

тельно отличаться от младших или старших возрастов. Поэтому в процессе осуществления физического воспитания данного контингента занимающихся необходимо осуществлять индивидуальный подход в организации учебно-тренировочного процесса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Балько, П. А. Алгоритмы анализа и управления временной структурой и структурой соревновательной деятельности в пауэрлифтинге / Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. – № 3 (37). – С. 17–20.

2. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг. Бодибилдинг. Бинчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Минск: Изд-во ВИДА+Р, 2013. – 652 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип / Ю. В. Верхошанский – М.: Спорт, 2019. – С. 52–74.

4. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.

5. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: монография. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 –200с.

УДК 796. 012.2:797.323.2

Е.В. Знатнова, доц., канд. пед. наук;  
Тан Циньхэн, магистрант; Г.Н. Мойсеенко, преп.  
(БГПУ, г. Минск)

#### **ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА**

С позиции сегодняшнего дня, задачи высшей школы – подготовить здоровую, образованную, способную к самообразованию и саморазвитию личность, способную критически и творчески мыслить, способную к профессиональной и личностной самореализации. Это требует обновления традиционных и введения новых технологий обучения, основанных на учете развития и индивидуальных возможностей студентов. При этом основным приоритетом современной системы высшего образования является активный поиск и применение эффек-

тивных и доступных средств и методов умственного и физического развития студенческой молодежи, имеющих как оздоровительную, так и прикладную направленность.

Оптимальным видом физических упражнений, которые обладают одновременно оздоровительной, воспитательной, образовательной и прикладной ценностью, а также пользуются популярностью среди молодежи, являются спортивные игры. Занятия спортивными играми способствуют усовершенствованию физических, психологических и личностных качеств студентов, включая двигательный, прикладной, волевой, моральный, патриотический и эстетический аспекты их жизнедеятельности и будущего профессиональной деятельности [2].

Среди большого количества спортивных игр особый интерес вызывают игровые виды спорта, которые распространены в Республике Беларусь, в частности баскетбол. Сегодня баскетбол нашел широкое применение на разных звеньях образования – от дошкольного до высшего.

Баскетбол – это сложно-координационный игровой вид спорта, имеющий динамический и высокоэмоциональный характер, органически сочетающий в себе как индивидуальную деятельность, так и командное взаимодействие [3].

Баскетбол включает в себя широкий арсенал двигательных действий с мячом и без него: бег, прыжки, передачи, ловли, броски, ведение и т.д., используемые в различных тактических схемах нападения, защиты и контратаки, что выдвигает определенные требования к двигательной подготовленности, морально-волевым и психическим качествам, а также творчества и умений принимать решения в быстро меняющихся и часто непредвиденных обстоятельствах [4].

Уровень игровой деятельности в баскетболе базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, психических качеств и интеллекта игроков. Соревновательный характер игровой деятельности характеризуется большим физическим напряжением, постоянным противоборством, непрерывным поиском наиболее эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и дефицита времени, непрерывностью и внезапностью смен игровых ситуаций, и зависимостью командного успеха от уровня подготовленности, самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков [3].

Содержание баскетбола включает многообразие движений, как механических, так и естественных (ходьба, бег, прыжки, метания, броски и ловля мяча), которые способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшают функционирование всех систем

организма занимающихся. Быстрое изменение игровых ситуаций способствует улучшению функционирования зрительного, тактильного, двигательного, вестибулярного, слухового анализаторов [5]. Поэтому использование средств баскетбола на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования важно в профессионально-прикладной подготовке студентов всех групп специальностей.

Исследователи в изучаемой области [1; 2; 3; 5] выделяют специфические особенности баскетбола для решения задач физического воспитания студентов:

- естественность движений, включенных в арсенал технических действий;

- разный характер физических нагрузок, включающий выполнение движений разными группами мышц, переменной интенсивности, силы, продолжительности и имеет комплексное влияние на организм, способствует развитию основных физических качеств и формированию разных двигательных навыков;

- высокая моторная плотность, обеспечивающая активное выполнение двигательных действий в течение занятия;

- командность действий, определяемая важным значением для реализации себя в коллективе, воспитывает коммуникативные способности и личностные черты характера;

- соревновательный характер занятий, воспитывающий нравственные, волевые и лидерские качества;

- быстрое изменение игровых ситуаций, что оказывает положительное влияние на развитие психических качеств – мышления, памяти, внимания;

- высокая эмоциональность – создает благоприятные условия для активного отдыха, воспитывает умение управлять эмоциями и способностью к самоконтролю;

- самостоятельность действий способствует развитию самоорганизации и творческой инициативы.

Благодаря вышеперечисленным особенностям баскетбол можно считать комплексным средством физического воспитания студентов с позиции подготовки всесторонне развитой личности будущих специалистов.

Двигательная подготовленность систематически занимающихся баскетболом студентов, базируется на подготовке опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам высокой интенсивности, формировании активной мышечной массы тела, развития физической работоспособности. Во время игровой деятельности наблюдаются функциональные изменения в организме. Так, частота пульса

может доходить до 180–230 уд/мин, потребление кислорода находится в пределах 72,3–96,6% от максимума, частота дыхания достигает 50–60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120–150 л, причем, образуется заметный кислородный дефицит, достигающий 4–8 литров. В среднем расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900–1200 ккал [1].

Занятия баскетболом предусматривают развитие всех физических качеств, таких как скорость, сила, координационные способности, гибкость и выносливость. Однако наиболее важным из вышечисленных физических качеств при занятиях баскетболом выделяют координационные способности. Их развитию способствуют необходимость быстрого преодоления дистанций, прорывов и рывков, прыжки и передачи мяча на длинные дистанции, необходимость точного выполнения технических приемов, в частности бросков с разного расстояния, активны длительные движения с мячом и без снижения работоспособности. Обучение технике движений в баскетболе и его усовершенствование в процессе систематических занятий повышает точность дифференцировки и оценки пространственных, силовых и временных параметров движений; способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации [4].

Техническая подготовка студентов средствами баскетбола направлена на непосредственное овладение навыками игры в нападении и защите (ведение, передача, ловля мяча, броски в корзину с разного расстояния, а также подбора, отбора и перехвата мяча) [3].

Таким образом, занятия баскетболом способствуют комплексному воздействию на организм занимающихся, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, улучшению обмена веществ.

Существенным недостатком современной системы физического воспитания студентов видится консервативное содержание, средства, методы и стандартизированные формы занятий физическими упражнениями, низкая прикладность и профессиональная направленность, недостаточное внедрение нетрадиционных двигательных средств активности, современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, инновационных технологий обучения, дополнительного технического оборудования для решения педагогических задач.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимиче-

ской рациональности. Баскетбол – динамичная игра, в которой нужно успевать за изменяющимися условиями.

Перспективными путями повышения эффективности физического воспитания в учреждениях высшего образования является спортивная ориентированность образовательного процесса и активизация секционной работы, обновление традиционных и привлечение нетрадиционных средств, методов и форм, комплексно совмещающих оздоровительную и профессиональную направленность, формирование дидактического наполнения содержания занятий по личностно ориентированному выбору двигательной активности и с учетом индивидуальных возможностей занимающихся, что позволяет добиться высокой вариативности и моторной плотности, повысить активность студентов, учитывая их потребности и интересы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андрющенко, Л. Б. Эффективность выполнения трехочковых бросков высококвалифицированными баскетболистками в условиях соревновательной деятельности / Л. Б. Андрющенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 68–71.

2. Бабушкин, Г. Д. Влияние развития интеллектуально–психологических качеств на развитие операционально–технических качеств юных баскетболистов. / Г. Д. Бабушкин, Р. Д. Салахов // Омский научный вестник. – 2010. – № 3 (88). – С. 173–176.

3. Конеева, Е. В. Баскетбол / Е.В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева, О. В. Румянцева // Баскетбол: учеб. Пособие. – Калининград: КГУ, 2002. – 103 с.

4. Литвинова, С. В. Комплексная технология обучения на общем курсе баскетбола в вузе физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / С. В. Литвинова. – Краснодар, 1999. – 186 с.

5. Сотский, Н. Б. Классификации технических средств физической культуры и оценка их эффективности на основе биомеханических принципов построения двигательных действий / Н. Б. Сотский // Приборы и методы измерений. – 2017. – № 1. – С. 40-48.