

КУДРИЦКИЙ В.Я. студент экономического факультета, гр. ЭУ-32,
Брест, БрГТУ
Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор
УО «БрГТУ»

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Баскетбол в системе физического воспитания студентов занимает одно из ведущих мест. Игра по своему содержанию очень проста и доступна при изучении технических приёмов. В процессе регулярных занятий баскетболом у занимающихся развиваются быстрота, ловкость, сила, координация движений, скоростные способности и другие физические качества.

Цель работы – изучить влияние занятий баскетболом на эффективное развитие физических качеств студентов первого курса.

Методы исследования: В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение и анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, педагогические наблюдения, анкетирование, обобщение и анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Как показывают педагогические наблюдения, игра в баскетбол занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания студентов. Она является самой массовой, доступной в изучении технических приёмов и не требует дорогостоящего оборудования и инвентаря. Регулярные занятия баскетболом положительно влияют на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Разнообразие специальных движений при выполнении технических приёмов игры позволяют эффективно развивать физические качества занимающихся, необходимые в повседневной трудовой деятельности студентов.

При использовании в тренировочном процессе челночного бега эффективно развиваются скоростно-силовые показатели занимающихся. Включение в тренировочный процесс прыжковых упражнений создают условия для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Используя различные отягощения, можно эффективно развивать силовые и скоростно-силовые показатели.

Выводы. Следовательно, к оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоничное развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств; обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.