

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Навойчик В.П., Навойчик А.И., Навойчик А.Я.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы  
Гродно, Республика Беларусь

**Актуальность.** Белорусские студенческие команды по баскетболу ежегодно принимают участие в большом количестве соревнований национального и международного уровней. Высокие требования к уровню подготовленности спортсменов обуславливают необходимость постоянного повышения качества тренировок и оптимизацию всего тренировочного процесса. Многолетняя подготовка является важнейшим условием достижения высоких спортивных результатов. Однако специфика организации учебного процесса и ограничения времени требуют особого подхода к построению тренировки в студенческих командах.

**Цель.** Определение особенностей многолетней подготовки белорусских студенческих баскетбольных команд для последующей разработки рекомендаций по улучшению их спортивной формы в соревновательный период.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы; статистический анализ выступлений студенческих баскетбольных команд на республиканских и международных соревнованиях; педагогическое наблюдение за организацией учебно-тренировочного процесса по баскетболу.

**Результаты и их осуждение.** Многолетнюю подготовку целесообразно разделить на три основных этапа: начальная подготовка, специализированная подготовка и высшая спортивная специализация. Учитывая специфику студенческого спорта, каждый этап имеет свою специфику и требует индивидуального подхода.

**Начальная подготовка:** этот этап включает освоение базовых технических элементов игры, развитие общей физической подготовки и формирование интереса к занятиям спортом. Важна постепенность нагрузки и регулярность занятий.

**Специализированная подготовка:** здесь акцент делается на углубленное изучение индивидуальных техник, повышение специальной выносливости и улучшение игровых качеств игрока. Спортсмены начинают осваивать элементы индивидуальной защиты и нападения, изучать стратегию игры и взаимодействие в команде.

**Высшая спортивная специализация:** на данном этапе главной задачей становится достижение максимального спортивного результата.

Особое внимание уделяется психологическому настрою спортсмена, формированию устойчивости к стрессовым ситуациям и развитию профессиональных компетенций, необходимых для выступления на высоком уровне.

Для эффективного развития технического мастерства в условиях подготовки студентов спортсменов наиболее популярные методы используются в следующей интерпретации:

**Метод моделирования.** Создание ситуаций, приближенных к условиям реального матча, способствует быстрому усвоению новых приемов и закреплению полученных навыков. В условиях большой текучести студенческих кадров позволяет поддерживать высокий уровень соперничества, а постоянное разнообразие соперников и адаптация к их стилям игры увеличивает эффективность соревновательной подготовки.

**Индивидуальные задания.** Большинство спортсменов студенческих команд в белорусских вузах параллельно выступают на профессиональном уровне, осуществляя учебно-тренировочный процесс в командах высшего звена подготовки. Для реализации децентрализованной подготовки каждому игроку предлагается индивидуализированная программа упражнений, учитывающая сильные и слабые стороны его игровой техники, специфику и тренировочный цикл его спортивного клуба.

**Использование тренажеров и специальных приспособлений.** На базе Белорусского государственного университета физической культуры находится самый большой в Республике Беларусь научно-исследовательский центр в сфере спорта. Его технологии также доступны для использования в учебно-тренировочной деятельности студентов БГЭУ, БГУ, ГрГУ и др. Современные технологии позволяют существенно повысить эффективность освоения технических приёмов студентам спортивных команд. Например, аналоги темпинг-платформ для тренировки скорости и координации спортсменов, тренажеры, имитирующие биомеханическую модель техники движения баскетболистов, где особое значение приобретает работа с тренажерами над техникой броска и контроля мяча [1, 2].

**Развитие тактического мышления и способности быстро реагировать на изменения ситуации на площадке** являются ключевыми аспектами подготовки команд. Среди методов формирования тактической грамотности выделяются:

– изучение теоретических основ: систематический разбор матчей позволяет спортсменам лучше понимать принципы построения атаки и обороны. В университетах, имеющих тренерскую специальность по баскетболу (БГУФК, ГрГУ), аналитические разборы могут проходить в рамках предмета «Система подготовки в избранном виде спорта» и «Основы теории и методики спортивной тренировки»;

– практическое применение изученного материала: проведение контрольных игр и учебных спаррингов помогает закрепить полученные

знания. В студенческих командах подобная схема реализуется в рамках учебной программы «Повышение спортивного мастерства»;

– работа с видеозаписями: по аналогии с индивидуальным заданием по технической подготовке, спортсменам также представляются нарезки игровых моментов для децентрализованного просмотра (в рамках групповых командных чатов или отдельными ссылками, направляемыми непосредственно игрокам и тренерскому штабу) собственных игр и действий соперников, что способствует выявлению слабых мест и разработке эффективных стратегий противодействия.

Важным фактором в этом является внедрение современных технологий в процесс тренировки. Использование цифровых устройств и специализированных компьютерных программ позволяет оперативно анализировать игровые эпизоды, фиксировать ошибки и предлагать пути их исправления. Оптимальным решением является использование комбинированного метода, включающего как теорию, так и практику, что обеспечивает наиболее полное овладение игроками необходимыми навыками.

Физическая готовность студента-баскетболиста играет решающую роль в достижении успеха на соревнованиях. Программа физического воспитания должна учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и включать разнообразные виды нагрузок: развитие скоростно-силовых качеств, повышение гибкости и координации движений, формирование аэробной и анаэробной выносливости. С учетом занятости студентов-спортсменов и разного уровня физической подготовленности игроков в университетских командах подготовка сводится к регулярному тестированию физических показателей и их контролю, для своевременной коррективы программы тренировок обычных студентов.

Психологическое состояние спортсменов оказывает значительное влияние на успешность выступлений. Поэтому важной частью тренировочного процесса является психорегуляция, направленная на поддержание высокого эмоционального фона, уверенности в себе и умения концентрироваться на задаче. К методам психологической подготовки, которым студенты обучаются на курсе «Психология в спорте» относятся: медитация и визуализация перед игрой; обучение техникам расслабления мышц и дыхательным упражнениям; проведение бесед и консультаций с психологом [3, 4].

Эти меры помогают игрокам справляться с нервозностью и сохранять концентрацию даже в условиях сильного стресса.

Эффективность тренировочных мероприятий определяется правильной организацией всей учебной деятельности. Важно обеспечить оптимальное соотношение объема и интенсивности тренировок, распределив нагрузку таким образом, чтобы избежать переутомления спортсменов. Для этого рекомендуется проводить диагностику состояния здоровья игроков,

регулярно измерять показатели восстановления организма и корректировать планы тренировок, исходя из полученной информации.

Мужские и женские университетские команды ГрГУ им. Я. Купалы и БГУФК, которые лидируют в ежегодной универсиаде по баскетболу (и баскетболу 3x3) среди студентов высших учебных заведений Республики Беларусь, являются оптимальным примером организации учебно-тренировочного процесса. Проводя анализ систем их подготовки, стоит выделить ряд факторов, определяющих их эффективность:

- ежегодная селекция, высокая конкуренция на место в игровом составе;

- наличие современной материально-технической базы и использование передовых современных технологий в учебно-тренировочной деятельности;

- соревновательная практика (участие в чемпионате АСБ, молодежной лиге ВТБ, соревнования «Палова»);

- совмещение планов игроков высшего звена подготовки и тренировочного процесса обычных студентов.

**Выводы.** Организация многолетней подготовки белорусских студенческих команд по баскетболу представляет собой сложный многоуровневый процесс, включающий физические, технические, тактические и психологические составляющие. Постоянное обновление методик и внедрение инновационных подходов способствуют повышению конкурентоспособности наших спортсменов на международной арене (призовые места на Кубке АСБ в 2022, 2023, 2024, Международной универсиаде по игровым видам спорта в 2024). Эффективная организация тренировочного процесса и рациональное распределение нагрузки обеспечивают стабильный рост спортивного мастерства и высокие результаты на соревнованиях.

#### Список литературы

1. Петрухин, О. С. Методика комплексной оценки функционального состояния спортсменов / О. С. Петрухин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 15-20.

2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2017. – 560 с.

3. Михайлов, Ю. М. Основы теории и методики спортивной тренировки / Ю. М. Михайлов. – СПб. : Изд-во РГПУ имени А.И. Герцена, 2018. – 288 с.

4. Физиология спорта и двигательной активности / под ред. Н. И. Волкова. – Москва : Советский спорт, 2019. – 432 с.