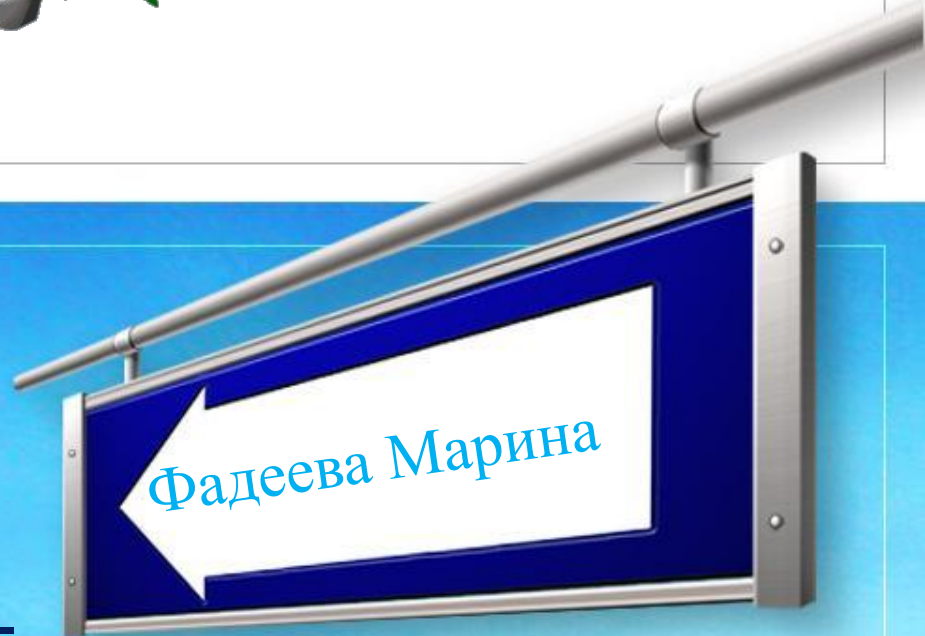


**Влияние вибрационного  
массажа на физическое  
развитие и двигательную  
подготовленность студентов -  
легкоатлетов**



# 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

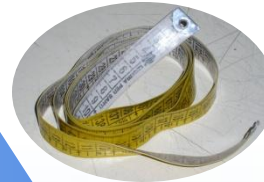


Антропометрия

Спирометрия

Становая тяга

Измерение толщины  
жировой складки



# Организация исследования

Факторы  
внешней  
среды

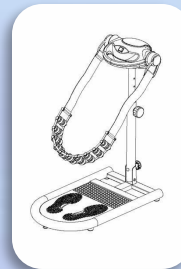
6

Контрольная

6

Экспериментальная

Учебно-  
тренировочные  
воздействия



# Результаты исследования

## Среднегрупповые показатели физического развития спортсменов до педагогического эксперимента

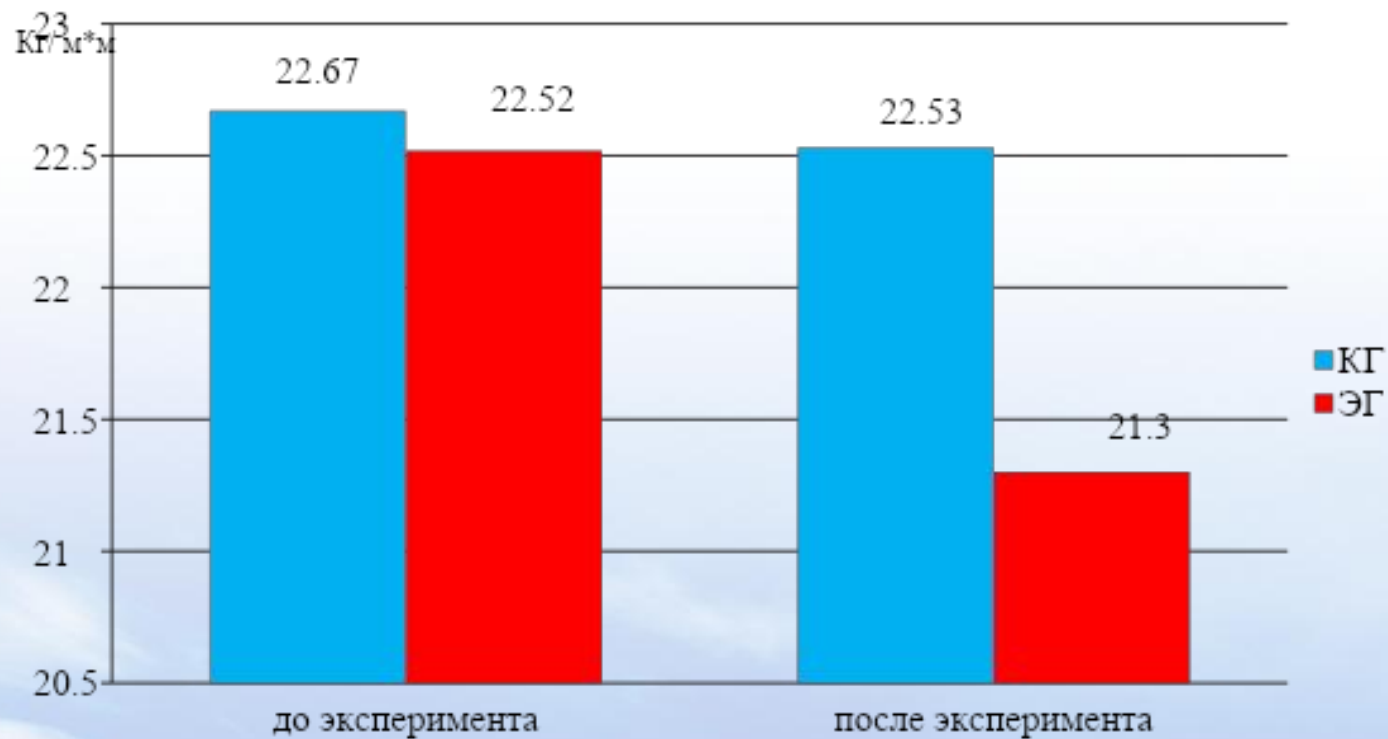
№	Название показателя	КГ	ЭГ	T (p<0.05)
1	Рост стоя, см	183,1	181	1,15<2,20
2	Масса тела, кг	76,33	75,33	0,41<2,20
3	Экскурсия грудной клетки, см	11,17	11,67	0,32<2,20
4	Жизненная емкость легких, мл	5266	5200	0,26<2,20
5	Становая тяга, кг	165,8	164,2	0,45<2,20
6	Толщина жировой складки, мм	10,17	10,83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

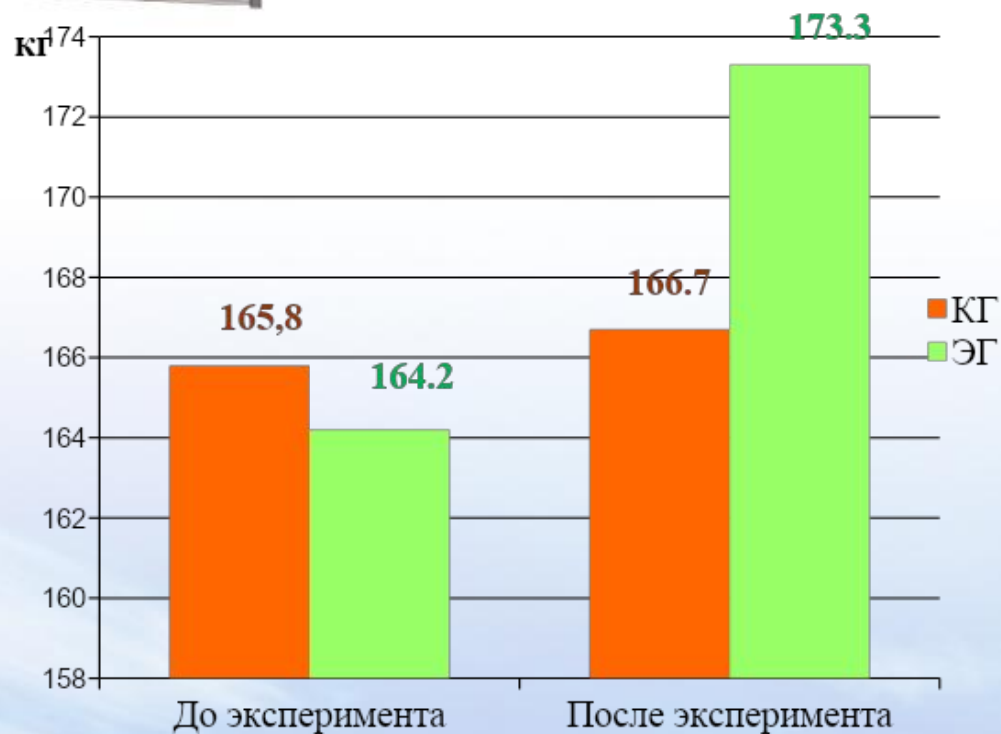


# Результаты исследования



**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

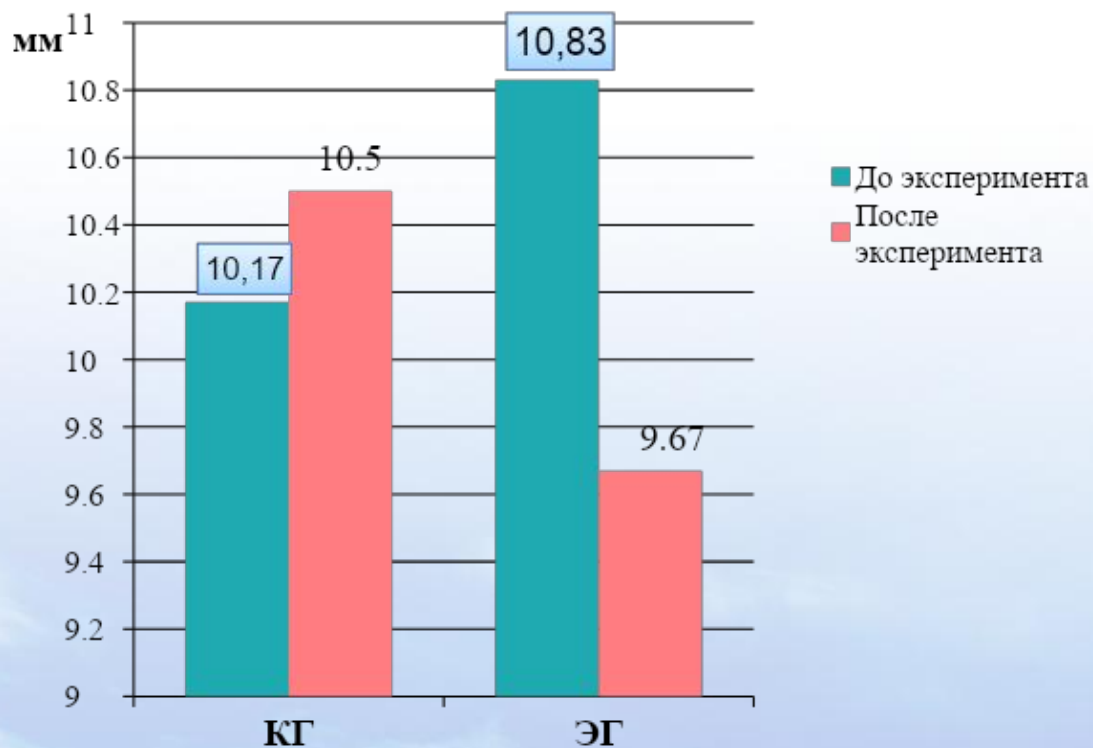


Рис. 3. Среднегрупповые изменения толщины жировой складки у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп

# Результаты исследования

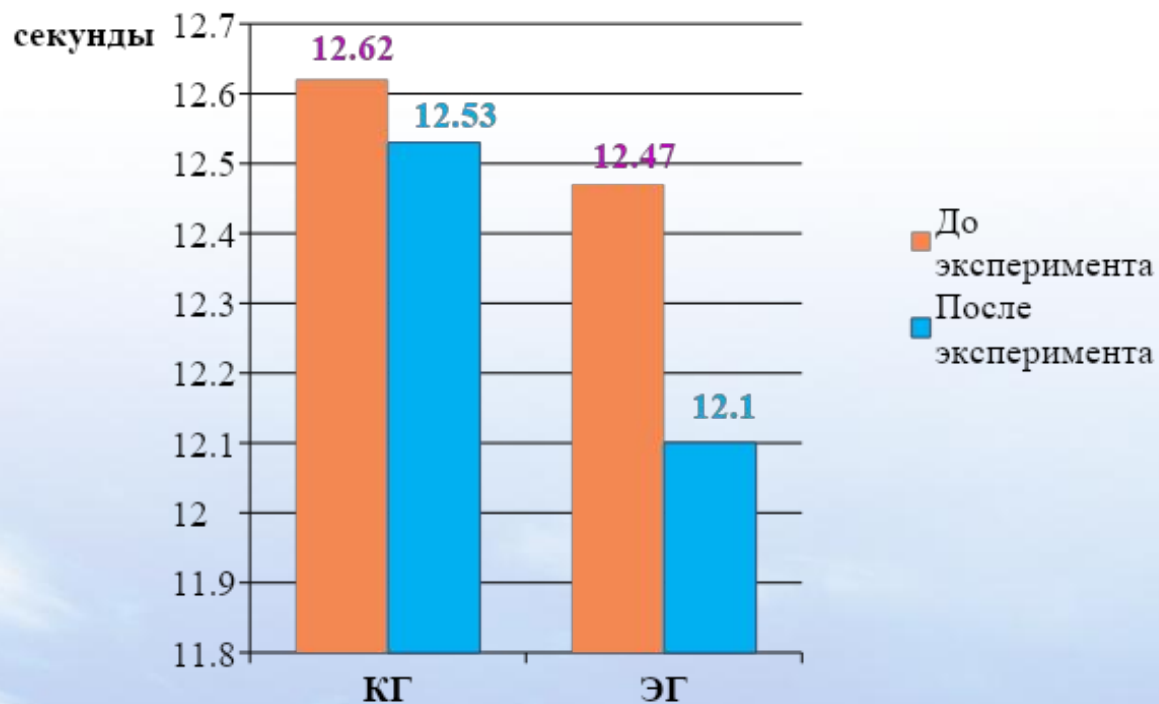


Рис. 4. Динамика средних по группе результатов легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп в беге на 100 метров

# Результаты исследования

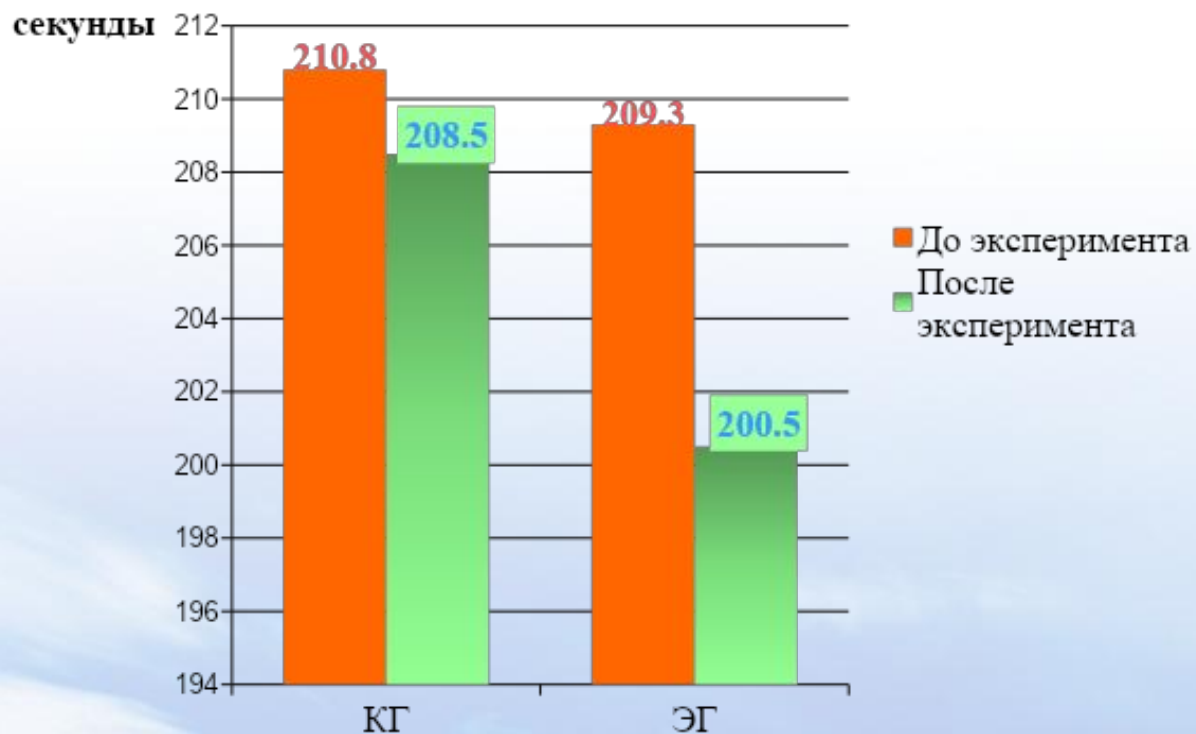


Рис. 5. Динамика среднегрупповых результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп в беге на 1000 метров

# 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

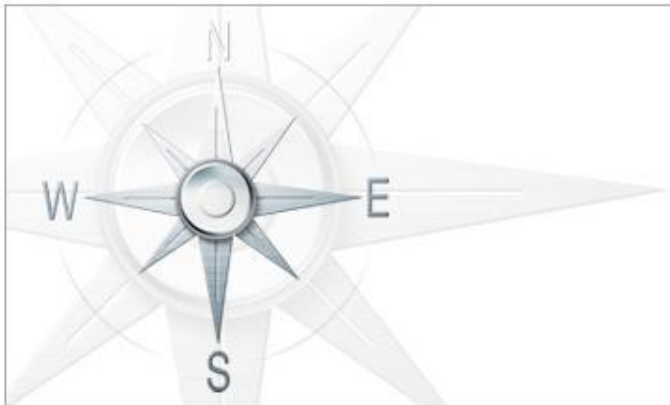
Разработана методика

Позитивная динамика морфо-функциональных изменений

Рост результатов

Можно рекомендовать для использования в практике





**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

