

Проведенное исследование показало, что в 2018–2019 учебном году наибольший процент составили заболевания, отнесенные к группе «В» — 42,48 %, далее следует группа «А» с показателем — 41,18 %, в группе «Б» показатели значительно ниже — 16,34 % (рисунок 1). В последующие три учебных года в период с 2019 по 2022 гг. на первое место по процентным показателям выходит группа «А», на втором месте с небольшой разницей в 5–16 % группа «В», и на третьем месте с небольшим по сравнению с предыдущими группами процентным показателем группа «Б».

По результатам процентных показателей можно определить, что наиболее часто встречаемые заболевания у студентов относятся к группе «А» (заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения) от 41 до 49 %. Далее, с небольшой разницей в показателях идут заболевания группы «В» (нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции) в диапазоне от 33 до 42 %. Заболевания группы «Б» (органов брюшной полости и малого таза, нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек), встречаются намного реже от 16 до 20 %.

Выводы

Данное процентное соотношение численности студентов занимающихся физической культурой распределенных в группы по нозологическим признакам позволяет заранее планировать учебный процесс, направленный на применение средств и методов физического воспитания учитывая характер и количество заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова, С. И. Пространство физической культуры и спорта вуза / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрущенко, Ю. Б. Филимонова // Культура физическая и здоровье. 2017. № 4(64). С. 13–16.
2. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура»: утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД-СГ.025/тип.; сост.: В. А. Коледа [и др.]. Минск, 2017. С. 33.

УДК 796.323.2-055.2-053.6

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ

Дубовец В. В., Азимок В. Е.

**Научные руководители: старший преподаватель О. П. Азимок;
З. Г. Минковская**

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Техническая подготовка является проявлением взаимосвязи используемых упражнений с уровнем двигательных способностей. Эффективность ведения мяча и защитные движения зависят от анаэробной способности занимающихся. Улучшение показателей технической подготовленности юных баскетболистов может быть вызвано тренировочной программой, биологической зрелостью или генетическими особенностями. Для определения и оценки уровня технической подготовленности юных баскетболистов в разном возрасте важно установить шкалу оценки техничности [1].

Техника подразумевает рациональное и экономичное выполнение движений и включает в себя специализированную систему двигательных структур, созданную в соответствии с правилами игры в баскетбол для достижения оптимальной эффективности в соревнованиях [2].

Цель

Сравнить уровень технической подготовленности юных баскетболисток в группах начальной подготовки.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов для определения технической подготовленности, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в сентябре 2020 г. и в сентябре 2021 г. на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по игровым видам спорта. В исследованиях приняли участие 24 юных спортсменки (по 12 человек в экспериментальной и контрольной группах) в возрасте 11–12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения [3].

Были выбраны две учебно-тренировочные группы. Одной из групп была предложена программа обучения техническим действиям — экспериментальная, другая группа занималась по программе ДЮСШ — контрольная. Уровень физической подготовленности юных баскетболисток на момент эксперимента был фактически одинаковый.

Перед началом проведения эксперимента было проведено тестирование технической подготовленности обеих групп. Результаты анализа технической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Параметры технической подготовленности юных баскетболисток до начала эксперимента

	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 12)	Т-критерий Стьюдента	
			t	P
Перемещения 6×5 м, с	10,18 ± 0,53	10,21 ± 0,57	0,04	P > 0,05
Дриблинг, с	22,11 ± 1,63	21,98 ± 1,72	0,05	P > 0,05
Броски с точек, %	22,83 ± 1,58	23,14 ± 1,96	0,12	P > 0,05
Броски мяча на скорость выполнения, баллы	22,17 ± 2,89	22,54 ± 2,06	0,10	P > 0,05
Штрафные броски, %	47,48 ± 1,97	46,62 ± 2,12	0,30	P > 0,05
Пас мяча, баллы	69,13 ± 5,34	68,47 ± 4,73	0,09	P > 0,05
Защитные перемещения, с	27,24 ± 2,54	27,56 ± 2,56	0,09	P > 0,05
Комплексное упражнение, с	39,21 ± 1,85	39,47 ± 1,76	0,10	P > 0,05

Проведенное первичное тестирование юных спортсменов показало, что развитие технических навыков в экспериментальной и контрольной группах находится на одном уровне (P > 0,05).

После проведения предварительного тестирования, на основе полученных данных об уровне освоенности технических элементов баскетбола и показателях развития физических качеств экспериментальная группа работала по специальной системе, которая включала комплексы упражнений, необходимых в обучении технических действий и обучение одновременному сочетанию технических действий.

Целью данных комплексов упражнений являлось формирование правильной техники движений, а также правильных пространственно-временных восприятий от выполнения технических элементов баскетбола. Данные комплексы упражнений были включены в тренировочный процесс юных спортсменов, участвующих в эксперименте, и применялись на протяжении одного года.

Для определения эффективности системы она была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы, тренировочный процесс контрольной группы остался без изменений.

В конце каждой тренировки использовался игровой метод с обязательным включением технических приемов, обучаемым на тренировочном занятии. Кроме того, широко применялись комплексные упражнения на закрепление и совершенствование ранее изученных технических действий в различном их сочетании.

В ходе эксперимента нами была отмечена положительная динамика в росте меж координационных связей у юных спортсменов экспериментальных групп при выполнении перемещений одновременно с различными способами ведения мяча.

По прошествии одного года эксперимента, нами были проведены повторные тестирования уровня развития технических действий юных спортсменов (таблица 2).

Таблица 2 — Параметры технической подготовленности юных баскетболисток по окончании эксперимента

	Контрольная группа (n = 12)	Экспериментальная группа (n = 12)	Т-критерий Стьюдента	
			t	P
Перемещения 6×5 м, с	9,94 ± 0,59	9,58 ± 0,63	0,42	P > 0,05
Дриблинг, с	21,52 ± 0,48	20,26 ± 0,37	2,08	P < 0,05
Броски с точек, %	26,92 ± 2,14	33,51 ± 2,03	2,23	P < 0,05
Броски мяча на скорость выполнения, баллы	27,04 ± 36,51	31,27 ± 3,11	0,90	P > 0,05
Штрафные броски, %	52,14 ± 3,43	59,31 ± 3,84	1,39	P > 0,05
Пас мяча, баллы	73,11 ± 3,46	84,32 ± 3,41	2,31	P < 0,05
Защитные перемещения, с	26,03 ± 2,16	23,48 ± 2,12	0,84	P > 0,05
Комплексное упражнение, с	38,96 ± 0,67	37,12 ± 0,58	2,08	P < 0,05

Сравнивая параметры технических действий в обеих группах, связанных с выполнением перемещений как с ведением мяча, так и без него, нами был отмечен прирост по некоторым показателям. В частности, по показателю перемещения 6×5 м, в контрольной группе прирост результата за год составил 2,35 %, в экспериментальной группе — 6,17 %. В выполнении дриблинга прирост в контрольной группе составил 2,74 %, в экспериментальной — 8,49 %. Защитные перемещения в контрольной группе в течение учебного года улучшились на 4,53 %, в то время как в экспериментальной — на 17,38 %. В выполнении комплексного упражнения прирост результата в контрольной группе составил менее 1 процента (0,64 %), в то время как в экспериментальной данный показатель составил 6,33 %.

Выводы

Анализируя результаты тестов, можно сделать вывод, что подготовка юных спортсменов ведется в правильном направлении. Результаты тестирования технических компонентов подготовки позволили выявить преимущества результативности обучения в экспериментальной группе по отношению к контрольной.

Опираясь на полученные результаты можно сделать заключение о том, что структура технической подготовки способствовала положительной динамике результативности действий. Благодаря структурированию обучения отдельных технических элементов, отмечается улучшение координации и согласования движений, а также, точности броска.

В техническую подготовку баскетболистов необходимо внедрять новые комплексы упражнений с различной степенью активности, максимальной интенсивностью выполнения, направленных на создание ситуаций преимущества над соперником, а также новые технологии, позволяющие количественно оценить уровень владения техническими умениями и навыками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козин, В. В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов / В. В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. Т. 3, № 2. С. 74–83.
2. Барбашов, С. В. Тактическая подготовка в баскетболе в контексте тактического мышления как системообразующего компонента / С. В. Барбашов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 4. С. 17–20.
3. Азимок, О. П. Сравнительный анализ технической подготовки баскетболисток на различных этапах обучения / О. П. Азимок, З. Г. Минковская // Проблемы и перспективы организации физиологического сопровождения занятий спортом и физической культурой : сб. трудов молодых ученых / УралГУФК; отв. ред. Н. П. Петрушкина. Челябинск, 2021. С. 11–14.

УДК 796.05+7.02

СЕНСОРНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ КАК ЭТАП ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Звягина Е. В., Петрушкина Н. П., Коломиец О. И.

**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»
г. Челябинск, Российская Федерация**

Введение

Интенсификация тренировочного процесса может негативно отражаться на здоровье спортсменов. В связи с этим специалистами в области спортивной медицины и рекреации ведется постоянная работа по разработке, внедрению и оценке эффективности программ сохранения физической работоспособности, восстановления функциональных систем [6]. Таким образом, поиск новых подходов к восстановлению спортсменов является актуальной проблемой.

Флоатинг («парение») можно рассматривать как новый метод, являющийся физиотерапевтической процедурой, приводящей к глубокому расслаблению мышц до состояния, близкого к невесомости. Процедура выполняется в акустически закрытой и светоизолированной камере бассейна, заполненной теплым концентрированным раствором английской соли или соли Эпсома.

Разработан метод врачом-нейропсихологом Д. Лилли (1954 г.) на основе результатов изучения состояний мозга человека в условиях физической изоляции от раздражителей, т.е. при ограничении внешних воздействий. Согласно полученным результатам наблюдения такая сенсорная депривация вызывала положительные изменения на физическом и психоэмоциональном уровне. Позднее, уже в 70-х гг. П. Судефельд и Р. Борри научно обосновали использование плавающих камер (флоат-камер) в терапевтических целях, назвав этот метод «Терапией ограниченной средовой стимуляции» (Restricted Environmental Stimulation Therapy — REST) [1–12].

Положительное воздействие на организм [1, 3, 4, 7, 9] обеспечивается выраженным расслаблением мышц, т.к. бассейн заполнен настолько концентрированным раствором английской соли (плотность раствора $1,68 \text{ г/см}^3$), что у человека возникает ощущение состояния невесомости. Этому способствует и температура жидкости, близкая к температуре поверхности тела. Основа этой соли — сульфат магния, который хорошо всасывается через кожу и является важным микроэлементом физиологических процессов.

Поскольку процедура выполняется в акустически закрытой и светоизолированной камере бассейна, сенсорные сигналы от зрительного, слухового, вестибулярного анализаторов сводятся к минимуму, что усиливает физическое и психическое расслабление. Выключение рецепторов теплового, тактильного, вестибулярного и проприоцептивного анализаторов усиливает эффект расслабления и способствует нормализации микроциркуляции и, соответственно, восстановлению.

Сенсорная изоляция или «техника ограниченной стимуляции окружающей средой» — это частичное или полное прекращение внешнего воздействия на органы чувств, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в централь-