

Игра В Баскетбол - Эффективный Фактор Физического Развития Студентов

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный университет, Узбекистан, Ташкент,
Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация: В статье рассмотрено значение игры в баскетбол в системе физического воспитания студентов и представлены общие и специальные методики физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств. Рассмотрены скоростно-силовые и скоростные способности, которые совершенствуются в процессе игры в баскетбол. Баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол благоприятно воздействует на организм, способствует воспитанию моральных и физических качеств у студентов. Регулярные занятия в секциях по баскетболу, строго спланированные действия в нападении и защите, чёткое соблюдение правил игры способствуют воспитанию организованности и дисциплины. Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей: скоростные способности - упражнения для совершенствования скорости передвижений баскетболистов (в парах); рывки, прыжки с мячом и без мяча, передачи, броски, способствующие развитию скоростно-силовых физических способностей у студентов.

Ключевые слова: физическая нагрузка, навыки, физическая подготовка, баскетбол, физические упражнения.

Введение

Современные студенты всё чаще сталкиваются с низким уровнем физической активности, что связано с преобладанием сидячего образа жизни, учебной нагрузкой и использованием цифровых технологий. В этих условиях особенно важно внедрение таких видов двигательной активности, которые одновременно стимулируют физическое развитие и вызывают интерес у молодежи. Одним из таких средств является баскетбол.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, способствует укреплению общего эмоционального фона, снятию эмоционального напряжения, тревожности и просто приносит удовольствие. Студентам просто необходима физическая активность из-за постоянных умственных перегрузок, что приводит к эмоциональной неустойчивости, нежеланию что-либо делать дальше. Большинство студентов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, баскетбол.

Цель исследования - обоснование использования баскетбола как средство физической подготовки обучающихся в образовательном процессе по физической культуре.

Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, умения преодолевать трудности. Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена, улучшают деятельность всех систем организма, формируют координацию.

Развиваются всевозможные сочетания двигательных способностей: «взрывная сила» - различные прыжки (подскоки, скачки, многоскоки), упражнения со скакалкой, прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения и напрыгивания на тумбу), метание и ловля набивных мячей; силовая и скоростная выносливость (бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания).

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил и условий как самих упражнений, так и игр, согласования действий как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Баскетбол сегодня - это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека.

Баскетбол является подвижной игрой с большим уровнем физической нагрузки и решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, координации и быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают большие возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). В процессе игры в баскетбол происходит постоянная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Развитие двигательных способностей или навыков - это сложный и долгий процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Для того, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки - это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Основу любого двигательного навыка составляют физические качества, поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, их существование возможно только в рамках активных действий. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка способствует всестороннему физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, приобретению спортивной работоспособности, развитию основных физических качеств и др.

ОФП создаёт основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приёмами игры.

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для баскетбола. Средствами СФП являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сюда входят: сила рук и ног, их подвижность, быстрота перемещений в сочетании со стартовыми ускорениями и умение останавливаться после быстрого перемещения, наблюдательность, ориентировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложно координационными движениями и точностью выполнения приёмов игры. Необходимо не только точно и качественно исполнять технические приёмы, но и уметь применять каждый приём целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе, при больших физических напряжениях, непрерывных поисках наиболее эффективных технических приемов и путей их применения сохранить обладание, выдержку и уважение к противнику, заставить себя преодолеть усталость, подчинить свои желания интересам команды. Непременным условием игры является также проявление таких волевых усилий, как инициатива и творчество, смелость и решительность, самостоятельность и сообразительность, настойчивость и стойкость.

Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность. Такое всестороннее и комплексное воздействие баскетбола на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

Выводы

Баскетбол является эффективным средством физического развития студентов, способствующим улучшению физической формы, укреплению здоровья и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Его внедрение в систему физического воспитания вузов не только повышает качество физического развития, но и способствует социализации и психоэмоциональной разгрузке обучающихся.

Список литературы

1. Karimov B.Z. Basketbolni o`qitish metodikasi. // O`quv qo`llanma. 2020. - 180 b.
2. Miradilov B.M, Ganiyeva F.V., Xusanova D.T., Karimov B.Z., Pulatov F.A. //Sport va harakatli o'yinlar (basketbol). // O`quv qo`llanma. 2019. - 180 b.
3. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. - 351 b.
4. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М. Академия, 2004. - 336 с.
5. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. - М. АСТ: Астрель, 2005. - 237 с.