

уровень развития футбола требует более дифференциированного подхода к проблеме совершенствования функциональной подготовленности игроков. Обнаружены особенности адаптивных реакций сердечно-сосудистой и сенсорных систем у футболистов различных игровых амплуа [4; 5].

Защитники и нападающие обладают почти одинаковыми анаэробными алактатными возможностями, в то время как полузащитники отстают от них. Причина отставания заключается в том, что соревновательная деятельность требует от полузащитников проявления более высокого уровня выносливости, чем от игроков других амплуа. Очевидно, что энергетические способности полузащитников «сдвинуты» в сторону аэробной производительности. Различия объясняются особенностями двигательной деятельности футболистов различных амплуа.

Таким образом, можно отметить, что дифференцированный подход достаточно широко должен применяться в таком виде спорта, как футбол для оптимизации тренировочного процесса как юных, так и высококвалифицированных спортсменов.

Установлено, что в настоящее время недостаточно систематизированы признаки, позволяющие дифференцировать индивидуально-типологические особенности юных спортсменов на этапах многолетней подготовки и не разработана обобщенная система дифференциированного подхода к построению тренировочного процесса юных спортсменов.

#### Список использованной литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41–54.
2. Артюхов, М.В. Дифференцированное обучение в условиях промышленно развитого региона : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / М.В. Артюхов. – Новокузнецк, 1996. – 25 с.
3. Система подготовки спортивного резерва / под ред. В.Г. Никитушкина. – М. : Советский спорт, 1994. – 178 с.
4. Масловский, Е.А. Использование программы по физической подготовке юных футболистов в период проведения двухгодичного педагогического исследования / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Известия Сочинского государственного ун-та. – 2013. – № 4. – С. 155–159.
5. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин. – М. : Советский спорт, 1997. – 241 с.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

**Юшкевич Ольга (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)**  
**Научный руководитель – М. И. Масло, старший преподаватель**

Современные студенты сталкиваются со множеством вызовов: учебная нагрузка, социальные обязательства и постоянное использование технологий. В таких условиях физическая активность часто оказывается на втором плане. Регулярные занятия спортом могут значительно улучшить здоровье и качество жизни студентов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80 % подростков и более 25 % взрослых не достигают рекомендуемой нормы физической активности, что составляет по меньшей мере 150 минут умеренной аэробной активности в неделю [1].

Цель исследования – выявить влияние на физическое здоровье студентов и психоэмоциональное состояние.

Программа тренировок была применена в работе со студентами факультета физической культуры в большом спортивном зале УО МГПУ имени И.П. Шамякина. Экспериментальная группа в количестве 15 человек занималась 2 раза в неделю 8 недель. Контрольная группа не участвовала в программе тренировок. В экспериментальной группе был применён следующий комплекс упражнений для улучшения физической активности:

1. Разминка (5–10 минут):

- бег на месте – 2–3 минуты;
- круговые движения руками (вперед и назад) – по 30 секунд;
- наклоны вбок и вперед – по 30 секунд.

2. Основная часть (20–30 минут):

- приседания – 3 подхода по 12–15 повторений;
- отжимания – 3 подхода по 8–12 повторений;
- планка – 3 подхода по 20–30;
- выпады вперед – 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу;
- скручивания (для пресса) – 3 подхода по 15 повторений.

3. Заключительная часть (5–10 минут):

- растяжка верхней части тела;

– растяжка рук: поднимите обе руки над головой и потянитесь вверх, задержитесь на 15–20 секунд;

- растяжка трицепсов: согните одну руку за головой, другой рукой потяните за локоть.

2. Растижка спины:

– кошка-корова: на четвереньках прогните спину вниз (корова), затем выгните вверх (кошка);

– повороты корпуса: сидя на полу, скрестите ноги и поворачивайтесь в одну и другую сторону, задерживаясь на 15–20 секунд.

3. Растижка ног:

– наклоны к ногам: сидя на полу, наклонитесь к вытянутым вперед ногам и задержитесь на 15–30 секунд;

– выпады с растижкой: сделайте шаг вперед и опустите заднее колено на пол, потянитесь к передней ноге;

– глубокое дыхание: лежа на спине или сидя, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

В результате проведённого исследования в экспериментальной группе 75 % студентов смогли выполнить сложные физические упражнения, что говорит о хорошем уровне физической активности и мотивации у студентов. В ходе опроса студентов выясниено, что регулярные тренировки могут снизить уровень тревожности и депрессии на 20–30 %. Во время физических нагрузок в организме выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые способствуют улучшению настроения и повышению уровня энергии. Эти показания значительно ниже в контрольной группе (рисунок 1).

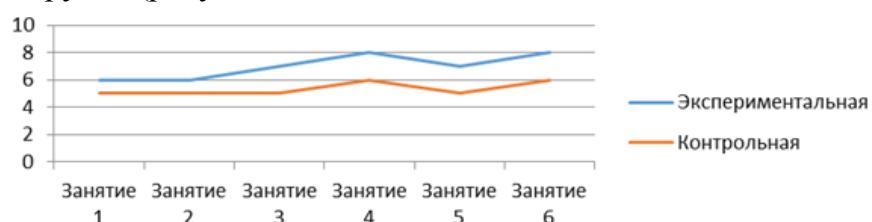


Рисунок 1 – Результаты исследования

Подводя итог, отметим, что влияние физической активности на здоровье студентов невозможно переоценить. Регулярные занятия спортом не только укрепляют физическое здоровье, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния. Поэтому важно, чтобы студенты нашли время для физической активности в своем насыщенном расписании. Здоровье – это главное богатство, и заботиться о нем нужно уже сегодня!

Список использованной литературы

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М. : Феникс, 2003. – 193 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**Ядловская Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)**

**Научный руководитель – М. Г. Михалевич, преподаватель**

Баскетбол – это командный вид спорта, и умение работать в команде, поддерживать партнеров и жертвовать личными интересами ради общей цели – ключевые моменты морально-волевой подготовки [1].

Морально-волевая подготовка является важным аспектом в спортивной подготовке юных баскетболистов. Она включает в себя формирование таких качеств, как настойчивость, уверенность в себе, способность к самоконтролю и преодолению трудностей [2]. Эти качества не только способствуют успешным выступлениям на соревнованиях, но и формируют личность спортсмена.

Цель работы – изучить особенности психолого-педагогической подготовки юных баскетболистов.

Предмет исследования – влияние психологической подготовки на результативность соревновательной деятельности юных баскетболисток. Методы исследования: наблюдение, беседа, опрос. В исследовании приняли участие юные баскетболисты (девочки 12 человек), занимающиеся «УСУ ДЮСШ г. Давид-Городка» Брестской области и их тренер. Исследование проводилось в течение 6 месяцев (с 1 сентября 2024 г. по 25 февраля 2025 г.) за психологической подготовкой команды «УСУ ДЮСШ г. Давид-Городка».

Для оценки уровня психологической подготовленности было проведено наблюдение за соревнованиями между командой девочек «УСУ ДЮСШ г. Давид-Городка» и командой девочек ДЮСШ г. Столин. В ходе анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что девочки, которые посещают занятия по психологическому тренингу, занимаются упражнениями, чувствуют себя более уверенно на площадке. Это выражается в меньшем количестве допущенных ошибок по сравнению с командой соперниц, в результативности передач/подач и, как итог, в победе в соревнованиях. Результаты проведенного исследования указывают на то, что психологическая подготовка баскетболистов определяется не только характером игровых действий и особенностями соревнований, а также рядом качеств и умений баскетболиста: умение быстро передвигаться по площадке, способность принимать решения в стрессовых ситуациях, способность поддерживать высокий уровень игры на протяжении всей встречи, работа в команде ради общего результата, точность и техника броска в корзину, навыки организации защиты и способности читать действия противника, способность вести за собой команду и вдохновлять товарищей. Эти качества и умения способствуют успешной игре и помогают баскетболистам достигать высоких результатов.