

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Сиромятнікова О. С, студ., Кузьминчук А. П. викл.

Сумський державний університет

kuzminchuk_artem@mail.ru

Спортивні ігри в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання студентської молоді. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ними займається. Великий діапазон використання засобів і методів баскетболу робить його доступним студентам різного віку, для зміцнення здоров'я та рухового потенціалу у майбутній професійній діяльності [1].

Процес гри в баскетбол насичений великою кількістю спеціальних прийомів, які вимагають технічних і тактичних навичок, а дух суперництва забезпечує бурхливий інтерес усім учасникам матчу. У процесі гри необхідно використовувати різні групи м'язів для здійснення складних маневрених рухів, бігу і високих стрибків, що забезпечує всебічний розвиток студента. Динамічний процес гри змушує гравців раціонально використовувати свої зусилля, постійно змінюючи рівень своєї рухової активності. Для того щоб досягти переваги над суперником необхідно в потрібний момент прискорити біг або застосовувати стрімке і різке переміщення з м'ячем за допомогою специфічних стрибків і кидків. Всі технічні прийоми баскетболу прекрасно розвивають рефлeksi і підтримують м'язові групи тіла в тонусі. Сьогодні, всього за одне змагання, гравець пробігає близько 7 кілометрів, також здійснює різні стрибки, кидки та інші технічні рухи. Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура студента під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень під час матчу в учасників досягає

180–230 уд/хв, а максимальний артеріальний тиск – до 180–200 мм ртутного стовпа.

Середні величини енерговитрат у баскетболістів складають 4000–5000 ккал у жінок (маса 60 кг) і 4500–5500 ккал на добу у чоловіків (маса 70 кг). У баскетболі переважають вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силової витривалості, що викликають аеробну, анаеробну і змішану аеробно-анаеробну продуктивність. Таким чином, тільки під час бігової програми змагань проявляється багато різновидів енергетичного забезпечення працюючих м'язів.

Руховий аналізатор відчуває велике навантаження у процесі диференційованих зусиль, пов'язаних з високою точністю кидків, передачах м'яча партнерам. Швидке освоєння широкого діапазону мінливої інформації під час безпосередньої боротьби з суперником за постійного дефіциту часу, пов'язане з підвищеною активністю і вдосконаленням функцій зорового аналізатора. Доведено, що у процесі постійних занять баскетболом чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40 % [2]. Систематичні тренування дозволяють зміцнювати дихальну, серцево-судинну, травну системи, також помітно поліпшувати роботу залоз внутрішньої секреції, що позитивно впливає на стан нервової системи.

Отже, регулярні тренувальні заняття баскетболом суттєво впливають на фізичний розвиток студентів і разом з тим на підтримку життєвого тону та зміцнення здоров'я.

Література:

1. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – С. 69–72.
2. Арзамасцев М. Н. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в вузе : учеб. пособие / М. Н. Арзамасцев. – Бишкек : КРСУ, 2013. – 123 с.