

также достоверно выше, чем в контрольной группе при уровне значимости  $p < 0,1$ . В приростах периметра шеи, талии, бедра и голени достоверных отличий между показателями экспериментальной и контрольной группы не выявлено.

Таким образом, результаты проведенного нами эксперимента позволяют сделать вывод о том, что экспериментальная методика планирования тренировок бодибилдеров обеспечивает достоверно большую эффективность тренировочного процесса по сравнению с традиционной, что позволяет рекомендовать ее к внедрению в практику.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Т. Ю. Пикулева (УО «ГТУ им. Ф. Скорины»)*

*Научн. рук. О. В. Тозик,*

*преподаватель*

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, физической подготовленности и состоянию здоровья юношей и девушек. Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому учащемуся достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, высокий уровень в изучении физической культуры личности, формирование здорового образа жизни и привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вопросы повышения уровня физической подготовленности школьников являются приоритетными в физическом воспитании подрастающего поколения.

Целью данного исследования является изучение показателей физической подготовленности учащихся старших классов. В тестировании принимали участие учащиеся 10–11 классов средних общеобразовательных школ Советского района г. Гомеля. Всего 609 человек. Показатели физической подготовленности учащихся оценивались по контрольным тестам, рекомендуемым программой по физической культуре и здоровью для учащихся 5–11 классов общеобразовательных школ: наклон вперед из положения сидя, челночный бег 4 x 9 м, подтягивание на перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), прыжок в длину с места, бег 6 минут, бег 30 м.

Анализ полученных данных позволил сделать вывод о том, что наблюдается прогрессирующее увеличение числа подростков, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности. Самые низкие показатели учащиеся имели по результатам теста шестиминутный бег, что свидетельствует о низком уровне развития выносливости. У мальчиков лучшие результаты в показателях скоростно-силовой работы (бег 30 м), у девочек – при выполнении гимнастических упражнений.

Двигательная активность является одним из основных факторов укрепления здоровья. У регулярно занимающихся физическими упражнениями школьников, по сравнению с физически пассивными, выше показатели физической подготовленности, больше ее годовые приросты, меньше заболеваемость; у них ниже свойственная возрасту возбудимость и выше устойчивость нервной системы. Полученные результаты еще раз убеждают в необходимости повышения двигательной активности старшеклассников во внеурочное время, оптимизации учебно-педагогического процесса на уроках физической культуры путем применения нетрадиционных средств и методов оздоровительной физической культуры.