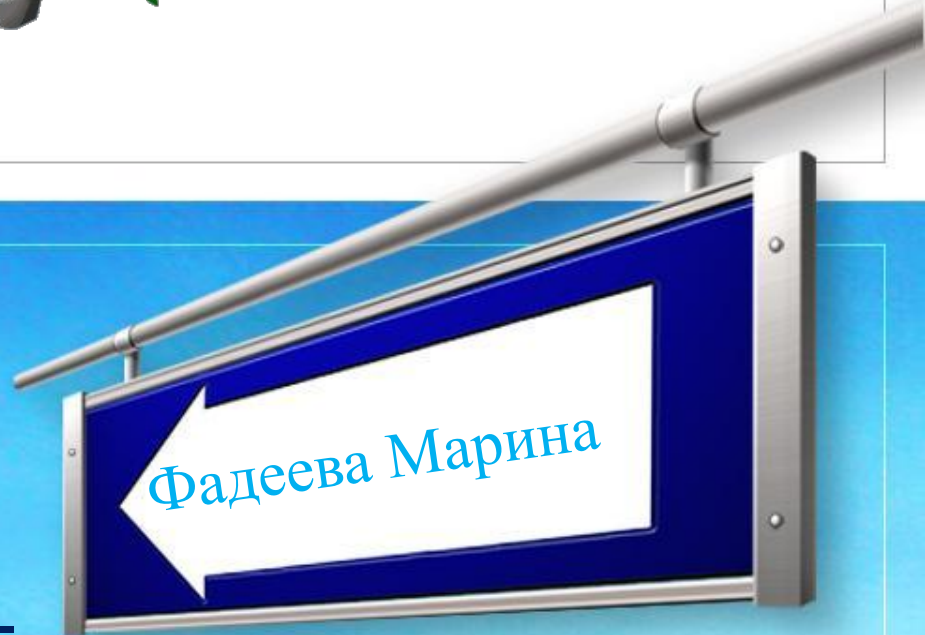


**Влияние вибрационного
массажа на физическое
развитие и двигательную
подготовленность студентов -
легкоатлетов**



АКТУАЛЬНОСТЬ

**Увеличение объема
тренировочной работы**

Приводят

Как к росту
спортивного
мастерства, так и к
перенапряжениям,
травмам,
заболеваниям

**Адаптационные
сдвиги**

Проявляются

В изменениях
морфофункциональных
показателей

Аппаратный массаж

Рекомендован

так как:

доступен в любое
время,
нет необходимости в
массажисте,
легко дозируем,
много модификаций

Цель

Вибрационный массаж

Двигательная подготовленность студентов:

По тестам:

- Прыжок в длину с места
- Бег на 100 метров
- Бег на 1000 метров

Влияние

Показатели физического развития:

- Индекс массы тела
- Экскурсия грудной клетки
- ЖЕЛ
- Становая тяга
- Толщина жировой складки

КОНТИНГЕНТ

Студенты третьего курса, специализации легкая атлетика, в возрасте 19 – 21 год. Представители массовых разрядов.





Методы исследования

Анализ литературы

- Антропометрия
- Спирометрия
- Становая тяга
- Измерение
толщины кожно-
жировой складки
- Метод индексов

Методы

- Хронометрирование
- Метод контрольных
упражнений
- Педагогический
эксперимент



Математическая обработка

Методы исследования



Антропометрия

Спирометрия

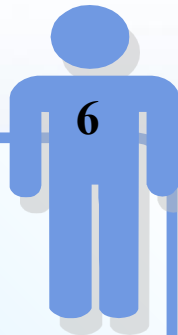
Становая тяга

Измерение толщины
жировой складки

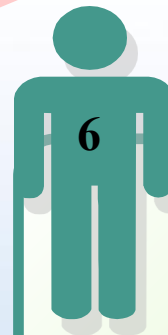


Организация исследования

Факторы
внешней
среды



Контрольная



Экспериментальная

Учебно-
тренировочные
воздействия



Результаты исследования

Среднегрупповые показатели физического развития спортсменов до педагогического эксперимента

№	Название показателя	КГ	ЭГ	T (p<0.05)
1	Рост стоя, см	183,1	181	1,15<2,20
2	Масса тела, кг	76,33	75,33	0,41<2,20
3	Экскурия грудной клетки, см	11,17	11,67	0,32<2,20
4	Жизненная емкость легких, мл	5266	5200	0,26<2,20
5	Становая тяга, кг	165,8	164,2	0,45<2,20
6	Толщина жировой складки, мм	10,17	10,83	0,91<2,20
7	Индекс массы тела	22,67	22,52	0,28<2,20

Результаты контрольных упражнений спортсменов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

№	Контрольное упражнение	КГ	ЭГ	T (p<0.05)
1	Бег 100 метров, с	12,62	12,34	0,78< 2,20
2	Бег 1000 метров, с	210,8	209,8	0,24< 2,20
3	Прыжки в длину с места, см	246,2	244,2	0,79< 2,20

Результаты исследования

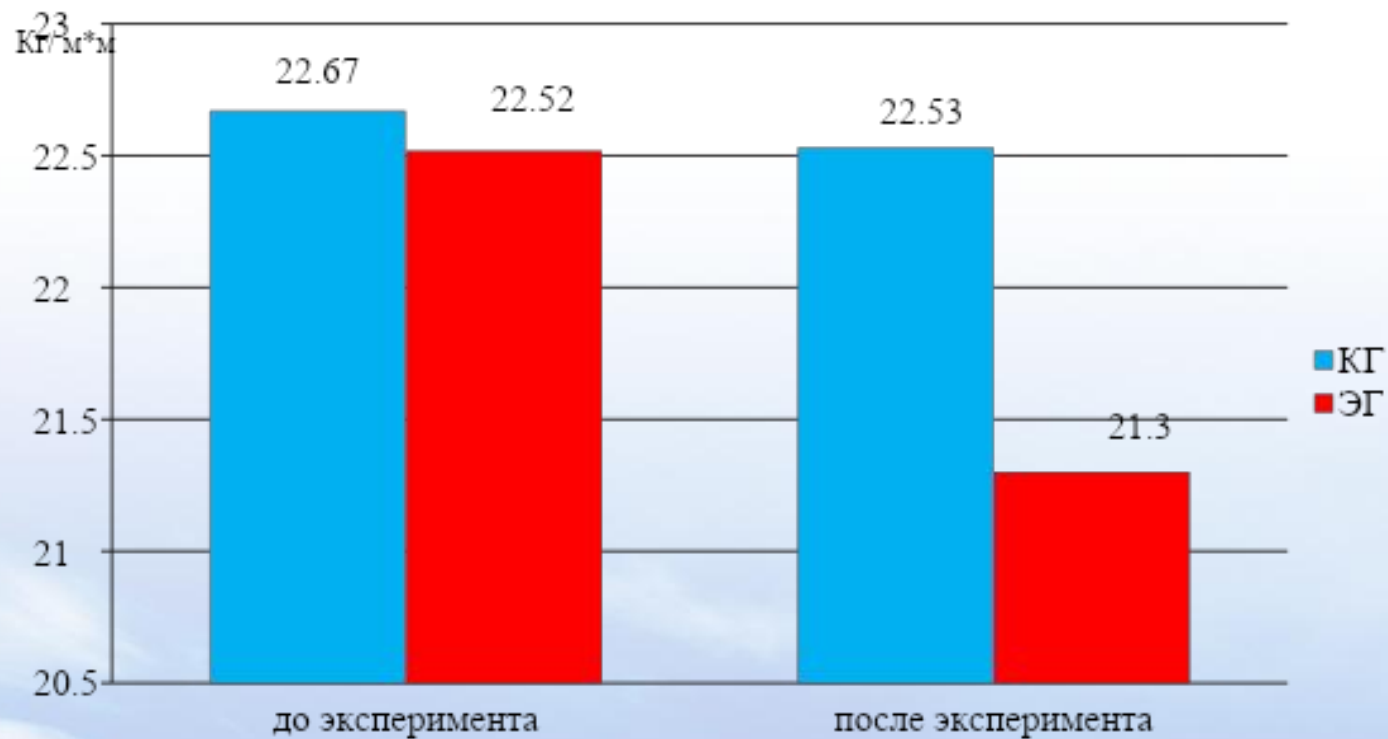


Рис. 1. Индекс Кетле спортсменов контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента и после

Результаты исследования

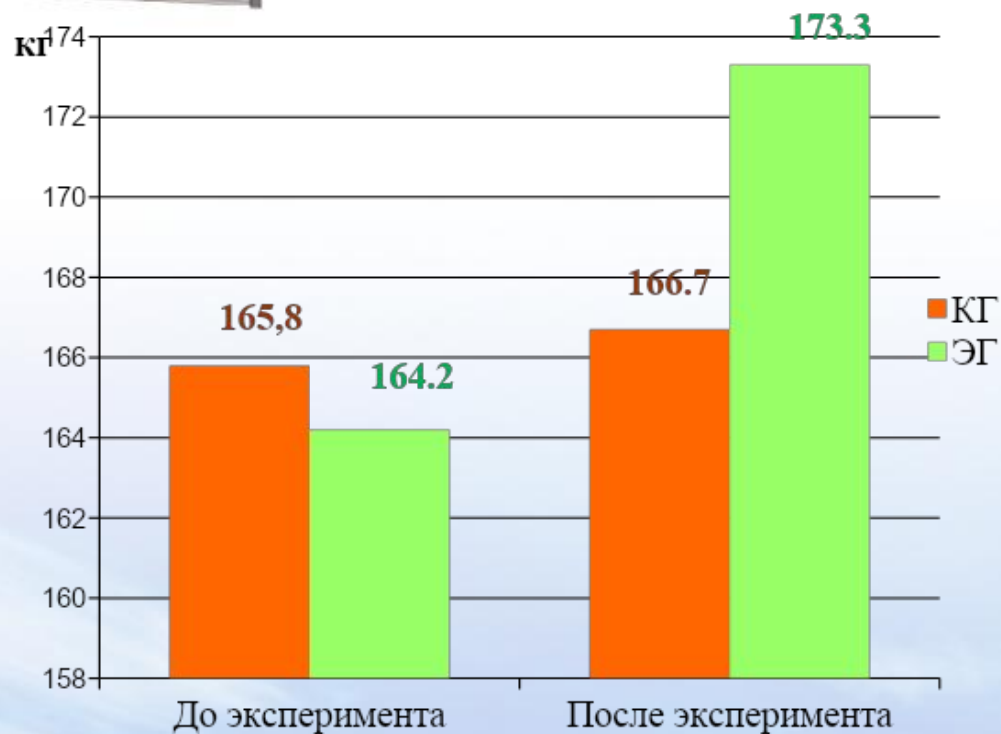


Рис. 2. Средние значения становой силы до и после педагогического эксперимента у спортсменов

Результаты исследования

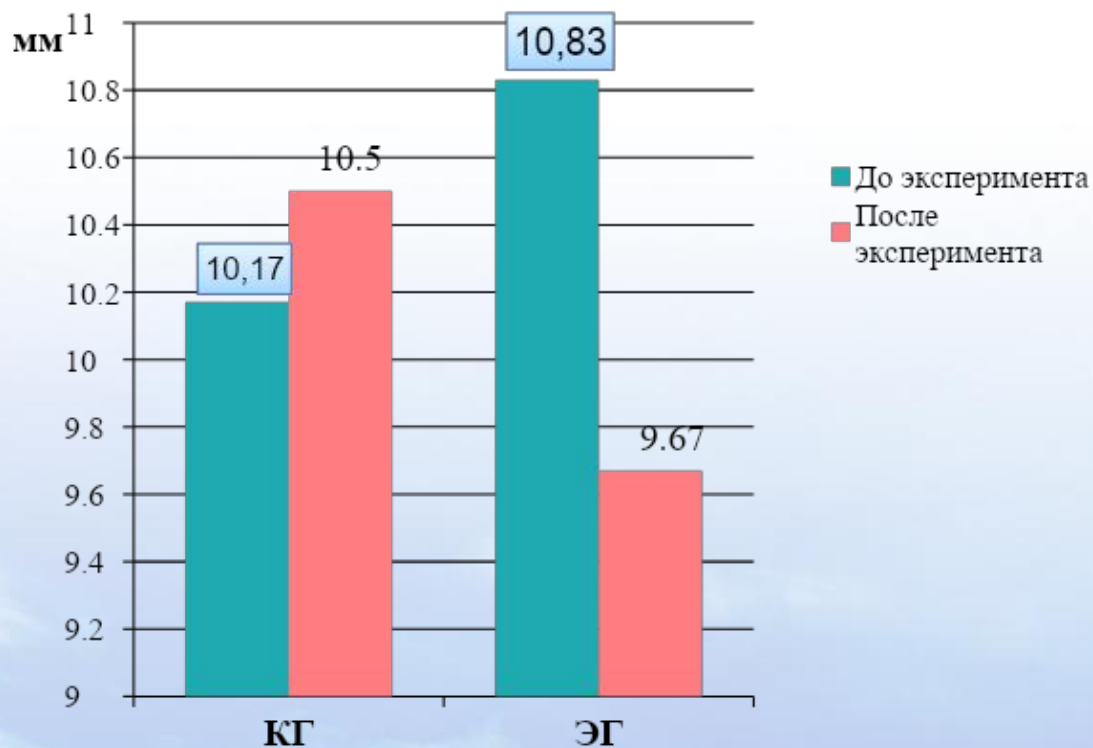


Рис. 3. Среднегрупповые изменения толщины жировой складки у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп

Результаты исследования

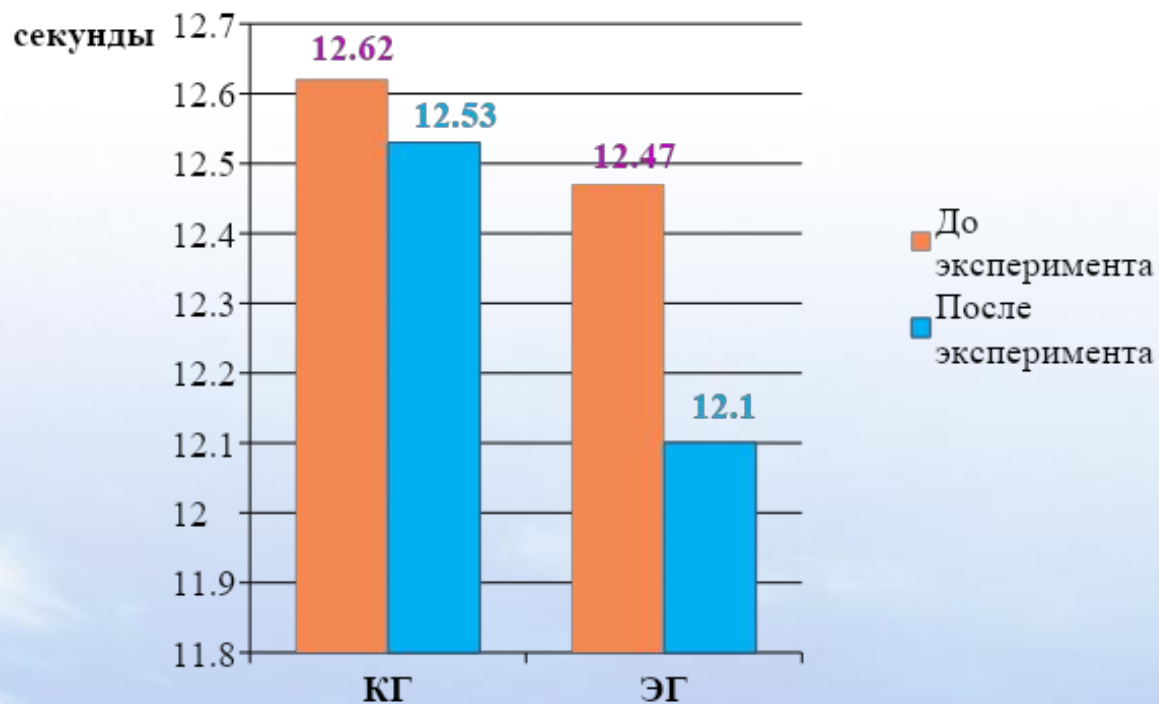


Рис. 4. Динамика средних по группе результатов легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп в беге на 100 метров

Результаты исследования

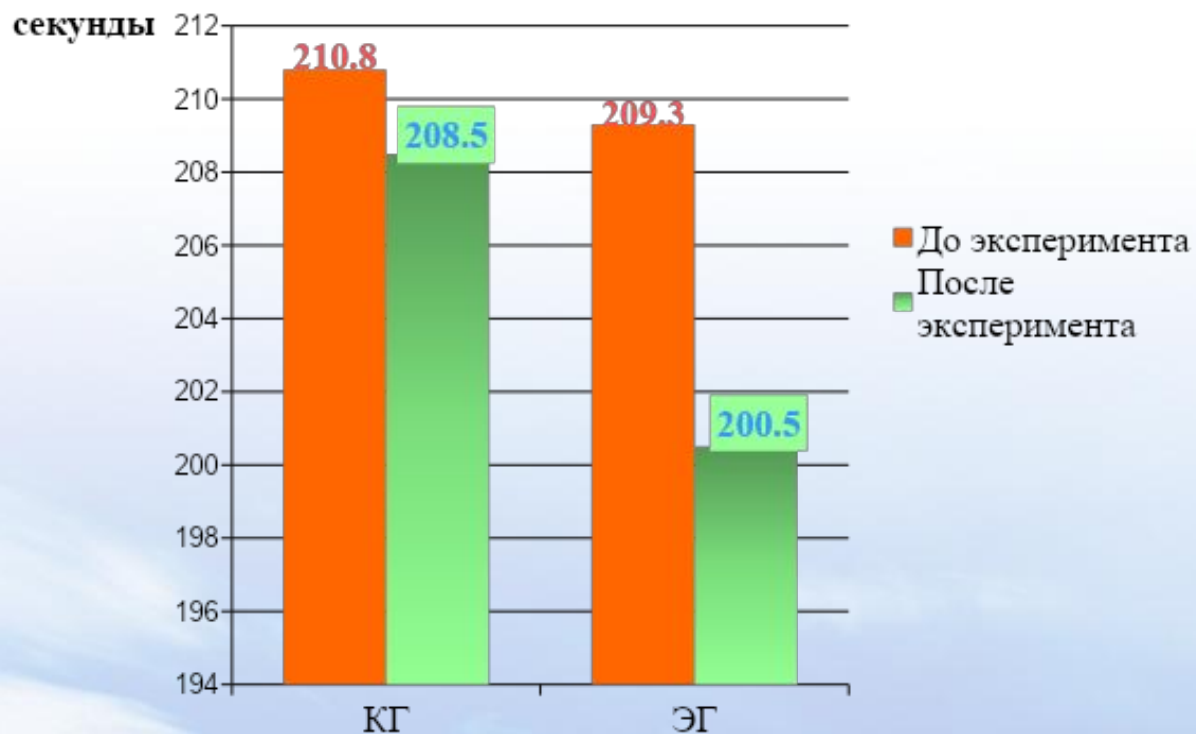


Рис. 5. Динамика среднегрупповых результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп в беге на 1000 метров

Результаты

До

После

**Морфо-
функциональные
признаки**

**Несущественные
отличия, вызванные
индивидуальными
особенностями**

**Достоверное снижение индекса Кетле,
увеличение среднегруппового показателя
становой силы, уменьшение толщины
жировой складки у спортсменов
экспериментальной группы по
сравнению с легкоатлетами контрольной**

**Тестирование
двигательной
подготовленности**

**Нет достоверных
различий
в результатах**

**Статистически значимый прирост
результатов в беге на 100 м и 1000 м у
спортсменов экспериментальной группы,
на фоне незначительного улучшения
результатов легкоатлетами контрольной
группы**

Заключение

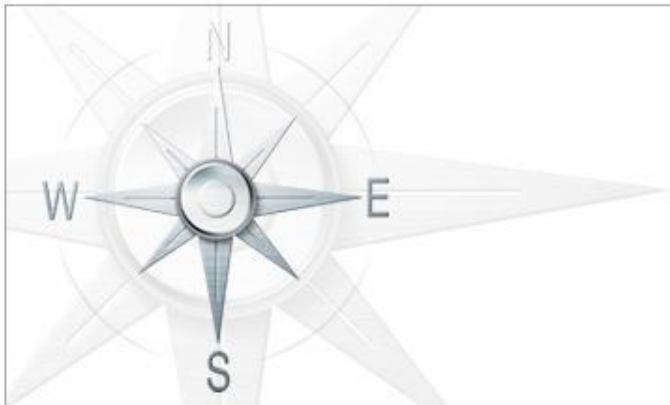
Разработана методика

Позитивная динамика морфо-функциональных изменений

Рост результатов

Можно рекомендовать для использования в практике





**БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

