

37.016:796.308

Б 27

БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



Список використаних джерел

1. Мельников В. М. Психология: Учебник для школьников физич. культ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 367с.
2. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 127с.
3. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 152с.
4. Андреев С. Н. Баскетбол в школе: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2006. – 144с.
5. Вихров К. Л. Баскетбол в школе: Учебно-методическое пособие. – К.: Радянська школа, 1990. – 192с.
6. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. – К.: Здоровье, 2001. – 208с.

ПОРОХНЕНКО О.В., ПОРТЯНКО Е.Г.

УДК 796.323

ЗНАЧЕННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. У сучасному житті використання занять фізичними вправами все більше спрямовується не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу широких верств населення. Для вирішення такої глобальної проблеми одним із найбільш ефективних засобів є, перш за все, спортивні ігри. Сучасний баскетбол знаходиться на стадії бурхливого розвитку, направлено на вдосконалення фізичного розвитку та здоров'я молоді.

Мета роботи. На основі аналізу літературних даних дослідити значення баскетболу у фізичному вихованні, вплив баскетболу на здоров'я та розвиток особистості.

Результати дослідження. Навчання у вищому навчальному закладі характеризується хронічною емоційною та інтелек-

туальною напругою на тлі дефіциту рухової активності, у зв'язку з чим суттєво сповільнюється процес адаптації студентів до навчання у вузі [1]. Оскільки необхідними умовами нормального функціонування організму є оптимальна рухова активність, то стає очевидним, що підвищення рівня фізичної культури у студентської молоді та їх прилучення до активного способу життя є соціально-педагогічною проблемою, вирішення якої покладено на фізичне виховання учнів в ході їх професійної підготовки. При цьому фахівці стверджують, що вдосконалення системи спортивної підготовки і показників фізичного розвитку студентів позитивно впливає на підвищення рівня їх професійної підготовки [6].

Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри, атлетичну гімнастику, плавання, туризм, легку атлетику. Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді.

Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Для баскетболу характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективності. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання [8].

З погляду функціонального впливу на організм людей, які займаються, баскетбол має виключно важливе значення.

Заняття баскетболом сприяє успішному формуванню рухових навичок: розвитку основних фізичних якостей, (спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість) і позитивних властивостей особистості (кмітливість, рішучість, товариство, колективність тощо).

Баскетбол є атлетичною грою і використовується як засіб загальної фізичної підготовки в різних видах спорту в силу свого ефективного впливу на органи дихання і кровообігу, розвиток швидкісної витривалості.

Тренування, заняття спеціальними вправами в баскетболі розвивають силу і рухливість нервових процесів, що сприяє підвищенню швидкості рухової реакції; удосконалює функції зорового, вестибулярного і рухового аналізаторів, сприяє збільшенню поля зору, підвищенню порога відмінності просторового сприйняття і т.д.

Баскетбол вчить студента чесно і справедливо боротися, добиватися перемоги, допомагати товаришеві в біді [4].

Як відзначають сучасні фахівці в області баскетболу, заняття цим видом спорту сильно впливає на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкових (генетичних) можливостей нервової системи [6, 7, 9].

У баскетболі постійно змінюється ігрова ситуація. Хід подій на майданчику заздалегідь невідомий спортсмену і тренеру. Діяти доводиться залежно від ситуації, а не за визначеними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не відпрацювання стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Гравець, який знаходиться на майданчику, повинен оцінювати розташування гравців своєї команди і суперника, аналізувати особливості виникаючих комбінацій, передбачати спрямування передач м'яча і т.п. В умовах недостатності часу успішність його дій визначається не тільки правильністю оборонних рішень, але і швидкістю проходження нервових процесів [3].

У вкрай малі відрізки часу (частини секунди) мозок спортсмена-баскетболіста сприймає і обробляє інформацію від 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, або ведення – пе-

редача м'яча) – займають у баскетболістів - розрядників всього 1,5-2 с, а у майстрів спорту - лише близько 1 с. Це показує, які вимоги до швидкодії мозку пред'являє баскетбол [8].

Роль зорової уваги при грі в баскетбол. Відомо, що більша кількість інформації в зовнішньому світі (до 80-90 %) людина сприймає завдяки зору. При цьому око не просто "перемальовує" в мозку отримане ззовні зображення. За зоровим каналах передається у вищі відділи мозку лише найнеобхідніше, саме значуще для людини в цей момент. Це дуже полегшує збір інформації і зорове орієнтування в просторі. У міру набуття досвіду мозок може сприймати не всі деталі навколишнього світу, а відразу цілі, узагальнені образи, які прискорюють обробку зорових вражень.

При втомі у гравця зір погіршується, і це знижує результативність його дій. Для точного виконання різних прийомів, особливо кидків, дуже важлива здатність зору оцінювати віддаленість предметів в просторі. З цієї здатності, обсягом сприйманого простору і гостроті зору баскетболісти займають одне з перших місць серед спортсменів інших видів спорту. При цьому слід враховувати, що чим більше у вправах застосовуються зорові сигнали, тим більше вдосконалюється зоровий апарат баскетболіста. Особливо великий вплив баскетболу на внутрішні м'язи очей, від яких залежить пристосування очей до бачення на різних відстанях.

Заняття баскетболом тренують внутрішні м'язи очей і тому є засобом попередження і лікування короткозорості. Точність дій у баскетболістів залежить не тільки від стану зору, а й від поєднання рухів очей і рук. Якщо руху очей випереджають рухи рук, то досягається висока точність. Якщо при втомі рух очей запізнюється, рухи рук будуть неточними.

При розгляданні предмета обидва ока наводяться на нього. Від точності цього наведення залежить чіткість зображення, одержуваного мозком. Це відбувається тому, що кожне око посилає мозку своє зображення. Лише при чіткій координації рухів обох очей в мозку виникає єдине зображення, яке забезпечує високу ефективність виконуваних рухів. У баскетболістів таке ідеальне узгодження зустрічається набагато частіше, ніж в осіб, які не займаються систематичним тренуванням [2].

Висновки.

1. На основі літературних даних було встановлено, що баскетбол є популярною грою серед студентства, яка потребує певної фізичної підготовки та наявності психофізіологічних основ мислення.

2. Баскетбол є не лише популярною і цікавою грою для молоді, а й ефективним засобом вдосконалення здоров'я, покращення фізичного і психічного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Белов С. Баскетбол. Кидки по кільцю //Фізкультура в школі. – 1990. - № 6,7 - С.17-18.
2. Козина Ж.Л. Баскетбол как факторгармоничного сочетания умственного и физического развития студентов /Ж.Л. Козина, А.Н. Вицко, В.А. Воробьева, И.В. Яренчук [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08kzlpds.pdf>
3. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002. - 456 с.
4. Петрова Л. В. Применение РУ-граффити на уроках по баскетболу в общеобразовательных школах /Л. В Петрова, С. В. Шевчук. [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://festival.1september.ru/articles/582653/>
5. Соколов А. М. Подготовка баскетболистов массовых разрядов в не-физкультурных вузах с учетом особенностей физического развития студентов: дисс. канд. пед. наук : 13.00.04 /Андрей Михайлович Соколов. - Москва, 2003. - 137 с.
6. Ровний А.С. Динаміка функціонального стану зорової сенсорної системи під час тренувального збору у баскетболістів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць /за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХДАДАМ, 2000. - №3. С.34-42.
7. Ровний А.С. Формування міжсенсорних взаємовідношень як системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць /за ред. С.С.Єрмакова. – Харків: ХДАДАМ, 2000. - № 8. - С.29-33.
8. Церковная Е.В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2007N1/p157-161.htm>
9. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста /Е.Р.Яхонтов, Л.С.Кит. - М.: Физкультура и спорт, 1981.