

Таблица 2

Оценка уровня физической подготовленности футболистов  
в программе их профессионально-ориентированной физической подготовки  
в 2017–2018 гг.,  $n=20$

Уровень подготовленности	Балл	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Тест Купера		Бег 400 м	
		% от общего количества							
		2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.
Высокий	5	45	50	25	31	10	12	15	17
Выше среднего	4	37	40	40	42	35	39	20	21
Средний	3	9	5	25	18	40	37	40	46
Ниже среднего	2	5	5	9	9	13	12	20	12
Низкий	1	4	0	1	0	2	0	5	4

В конце эксперимента на 8,0 % выросло количество студентов, показавших результат в беге на 30 м, характеризующий скоростные способности на хорошо и отлично. Также улучшились показатели скоростно-силовых способностей. Так, если в начале 2016 г. только 45,0 % футболистов демонстрировали хороший и высокий уровень их развития, то в конце эксперимента таких спортсменов уже было 73,0 %. В уровне общей и специальной выносливости студентов также прослеживается тенденция к росту.

В результате изменения стратегии учебно-тренировочного процесса подготовки студентов футболистов произошел статистически значимый прирост результатов упражнений, характеризующих развитие двигательных способностей, характерных как для избранной спортивной специализации, так и для будущей профессиональной деятельности. Этот факт свидетельствует о правильности выбранного пути профессионально-ориентированной физической подготовки будущих педагогов.

Дополнительным доказательством правильности избранной стратегии тренировки явились достижения сборной команды по футболу – выход команды по мини-футболу (2016 г.) и футзалу (2017 г.) в сильнейшую группу студенческих команд Республики Беларусь, в которой она находится по настоящее время. Кроме того, игрок сборной команды по футболу О. Миролубова в 2017 г. на финальных соревнованиях Республиканской универсиады по дзюдо завоевала 3-е место в весовой категории до 52 кг.

## И. А. Бушило

### БАСКЕТБОЛ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Большинство студентов предпочитают такие активные виды спорта, как футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, атлетической гимнастике.

Баскетбол – это именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных качеств.

В процессе игры развиваются двигательные способности:

- скоростные;
- скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т.д.);
- выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).

А также всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил и условий как самих упражнений, так и игры, согласования действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Баскетбол изначально был задуман в качестве игры для студентов, которым попросту надоело в зимнее время года заниматься исключительно гимнастикой, которая повсеместно была распространена в спортивных клубах, школах, университетах США XIX века.

Баскетбол – популярная спортивная игра. За более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Ему присущи высокая эмоциональность и зрелищность. Многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников. Баскетбол в современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки), специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.) и с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от игроков целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в период студенчества и в другие возрастные периоды.

При работе со сборными командами учреждений высшего образования сложность тренировочного процесса и его успешность заключается в том, что уровень подготовки пришедших в команду игроков, даже имеющих оди-

наковый разряд, весьма различен. Он во многом определяется подготовкой, получаемой basketболистами в периоды выступлений и тренировки. Каждый педагог старается подобрать в команду basketболистов с различными игровыми функциями и одной школы. Однако практика показывает, что необходимых игроков всегда не хватает. Их надо готовить самому. Всю работу следует строить исходя из своих возможностей. Вот почему преподавателю особенно важно уметь хорошо использовать сильные стороны отдельных игроков и команды в целом, а также быстро обнаруживать ошибки и вовремя их исправлять. Другими словами, речь идет об умении анализировать различные компоненты подготовки своих учеников, а также свою собственную работу. Без предварительного анализа трудно составить хороший тренировочный план. Текущий анализ способствует внесению в тренировку элементов творчества, избавляет от догматического подхода к делу, итоговый позволяет наметить перспективы роста достижений. Анализ работы благоприятствует более умелой постановке задач на различных этапах учебно-тренировочной работы. В значительной степени от результатов анализа зависит подбор средств и методов для занятий. Нельзя не отметить, наконец, что серьезный анализ всех разделов работы в значительной степени способствует профессиональному росту самого тренера.

Перед basketболом, как средством физического воспитания, стоит задача укрепления здоровья и улучшения физического развития молодежи с целью повышения жизнедеятельности организма, а также подготовки к дальнейшей жизни в обществе. Без хорошего здоровья невозможно добиться высоких достижений в спорте. Необходимо убедиться, что все игроки допущены врачом к занятиям, соревнованиям и относятся к основной медицинской группе. С каждым годом студентов, относящихся к основной медицинской группе, становится все меньше и меньше. Очень важно проводить врачебно-педагогический контроль. Тренеру или преподавателю необходимо объяснять студентам важность самоконтроля. Во многих учреждениях высшего образования в связи со снижением численности студентов, обусловленным демографической ситуацией, ведется плановое сокращение кадров, что ведет к уменьшению спортивных секций по выбору. Следовательно, количество basketбольных секций в городе и области с каждым годом сокращается и снижается количество игр за учебный год.

Существенной проблемой развития студенческого спорта является недостаточность городских, областных и республиканских соревнований. Ведь соревнования – главнейший мотив для систематической тренировочной деятельности. Отсутствие соревнований в ближайшей перспективе ведет к потере интереса к систематическим занятиям basketболом. Решением этой проблемы является создание любительских лиг по различным видам спорта.

Студенческий basketбол должен быть важной частью общей структуры basketбола в Республике Беларусь. Структурой, имеющей общие цели и задачи по развитию basketбола в стране, а частью этой структуры должны стать любительские basketбольные лиги.