

УДК 796.323:378.091.212

## ***РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ***

***Пашкова Т.А.***

*старший преподаватель*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и  
строительства*

*Россия, г. Пенза*

**Аннотация:** В данной работе рассмотрен вопрос об эффективности создания баскетбольных студенческих команд, их положительное влияние на психоэмоциональное и физическое состояние организма студентов процессе обучения в ВУЗе.

**Ключевые слова:** баскетбол, студент, здоровье, команда, эффективность.

## ***THE ROLE OF BASKETBALL IN THE LIVES OF STUDENTS***

***Pashkova T. A.***

*senior lecturer*

*FGBO IN Penza state University of architecture and  
constructions*

*Russia, Penza*

**Abstract :** This paper discusses the effectiveness of the creation of student basketball teams ,their positive impact on the psychoemotional and physical condition of the body of students in the process of studying at the University.

**Key words:** basketball, student, health, team, efficiency.

Студенты неразрывно связаны с ежедневными умственными нагрузками, при которых их организм большую часть времени находится в неподвижном

состоянии, аккумулируя все затраты энергии на мыслительную деятельность. При этом побочными эффектами подобного образа времяпровождения могут быть ожирение, хроническая усталость, заболевания опорно-двигательного аппарата и нервное перенапряжение. Чтобы не допустить развитие болезни и предотвратить нарушения здоровья, необходимо включать в элективный курс по физкультуре спортивные упражнения, которые максимально эффективно повлияют на психоэмоциональное и физическое состояние организма студента. В частности, одной из эффективных мер профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата является организация секций по баскетболу на базе вузов. Как правило, материальные затраты по организации открытых баскетбольных площадок незначительны, но эффективность и самоокупаемость таких мероприятий имеет большое значение для студентов.

Возможность создания собственных баскетбольных команд женской и мужской лиги позволит развить спортивный студенческий азарт и привлечет в команды практически всех студентов, имеющих склонности к активному спорту. Занятия спортом – главный инструмент в борьбе с курением, алкоголем, наркотиками и иными негативными влияниями общественной молодежной среды [4]. Баскетбол является красивым и зрелищным видом спорта, а спортсмены, участвующие в спортивном соревновании, как правило, имеют красивые внешние формы, подтянуты и привлекательны. Нужно помнить, что студенты – молодежная среда, которая прежде всего заботится о внешнем облике, поэтому привлекательность баскетбола как способа контроля веса и борьбы с лишними килограммами – отличный способ борьбы с такими физическими недостатками.

Кроме того, занятия баскетболом позволяют улучшить координацию, скоростные способности, улучшить выдержку и получить положительные эмоции, связанные с победой и преодолением трудностей. Можно отметить, что

постоянные занятия баскетболом позволяют повысить моральный дух студента, который в силу регулярных спортивных занятий безусловно может сформироваться вместе со спортивными навыками: бег, прыжки, иные баскетбольные элементы. К тому же стоит отметить, что баскетбол – это также интеллектуальная игра, которая основана на спортивной стратегии и тактике, формировании интуиции, решительности, спортивной хитрости и различных приемах. При разработке стратегии борьбы в команде может образоваться лидеры, помощники, исполнители, которые будут действовать в совокупности для достижения единой цели. Командный дух позволит научиться молодежи взаимовыручке, дружбе, целеустремленности и пониманию важности средств и воли к победе в результате коллективного труда, когда каждый на месте, выполняя определенную функцию, позволяет вывести команду к цели.

На фоне студенческой жизни, обремененной психологическими и умственными нагрузками, студентам необходимо заряжаться положительной спортивной энергией, которая в свою очередь будет способствовать и позитивной динамике в учебе [2]. Стоит отметить, что создание многопрофильных спортивных занятий на базе вуза требует немалого материального финансирования, тогда как организация и поощрение развития баскетбола доступна практически любому вузу. В свою очередь, организация межвузовского общения студентов также может быть обеспечена за счет проведения спортивных соревнований между различными вузами как внутри одно муниципального органа, так и на федеральном уровне.

Популяризация баскетбола в вузах также обусловлена необходимостью выполнения постановления Правительства РФ об организации «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1], согласно которому государство определяет будущие резервы и потенциал здорового населения, способного участвовать в развитии страны. В частности, положение

о ГТО предусматривает сдачу спортивных нормативов студентами вузов, поэтому для достижения необходимых результатов стоит активизировать баскетбольный спорт на базе вуза. В процессе овладения спортивными навыками студенты смогут улучшить скоростные, силовые и двигательные показатели, сформировать выдержку и упорство, которые позволят в игровой форме достигнуть необходимых результатов [3].

Кроме того, преподаватель по дисциплине может разработать собственную методику спортивной подготовки по правильному ведению мяча, которая позволит развивать координационные способности студентов, а применение специальной тактики игры позволит создать универсальные методики, учитывающие определение пространственного ориентирования и скоростную реакцию, а также точность выполнения комбинаций в баскетболе [4]. В целом, при активном взаимодействии преподавателей и студентов в коллективах могут создаваться спортивные секции по баскетболу с участием большинства преподавателей вуза, что позволит улучшить взаимопонимание между всеми участниками учебного процесса.

Стоит отметить, что баскетбол отличается от других спортивных игр прежде всего тем, что спортсмену приходится выполнять разные упражнения как по свойствам, так и по скорости исполнения. Как правило, во время самоподготовки студент максимально обездвижен, тогда как занятия по баскетболу прямо противоположны по скорости движений и степени активности, что соответственно способствует балансированию двигательных нагрузок учащегося, вызывая позитивные психологические и физические изменения. Кроме того, организация спортивной команды способствует большей сплоченности коллектива, развитию выручки и взаимопонимания, что впоследствии поможет выпускникам вузов быстрее адаптироваться в

профессиональной рабочей среде и качественнее реализовать организаторские и деловые способности на практике.

### **Библиографический список :**

1. Альмаданат, А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. .канд.пед.наук / А. Альмаданат. -М.: 1996.— 12с.
2. Аракчеев Д.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Аракчеев Д.А., Зуева И.А. // Молодежный научный форум: гуманитарные науки: матер XV студенческой международная заочная научно-практическая конференция. 2014. - август. -С. 55-61.
3. Постановление Правительства РФ от 11.07.2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
4. Севрюк А.Ю., Нерик В.С. Роль баскетбола в физическом воспитании студента// Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXI международная студенческая научно-практическая конференция № 4(31)

*Оригинальность 96%*