

Соломенцев Андрей Денисович

студент

Тимченко Михаил Ильич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ БАСКЕТБОЛА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ

***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. Отмечено, что баскетбол незаменим для здорового и развитого студента.*

***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. При этом, учеба любого, за некоторыми исключениями, студента связана с малой степенью подвижности.

В случаях, когда человек мало двигается, физические упражнения уменьшают истощаемость нервной системы, мотивируют выносливость, закаляют иммунитет.

Спортивные нагрузки подталкивают организм к передаче нервных импульсов от суставов и мышц, при этом активируют ЦНС и преобразуют её в положение более высокой активности. После этого организм начинает развиваться

быстрее и работоспособнее, что приводит к тому, что студент намного лучше воспринимает информацию.

В социуме многое изменилось, перемены связаны с тем, что элемент работы с компьютером внедряется фактически в каждый вид деятельности человека, создается больше профессий, которые связаны с операторской деятельностью, они требуют от человека способностей к быстрому ориентированию, переключению от одного типа движений ко второму или третьему. К человеку в нынешнее время предъявляются требования в гораздо больших возможностях концентрации внимания, он должен уметь исполнять трудные и ловкие движения.

В дополнение ко всему вышеперечисленному, необходимо выделить такие умения как работоспособность, быстрая реакция, плюс концентрация внимания и умение его распределять, развитая память, причем как кратковременная, так и долговременная, мышление, быстрота восприятия и анализа информации, развитая воля, а также лидерские качества, которые в современном мире нужны для приема на работу и так же для дальнейшего после приема успешного труда.

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, апатии и хандре. На помощь приходит спорт. Большая часть студентов высших учебных заведений отдают предпочтение активным, часто командным видам физической активности, таким как, посещение тренажерного зала, волейбол, пауэрлифтинг, фитнес, гандбол, бадминтон, плавание [1].

Баскетбол является той игрой, которая позволяет развить у любого человека множество разных двигательных умений.

Во время занятий этом видом спорта развиваются такие физические способности:

- 1) скоростные умения;

- 2) скоростно-силовые;
- 3) 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. Все вышеперечисленные качества вносят позитивное влияние на действия игрока как отдельно взятого звена, так и всей команды.

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. Нетбол (второе название баскетбола) как не только «студенческий спорт» стал популярен в США в XX веке, им начали заниматься не только в университетах и колледжах, но и в школах.

Эта игра с мячом в понимании современного человека отличается от других большой степенью интенсивности физической активности, а также она содержит много силовых и кардио заданий. Баскетбол – это сочетание бега, ходьбы, взаимодействия с мячом, передач, защиты, умения работать в команде, возможности хладнокровно оценивать ситуацию, выбирая лучшую тактику. На сегодняшний день это не просто развлечение, этот спорт являет собой так же специфическую структуру упражнений, выполнение которых гарантирует современному студенту поддержание здоровья как в телесном, так и в духовном плане.

Баскетбол представляет собой специфический вид спорта, сочетающий в себе несколько важных элементов, направленных на улучшение физической подготовки и оздоровление студентов. Во-первых, эта игра состоит из упражнений, которые максимально задействуют все мышцы, дыхание, органы чувств и интеллект. Во-вторых, этот вид спорта решает задачи по развитию умений работать в команде, воспитывает ответственность за свои действия, соперничество в

процессе игры мотивирует к развитию способностей, таких как ловкость, скорость, внимание, точность, внимание, глазомер [2].

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.

Быстрые переходы от одного типа деятельности к другой приводят к особым характеристикам нервных процессов. Подобная динамика совершенствует функции анализаторов, психомоторные функции, а далее полностью ЦНС.

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].

Исследования выделили увеличение относительного объема сердца (1300–1400 см³). В сравнении с людьми, не занимающихся баскетболом, у игроков это происходит в 50% случаев.

3. Благодаря высокой частоте дыхательной динамики, которая достигает 50–60 циклов в течение одной минуты при объеме в пределах 120–150 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.

4. Говоря о влиянии баскетбола на мышечную ткань, нужно выделить изменение состава «красных» и «белых» волокон, или же «медленных» и «быстрых», соответственно. Конечно же, сначала необходимо сказать о том, что представляют собой эти волокна. «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».

5. 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

6. 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 и направление движения товарища или противника. Все вышеперечисленное влияет на подвижность нервных процессов, формирование разных оценок, как глазомерных, так и временных, способствует улучшению ориентации в пространстве.

7. Укрепление костей происходит благодаря особым физическим нагрузкам, которые включают большое количество прыжков, работы с координацией и смен направлений движения. Так же немаловажным аспектом упрочения костей игрока является его диета, которая включает в себя большое количество молочных продуктов, это второстепенный элемент, но тоже очень важный.

Баскетбол наполнен особыми спортивными упражнениями, которые выполняются как самостоятельно, так и в парах, а так же в командах, подвижные мини-игры, задачи с мячом предоставляют разносторонние возможности для развития,

более всего умений координировать свои действия (скорость реакции, быстрое изменение движений, в зависимости от ситуации, точность разных, как скоростных, так и силовых и временных параметров движений, способность согласовывать свои действия в конкретные, емкие системы движений).

Отличительными чертами этого спорта стали: секундная перемена ситуаций, ориентация в системе сложных движений как товарищей, так и соперников, выполнение разных элементов комбинаций движений с мячом, без мяча, как на ходу, так и на бегу, иногда движения выполняются стоя, например, броски в некоторых случаях.

Для тех студентов, которые стремятся овладеть главными навыками успешной игры в баскетбол, разработаны различные виды физической подготовки.

1. 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:

- 1) всестороннее спортивное развитие;
- 2) оздоровительный элемент;
- 3) повышение функциональной выносливости;
- 4) улучшение физической работоспособности;
- 5) приобретение базовых спортивных качеств и т. д.

2. Специальная физическая подготовка является комплексом средств, которые нужны для, собственно, овладения особыми умениями, присущими только определенному виду спорта (ведение мяча, его передачи, броски в корзину и т. д.).

Плюс ко всему, этот тип физической подготовки позволяет развивать различные спортивные характеристики, в том числе формировать активную мышечную массу за счет жировой, и в большей степени укреплять здоровье.

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).

4. Упражнения на ловкость (это очень важная для баскетболиста характеристика, по сути ловкость – это идеальная координация действий, которая так необходима во время напряженного матча).

5. Упражнения на растяжку, гибкость (Чем выше амплитуда движений отдельно взятого игрока, тем лучше результат игры в целом команды).

Невозможно не согласиться с тем, что нельзя развивать физические навыки в любом отдельно взятом спорте (будь то, баскетбол, например) без должной физической предварительной подготовки.

Резюмируя все вышеизложенное, можно сказать, что 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.

Эта игра совершенно точно стала такой возможностью. Плюс ко всему развивает у студентов большой спектр нужных динамических способностей именно баскетбол. В целом, физические упражнения, которые основаны на вышеназванном виде спорта, позитивно влияют на студентов как со спортивной, так и с оздоровительной точки зрения.

Список литературы

1. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол // Молодежный научный форум. – С. 55–61 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8\(15\).pdf](http://.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8(15).pdf)

2. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов // Международный студенческий научный вестник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>

3. В чем польза баскетбола? // СпортКомпас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/>

4. Влияние занятий баскетболом на организм человека // Физкультура и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru/biologiya/fiziologiya/259-vliyanie-zanyatij-basketbolom-na-organizm-cheloveka.html>