

Е. Ю. Маевская, Н. В. Кошар

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Современное образование ставит перед студентами множество задач, требующих высокой умственной и эмоциональной отдачи. В таких условиях крайне важно обеспечить надлежащее физическое воспитание, которое не только укрепляет здоровье, но и способствует гармоничному развитию личности. Одним из наиболее эффективных и доступных видов физической активности, идеально подходящих для студентов, является баскетбол. Этот вид спорта сочетает в себе интенсивную физическую нагрузку, элементы тактики и стратегии, а также формирует у участников командный дух и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Баскетбол, благодаря своей динамичности и доступности, широко используется в учебных заведениях как средство физического воспитания. Он помогает студентам развить физические качества, способствует психоэмоциональному равновесию и улучшает социальную адаптацию. Цель данной работы рассмотреть основные аспекты влияния баскетбола на физическое воспитание студентов, его преимущества и практическое применение в образовательном процессе.

Баскетбол в структуре физического воспитания учреждения высшего образования.

Во многих образовательных учреждениях баскетбол занимает важное место в системе физического воспитания. Он входит в программу учебных занятий по физической культуре, активно применяется в рамках спортивных секций и факультативных занятий, а также включается в спортивные мероприятия, такие как турниры, спартакиады и студенческие лиги. Одним из достоинств баскетбола как учебного инструмента является его доступность: для игры требуется минимальный набор оборудования, а занятия можно проводить в спортивных залах и на открытых площадках. Кроме того, высокий уровень вовлеченности студентов делает этот вид спорта привлекательным с точки зрения воспитательной работы.

Физическое развитие студентов через баскетбол.

Физическая активность является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни у молодежи. Баскетбол включает в себя целый комплекс упражнений, развивающих выносливость, силу, быстроту, координацию движений и гибкость. Интенсивная смена темпа, короткие спринты, прыжки, ловкость – всё это требует от игроков хорошей физической подго-

товки и одновременно способствует её совершенствованию. Регулярные занятия баскетболом способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации обмена веществ и поддержанию здоровой массы тела. Во время тренировок активно задействуются все группы мышц, что делает игру универсальным способом всестороннего физического развития. Более того, тренировки помогают студентам сформировать устойчивую привычку к физической активности, что является залогом долгосрочного здоровья.

Психоэмоциональное значение и стрессоустойчивость.

Современные студенты нередко сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессами, эмоциональным выгоранием. В этом контексте баскетбол выступает как мощное средство психоэмоциональной разгрузки. Во время игры активизируется выработка эндорфинов, снижается уровень тревожности и улучшается общее настроение. Кроме того, участие в командной игре развивает такие важные психологические качества, как уверенность в себе, настойчивость, способность к концентрации внимания, управление эмоциями. Баскетбол учит работать в условиях давления, принимать решения за доли секунды, что также находит отражение в учебной и профессиональной деятельности студентов.

Соревновательный элемент способствует развитию мотивации, стремлению к победе, умению преодолевать трудности. Это формирует у студентов психологическую устойчивость, которая необходима не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Развитие коммуникативных навыков и социальной адаптации.

Студенческая среда – это пространство, где формируются социальные связи, строятся профессиональные и личные отношения. Баскетбол, как командный вид спорта, предоставляет уникальные возможности для социализации. Участие в тренировках и соревнованиях способствует установлению дружеских отношений, развитию навыков командной работы, взаимопомощи и ответственности. В процессе игры студенты учатся взаимодействовать с партнёрами, учитывать мнение других, координировать свои действия в интересах команды. Это особенно важно для будущих специалистов, которым предстоит работать в коллективе, принимать совместные решения и нести ответственность за общий результат. Так же через баскетбол формируются лидерские качества, умение управлять коллективом, направлять усилия команды на достижение цели. Эти навыки полезны не только в спорте, но и в учебной, профессиональной и общественной деятельности.

Для преподавателей физической культуры баскетбол предоставляет возможность сочетать тренировку физических качеств с формированием дисциплины, ответственности и уважения к соперникам. Это делает его универсальным и эффективным инструментом образовательного процесса.

В ходе игры каждый игрок старается противостоять своему сопернику в скорости и эффективности своих действий, чтобы достичь победы. Игроки

непрерывно мобилизуют свои силы и возможности, преодолевают сложности, сталкиваясь с непредсказуемыми ситуациями, сосредотачиваются и действуют на пределе своих физических и моральных способностей. Эти факторы способствуют развитию решительности, настойчивости и стремления к успеху у молодых людей

Таким образом, баскетбол представляет собой не только популярный и зрелищный вид спорта, но и мощное средство физического воспитания студентов. Он оказывает положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние учащихся, способствует их социальной адаптации и развитию личностных качеств. Включение баскетбола в образовательный процесс учреждений высшего образования позволяет создать благоприятные условия для формирования здорового, активного и всесторонне развитого молодого человека.

Благодаря своей универсальности, доступности и высокому образовательному потенциалу, баскетбол занимает заслуженное место в системе физического воспитания студентов и продолжает оставаться важным компонентом формирования культуры здоровья и активного образа жизни в молодежной среде.