

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.

Данные качества, как показывает опыт работы тренера команды «УСУ ДЮСШ г. Давид-Городка», вырабатываются при помощи ряда упражнений, среди которых можно выделить упражнения на концентрацию внимания.

Пример упражнения. В качестве контрольного упражнения баскетболисты выполняли штрафной бросок в тройках. Один игрок бросает, двое других подбирают мяч и отдают по очереди передачу игроку, выполняемому бросок. Серия считается результативной при условии: одно попадание «чистое», другое – с отскоком от щита. Так, при выполнении броска происходит переключение внимания с передней дужки кольца к середине квадрата прицеливания на щите, а при ловле мяча происходит переключение внимания на взаимодействие приемов «ловля-бросок», при этом необходимо концентрировать внимание на объекте (дужка кольца или щит). Время выполнения бросковой работы составляло 5 минут.

В результате проведенного эксперимента после использования предложенной программы было установлено, что вначале на последних минутах работы происходило наступление зрительного и двигательного утомления, что приводило к снижению результативности штрафного броска.

Выявленные данные можно использовать с целью осуществления подготовки команды к соревновательному периоду.

Подводя итоги, можно отметить, что в регуляции внимания основную роль играют произвольные движения, формируемые в процессе спортивной деятельности. У спортсменов игровых видов спорта процессы внимания имеют ряд особенностей, связанных с их игровой деятельностью.

Список использованной литературы

1. Карагодина, А.М. Влияние свойств внимания на целевую точность штрафного броска студентов-баскетболистов / А.М. Карагодина, А.Н. Болгов, О.Ф. Крикунова // Теория и практика физической культуры, 2022. – № 3. – С. 90.
2. Володина, А.А. Психологическая подготовка баскетболисток / А.А. Володина, А.А. Толмачёва // Молодой ученый, 2015. – № 21 (101). – С. 526–529.

## **ВЛИЯНИЕ СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ** **Ярец Виолетта (УО МГПУ им.И. П. Шамякина, г. Мозырь)** **Научный руководитель – Ю.В. Блоцкая, преподаватель**

Формирование здорового образа жизни среди молодежи представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя различные аспекты жизни современного общества и охватывает ключевые сферы деятельности. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества факторов. Сюда входят как объективные социально-экономические условия, так и система ценностных установок, направляющая активность молодежи в эту область. [2]

Одним из компонентов здорового образа жизни является режим сна. Сон играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия. Нарушение режима сна сказывается не только на физическом, но и на психическом и эмоциональном здоровье, а также снижает успеваемость, активность и качество жизни молодежи.

Целью нашей работы было изучение влияния сна на работоспособность студентов. В рамках тематики работы была изучена научно-методическая литература и проведено анкетирование среди студентов 2 курса факультета