

Дворецкая Кристина Алексеевна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА

В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассмотрен потенциал баскетбола в физическом воспитании студентов вузов, формировании и развитии у них физических и психологических качеств, становлении и совершенствовании двигательных навыков посредством учебных и внеучебных занятий.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, спорт, студенты вузов, физические качества, двигательные умения, двигательные навыки.

Результаты исследования и их обсуждение. Баскетбол является популярным видом спортивных игр, имеющим широкое распространение в России, в том числе на Кубани. Баскетбол приобрел такую популярность в системе физического воспитания благодаря финансовой доступности игры, высокой эмоциональности, большому зрелищному эффекту и благотворному влиянию на организм человека. Проводятся многочисленные соревнования, такие как чемпионаты, первенства России, розыгрыши кубков, различные международные баскетбольные турниры на территории нашей страны. Данный вид спорта также включен в программу Олимпийских игр, широко применяется в процессе физического воспитания студенческой молодежи, входит в программы учебных и внеучебных занятий в вузах, по баскетболу проводятся универсиады Кубани, России, первенства Европы и мира среди студентов вузов [1; 2; 8].

Физическое воспитание очень актуально и очень важно на сегодняшний день. Для спортсменов, обучающихся в вузе, развитие двигательных способностей, воспитание общих физических качеств на высоком уровне необходимо не

только для успешного выступления в избранном виде спорта, но и для поддержания состояния своего здоровья и хорошего самочувствия, для формирования профессионально важных физических и личностных качеств. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на успешность и формирование всесторонней развитой личности. Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы [5; 6].

Баскетбол представляет собой прекрасное средство для всестороннего физического развития. В играх используются разные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. Занятия баскетболом положительно влияют на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью.

Занятия баскетболом оказывают разностороннее влияние на организм тренирующихся, развивают силу мышц, ловкость, быстроту и гибкость. Развитие этих свойств помогает укреплять здоровье и расширять спектр двигательных навыков. Также занятия данным видом спорта положительно воздействуют не только на физическое развитие обучающихся, но и на воспитание у них нравственных и волевых качеств, необходимые и в спорте, и в жизни. Это коллективизм, смекалка, дисциплинированность, настойчивость, смелость, бесстрашие, способность взаимодействовать с товарищами по команде. Спортивная игра учит взаимоуважению участников процесса: партнеров по команде, соперников, тренеров, судей, зрителей, руководителей [7].

Баскетбол развивает физическую форму, как и многие виды спорта. Тем не менее, интенсивное, быстро развивающееся действие типичной баскетбольной игры одновременно развивает скорость, зрительно-моторную координацию и выносливость сердечно-сосудистой системы. Быстрое перемещение взад-вперед по корту ускоряет частоту сердечных сокращений и развивает физическую форму нижней части тела и силу костей, в то время как стрельба, защита и пас развивают физическую форму верхней части тела. В целом, польза для здоровья сердца от игры в баскетбол, возможно, является самой большой пользой из всех, поскольку активная деятельность может помочь предотвратить определенные

болезни сердца или другие сердечно-сосудистые заболевания. Также физические упражнения, выполняемые в процессе занятий баскетболом, вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате систематически предъявляются повышенные требования к органам дыхания, наблюдается рост жизненной емкости легких, улучшается подвижность грудной клетки. Баскетбол благодаря разнообразию движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма занимающихся [3].

Физическое воспитание в вузах должно быть разносторонним и эффективным. Физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение основной следующей задачи: повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма и воспитание физических качеств, а также связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности [4].

Заключение. Таким образом, занятия баскетболом действительно можно назвать универсальным средством физического воспитания студентов, которое участвует в формировании физической и духовной культуры личности и повышении уровня здоровья учащихся.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP
2. Александров С.Г. Перспективы развития мирового олимпийского движения в 21 веке / С.Г. Александров // Актуальные проблемы олимпийского движения и физического воспитания молодежи: сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию современных Олимпийских Игр. – Краснодар: КГАФК, 1996. – С. 18–20. EDN RBJLZX
3. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В.

Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.
EDN XWNATZ

4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

5. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17. EDN НККХSC

6. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70. EDN ХДТИЛИ

7. Александров С.Г. Об олимпийском образовании в физическом воспитании студентов вузов / С.Г. Александров, Д.А. Колмыков // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 31–36. EDN IAKKXQ

8. Кравцова П.В. Роль спортивных игр в физическом воспитании студентов / П.В. Кравцова, Е.С. Клушина, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 116–120. EDN TISOQR