

4. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://obukhov-volley.org.ua/Library/Шварц%20В.Б.,%20Хрущев%20С.В.%20Медико-биологические%20аспекты%20спортивной%20ориентации%20и%20отбора_2000.pdf

Савина М. В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. В современном спорте стали более строго обращать внимание на психофизиологическую подготовку спортсменов, которая должна предполагать способность обеспечить должный уровень деятельности органам, системам и организму в целом.

Ключевые слова: баскетбол, психофизиологическая подготовка, спортсмен.

Если у спортсмена высокий уровень психофизиологической подготовки, то он легко может достичь спортивного мастерства, высокой работоспособности, его организм с легкостью привыкнет к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Для того, чтобы более точно разобрать, что такое баскетбол и психофизиологическая подготовка спортсменов в нем, при написании статьи нами были рассмотрены следующие вопросы: психологическая подготовка, компоненты психологической подготовки. Термином *психологическая подготовка* обозначают обширный круг действий, которые формируют и развивают психические процессы и качества личности спортсмена, необходимые ему для успешной спортивной деятельности. Компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической и теоретической).

Динамика физиологических изменений в организме в процессе спортивной тренировки. Выделяют три основных периода в процессе спортивной подготовки: 1) *Предстартовое* состояние характеризуется функциональными изменениями, предшествующими началу работы.

2) *Рабочий период* характеризуется усилением деятельности функциональных систем, обеспечивающих выполнение работы.

3) После прекращения работы происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение упражнений – это характеристика *восстановления*. [3]

Характеристика баскетбола как вида спорта. Ходьба, прыжки и бег – вот основные составляющие этого вида спорта, которые снаряжены специальными двигательными действиями без мяча и с ним. Благодаря такому разнообразию движений, у спортсмена укрепляется нервная система, двигательный аппарат, улучшается обмен веществ и деятельность всех систем [2].

Особенности психофизиологического статуса баскетболистов. Разбирая психофизиологические особенности статуса баскетболистов, можно выделить то, что игра в баскетбол предъявляет высокие требования к дыхательной системе. Сердечно-сосудистая система является важным показателем функционального состояния бас-

кетболиста. Баскетбол содержит в себе особые дополнительные эмоциональные нагрузки, которые влияют на психологическое состояние игроков.

Физиологическая адаптация организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам в баскетболе. Адаптация организма к тренировочным нагрузкам в баскетболе заключается в соблюдении тренировочных принципов: регулярность, доступность и постепенность.

Адаптация спортсменов к соревновательной деятельности в баскетболе вызвана совокупностью объективных и субъективных факторов. Субъективные факторы определяют удовлетворенность и успешность соревновательной деятельности. К объективным факторам относят условия соревновательной деятельности и социальные характеристики спортсменов [1].

Анализ различий психофизиологических процессов происходящих в организме баскетболистов в процессе тренировок и соревнований. Во время соревновательной и тренировочной деятельности, основную работу выполняет мышечный скелет. Мышцы выполняют динамическую и статическую работу. При небольшом исследовании, было выявлено, что статическая работа мышц в соревновательной деятельности не используется. На тренировочных занятиях статическая работа применяется при разминке. Динамическая работа мышц используется в полной мере, как и при тренировочных занятиях, так и при соревновательной деятельности.

Физиологическое утомление при соревновательной деятельности больше, чем при тренировочной, так как, соревнования – это работа на износ, а тренировка – это увеличение потенциальной работоспособности.

Нервно – эмоциональное состояние проявляется больше в период соревновательной деятельности и характеризуется высоким тонусом центральной нервной системы.

Влияние различных этапов спортивной подготовки на психофизиологическое состояние спортсменов. На первом и втором этапах тренировочной деятельности, детей обучают основам техники баскетбола. На данных этапах у детей созревает организм, резко активизируются естественные регуляторные и энергетические процессы. Психологическое состояние подвержено стрессам. Этап углубленной специализации приходится на тот период, когда в организме спортсмена завершается формирование всех функциональных систем, которые проявляются в процессе напряженной тренировки или соревновательного процесса. На 4 этапе психофизиологическое состояние спортсмена уже адаптировано ко всем «стрессам». Пятый, шестой и седьмой этапы многолетней подготовки характеризуются хорошей адаптированностью к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Психофизиологическое состояние не подвержено новым изменениям.

При проведении теоретического исследования, была подтверждена гипотеза, что позволило сделать вывод о том, что специфика баскетбола обуславливает огромное влияние на формирование особенного психофизиологического статуса, который несёт в себе особые показатели артериального давления, жизненного объема легких, а также размеров и объемов тела. К психофизиологическим особенностям баскетболистов относят, иммунный и гормональный статус, быстроту движений, которая зависит от скоростных реакций нервной системы.

Таким образом мы пришли к выводу, что психофизиологический статус баскетболиста является очень важным аспектом в достижении высоких спортивных результатов, без хорошей психологической подготовки и физиологического состояния, нельзя надеяться на высокий спортивный результат.

Библиографический список:

1. Третьякова Н. В.; Федоров В. А. «Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-педагогический аспект)» / Рос. гос. проф. - пед. ун-т. –

2014. - 423 с.

2. Белаш В. В. «Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол» / г. Южный – 2005. – 56 с.

3. Коц, Я. М. «Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры» / Москва: Физкультура и спорт - 2010. - 238 с.

Сажина В.О.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье показана роль физической культуры в улучшение функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Физическая культура влияет на все жизненно важные стороны организма человека. Она формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое воспитание, физическое развитие, физические упражнения.

В настоящее время связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно. Можно сказать, что новому производству требуется трудоспособный, востребованный, и соответственно, здоровый человек. Как обучение сегодня становится постоянным фактором жизни членов общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут укрепления здоровья.

Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа, но, к сожалению, далеко не всем людям эти качества дарует природа. Однако большинство физических качеств можно приобрести, занимаясь физической культурой и приобщаясь к ней с детского возраста. Физическая культура — это составная часть общечеловеческой культуры. Она активно воздействует на жизненно важные стороны организма человека, укрепляет здоровье, а также избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям как физического, так и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

В основе физической культуры заложена целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности и оптимизировать состояние здоровья. Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и травм. Это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Свое оздоровительное, общекультурное значение физическая культура проявляет в социаль-