

РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Нагуманова Карина Рустемовна,

Студент

Волкова Елена Александровна

Ст. преподаватель КФВ СФ УУНиТ

Аннотация: в данной статье отмечается важность физической активности, как одного из факторов развития полноценной и здоровой личности студента, особенно в нынешнее время, когда у студентов преобладает по большей части сидячий образ жизни. Одним из эффективных средств физического развития студентов является баскетбол. Он совмещает в себе комплекс физических упражнений, который оказывает целостное положительное влияние на организм студента. Сам процесс игры также оказывает большое комплексное влияние на организм, так как позволяет улучшить когнитивные способности.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, физические упражнения, физическое воспитание, здоровье, спорт, физическая активность.

THE ROLE OF BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Nagumanova Karina Rustemovna,

Student

Volkova Elena Aleksandrovna

Senior lecturer of KFV SF UUNiT

Abstract: this article notes the importance of physical activity as one of the factors in the development of a full-fledged and healthy student personality, especially at the present time, when students mostly have a sedentary lifestyle. One of the most effective means of physical development of a person is basketball. It combines a set of physical exercises, which has a holistic positive effect on the student's body. The very process of the game also has a great complex effect on the body, as it allows you to improve cognitive abilities.

Keywords: basketball, students, physical exercises, physical education, health, sports, physical activity.

Физические упражнения играют важную роль в формировании здорового, крепкого тела, в укреплении эмоционального фона человека, развивают различные двигательные навыки, обеспечивают психологический комфорт. Систематическая умственная перегрузка, многочасовое сидение на занятиях и за домашней работой, напряженная работа над курсовыми и контрольными работами, частое недосыпание – все это приводит к низкому уровню эмоциональной стабильности, а также отсутствию мотивации к чему-либо, особенно к продуктивной и эффективной учебной деятельности. Именно в этот момент хорошо позволяют исправить, улучшить ситуацию спорт и физическое воспитание. Многие студенты университетов предпочитают играть в такие игры, как футбол, баскетбол, катание на коньках, плавание, волейбол [Альмаданат А., 1996, с. 12].

Как активная спортивная игра, баскетбол решает такие задачи, как укрепление здоровья студентов, развитие ловкости, координации и быстроты реакции, закаливание организма и характера личности, воспитание коллективизма, конкурентоспособности и ответственности.

Баскетбол – это популярный вид спорта с большим потенциалом для развития физических качеств и физических функций, укрепления здоровья

и повышения физической активности. Баскетбол как средство физического воспитания широко используется в сфере физкультурных занятий. Эта игра получила распространение и популярность практически во всех ступенях образования, начиная от общеобразовательных учреждений [Аракчеев, 2014, с. 35-55].

Баскетбол как средство физического воспитания студентов используется в форме академических и факультативных занятий.

Комплекс физических упражнений на основе баскетбола оказывает многогранное влияние на развитие и становление психических процессов в организме студента. Данные физические упражнения улучшают такие когнитивные качества как, внимание, память, когнитивную гибкость, воображение, логически рассуждать. Это прежде всего является основой лучшего восприятия и соблюдения тактических и технических моментов физических упражнений и самой игры, а также согласованности командных действий [Бондарь, 1986, с. 56].

Воздействие баскетбола на организм имеет комплексный и разносторонний характер. Движения и действия во время игры быстро и часто чередуются, различаются по интенсивности и продолжительности, что также оказывает общее комплексное влияние на здоровье студента. Баскетбол способствует улучшению и развитию фундаментальных физических качеств организма как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, а также способствует укреплению тела.

Игровая среда в баскетболе имеет свойство быстро меняться. Каждый матч по-своему уникален и неповторим, имеет оригинальный набор игровых ситуаций. Такие ситуации вынуждают игроков внимательно следить за игрой, своевременно анализировать действия соперников и подстраиваться под игровые ситуации. Постоянное слежение за игрой развивает у баскетболиста навыки распределения, концентрацию и пространственно-временную ориентацию.

В зависимости от соревновательности, самостоятельности действий, постоянно меняющейся игровой обстановки, успехов и неудач спортсмены выражают целый ряд эмоций и переживаний, которые влияют на их деятельность. Эмоциональный подъем связанный с этими причинами способствует повышению активности, а также заинтересованности к игре. Такая особенность баскетбола обеспечивает благоприятную обстановку для развития у учащихся способности контролировать свои эмоции и действия.

Баскетбол – это командный вид спорта, где каждый игрок действует в скоординированности с действиями своего партнера по команде. Из-за различных ролей каждого сокомандника, игроки вынуждены эффективно взаимодействовать друг с другом, чтобы выиграть. Такая черта баскетбола важна для развития чувства ответственности у спортсменов. В то же время, у игроков формируется умение работать в команде и за пределами баскетбола, например, в учебной деятельности, а также улучшается функция социализации [Грасис, 1967, с. 57].

Процесс игры характеризуется соревнованием двух команд друг с другом. Их амбиции — это победить своих соперников с помощью быстрых действий и изобретательности, предпринимать стратегии и действия для победы. Команда для достижения цели должна уметь собраться силами, действовать с максимальной отдачей и уметь эффективно и стойко преодолевать трудности, возникающие во время игры. Все это способствует развитию целеустремленности и настойчивого характера.

Баскетбол требует интенсивной работы в процессе всей игры, спортивной борьбы, что способствует формированию выносливости. Баскетбольная выносливость характеризуется специальной выносливостью, игровой выносливостью и скоростной выносливостью.

Баскетбол содержит в себе различные естественные движения тела спортсмена, в том числе ходьбу, бег, бросок мяча, прыжки. Среди всех прочих преимуществ он укрепляет двигательную систему, стимулирует обмен веществ, улучшает кровообращение и дыхание.

Физическая активность для обучающихся университетов — это не только способ оставаться в форме, но и средство душевного комфорта. Баскетбол в этом плане выступает идеальным вариантом достижения данных целей. Он позволяет развить у студентов ряд полезных двигательных навыков. Основанные на баскетболе упражнения помогают поддержать и улучшить физическую форму и тем самым также положительно повлиять на здоровье [Вуден, 1987, с. 77-93].

Список литературы

1. Альмаданат А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. канд.пед.наук / А. Альмаданат. -М.: 1996.— 12с.
2. Аракчеев Д.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Аракчеев Д.А., Зуева И.А. // Молодежный научный форум: гуманитарные науки: матер XV студенческой международная заочная научно-практическая конференция. 2014. - август. – 35-55 с.
3. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол [Текст] / А. Н. Бондарь. – Минск: 1986. – 56 с.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А. М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 57 с.
5. Джон Р. Вуден, Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 77-93 с.