

## МЕДИЦИНА И ЗДОРОВЬЕ

УДК 615.825

*Новикова П. С.  
Студент  
Шамсутдинов Ш.А.  
Преподаватель  
Кафедра «Физвоспитание»  
СФ УУНУТ  
Стерлитамакский филиал  
Россия, г. Стерлитамак*

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Аннотация: в статье содержатся основные понятия о влияниях баскетбольной подготовки на здоровье студентов ВУЗов*

*Ключевые слова: баскетбол, баскетбольная подготовка, здоровее, организм, здоровый образ жизни.*

*Novikova P. S.  
Student  
Shamsutdinov Sh.A.  
Teacher  
Department of «Physical education»  
Education SF UUNIT  
Sterlitamak branch  
Russia, Sterlitamak*

### **THE IMPACT OF BASKETBALL PRACTICE ON THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Abstract: the article contains the basic concepts of the effects of basketball training on the health of university students*

*Keywords: basketball, basketball training, healthier, body, healthy lifestyle.*

Студенческая жизнь характеризуется интенсивной учебной нагрузкой, часто сопровождающейся гиподинамией и стрессом. Занятия спортом, в частности баскетболом, могут существенно влиять на физическое и психическое здоровье студентов, компенсируя негативное

влияние этих факторов. Данная статья посвящена анализу влияния баскетбольной подготовки на здоровье студентов высших учебных заведений.

Баскетбол, был основан в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Преподаватель Джеймс Нейсмит, исследуя возможности физического воспитания, пришел к перилам балкона две плодовые корзины без дна, в которые нужно было метать футбольный мяч. В 1894 году в Соединённых Штатах были официально установлены первые правила игры. В 1932 году была основана Международная федерация баскетбола (FIBA), а в 1935 году Международный Олимпийский Комитет признал эту игру олимпийским видом спорта. В 1936 году, на Олимпийских играх в Берлине, баскетбол впервые вошел в программу соревнований. В России же баскетбол начал свою историю в 1906 году, когда в Петербурге появилось спортивное общество «Маяк», положившее начало развитию этого захватывающего вида спорта на родных просторах. [2] В настоящее время, в мире баскетболом занимаются около 2,5 млрд. человек за 2024 год. Из них 900 миллионов мужчины, остальные женщины. По России же, за этот же год, занимались около двух миллионов человек. В программе по общей физической культуре, студенты СФ УУНиТ изучают раздел Баскетбол на первом и втором курсах.

Влияние баскетбола на физическое здоровье:

Баскетбол – это высокоинтенсивный вид спорта, требующий развития силы, выносливости, координации движений, гибкости и скорости реакции.

Систематические тренировки приводят к:

- Укреплению сердечно-сосудистой системы: Повышается функциональная способность сердца, снижается артериальное давление, улучшается кровообращение.

- Улучшению дыхательной системы: Повышается жизненная емкость легких, улучшается газообмен.
- Укреплению мышечной системы: Развивается мышечная сила и выносливость, улучшается осанка.
- Укреплению костно суставной системы: Повышается плотность костной ткани, укрепляются суставы и связки.
- Снижению веса: Баскетбол способствует сжиганию калорий и борьбе с лишним весом.
- Повышению уровня физической активности: Регулярные тренировки повышают общую физическую активность студентов, что благоприятно сказывается на их здоровье.[1]

#### Влияние баскетбола на психическое здоровье:

Занятия баскетболом положительно влияют на психическое состояние студентов:

- Снижение стресса и тревожности: Физическая активность способствует выработке эндорфинов, обладающих обезболивающим и антидепрессивным действием. Командная игра позволяет отвлечься от учебной нагрузки и снять стресс.
- Повышение самооценки и уверенности в себе: Успехи в игре и командные достижения повышают самооценку и уверенность в собственных силах.
- Развитие коммуникативных навыков: Командная игра способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и находить общий язык с другими людьми.
- Формирование дисциплины и целеустремленности: Систематические тренировки и участие в соревнованиях формируют дисциплину и целеустремленность.

Возможные негативные последствия:

Несмотря на многочисленные положительные эффекты, баскетбольные тренировки могут быть связаны с некоторыми рисками:

- Травмы: Высокая интенсивность тренировок увеличивает риск получения травм (растяжения, ушибы, переломы).
- Перетренированность: Избыточные нагрузки могут привести к перетренированности, снижению иммунитета и ухудшению самочувствия.
- Неправильная техника: Неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам. [3]

Таким образом, занятие баскетболом оказывает комплексное положительное влияние на здоровье студентов ВУЗов, укрепляя физическое и психическое здоровье, повышая адаптационные возможности организма и улучшая качество жизни. Однако, необходимо соблюдать правила техники безопасности, рационально планировать тренировочный процесс, и своевременно реагировать на появление симптомов перетренированности или травм. Важно помнить, что индивидуальный подход к тренировкам необходим с учетом уровня физической подготовки и состояния здоровья каждого студента. Интеграция баскетбола в студенческую жизнь может стать важным фактором в профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни.

1. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6.

3. Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол : учебное пособие для вузов / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]; под редакцией В. П. Овчинникова.

4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред. Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.

5. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.