

А.А. Ковш, 11 класс

*Научный руководитель – Е.Н. Павловец, учитель физической культуры
ГУО «Гимназия № 3 имени В.З. Коржа г. Пинска»*

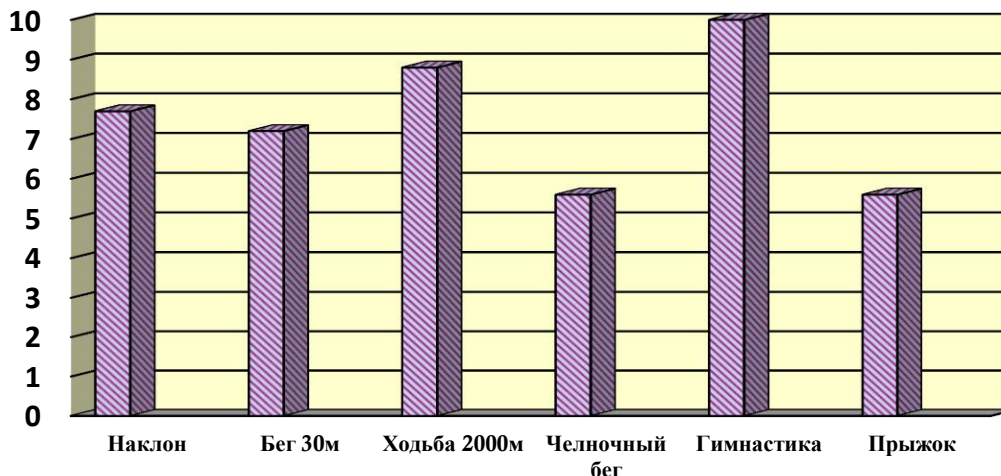
Двигательными способностями человека принято называть отдельные его возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Двигательные способности претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. Однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом, физическими упражнениями [1].

В основе развития и совершенствования двигательных способностей лежит замечательная способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей [4].

В 11 классе учащиеся до 1 октября сдают тесты для определения уровня физической подготовленности:

- Наклон вперед – определение гибкости.
- Бег 30м – определение быстроты движения.
- Ходьба 2000м – выносливости.
- Челночный бег – быстроты движения и ловкости.
- Поднимание ног лежа на спине за 1 минуту – скоростно–силовой выносливости.
- Прыжок в длину с места – координацию движения и скоростно–силовые двигательные способности [2,3].

Результаты выполнения тестов учащимися представлены в диаграмме:



Среди учащихся 11 классов высокий уровень двигательных способностей наблюдается в таких нормативах как: поднимание ног, лежа на спине за 1 минуту и ходьба 2000 м. Это свидетельствует о том, что у наших учащихся на высоком уровне развита скоростно–силовая выносливость и общая выносливость.

Выше среднего уровень характерен для наклона вперед и бега 30 м. Из этого можно сделать вывод, что у девушек 11 классов хорошо развиты гибкость и быстрота движения.

Средний уровень наблюдается в нормативах: челночный бег и прыжок в длину с места. Значит, на среднем уровне у девушек развиты ловкость, быстрота движения, координация движения и скоростно–силовые двигательные способности. Из этого следует, что нужно больше уделять внимание выполнению заданий и упражнений для развития этих способностей.

Список использованных источников

1. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов. Минск БГУИР 2001.
2. Учебные программы для общеобразовательных учреждений. Минск, национальный институт образования, 2017.
3. Учебная программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. Минск, национальный институт образования, 2007.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие – Москва; Изд. Центр "Академия" 2002.