

Рисунок 1 — Показатели всех измерений стопы у девушек в зависимости от их возраста

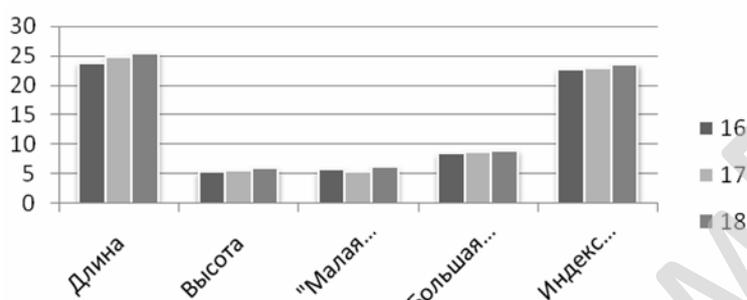


Рисунок 2 — Показатели всех измерений у юношей в зависимости от их возраста

Анализируя данные из полученных диаграмм можно увидеть, что длина стопы и «большая ширина» как у юношей, так и у девушек становится больше. Если рассматривать высоту, то у девушек с возрастом она становится меньше, а у юношей по-прежнему возрастает. Что касается индекса Фридлянда с возрастом у девушек он становится меньше, а это значит развивается плоскостопия. У юношей же этот индекс изменяется, но не значительно.

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают что:

- 1) с возрастом происходят изменения всех параметров стопы;
- 2) из всех исследуемых студентов 16 % — имеют нормальную стопу, 41 % — плоскую стопу или понижение свода и 43 % — резко выраженное продольное плоскостопие;
- 3) изменения стопы в таком возрасте происходят из-за малой физической нагрузки, а у девушек так же из-за неправильной обуви на высоких каблуках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кованов, В. В. Хирургическая анатомия конечностей человека / В. В. Кованов, А. А. Травин. — М., 1983.
2. Кабанов, А. Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста: учеб. для дошкольных педучилищ / А. Н. Кабанов, А. П. Чабовская. — М.: Просвещение, 1969.

УДК 796.323:378

ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Марзан О. В., Карчевская В. О.

Научный руководитель: *З. Г. Минковская*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современный этап развития студенческого баскетбола характеризуется расширением календаря соревнований в течение года, усложнением способов его проведения, повышением плотности соревновательного режима баскетболистов. Соревновательная деятельность баскетболистов характеризуется как динамичная, скоростная, с высоким уровнем силовых проявлений в оборонительных и наступательных действиях, предъявляющая к

игрокам повышенные требования. Особенно возрастают требования к атлетическим и функциональным возможностям баскетболистов в связи с введением правил, влекущих за собой интенсификацию игровых действий, активизацию обороны и агрессивность в нападении. Поддерживать в оптимальном состоянии уровень специальной подготовленности игроков возможно путем эффективного управления учебно-тренировочным процессом баскетболистов на разных этапах подготовки, используя информацию о состоянии игроков, полученную с помощью комплексного контроля, и внесения соответствующих корректировок в содержание тренировочного процесса. Сложившаяся проблемная ситуация является следствием недостаточной разработанности теории и методики подготовки студентов-спортсменов в условиях университетов, современные же аспекты организации занятий студенческим спортом носят фрагментарный, неупорядоченный и противоречивый характер. При этом, ситуация усугубляется еще и тем, что игроки, входящие в состав студенческих команд, имеют разный уровень подготовленности [1].

Цель

Повышение эффективности процесса подготовки студентов-баскетболистов.

Материал и методы исследования

В процессе исследования нами были использованы такие методы исследования как изучение, анализ и систематизация литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение

1. Психологическая подготовка баскетболистов в условиях вуза.

Психологическая подготовка предполагает воспитание у баскетболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе и других качеств. Баскетбол как спортивная игра характеризуется очень высокой по сравнению с другими видами спорта эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой. Педагогическое мастерство преподавателя состоит в том, чтобы умело подбирать и ставить значительные, но преодолимые препятствия постепенно усложняя их, повышая степень их трудности. Психологическая подготовка — это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена; заключается в «организации сознания», предметной концентрации внимания спортсмена, вытеснении из сознания элементов, не связанных с предстоящим заданием, т. е. важнейшим параметром стиля соревновательного поведения является структура распределения внимания. Психологическая подготовка спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

2. Физическая подготовка баскетболистов в условиях вуза.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности [2].

3. Специальная физическая подготовка:

а) повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;

б) воспитание специальных физических способностей;

в) достижение спортивной формы.

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

4. Техническая подготовка.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки.

5. Тактическая подготовка.

Процесс формирования тактического мышления на уровне тренировки должен осуществляться при соблюдении следующих условий: множество тактических комбинаций при формировании тактической подготовленности и сопряженность обучения тактическим и техническим действиям. В настоящее время широкое распространение получила теория обучения двигательным действиям с акцентированием внимания на двигательном «навыке». Данная теория зачастую распространяется и на тактическую подготовку, где тактическое мышление стараются перевести в условия тактического навыка посредством наигрывания комбинаций.

6. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка — направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным [2].

Выводы

При построении эффективной системы подготовки баскетболистов целесообразно предусматривать: формулирование основной цели и задач построения системы подготовки, адекватной специфике баскетбола; контроль за динамикой состояния спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; анализ тренировочных нагрузок и эффективности игровых и соревновательных действий спортсменов; формулирование целевых установок и целевых задач для каждого макроцикла подготовки; подбор средств и методов, адекватных путям решения целевых задач и этапу годичного цикла; проверку эффективности использования программы подготовки и ее коррекцию.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Батталов, И. М.* Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Батталов. — М., 2006. — 28 с.
2. *Галицын, С. В.* Физическое воспитание подростков различных типологических групп на основе построения прогнозных моделей развития качеств и свойств личности: монография / С. В. Галицын. — Хабаровск: ДВГАФК, 2007. — 296 с.
3. *Михеев, А. А.* Теория и практика физической культуры / А. А. Михеев, А. И. Бондарь. — М., 2008. — № 1. — С. 52–58.

УДК 314.4

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПЕРВИЧНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ МИОРСКОГО РАЙОНА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ (2009–2013 гг.)

Маркевич М. Ю.

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Дубина

Учреждение образования

«Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова»

Белорусского государственного университета

г. Минск, Республика Беларусь

Введение

«Здоровье людей — богатство нации» — отмечается в комплексной программе пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи. Она утверждена Министерством образования и согласована с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. От состояния здоровья человека зависит успех его учебной, профессиональной и творческой деятельности.