

сравнении с сезоном 2012–2012 гг., что, в свою очередь, является базовым элементом для проведения эффективного быстрого прорыва как вида скоростного нападения в баскетболе (таблица).

Таблица – Сравнительные результаты сезонов 2011/2012 и 2012/2013

Год	Очки	2-очковые	3-очковые	Штрафной бросок	Атакующие передачи	Перехваты	Подборы	Потери	Фолы
2011/2012	334	242/120	90/21	78/47	89	62	59/131	54	42
2012/2013	469	376/182	74/17	87/54	39	82	73/120	59	68

Лидером по показателям результативности в двух игровых сезонах признана Е. Протасевич как по количеству набранных очков, так и по проценту попаданий

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении связаны с изучением эффективности игровых показателей женской сборной БНТУ в играх 2013/2014 года и в сравнении их с результатами выступления сборных других вузов страны.

1. Бабушкин, В. З. Стремительна контратака // Спортивные игры. – № 11. – 1983. – С. 20–21.

2. Баранова, И. И. Повышение эффективности быстрого прорыва как вида скоростного нападения в баскетболе / И. И. Баранова, О. Г. Петровская // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Международ. науч.-практ. конф.; Минск 27–28 мая 2010 г.: в 2 т. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 87–91.

3. Защук, С. Г. Эффективность реализации быстрого прорыва сборной командой Украины на Чемпионате Европы по баскетболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков, ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 4. – С. 66–71.

4. Козина, Ж. Л. Закономерности индивидуальной динамики игровой результативности баскетболистов сборной команды Украины / Ж. Л. Козина [и др.] // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2010. – С. 52–56.

5. Поплавский, Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 397–401.

6. Тыманьски, Р. Соматические характеристики и эффективность технико-тактических действий баскетболистов на этапе специализированной базовой подготовки / Р. Тыманьски, В. Смутьский, Т. Хуциньски // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 117–120.

ВЛИЯНИЕ ОДНОРОДНЫХ И КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 17–18 ЛЕТ

Бельченко Л.С., Крумина А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе развития человека, в эпоху повсеместной технологизации и компьютеризации, все более актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья индивида [1, 3]. Уменьшение двигательной активности за счет малоподвижного образа жизни приводит к снижению физической подготовленности девушек [4]. Решение данной проблемы обеспечивается с помощью применения на занятиях популярных и прогрессивных видов оздоровительной физической культуры, таких, как аэробика и бодибилдинг.

Анализ научно-методической литературы показал, что в ней недостаточно информации о влиянии сочетания нагрузок разной направленности на повышение физической подготовленности девушек 17–18 лет.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось определение динамики показателей физической подготовленности девушек 17–18 лет на занятиях силовой и аэробной направленности, имеющих однородную и комплексную структуру.

В ходе проведения исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования

Педагогический эксперимент (ПЭ) был проведен на базе общежития БГУ № 2 (январь – июнь 2013). В нем приняли участие 30 девушек в возрасте 17–18 лет, относящихся к основной медицинской группе. Все обследуемые были разделены на две однородные экспериментальные группы (ЭГ-1, ЭГ-2). Занятия в ЭГ-1 были однонаправленными, упражнения аэробики и бодибилдинга выполнялись в разные дни недельного микроцикла. В ЭГ-2 в рамках одного комбинированного занятия сочетались отмеченные направления оздоровительной физической культуры. Испытуемые занимались 3 раза в неделю по 60 минут.

Результаты исследования:

В начале ПЭ у девушек ЭГ-1 показатели в тесте «наклон вперед из исходного положения сидя» равнялись $9,5 \pm 1,9$ см, а после его завершения – $15,5 \pm 1,3$ см ($p < 0,05$), в тоже время в ЭГ-2 показатели составили: $9,4 \pm 2,5$ см и $15,1 \pm 2,1$ см соответственно ($p < 0,05$). Прирост значений в ЭГ-1 составил 67,9 %, а в ЭГ-2 – 71,9 %. Таким образом, оздоровительные программы занятий положительно повлияли на развитие гибкости у испытуемых. Эта динамика подтвердила положение теории и методики физического воспитания, которое гласит, что развитие гибкости необходимо сочетать с умеренными упражнениями силовой направленности [2] (рисунок 1).

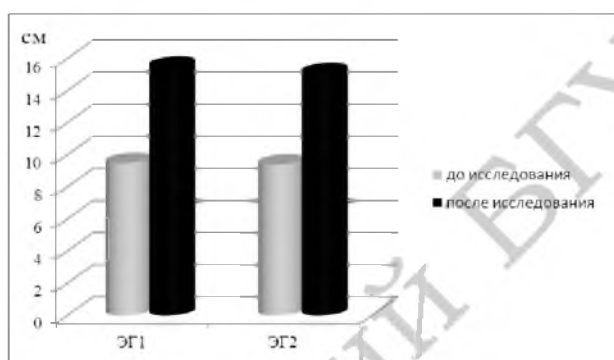


Рисунок 1 – Динамика показателей гибкости у испытуемых экспериментальных групп

Результаты в тесте «поднимание туловища за 1 минуту из исходного положения лежа на спине» у представительниц ЭГ-1 в начале занятий находились в пределе $43,9 \pm 8,3$ количество раз, а по окончании – $55,4 \pm 1,4$ количество раз ($p < 0,05$). У испытуемых ЭГ-2 наблюдались следующие значения: в начале ПЭ – $44,1 \pm 3,0$ количество раз и по его завершении – $50,3 \pm 1,9$ количество раз ($p < 0,05$). Прирост величин к концу исследования составил в ЭГ-1 – 26,7 %, в ЭГ-2 – 14,4 %. В данном тесте положительная динамика, отражающая увеличение силовой выносливости испытуемых исследуемых групп, обуславливается, по-видимому, наличием в экспериментальных программах упражнений с выраженным мышечным сокращением (силовых упражнений) (рисунок 2).

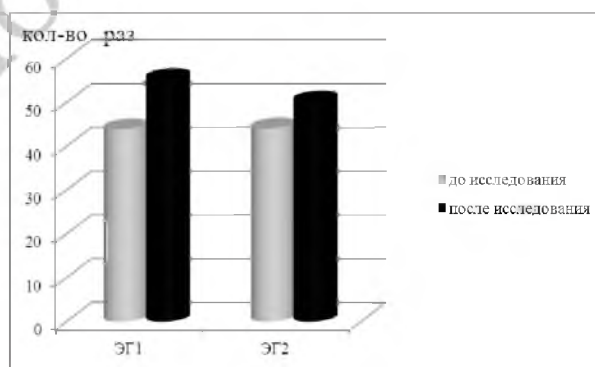


Рисунок 2 – Динамика показателей силовой выносливости у испытуемых экспериментальных групп

Показатели теста «6-минутный бег» позволили констатировать следующие результаты: ЭГ-1 – $1027,0 \pm 56,7$ м и ЭГ-2 – $1022,0 \pm 46,3$ м (в начале эксперимента), ЭГ-1 – $1188,0 \pm 60,7$ м и ЭГ-2 – $1258,0 \pm 84,4$ м (в конце эксперимента). После завершения исследования прирост показателей в экспериментальных группах был статистически достоверен и составил 16,2 % в ЭГ-1 и 33 % в ЭГ-2. Полученные значения указывают на развитие аэробных способностей у занимающихся (рисунок 3).

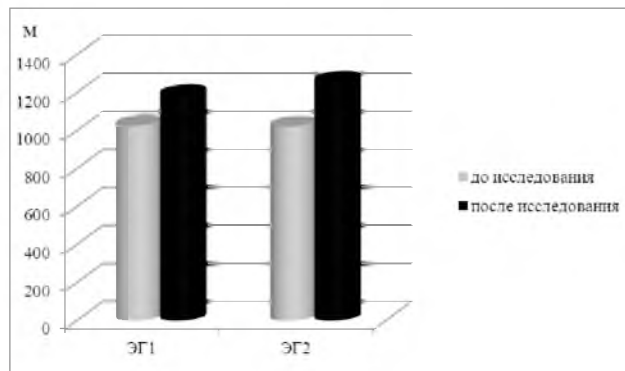


Рисунок 3 – Динамика показателей общей выносливости у испытуемых экспериментальных групп

Результаты челночного бега 4×9 метров у ЭГ-1 в начале ПЭ равнялись $11,3 \pm 0,2$ с, по его окончанию – $10,7 \pm 0,2$ с ($p > 0,05$). У занимающихся ЭГ-2 наблюдалась следующая динамика значений: в начале ПЭ – $11,3 \pm 0,1$ с, в по его завершению – $10,7 \pm 0,2$ с ($p > 0,05$). Улучшение показателей в двух группах составило 5,3 %. На наш взгляд, данная положительная динамика обусловлена содержанием в каждой экспериментальной программе упражнений, развивающих биохимические клеточные процессы быстрых мышечных волокон, от которых зависит проявление быстроты, а также разучивание различных двигательных действий и их выполнение в вариативных сочетаниях (рисунок 4).

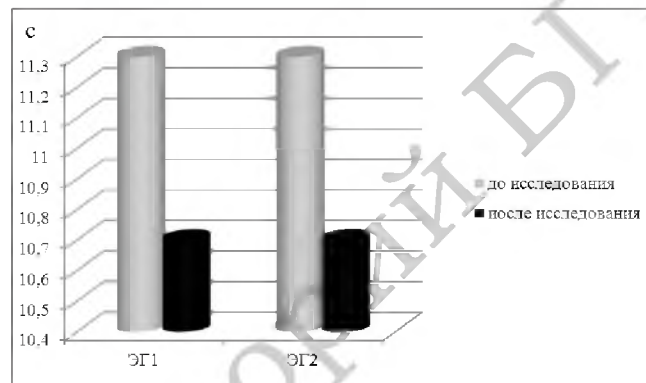


Рисунок 4 – Динамика показателей координационных способностей у испытуемых экспериментальных групп

В двигательном тесте «бег 30 метров» результаты в начале ПЭ у испытуемых ЭГ-1 были равны $5,8 \pm 0,2$ с, а по его завершению составили $5,4 \pm 0,1$ с ($p < 0,05$), в ЭГ-2 – $5,8 \pm 0,2$ с и $5,7 \pm 0,1$ с соответственно ($p > 0,05$). В конце ПЭ полученные величины выросли на 6,6 % в ЭГ 1 и на 2 % в ЭГ-2 (рисунок 5).

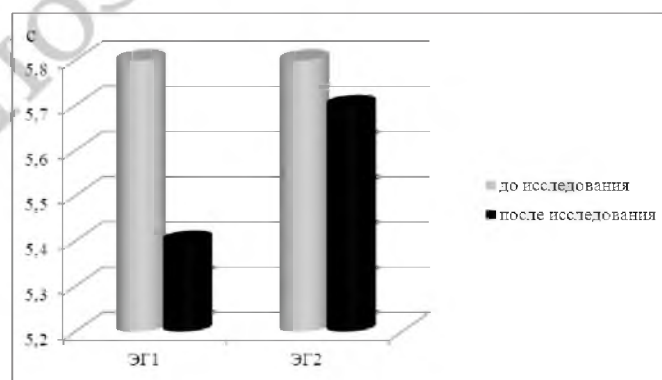


Рисунок 5 – Динамика показателей скоростных способностей у испытуемых экспериментальных групп

Таким образом, в двух экспериментальных группах на протяжении ПЭ наблюдалась положительная динамика физической подготовленности испытуемых. Упражнения аэробики и бодибилдинга, выполняемые в разные дни недельного микроцикла, в большей степени повлияли на воспитание таких способностей, как силовая выносливость и быстрота, а комбинированные занятия содействовали большему приросту общей выносливости. Занятия в ЭГ-1 и ЭГ-2 в равной мере повлияли на развитие гибкости и координационных способностей.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. –139 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Медведева, О.А. Аэробика для студентов: метод. пособие / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. – М.: ИМСАМ, 2009. – 144 с.
4. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов нед. ин-тов и нед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Алшмарин, Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

К ВОПРОСУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бобр В.М., канд. биол. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его трудоспособность и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В настоящее время существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека. К ним следует отнести: полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни; способность к выполнению основных социальных функций.

Индивидуальное здоровье зависит от целого ряда обстоятельств. Так, 20 % здоровья приносят биологические факторы, в основном наследственность. Окружающая среда, с ее природными, техногенными и социальными факторами – тоже 20 %. Служба здравоохранения обеспечивает 10 % хорошего состояния организма. Оставшиеся 50 % всех составляющих наше здоровье – индивидуальный образ жизни.

Характер жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Это понятие предполагает рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий порядок жизни. Этот порядок основан на принципах нравственности и защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет на долгие годы сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными принципами нравственного здоровья являются сознательное отношение к труду, неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни, активное стремление к культуре.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Физическое здоровье представляет такое естественное состояние организма, которое обуславливает нормальное функционирование всех его органов и систем организма в целом.

Здоровый образ жизни во многом содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека. Среди основных составляющих здорового образа жизни можно выделить: режим дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов; умеренное и сбалансированное питание; достаточную двигательную активность; закалывание; личную гигиену, грамотное экологическое поведение; умение управлять своими эмоциями; отказ от вредных привычек; безопасность поведения в быту, на улице, на работе, обеспечивающее предупреждение травматизма.

Поэтому первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что других путей к здоровью, реализации благополучия своей семьи и общества не существует.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль. Он приучает человека к активному наблюдению за своим состоянием.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. К первым относят самочувствие, оценку работоспособности, желание продолжать начатое дело, сон, аппетит, болезненные и тревожные ощущения.

Если говорить о самочувствии как о суммарном показателе, складывающемся из ощущений (бодрости, вялости, усталости, болей и др.), то его можно определить как хорошее, удовлетворительное или плохое.