

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Платунов А.И.

*Платунов Андрей Игоревич - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный университет им. Мирзо Улугбека, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье говорится о том, что спортивная игра, как баскетбол, является средством физического воспитания в вузе и преподается в качестве предмета учебной программы на основе системы государственного образования нашей страны.

Ключевые слова: физическое воспитание, баскетбол, студенты, учебная программа.

УДК 37.1174

Новая Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годов, предусматривает следующие основные направления: вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, организация в образовательных учреждениях кружков и секций по футболу, велоспорту, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, волейболу, баскетболу [1]. Уместно отметить, что в учебных заведениях всех типов физическая культура преподается в качестве предмета учебной программы на основе системы государственного образования нашей страны. Помимо этого, во внеурочное время проводятся занятия в спортивных секциях, разнообразные спортивные соревнования, и в основе этих мероприятий лежит важная цель – физическое развитие детей и юношества в любой сфере профессиональной подготовки. Именно поэтому стало доброй традицией проведение престижных многоэтапных спортивных соревнований «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», которые непосредственно связаны с системой непрерывного образования. Следует подчеркнуть, что, благодаря указам Президента, постановлениям правительства, усиливается внимание к работе по популяризации спорта среди учащейся молодежи, отбору одаренных детей и подготовке профессиональных спортсменов.

В программу по физической культуре Национального Университета имени Мирзо Улугбека баскетбол входит, а также в секционной и спортивной работе он представлен.

Баскетбол отличается от других спортивных игр следующими специфическими особенностями: высокой результативностью – в среднем за игру команды набирают по 80-85 очков, отдельные встречи заканчиваются с трехзначным счетом; частой сменой текущих результатов (счет меняется в среднем каждые 30 с); обязательным выявлением победителя в каждой игре (невозможностью ничейного результата).

На достижение победы должны быть направлены согласованные действия всех игроков команды. У каждого баскетболиста имеются четко определенные функции в команде, направленные, главным образом, на максимальную отдачу каждого игрока в командные действия. В соответствии с этими специфическими функциями баскетболисты различаются по амплуа. Высокорослый, атлетически сложенный, обладающий хорошей выносливостью и прыгучестью, игрок, как правило, является центровым. Баскетболист, имеющий высокий рост, быстрый, прыгучий, с хорошо развитым чувством времени и пространства, имеющий снайперские способности, хорошо оценивающий игровую обстановку, решительно и смело атакующий кольцо противника подходит для позиции крайнего нападающего. Для амплуа защитника нужен максимально быстрый, подвижный, выносливый, рассудительный и внимательный баскетболист.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии баскетболистов всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим, на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно

важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д. [2].

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения. Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов и опираться на инициативу и творческую активность всей команды. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Установлено, что баскетболист, участвующий в игре сорок минут без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

Важный показатель функциональной готовности организма – состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что частота сердечных сокращений у баскетболистов во время игры достигает 180-210 ударов в минуту.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Установлено, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков частота сердечных сокращений составляет в среднем 128 ударов в минуту, уровень потребления кислорода – 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности частота сердечных сокращений находится в пределах 140-150 ударов в минуту, уровень потребления кислорода – в пределах 50%, при выполнении игровых упражнений частота сердечных сокращений достигает 172-187 ударов в минуту, величина кислородного долга 5-7 литров в минуту.

Для студентов ВУЗов физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии. Также баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Список литературы

1. Постановление кабинета министров республика Узбекистан «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 годов». ID-1396 от 20 сентября 2018 года.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов вузов. М.: Академия, 2014. 464 с.