

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в «своем» виде спорта.

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. Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т. д. [2].

Задачи специальной физической подготовки следующие: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, воспитание специальных физических способностей, достижение высокой спортивной формы.

Заключение

Таким образом, физическая подготовка состоит из двух ступеней — общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше будет вторая и тем выше будет уровень развития двигательных качеств. Однако надо помнить, что уровень первой ступени должен поддерживаться постоянным, пока в новом большом цикле подготовки не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление [1].

На начальном этапе учебно-тренировочного процесса необходимо, чтобы физическая подготовка в баскетболе была разносторонней, это обеспечит развитие тех физических качеств, которые служат основой игровых навыков [2].

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — С. 13–15.
2. *Кудряшов, В. А.* Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. — Минск: Беларусь, 1990. — С. 41–42.
3. *Гомельский, А. Я.* Баскетбол: секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. — М.: А Генетю «ФАИР», 1997. — С. 61–62.

УДК 796.395.021

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Конюшенко И. С., Конюшенко А. В., Малявко А. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь малая часть подготовки баскетболистов, основа всего — технико-тактическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка при работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест, ибо она означает обучение умению играть. Основу игры составляет способность владеть мячом, то есть техника, а умение распорядиться им есть не что иное, как тактика. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами. Стратегия успешного ведения игровой борьбы, быстрое переключение от одной игровой ситуации к другой, хорошая защита и результативное молниеносное нападение — вот это суть игры в баскетбол [1].

Цель

Определить технические и тактические приемы, для решения задач учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Техническая подготовка спортсмена — процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике [1]. Перемещения — основа техники баскетбола. Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов. Кроме того, от правильной работы ног при перемещениях и от соблюдения равновесия зависят эффективность многих технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и др.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта специальная техническая подготовка — на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

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

Техника баскетбола делится на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений (для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты) и технику владения мячом (включает в себя: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину). В технике защиты — технику передвижений (стойка. защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча), и технику отбора мяча (вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске, отбивание мяча при броске в прыжке, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита) [2].

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем разнообразием технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов — значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т. д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты [3].

В специальной литературе тактическая подготовка трактуется как и процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игровых условиях, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Кроме того, в ходе тактической подготовки предполагается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Целевая задача тактической подготовки — это обучение занимающихся умению успешно действовать в постоянно меняющихся условиях игры. Основными средствами тактической подготовки являются упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двухсторонние матчи. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость, переключения с одних действий на другие.

Тактическая подготовка в спортивных играх осуществляется в тесном единстве с другими сторонами специальной подготовки, что предопределяется комплексным характером действий играющих. Особенно органично эта взаимосвязь проявляется при овладении игровыми диалектическим единстве.

Процесс формирования тактических навыков (игровых приемов) подразделяется на несколько этапов: создание представления об изучаемом действии, обучение тактическим действиям в облег-

ченных условиях, ознакомление с техникой изучаемого действия, обучение разновидностям индивидуального и тактического действия без сопротивления, обучение тактическим комбинациям без сопротивления, обучение тактическим действиям к игровым ситуациям, выбор варианта тактического действия при решении игровой задачи, выбор тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях, закрепление тактических навыков в процессе игры [3].

Заключение

Чтобы добиться высших спортивных результатов спортсмен обязан владеть полным объемом разнообразных приемов техники и тактики, правильно применять их в игровой обстановке. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов является главным этапом в формировании спортсмена, поэтому каждый баскетболист должен стремиться к этой стадии [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудряшов, В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. — Минск: Беларусь, 1990. — С. 25–29.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. — М.: А. Генетю «ФАИР», 1997. — С. 121.
3. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. — М.: СпортАкадемПресс, 2004. — С. 101–103.

УДК 618.33 (520)

СИСТЕМА ОКАЗАНИЯ НЕОНАТАЛЬНОЙ ПОМОЩИ В ПРЕФЕКТУРЕ НАГАНО (ЯПОНИЯ)

Корбут И. А., Накамура Т.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь
«Детская больница префектуры Нагано», Япония**

Введение

Япония – одна из самых высокоразвитых стран мира, занимающая 2–3 место по объему валового внутреннего продукта на душу населения. Численность населения — около 130 млн человек, которые проживают на 4 крупных островах и нескольких мелких. Относительно небольшая площадь территории сопряжена с наличием труднодоступных районов — горные, островные. Вышеперечисленное обуславливает необходимость оптимизации оказания медицинской помощи.

Цель

Проанализировать организацию системы неонатальной помощи в Японии.

Материал и методы исследования

В течение 3 месяцев находясь на стажировке в отделении интенсивной терапии новорожденных детской больницы префектуры Нагано, посещая клинические лекции и участвуя в работе акушерского отделения и отделения интенсивной терапии для детей, а также участвуя в экстренных выездах по санитарной авиации, осуществлялось знакомство с системой оказания медицинской помощи в Японии.

Результаты исследования и их обсуждение

Во всем мире трехуровневая система оказания перинатальной помощи признана оптимальной во всем мире. По данным ВОЗ, около 10 % всех родившихся новорожденных нуждаются в реанимационной помощи и интенсивной терапии, среди них подавляющее большинство составляют больные с нарушением респираторной адаптации. Наиболее эффективным способом профилактики и снижения перинатальной смертности является госпитализация беременных с высокой степенью риска в специализированное учреждение — перинатальный центр, где может быть оказана помощь и матери, и новорожденному в полном объеме, однако всех беременных невозможно госпитализировать в эти учреждения. Это может быть связано с тяжестью состояния матери, ребенка, а также с тем, что перинатальные центры целесообразно организовывать на территориях с населением 500 тыс. и более человек. Ни одна богатая страна, будь то Япония, США или Германия, не может себе позволить в каждом родильном отделении организовать мощную реанимацию. В неонатологии также действует правило «золотого часа», когда благоприятный исход во многом зависит от качества оказания первичной помощи детям в родильном зале (первые 20–30 мин жизни). Эти мероприятия направлены на поддержание нормальной температуры тела, восстановление проходимости дыхательных путей, восстановление адекватного дыхания (нормальная оксигенация и вентиляция), нормализацию сердечной деятельности и ликвидацию гемодинамических нарушений. Несвоевременная или недостаточная пер-