

ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

А. Г. Прокопьев

студент 3 курса, группы АИС31

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

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.

A. G. Prokopen

3rd year student, AIS group 31

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A

senior lecturer of KfV

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

THE IMPORTANCE OF BASKETBALL IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Annotation: 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.

Key words: 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 [1].

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 [2].

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 [3].

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 [4].

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 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.

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.