

Баскетбол как средство физического воспитания студентов ВУЗов

Ж.А.ЦЫМБАЛЮК, канд. физ. восп.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С.Сковороды

Характеризуя значение баскетбола в системе физического воспитания студентов, следует отметить, что занятия баскетболом в силу своей специфики способствуют воспитанию моральных и физических качеств студентов и, в первую очередь, коллективизма, товарищества, мужества, быстроты, ловкости.

Регулярность занятий в секциях, строго спланированные действия в нападении и защите, чёткое соблюдение правил игры способствует воспитанию организованности и дисциплины. Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, выдержки, умения преодолевать трудности.

Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена. Игра содержит многообразие движений, в том числе естественных: ходьба, бег, прыжки, метания и броски мяча. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующими реакциями организма. Всё это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания. Характерная для баскетбола быстрая смена игровых ситуаций способствует многостороннему развитию функций анализаторов: зрительного, тактильного, двигательного, вестибулярного, слухового. Кроме того, разносторонне развивается концентрированность, распределяемость, быстрое переключение и устойчивость внимания.

Сила спортсмена во время занятия баскетболом проявляется в беге, прыжках, передаче и бросках мяча. Она в значительной мере определяет быстроту, выносливость, ловкость, координацию.

Для успешного ведения игры баскетболист должен обладать также скоростью движений (перемещениями, обводкой, выполнением приёмов игры) и быстротой двигательной реакции. Быстрота в баскетболе необходима для обыгрывания защитника, для опеки противника, для осуществления таких командных действий как быстрый прорыв и прессинг. При этом для игры характерно применение разных сторон быстроты: быстрота восприятия и оценки игровых ситуаций, быстрота принятия решений и выбора наиболее эффективных средств, быстрота выполнения отдельных приёмов (бега, передач, бросков) и смена одних приёмов другими. Эти качества требуют сложной нервно-мышечной координации и высокоразвитой психики спортсмена. В баскетболе нет установленных стартов и стандартных положений для

проявления быстроты, всё диктует постоянно меняющаяся ситуация соревнования.

Игра в баскетбол требует от спортсмена интенсивных действий в течение определенного времени спортивной борьбы, что содействует развитию выносливости. В характеристике выносливости баскетболиста выделяют специальную, игровую и скоростную выносливость.

В баскетболе меняющиеся ситуации игры придают нагрузке характер переменной интенсивности: максимальная скорость на различных по времени и дистанциям отрезках сменяется кратковременным отдыхом, большие напряжения чередуются с незначительными.

Баскетбол имеет большое значение для развития ловкости, т.е. способности выбирать и выполнять нужное движение (действие) правильно и быстро. Диапазон проявления ловкости обширен: от простой сноровки до эффектного выполнения двигательных задач в острых ситуациях (куда, с какой скоростью необходимо переместиться игроку, какое приложить усилие, кому передать мяч).

Наряду с выше перечисленными качествами игроков баскетбол немислим без высокого индивидуального технического мастерства. Главным для технической подготовки игроков является разносторонность. Каждый баскетболист должен хорошо владеть всеми существующими приёмами нападения и защиты. Кроме разносторонности, необходимо также точное исполнение каждого приёма в разных условиях: при различных скоростях движения, против одного и нескольких защитников, в различных сочетаниях. Особенно важно владение всеми приёмами на максимальной скорости движения.

Физическая подготовка баскетболистов подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка способствует всестороннему развитию двигательных качеств, повышению уровня функциональных возможностей организма, его устойчивости к нагрузкам, способности к восстановлению сил, обеспечению правильности выполнения бега, прыжков, метаний. 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 послу быстрого перемещения, умение высоко и часто выпрыгивать, наблюдательность, быстрота двигательной реакции, ориен-

тировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложно координационными движениями и точностью выполнения приёмов игры.

Игровая деятельность в баскетболе не ограничивается соревнованием физических качеств и точности исполнения технических приёмов. Необходимо ещё умение применять каждый приём целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Особенно трудна в тактической подготовке организация групповых и командных действий. В групповых действиях возросла роль взаимопомощи игроков. Для командных действий современного баскетбола характерно равноценное участие всех игроков в нападении и в защите.

Большие физические напряжения, постоянные единоборства, непрерывные поиски наиболее эффективных технических приёмов и путей их применения предъявляют большие требования к моральным и волевым качествам баскетболиста. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми качествами, чтобы в жёсткой спортивной борьбе 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.

Одновременное состязание в быстроте и ловкости, виртуозности исполнения приёмов и меткости, слаженности усилий игроков и игровом мышлении представляет захватывающее зрелище. Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность и является средством разностороннего воспитания студентов. При наличии материальной базы эту спортивную игру следует чаще применять на занятиях по физвоспитанию у студентов вузов. При отсутствии материальной базы возможно применение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола для всестороннего физического развития студентов.