

### **Выводы**

1. При увеличении стадии глаукомного процесса ЛСК в ОСА, ВСА, ПА снижалась, наибольшие различия касались ВСА, что, вероятно связано с непосредственным участием данной артерии в кровоснабжении глаза.

2. ЛСК в НСА несколько возрастала от I к III стадии глаукомного процесса, что может быть связано с активацией коллатерального кровотока при снижении ЛСК в ОСА, ВСА, ПА у пациентов с глаукомой.

3. ЛСК в ОСА, ВСА и ПА у пациентов с ПОУГ на фоне миопической рефракции была значимо ниже по сравнению с пациентами с миопией.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Нестеров, А. П.* Глаукома / А. П. Нестеров. — М.: Медицинское информационное агентство, 2008. — 360 с.
2. *Harris, A.* Vascular Abnormalities in Glaucoma: From Population-Based Studies to the Clinic? / A. Harris, A. Werne, L. B. Cantor // *Am. J. of ophthalm.* — 2008. — Vol. 145, № 4. — P. 595–597.
3. The impact of ocular blood flow in glaucoma / J. Flammer [et al.] // *Prog. Retin. EyeRes.* — 2002. — Vol. 21. — P. 359–393.

УДК 796.395.091.2

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ**

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

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Современный баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Поэтому современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 м, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180–200 ударов в минуту, а потеря веса 2–5 кг за игру [3].

### **Цель**

Определить основные средства и методы физической подготовки баскетболиста, для использования их в учебно-тренировочном процессе.

### **Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов — общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь [1].

### **Общая физическая подготовка**

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. В качестве средств общей физической подготовки (ОФП) в баскетболе используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры.

Общая физическая подготовка — процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена [2].

В число задач общей физической подготовки входит: укрепление здоровья, воспитание основных физических качеств, повышение уровня общей работоспособности, совершенствование жизненно важных навыков и умений.

## **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.