

Алкоголь разъедает ткани и клетки организма, приводя к образованию рубцов, язв, ожогов. Поврежденные ткани отмирают, а органы постепенно прекращают нормально функционировать. Жизнь регулярно пьющих людей значительно сокращается.

Очень опасно необоснованно употреблять различные лекарства. Самолечение, применение антибиотиков без назначений врача ведет к увеличению смертности. Возникают тяжелые формы и осложнения инфекционных заболеваний. Это происходит из-за того, что микроорганизмы становятся устойчивыми к антимикробным препаратам, а антибиотики — неэффективным лекарством.

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой.

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно-сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом. Поддержать положительный настрой и помочь расслабиться поможет представление какого-нибудь приятного пейзажа [2, с. 25].

Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни: укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами; достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности; снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий; избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов; активное участие в социальной и семейной деятельности; возможность заниматься любимым делом даже в старости; ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии; подавать правильный пример родственникам и детям; иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин; увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме; чувство, что всё возможно и достижимо.

**Заключение.** ЗОЖ способен увеличивать продолжительность жизни человека, а ведь именно время — самое ценное, что есть у людей.

Если соблюдать правила, правильно питаться и достаточно двигаться, лишний вес вам не грозит. А это значит, что многие болезни обойдут вас стороной.

Таким образом, ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на общем состоянии человека. Каждому стоит задуматься над тем, чтобы начать беречь себя и свое здоровье прямо сейчас.

#### Список цитируемых источников

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высшего образования / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг. — Витебск : ВМГУ, 2017. — 301 с.
2. Овсянкин, Н. А. Физическая культура : электронный учеб.-метод. комплекс / Н. А. Овсянкин. — Минск : БГУ, 2022. — 64 с.

УДК 796.799

**В. Н. Войшевич, А. В. Шадура, Н. И. Филимонова**

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

## **ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

**Введение.** В современном спорте повышению общей физической подготовки спортсменов уделяется пристальное внимание тренеров и инструкторов-методистов. В первую очередь это связано с особой ролью физической готовности спортсменов в решении тактических задач в баскетболе и соответственно ростом требований к физической подготовленности баскетболистов.

Исследованиями установлено, что недостаточная физическая подготовленность спортсменов в полной мере не позволяет рационально решать технические и тактические задачи в игровой деятельности, быстро реагировать на действия игроков противоположной команды.

Физические нагрузки, которые испытывают баскетболисты в ходе учебно-тренировочного процесса требуют тщательного подбора и расширения диапазона применяемых средств и методов тренировки.

Для поддержания мотивации спортсменов, преодоления монотонности в тренировочном процессе многие специалисты физической культуры и спорта предлагают использовать фитнес-технологии, которые обладают широкими возможностями повышения уровня общей физической подготовки баскетболистов.

**Основная часть.** Цель исследования — изучить влияние фитнес-технологий на уровень общей физической подготовки студентов-баскетболистов.

Организация и проведение педагогического эксперимента осуществлялась на базе государственного учреждения образования «Барановичский государственный университет» в период с 19.09.2021 года по 20.03.2022 год. Для проверки эффективности использования фитнес упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) с участием обучающихся 1-2 курсов. К педагогическому эксперименту были привлечены обучающиеся в возрасте 17-19 лет, занимающиеся в группе спортивной специализации по баскетболу.

Суммарная выборка испытуемых составила 20 студентов из них были созданы две группы: экспериментальная группа (ЭГ) — 10 человек, контрольная группа (КГ) — 10 человек.

В контрольной группе занимающиеся работали по учебной программе дисциплины «Баскетбол», а для экспериментальной группы были разработаны и внедрены специальные комплексы фитнес упражнений, направленные на повышение физической подготовленности студентов-баскетболистов. Периодичность занятий составляла 3 раза в неделю по 1,5 часа. Все испытуемые, принимавшие участие в эксперименте, относились в основную медицинскую группу и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями.

1 этап (октябрь 2021 г.) — констатирующий эксперимент — был направлен на выявление исходных показателей физической подготовленности студентов-баскетболистов. На данном этапе осуществлялось педагогическое наблюдение с целью изучения учебно-тренировочной работы в УО «Барановичский государственный университет» были уточнены основные методические вопросы определения физической подготовки организма занимающихся студентов.

На констатирующем этапе исследования выявлены наиболее информативные тесты для определения уровня физической подготовленности, которые включали в себя шесть контрольных упражнений, определяющих уровень общей физической подготовленности: бег 30 м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши); челночный бег 4 x 9 м; наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».

Констатирующий этап педагогического эксперимента позволил выявить исходный уровень физической подготовленности испытуемых в ЭГ и КГ (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Исходный уровень физической подготовленности баскетболистов ЭГ и КГ

Контрольные упражнения	До эксперимента	
	ЭГ	КГ
Бег 30 м;	4,6	4,7
Прыжок в длину с места	237	235
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши);	11	12
Челночный бег 4 x 9 м;	8,9	8,9
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»	7	6

2 этап (ноябрь 2021 — апрель 2022 г) — формирующий эксперимент — заключался в подборе и апробации специальных комплексов фитнес упражнений, с заданными свойствами по интенсивности и времени воздействия, объединённые в тренировочные задания, разработке методических рекомендаций к использованию специально подобранных физических упражнений с обучающимися 17—19 лет.

В результате анализа научно-методической литературы, были подготовлены комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня физической подготовки обучающихся 17—19 лет. Разработанная программа выполнялась 3 раза в неделю на протяжении всего учебного года. В заключительную часть тренировок были включены три группы упражнений: упражнения с использованием фитбол-аэробики; упражнения из системы Пилатес; упражнения фитнес-йоги.

Контрольный этап исследования (март-апрель 2022 г) — был направлен на обоснование дифференцированной методики развития физических качеств у баскетболистов 17—19 лет, а также на обработку полученных данных.

На данном этапе был проведен сравнительный анализ результатов уровня развития физических качеств студентов-баскетболистов до начала и после эксперимента (таблицы 2; 3).

Т а б л и ц а 2 — Показатели уровня физической подготовленности баскетболистов 17—19 лет до и после педагогического эксперимента (ЭГ)

Тест уровня физической подготовленности	Средняя арифметическая величина		Сравнительная оценка, %
	До	После	
Бег 30 м (с)	9,6	9,4	6,7
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	11	14	24
Прыжок в длину с места (см).	237	244	2,9
Челночный бег 4 x 9 м (с)	8,9	8,3	7
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	7	14	66,7

Т а б л и ц а 3 — Показатели уровня физической подготовленности баскетболистов 17—19 лет до и после педагогического эксперимента (КГ)

Тест уровня физической подготовленности	Средняя арифметическая величина		Сравнительная оценка, %
	До	После	
Бега 30 м (с)	4,7	4,6	2,2
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	12	13	2,9
Прыжок в длину с места (см).	235	236	0,4
Челночный бег 4 × 9 м (с)	8,9	8,6	3,4
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	6	8	28,6

Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов, полученных в начале и в конце исследования, внутри группы по различным показателям позволил выявить, насколько повысились показатели физических качеств испытуемых.

Результаты контрольного этапа педагогического эксперимента указали на отличие прироста результатов развития физических качеств ЭГ и КГ. Так, в контрольном тесте «Бег на 30 метров» результаты в ЭГ выросли на 6,7 %, в то время прирост в КГ составил 2,2 %.

Сравнительный результат в тесте «Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)» указал на то, что в ЭГ прирост результата составил 24 %, в КГ — 8 %.

Динамика прироста результатов контрольном упражнении прыжок в длину с места (см) незначителен и составляет 2,9 %, в то время как в КГ прирост в данном упражнении составляет — 0,4 %.

В упражнении Челночный бег 4 × 9 м (с) средний прирост результата после эксперимента в ЭГ составил 7 %, в КГ — 3,4 %

В контрольном тесте, определяющем уровень развития гибкости — наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см равен 66,7 %, в КГ прирост составил всего 28,6 %.

Анализ уровня физической подготовленности занимающихся исследуемых групп, выявил, что уровень физической подготовленности испытуемых ЭГ превышает уровень КГ. Изменения показателей физической подготовленности у спортсменов из ЭГ существенно выше, чем приросты показателей в КГ.

Положительная динамика физической подготовки баскетболистов 17—19 лет свидетельствует о том, что занятия баскетболом с использованием специально подобранных фитнес упражнений способствуют повышению уровня физической подготовленности, а, следовательно, и функционального состояния обучающихся. Межгрупповая достоверность прироста показателей доказывает высокую эффективность использования комплексов физических упражнений для развития физических качеств обучающихся студенческого возраста.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследований позволяют констатировать, что положительные тенденции, установленные в экспериментальной группе, указывают на, что использование предлагаемых комплексов физических упражнений фитнес-технологий позволяют более эффективно влиять на уровень физической подготовленности обучающихся, особенно на развитие силы и гибкости.

В результате педагогического исследования установлено, что разработанные и апробированные комплексы фитнес упражнений, являются эффективными для повышения уровня физической подготовленности студентов-баскетболистов. Эффективность разработанных комплексов физических упражнений определялась путем сравнения фиксируемых измерений физических способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Следовательно, полученные данные эксперимента имеют определенное значение для практики физического воспитания, так как облегчают более дифференцированный подход к оценке физических качеств обучающихся студенческого возраста. Это позволит тщательно планировать и правильно осуществлять учебно-тренировочный процесс по физической подготовке, глубже понять механизм, лежащий в основе возрастных изменений, что в свою очередь поможет избежать ошибок в методике, подборе и дозировании средств физической подготовки баскетболистов.

#### Список цитируемых источников

1. Галактионова, М. Ю. Особенности физического развития современных подростков / М. Ю. Галактионова // Вест. СУРГУ. Медицина. — 2014. — № 4. — С. 21—25.
2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях — М. : Терра-Спорт, 2000. — 192 с.