

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.323.2(045)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Гринчук А.А., Чехівська Ю.С.

Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

У статті розглянуто особливості розвитку фізичних якостей у студентів з допомогою занять баскетболом. Визначено вплив гри на емоційний та фізичний стан молоді. За допомогою літературних джерел виявлено, що баскетбол вирішує завдання по зміцненню здоров'я студентів, розвитку витривалості, спритності, координації, швидкості реакції, а також загартування їх характеру, виховання духу колективізму, суперництва і відповідальності. Ця гра покращує сприйняття, увагу, пам'ять, уяву і мислення у гравців. Доведено що заняття баскетболом розвиває фізичні якості та психічні процеси студентів у вищих навчальних закладах.
Ключові слова: фізичні якості, психічні процеси, студенти, баскетбол.

Постановка проблеми. У наш час розвиток науково-технічного прогресу здійснив великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Це призводить до постійного збільшення розумової праці громадян, до підвищення розумово-психічних навантажень та часу проведеного за комп'ютером учнями в більшості вищих навчальних закладах і навіть у школах [5].

У зв'язку з цим виникає проблема зміцнення здоров'я молоді, яке з ростом процесу комп'ютеризації стає все більш викликаним у суспільстві, в першу чергу, це стосується студентів. Проте, залишається відкритим питання, які засоби фізичного виховання є найбільш доцільними для студентів, що до того ж проводять велику кількість часу за комп'ютером. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри [7].

Баскетбол як засіб фізичного виховання набув широкого застосування в різних ланках фізкультурно-спортивного руху. В системі освіти баскетбол включений в програми фізичного виховання всіх категорій молоді, включаючи вищу освіту [8].

Колективний характер гри виховує почуття товаришкості, прагнення до взаємодопомоги. Крім того, при заняттях баскетболом розвиваються такі риси характеру як наполегливість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність, самовідданість. Завдяки своїй емоційності, ця гра стала засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [9].

Розвиток рухових здібностей чи навичок – це довгий, складний і кропіткий процес, що дозволяє довести виконання деяких простих вправ до автоматизму. За допомогою гри в баскетбол студенти розвивають такі навички як ведення м'яча, точна передача м'яча товаришеві по команді, обхід суперника, попадання м'яча в кільце. Однак щоб ці навички були гранично точні і ефективні під час гри, студентам необхідно мати хоча б базовий рівень фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В даний час досить глибоко вивчена проблема фізичного розвитку і спеціальної фізичної підготовки дітей і підлітків (В.К. Бальсевич, В.П. Філін, Н.Ж. Булгакова, М.Я. Набатнікова та ін.) при заняттях баскетболом.

Також детально досліджено питання щодо фізичної працездатності і функціональної можливості баскетболістів різної кваліфікації у сучасному баскетболу (В.П. Черемісін; А.Б. Саблін; С.Є. Татаржіцкій; С.Н. Елевич і ін.).

Більшість робіт авторів присвячено розробці питань, пов'язаних з розвитком фізичних якостей, характеристикою обсягів тренувальних навантажень, обґрунтуванням ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки юнаків та дівчат, що спеціалізуються в баскетболі, виховує широке коло рухових здібностей спортсмена (М.С. Бриль; В.Є. Лихачов; С.Я. Скулме; С.С. Стонкус; Д.І. Нестеровський та ін.).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Результати аналізу спеціальної літератури показали відомості щодо визначення фізичних якостей та підготовки у баскетболістів різної кваліфікації та школярів. Разом з тим, не вивчено особливості впливу занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах, так як особливістю підготовки баскетболістів-студентів є неоднорідність контингенту що займаються.

Однак в спеціальній літературі по баскетболу дані з проблеми індивідуалізації підготовки баскетболістів-студентів, остаточно не систематизовані, тому дана проблема є вивченою недостатньо. Програми фізичної підготовки баскетболістів пред'являють узагальнені вимоги до рівня розвитку фізичних якостей гравців різної ігрової спеціалізації, що часто не дозволяє повністю реалізувати руховий потенціал спортсменів в змагальній діяльності.

Мета дослідження – визначити вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питань вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження. У сучасному розумінні баскетбол характеризується високим рівнем рухової активності і великими фізичними навантаженнями. Він поєднує в собі ходьбу, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлю, кидки і ведення м'яча в оточенні безлічі суперників. Також фізичні вправи, засновані у даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їх здоров'я [12].

Баскетбол будується на несподіваних ривках, миттєвих зупинках, вимагає бігу зі швидкістю кращих спринтерів. За 40 хв ігрового часу гравець пробігає 5-7 км, виконує велику кількість стрибків, а також кидків, така специфіка гри визначається незначними розмірами площадки і необхідністю раптово переходити від одних дій до інших, діяти в умовах постійного ліміту часу, нав'язаного ступенем протидії супротивника [15].

Спеціально підібрані ігрові вправи, що виконуються індивідуально, в двійках, трійках, командах, рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку, перш за все координаційних здібностей (орієнтування в просторі, швидкість реакції і перестроювання рухових дій, точність диференціювання і оцінювання просторових, силових і часових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в цілісні комбінації). Особливістю спортивної гри баскетбол є миттєва зміна ситуацій, орієнтування в складній руховій діяльності, виконання різноманітних рухових дій з м'ячем і без м'яча [3; 16].

Основне завдання фізичної підготовки – це постійне підвищення функціональних можливостей, які забезпечують зростання спеціальної працездатності, а також досягнення оптимальних спортивних результатів. Саме фізична підготовка сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості [11].

Не менш важливою особливістю фізичної підготовки є трудність в відділенні її від інших видів підготовки, зокрема від оволодіння спеціальними руховими навичками. Оскільки сила, витривалість, швидкість не проявляється самі по собі, їх існування можливе лише в рамках активних дій. Таким чином, ядро будь-якого рухового навичку складають фізичні якості. І ефективність цих рухів залежить не тільки від правильності їх виконання, а й від ступеня прояву фізичних якостей [5].

Сформувалася також методологічна позиція, згідно з якою термін «фізичні якості» аналогічний терміну «рухові якості».

У ролі узагальненого поняття подібного феномена можна прийняти, що фізичні (рухові) якості – це здатність індивіда виконувати рух, з вираженням показників швидкості, сили, витривалості, спритності і рухливості. Фізичні (рухові) якості є набутою і здатною до вдосконалення характеристикою людини [4].

Більшість фахівців сходяться на тому, що фізичні якості є специфічною здатністю; погодимося з визначенням здібностей, як розвинених задатків, що представляють собою «будь-які вроджені функціональні особливості людини

(біологічні, вегетативні, рухові, сенсорні, інтелектуальні), які проявляються на різних по складності рівнях функціонування і обумовлюють відмінності в можливостях людей» [14]. Здібності є суб'єктивними умовами успішного здійснення будь-якого виду діяльності [13]

Хоча в підручнику Л.П. Матвєєва [4] не застосовується термін «фізичні здібності», він використовує такі приватні визначення як, наприклад, «силові здібності». Редактор іншого підручника з теорії і методики фізичного виховання Б.А. Ашмарин [1] застосовує термін «фізичні здібності», маючи на увазі при цьому фізичні якості – відносно стійкі вроджені і набути функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

В теорії і методиці спортивного тренування прийнято виділяти такі основні рухові здібності та їх похідні: силові, швидкісні (швидкісно-силові, вибухова сила), витривалість (швидкісна, силова, загальна), координаційні (спритність) і гнучкість [4].

Більш того фізична підготовка має спектр засобів, необхідних для досягнення оптимального результату. Зокрема, це:

- силові і швидкісно-силові вправи загального і спеціального впливу для розвитку сили м'язів ніг, рук і тулуба (саме сила грає ключову роль в оволодінні навичками гри, тому саме її розвитку слід приділяти особливу увагу з перших етапів підготовки);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку витривалості (завдяки витривалості спортсмени здатні довгий час виконувати спеціфічні ігрові дії на вищому рівні);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку швидкості пересування (швидкість є ключовим елементом в баскетболі, а також є однією з найважливіших якостей баскетболіста);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку спритності (спритність – це досконала координація, підконтрольність дій відповідно до обстановки гри; розвиток спритності дозволить обходити суперників і здійснювати якісні передачі);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку гнучкості (чим більше амплітуда рухів окремого гравця, тим ефективніше гра всієї команди) [2].

Для студентів вищих навчальних закладів баскетбол є не тільки захоплюючою атлетичною грою, включеною в навчальну програму інституту, а й ефективним засобом фізичного виховання.

Система фізичних вправ, заснованих на баскетболі, також робить багатобічний вплив на розвиток психічних процесів в організмі студента. Вони покращують сприйняття, увагу, пам'ять, розвивають уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всієї команди в цілому.

Як відзначають сучасні фахівці в області баскетболу, заняття цим видом спорту надає великий вплив на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкоємних (генетичних) можливостей нервової системи [11].

У баскетболі постійно змінюється ігрова ситуація. Перебіг подій на майданчику заздалегідь невідомий спортсмену і тренеру. Діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Гравець, який знаходиться на майданчику, повинен оцінювати розташування гравців своєї команди і суперника, аналізувати особливості виникаючих комбінацій, передбачати спрямування передач м'яча і т.д. В умовах недостатності часу успішність дій визначається не тільки правильністю обраних рішень, але і швидкістю проходження нервових процесів [13].

У вкрай малі відрізки часу (частини секунди) мозок спортсмена-баскетболіста сприймає і обробляє інформацію з різних систем організму. Але цього ще недостатньо, потрібно, крім того, уявити собі можливі зміни ігрової обстановки, інакше зусилля гравця не досягнуть мети. Тільки після цього можна прийняти правильне рішення в даній ситуації і вибрати відповідні для цього тактичні дії. Всі ці процеси – від початку сприйняття ситуації до виконання прийому (кидок, ведення або передача м'яча) – займають у баскетболістів-розрядників всього 1,5-2 с., а у майстрів спорту – лише близько 1 с. Це показує, які вимоги до швидкої дії мозку висуває баскетбол [10].

Таким чином, гра в баскетбол є навантаженим аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу в якості засобу фізичного

виховання студентів вищих навчальних закладів є досить ефективним для розвитку витривалості, що є важливим для представників різних спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень [6].

Заняття цим видом спорту дуже впливає на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкоємних (генетичних) можливостей нервової системи. Це є дуже актуальним для студентів, діяльність яких вимагає високого рівня активності кори головного мозку [8].

Висновки. Виходячи з вищесказаного можна відзначити, що без фізичної активності попросту неможливий нормальний фізичний, а також психологічний розвиток людини. Для студентів вищих навчальних закладів фізична активність є не просто способом підтримати форму, а й засобом емоційного розвантаження і зарядом енергії. Більш того баскетбол розвиває у студентів цілий комплекс корисних рухових здібностей, таких як швидка передача м'яча, обхід суперника, потрапляння м'ячем в корзину і т. д. Також фізичні вправи, засновані на даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їхнє здоров'я. Доведено що заняття баскетболом розвиває фізичні якості та психічні процеси студентів у вищих навчальних закладах.

Список літератури:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей института физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов [Текст]: учеб. пособие / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. – Харьков: ДИВО, 2009. – 124 с.
3. Козина Ж.Л., Воробйова В.О. Особенности методики подготовки баскетболисток в условиях педагогического вуза // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // сборник статей под ред. Ермакова С.С. / международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков, ХДАДАМ (ХХП), 2005. – С. 176–182.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и проф. прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физич. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури : освіт.-кваліф. рівень "бакалавр" : всі спеціальності / уклад.: Ю.С. Антіпов, А.Ю. Антіпов, Л.Д. Тунік, Г.В. Лісчишин. – Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2010. – 37 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия». – 2008.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – С. 1075–1087.
8. Поплавский Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 448 с.
9. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / [Козіна Ж.Л., Полярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л. Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків, 2010. – 200 с.
10. Antoaneta T. / ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. – Editura Stadion, Romania, 1973. – 429 s.
11. Atha J. Strengthening muscle. – Exer Sport Sei Rev, 1981. № 9. – S. 1–73.
12. Barnard R.I. et al. Effekt of exercise on skeletal muscle (Barnard R.I., Edgerton V.R., Peter I.B. // J. Appi. Physiol. – 1970. – № 6. – P. 762–766.
13. Brittenham D. and G. Stronger Abs and Back. – Human Kinetics, Leeds (UK), 1997. – 248 p.
14. Costill D.L. et al. Adaptation in skeletal muscle following strength training (Costill D.L., Coyle E.F., Fink W.J.) // J. Appi. Physiol. – 1979. – № 1. – P. 96.
15. Leonhard K. Akzentierte Personlichkeiten. Berlin, 1968. – P. 45–48.
16. Flack S.J., Kraemer W.J. The over-training sindrom. – Net. Strength. Cond. Assoc. J. – 1982. – № 4. – P. 50–51.

Гринчук А.А., Чеховская Ю.С.

Винницкий торгово-экономический институт
Киевского национального торгово-экономического университета

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация

В статье рассмотрены особенности развития физических качеств у студентов с помощью занятий баскетболом. Определено влияние игры на эмоциональное и физическое состояние молодежи. С помощью литературных источников выявлено, что баскетбол решает задачи по укреплению здоровья студентов, развития выносливости, ловкости, координации, скорости реакции, а также закаливает их характер, воспитывает дух коллективизма, соперничества и ответственности. Эта игра улучшает восприятие, внимание, память, воображение и мышление у игроков. Доказано, что занятия баскетболом развивают физические качества и психические процессы у студентов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физические качества, психические процессы, студенты, баскетбол.

Hrinchuk A.A., Chekhivska J.S.

Vinnitsia Trade and Economic Institute
Kyiv National University of Trade and Economics

THE EFFECT OF BASKETBALL LABOR ON PHYSICAL QUALITY OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Summary

In the article features of development of physical qualities at students by means of employment by basketball are considered. The influence of the game on the emotional and physical condition of youth is determined. At the present stage of development of sports science many leading experts have noted that the development of physical training consists of development of physical qualities. Formed also a methodological position according to which the term "physical quality" is interchangeable with the term "quality motor". Basic physical qualities such as strength, speed (speed-force, explosive force), endurance (speed, power, total), coordination (flexibility) and flexibility are rooted in this game. Basketball solves the problem of strengthening the health of students, tempers their character, fosters the spirit of teamwork, competition and responsibility. This game improves the perception, attention, memory, imagination and thinking of the players. It is proved that playing basketball develops physical qualities and mental processes among students in higher educational institutions.

Keywords: physical qualities, mental processes, students, basketball.