



УДК 002.304

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ БАСКЕТБОЛА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Толстова Анна Александровна

студент

2 курс, факультет «Теплоэнергетический»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье изучено влияние баскетбола на студентов. Исследовано формирование важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Выделены элементы улучшения здоровья учащихся посредством этого спорта. Показано положительное влияние на организм на эмоциональный фон.

Ключевые слова: упражнение, физическая подготовка, баскетбол, передача мяча, бросок, студент, навык.

Физическая культура, в целом - это важный элемент в учебе каждого студента, будь то человек, учащийся на экономическом, гуманитарном или энергетическом факультете. Ведь обучение каждого включает в себя не только лекции, семинары и сдачу рефератов, а еще и во многом влияет на зрение, внимание, слух, интеллект. Учеба студента студента связана с малой степенью подвижности.

Энергичность несет существенный вклад в укрепление здоровья, развивает психологический и эмоциональный фон, приносит душевную разрядку, плюс, что самое приятное, это весело. Студентам нужна систематическая активность, дело в том, что каждодневная интеллектуальная усталость, долгая работа за книгами и компьютером, подготовка к контрольным работам, написание курсовых работ, вечное недосыпание, - в целом, все это ведет к психологической нестабильности. На помощь приходит спорт. Большая часть студентов высших учебных заведений отдают предпочтение активным, часто командным видам физической активности, таким как, посещение тренажерного зала, волейбол, фитнес, бадминтон.

Во время занятий этом видом спорта развиваются такие физические способности: скоростные умения; скоростно-силовые; выносливость.

Система подобных динамических упражнений разносторонне влияет на психологический фон студентов. Эти упражнения развивают восприятие, внимание, память,



совершенствуют мышление и воображение, все это становится главными условиями правильного восприятия и соблюдения алгоритмов как непосредственно упражнений, так и игры.

Баскетбол вообще изначально был игрой лишь для студентов, им надоела гимнастика, которой они занимались во время зимы, им наскучили одинаковые, похожие друг на друга упражнения, так же им хотелось не только развиваться физически как отдельно взятым людям, но и взаимодействовать с товарищами в командах. Баскетбол - это сочетание бега, ходьбы, взаимодействия с мячом, передач, защиты, умения работать в команде, возможности хладнокровно оценивать ситуацию, выбирая лучшую тактику.

Если говорить о непосредственном влиянии баскетбола на физиологию студентов, можно выделить несколько основных анатомических изменений:

1. Нервная система постоянно развивается из-за того, что активность органов непрерывно контролируется. У студента, который постоянно занимается этим видом спорта меняются к лучшему характеристики периферического зрения. Эти перемены оказывают важное влияние на эффективность зрительного восприятия. Исходя из анализа, можно сказать, что систематические занятия улучшают примерно на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов. Все сказанное выше говорит о позитивном влиянии на организм.
2. Нетбол развивает сердечно-сосудистую систему, происходит это благодаря оптимальной физической нагрузке. Биение сердца игроков во время матча доходит до 230 ударов в минуту, артериальное же давление не превышает 190 миллиметров ртутного столба.
3. Благодаря высокой частоте дыхательной динамики, которая достигает 50 - 60 циклов в течение одной минуты при объеме примерно, 150 литров на протяжении игры, ёмкость легких на протяжении времени увеличивается. Направленное развитие органов дыхания добавляет человеку выносливость и энергию, несомненно это позитивно влияет на организм.

Говоря о влиянии баскетбола на мышечную ткань, нужно выделить изменение состава «красных» и «белых» волокон, или же «медленных» и «быстрых», соответственно. «Красные» или «медленные» волокна отвечают за поддержание позы, осанки, позволяют совершать бег на дальние дистанции или выполнять сложные упражнения дольше. В целом, «красные» волокна развивают выносливость и статику тела. «Белые» или «быстрые» волокна приносят пользу организму в совершенствовании силовых и скоростных возможностей человека. Так же отвечают за рельеф и объем мышц. Перемена в составе «красных» и «белых» волокон наблюдается следующая: увеличивается объем «быстрых» волокон, а «медленных» соответственно, уменьшается. Но это не говорит о том, что человек становится менее



выносливым, потому что «белые» волокна при увеличении их количества начинают выполнять функции как «быстрых», так и «медленных».

1. Укрепление суставов. Во время игры совершается большое количество движений с мощной амплитудой. Подобная динамика развивает подвижность суставов. Так же повышается «травмостойкость» суставов за счет специфической разминки баскетболистов, которая включает в себя упражнения на гибкость, разогревающие движения, пробежки и т. д
2. Этот вид спорта так же улучшает быстроту протекания мозговых импульсов, за счет подвижности студентов во время матчей, постоянному изменению скорости движения по сигналу или с опорой игровую ситуацию. В этот момент у игрока формируется долговременная реакция на скорость.
3. Укрепление костей происходит благодаря особым физическим нагрузкам, которые включают большое количество прыжков, работы с координацией и смен направлений движения.

Баскетбол наполнен особыми спортивными упражнениями, которые выполняются как самостоятельно, так и в парах, а также в командах, подвижные мини- игры, задачи с мячом предоставляют разносторонние возможности для развития, более всего умений координировать свои действия. Общая физическая подготовка была разработана для того, чтобы люди могли приобрести умения начального типа или всесторонней физической, она необходима для перехода на более сложный этап физической подготовки.

ОФП включает в себя, прежде всего: всестороннее спортивное развитие, оздоровительный элемент, повышение функциональной выносливости, улучшение физической работоспособности.

Есть несколько видов упражнений, которые направлены на выработку специальных спортивных особенностей игрока:

1. Скоростные и силовые упражнения, которые позволяют укреплять мышцы различных частей тела, рук, ног, туловища. Изменяется состав мышечной ткани.
2. Упражнения на выносливость, которые развивают выносливость различных типов, будь то силовая, скоростная или кардиовыносливость.
3. Упражнения, направленные на развитие скорости студента (быстрота это один из самых важных элементов успешной игры).

Для студентов баскетбол - это не просто веселая игра, но еще и возможность развиваться физически, улучшить и укрепить свое здоровье, поддержать форму, так же в процессе игры студент получает разрядку, причем как физическую, так и эмоциональную.



Список литературы:

1. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол // Молодежный научный форум. – С. 55–61
2. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов // Международный студенческий научный вестник
3. В чем польза баскетбола? // СпортКомпас
4. Влияние занятий баскетболом на организм человека // Физкультура и спорт List of literature
5. Development of students' motor abilities by playing basketball // Youth Scientific Forum. – pp. 55-61
6. Basketball as a means of developing students' motor abilities // International Student Scientific Bulletin
7. What is the use of basketball? // Sports Complex
8. The influence of basketball on the human body // Physical culture and sport