

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ГомГМУ

*А. А. Малявко, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Гомельского государственного медицинского университета*

*С. А. Ломако преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Гомельского государственного медицинского университета*

Введение. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающегося [1]. По мнению ряда авторов, развитие современного баскетбола характеризуется «атлетичной» манерой игры, которая проявляется во многих проявлениях игры (борьбе за мяч на щите, в мощных прыжках при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом) [2]. Одной из самых главных задач теории и методики тренировочного процесса является обобщение и оптимизация всех видов подготовки баскетболистов: это и физической, и технико-тактической и психологической.

Цель. Сравнить показатели физической подготовленности студентов занимающихся баскетболом в ГомГМУ.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы; проведение контрольных тестов; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важных требований к тестовым упражнениям является их специфичность для данного вида спорта. Как отмечает Б. А. Ашмарин, специальная физическая подготовленность способствует развитию специфических качеств, которые по своему характеру мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, т. к. на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки [3]. Нами были проведены следующие контрольные тесты: челночный бег, вертикальный прыжок (см), прыжок в длину (см), отжимания, наклон вперед сидя. В таблице 1 приведены результаты тестов в начале осеннего семестра.

Таблица 1. Результаты тестов в начале осеннего семестра

Тестируемые	Прыжок в длину (см)	Отжимания, раз	Вертикальный прыжок (см)	Челночный бег 5х6м	Наклон вперед, см
Ненартович	265	40	74	9.03	+15
Меженин	250	47	60	10.25	+11
Лагунов	240	70	57	9.59	+10
Адаськов	230	37	55	10.27	+12
Проказов	270	40	80	9.60	+5
Артемьев	220	38	50	10.23	+10
Микулич	250	42	63	9.65	+8
Пантюхов	210	30	45	10.90	+5
Мамонов	255	45	55	10.20	+16
Шинкевич	230	45	47	10.30	+9
Пархута	250	45	58	10.29	+7
Гельфер	225	33	47	10.80	+3

В таблице 2 приведены результаты тестов в начале весеннего семестра.

Таблица 2. Результаты тестов в начале весеннего семестра

Тестируемые	Прыжок в длину (см)	Отжимания, раз	Вертикальный прыжок (см)	Челночный бег 5х6м	Наклон вперед, см
Ненартович	270	45	75	8.89	+16
Меженин	253	50	65	10.21	+13
Лагунов	245	80	60	9.00	+15
Адаськов	235	40	57	10.25	+13
Проказов	280	45	90	9.59	+3
Артемьев	223	50	53	10.23	+11
Микулич	252	48	65	9.60	+8
Пантюхов	215	40	45	10.80	+7
Мамонов	260	48	57	10.00	+19
Шинкевич	240	46	47	10.20	+10
Пархута	255	52	60	10.28	+7
Гельфер	235	37	47	10.30	+6

После обработки полученных результатов тестирования по общей физической подготовленности студентов занимающихся баскетболом было выявлено, что все сравниваемые показатели на начальном и заключительном этапах исследования имеют тенденцию к увеличению.

Выводы. По результатам проведенного тестирования можно сделать вывод, что по сравнению с осенним семестром, показатели группы

занимающихся баскетболом увеличились на: прыжок в длину (2,34 %), отжимания (13,4 %), вертикальный прыжок (4,3 %), челночный бег (1,48 %), наклон вперед (15,3 %). Высокий уровень развития специальных физических качеств обуславливает успешное овладение техническими и тактическими приемами. Также важен правильный подбор специальных упражнений, которые содействовали бы лучшему выполнению основных упражнений.

Список использованных источников

1. Железняк, Ю. Д., Портнов, Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М., 2002– С. 7-9.
2. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999– С. 23-29.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990– С. 105-110.