

УДК 796.323:378.172 – 029.61(476.2 - 25)

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ**

*Мироненко Е. С., Жук Л. М., Кушнерова Д. К.*

**Научный руководитель: З. Г. Минковская**

**Учреждение образования**

**Гомельский государственный медицинский университет  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Успешное выступление женской сборной Беларуси привлекает внимание болельщиков и стимулирует популярность баскетбола. Активно развивается и женский студенческий баскетбол — все вузы Беларуси имеют свои команды [1].

Одним из наиболее эффективных средств гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов является баскетбол. Благодаря этому баскетбол может применяться как средство профессиональной подготовки студентов различных специальностей, в частности и медицины [2].

В Гомельском государственном медицинском университете организована команда по женскому баскетболу.

До 2016–2017 учебного года количество тренировок в неделю составляло три раза, в связи с изменением учебной программы их количество сократилось до двух в неделю.

***Цель***

Провести сравнительный анализ физической и специальной подготовки студенток, занимающихся в группах спортивной специализации по баскетболу в период двухразовых и трех тренировок.

***Материал и методы исследования***

Анализ научно методической литературы, тестирование физической подготовленности студенток, метод математической обработки результатов.

***Результаты исследования и их обсуждение***

Сдача контрольных нормативов проводилась в декабре 2015 г. и декабре 2018 г. в ГомГМУ на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании принимали участие 16 студенток 1–6 курсов.

Контрольные нормативы представляют собой шесть показателей: три по общей физической подготовке и три по специальной физической подготовке.

Физическая подготовка спортсменов отражает уровень развития физических качеств, для её определения использовали: челночный бег, бег 5 минут и прыжок в длину с места.

Под специальной подготовкой подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи [3]. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения, она состоит из прыжка в длину с места, бросков с точек и штрафного броска.

По результатам было выявлено, что физические и специальные показатели спортсменов ухудшились в 2018 г., из-за отмены одной тренировки, а именно:

а) время на прохождение челночного бега увеличилось на 5,1 %;

б) бег 5 минут стал занимать на 5,8 % времени больше;

в) прыжок в длину сократился незначительно по сравнению с остальными показателями, однако уменьшился на 0,8 % (рисунок 1);

- г) результаты прыжка вверх уменьшились на 3,6 %;
- д) точность бросков с точек стал меньше на 5,2 %;
- е) точность штрафного броска сократился на 5,1 % (рисунок 2).

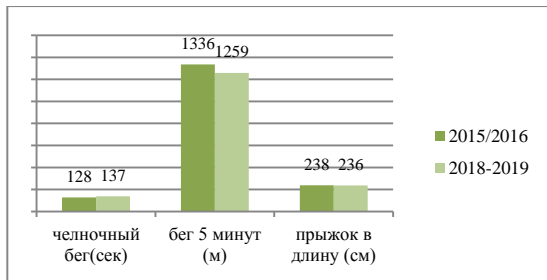


Рисунок 1 — Контрольные нормативы общей физической подготовки

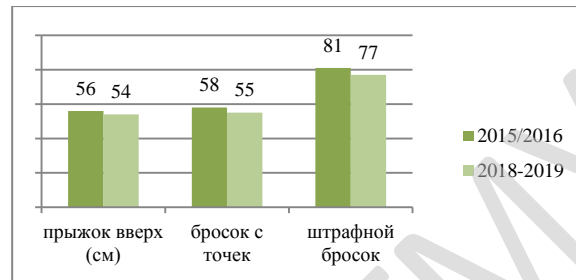


Рисунок 2 — Контрольные нормативы специальной физической подготовки

### Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают: в связи с тем, что количество тренировок с трех снизилось до двух, физическая и специальная подготовка студенток упала по всем показателям.

Учитывая индивидуальные особенности спортсменов, необходимо следить за динамикой результатов тестирования и организовывать процесс подготовки ориентируясь на установленные нормативные показатели уровней общей и специальной физической подготовленности, а также разрабатывать индивидуальные методики подготовки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшина, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособие / Ю. Ф. Курамшина. — М., 2003. — С. 34–35.
2. Семашко, Н. В. Баскетбол: учеб.-метод. пособие / Н. В. Семашко. — 2-е изд., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — С. 20–21.
3. Карпмана, В. Л. Спортивная медицина: учеб.-метод. пособие / В. Л. Карпмана. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — С. 65–66.

УДК 796.015.521:[796.422.12:616-001-084]

## ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Митрахович С. В., Скорбеж Н. Д.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

### Введение

Спринт относится к категории легкоатлетических (беговых) упражнений циклического характера максимальной мощности. Травмирующими факторами у бегунов на короткие дистанции являются специфика самого вида легкой атлетики, высокие скорости передвижения, стартовые рывки и ускорения, различные организационно-методические ошибки в проведении тренировок и соревнований, недостатки в технике бега, злоупотребления отягощениями и прыжковыми упражнениями, недостатки психоэмоциональной и морально-волевой подготовки.