

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы повышения уровня физической подготовленности студентов УрГУПС с использованием баскетбола на занятиях физической культуры и спорта. Баскетбол и общая физическая подготовка находятся в тесной взаимосвязи. О важности физической подготовки баскетболистов доказано, что для того чтобы полноценно играть в современный баскетбол, одного таланта не достаточно. Необходимо иметь физически хорошо развитое тело атлета.

Ключевые слова: Баскетбол, физические качества, ОФП.

Баскетбол – это одна из самых захватывающих и зрелищных игр спорта, которая существует уже более 100 лет. Как же много людей играли, играют и будут играть в баскетбол. И это совсем не удивительно, так как эта игра дает возможность не только увлекательно провести время, но и укрепить своё здоровье как физически, так и психологически. Процесс игры насыщен огромным количеством особых приемов, которые требуют наличие технических и тактических навыков, дух соперничества обеспечивает бешеный интерес участникам матча и порой очень сложно справиться с этим психологическим давлением [1].

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности [3].

Во время игры в баскетбол, студент использует различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, быстрых ускорений с места, прыжков в высоту, различных бросков, ведения мяча и разнообразных финтов, что обеспечивает всестороннее развитие. Столь энергичный процесс игры заставляет игроков разумно использовать свои силы, постоянно меняя уровень активности. Все технические приемы прекрасно развивают рефлексы и поддерживают мышцы тела в тонусе. Постоянно изменяющийся ход матча мотивирует спортсмена совершать напряженные движения примерно в количестве 40% от общего времени игры. На данный момент в ходе наблюдений подсчитывают, что за игру спортсмен пробегает около 7 километров, кроме этого, игроками постоянно производится большое количество прыжков и бросков. В баскетболе большое множество упражнений и движений, направленных на развитие вестибулярного аппарата и координации движения [2].

Баскетбол также положительно влияет на дыхательную систему, благодаря повышенной частоте дыхательных движений во время игры в баскетбол, жизненная ёмкость легких со временем увеличивается. А постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что благотворительно влияет на здоровье.

Приблизительно после одной игры в баскетбол человек затратит около 900-1200 килокалорий. В результате, для потребления недостающей энергии мышцы используют значительное количество жировых отложений, постепенно избавляя человека от лишних килограммов.

Кроме того, учеными доказано, что эта игра очень полезна для глаз. Во время игры спортсмену нужно переводить взгляд с близких предметов на дальние расстояния, следить за мячом. Тем самым глазные мышцы укрепляются, развивается пери-

ферическое зрение, и расширяется поле зрения, а это в свою очередь влияет на эффективность зрительного восприятия. Проводились исследования, в результате которых выяснилось, что регулярные занятия баскетболом увеличивают примерно на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов [3].

Нами был проведен анализ физической подготовленности студентов, Уральского государственного университета путей сообщения отделения баскетбол. В эксперименте приняли участие 25 студентов второго курса факультета управления процессами перевозок. В течении семестра группой было протестировано 4 контрольных норматива по ОФП: «Подтягивания», «Прыжок в длину с места», «Бег 100 м», «Гибкость».

1. Норматив «подтягивания» - базовое упражнение, при котором работают мышцы спины, груди и плеч. То есть при выполнении данного упражнения мы укрепляем мышцы верхней половины тела. В наше время очень часто возникают проблемы со спиной в любом возрасте, потому что образ жизнь всё больше переходит в «сидячий» и чтобы избежать серьезных проблем со спиной, нужно укреплять мышцы спины. Ведь они поддерживают позвоночник, а также обеспечивают движения корпуса.

2. Норматив «прыжок в длину с места» - базовое упражнение, прыжки в длину развивают скоростно-силовые качества спортсмена, особенность в том, что мышцы работают во «взрывном» режиме, то есть требуется приложить большую силу в короткий промежуток времени. Во время прыжка в длину мощно работают квадрицепсы (мышцы передней поверхности бедра), ягодичные мышцы, мышцы голени и стопы, плюс конечно включаются разгибатели спины.

Прыжки в длину с места можно успешно применять для общего физического развития и как вспомогательное средство для улучшения результатов в других упражнениях. Прыжковые упражнения очень полезны для улучшения подвижности, скорости, ловкости и «прыгучести». По этим причинам различные прыжки, в том числе прыжки в длину с места входят в комплекс физподготовки спортсменов. Что в дальнейшем пригодится в игре в баскетбол.

3. Норматив «бег 100 м» - базовое упражнение, которое относится к легкоатлетической дисциплине. Но в баскетболе тоже играет не малую роль, порой баскетболист должен сделать быстрое ускорение с места. Именно это упражнение способствует быстрому «рывку» с места.

4. Упражнение «гибкость»: наклоны вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Это упражнение полезно любому спортсмену, так как оно придает мышцам качества, которые улучшают силовые возможности, позволяет понизить риск получения травмы.

По итогам сдачи контрольных нормативов составили гистограмму, по которой можно наглядно посмотреть, как студенты справляются с каждым упражнением, и какое упражнение дается сложнее, а какое проще. Большая часть студентов справляются с нормативами на положительные оценки, а значит, и полученные знания, умения и навыки применять на практике научились.

Оценку «удовлетворительно» получили 20% студентов за упражнение «Подтягивание», 28% студентов за упражнение «Бег 100 м», 16% студентов за упражнение «Прыжок в длину с места» и 24% студентов за «Гибкость». По данным результатам, можно сделать вывод, что пробежать 100 м на хорошую оценку и справиться с нормативом сложнее, и не каждый с ним справляется, а вот с контрольным нормативом «Прыжок в длину с места» студенты справляются лучше (рис. 1).

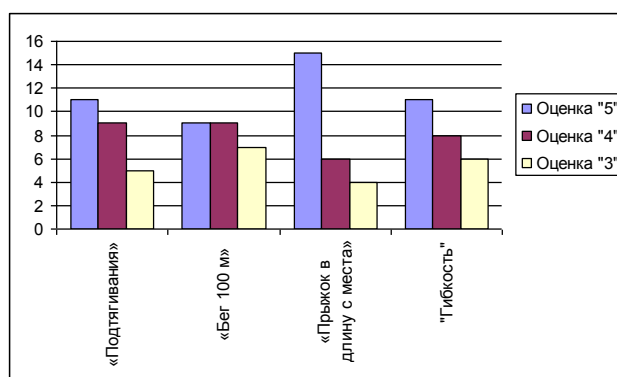


Рисунок 1. Анализ контрольных нормативов студентов УрГУПС.

В заключении хочется отметить, что общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в баскетболе. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Библиографический список

1. Журнал «iScience»
2. Кондрашин В. П., Корягин В. М. Тренировка баскетболистов высоких разрядов. Киев, 1978.
3. <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/>

Андреева Е.П., Потапова Н. В.
Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,
Екатеринбург, Россия

УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ - ВУЗ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Аннотация: В каждом высшем образовательном учреждении в рамках воспитательной работы ведется деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся. В данной статье мы познакомимся с многообразной физкультурно-спортивной жизнью студентов УрГУПС.

Ключевые слова: студенты, спорт, активный отдых, спортивно-массовые мероприятия.

Здоровый стиль жизни – это определение, суммирующее все возможные пункты стиля жизни, благоприятствующие крепкому здоровью человеческого организма.

Как написано в уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Однако это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном процессе снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности. [1]

Уральский государственный университет путей сообщения – это учреждение здорового образа жизни, которое старается привлечь максимальное внимание обучающихся к физической культуре. В нашем университете уделяют большое внима-