БАСКЕТБОЛ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Ферганский государственный университет
Сиддиков Фаррух Зойирович

Аннотация. В статье рассматривается значение баскетбола в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Раскрываются возможности баскетбола для развития физических качеств, формирования командного взаимодействия, повышения мотивации к регулярным занятиям физической культурой и укрепления здоровья студенческой молодёжи. Особое внимание уделяется совершенствованию методики проведения занятий по баскетболу с учётом физической подготовленности студентов и организации внеучебной спортивной деятельности в вузах.

Ключевые слова: баскетбол, высшее образование, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная активность, спортивная деятельность, командное взаимодействие.

Введение

В современных условиях развития высшего образования особую актуальность приобретает совершенствование системы физического воспитания студентов. Учебная нагрузка, продолжительная работа с электронными устройствами и недостаточная двигательная активность могут отрицательно влиять на физическое состояние и общее самочувствие студенческой молодёжи. В связи с этим возникает необходимость внедрения эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в образовательный процесс высших учебных заведений.

Одним из наиболее доступных и эффективных средств физического воспитания является баскетбол. Данный вид спорта характеризуется высокой двигательной активностью, разнообразием технических и тактических действий, необходимостью быстрого принятия решений и постоянного взаимодействия между игроками.

Баскетбол обладает значительным образовательным и воспитательным потенциалом. В процессе занятий студенты не только совершенствуют физические качества, но и развивают дисциплинированность, ответственность, способность работать в команде и соблюдать установленные правила.

Цель исследования — обосновать значение баскетбола в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений и определить основные направления совершенствования организации учебных и внеучебных занятий.

Результаты и обсуждение

Баскетбол представляет собой командную спортивную игру, в которой эффективность деятельности участников определяется уровнем физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Постоянное чередование ускорений, остановок, прыжков, перемещений и передач создаёт условия для комплексного развития двигательных способностей.

К основным физическим качествам, совершенствуемым в процессе занятий баскетболом, относятся:

Быстрота — развивается посредством ускорений, рывков, быстрого перехода от защиты к нападению и выполнения игровых комбинаций.

Скоростно-силовые способности — совершенствуются благодаря прыжкам, ускорениям, остановкам и изменению направления движения.

Выносливость — формируется при многократном выполнении игровых действий в течение тренировки и матча.

Ловкость и координация — развиваются при ведении мяча, обводке соперника, изменении направления движения и выполнении технических приёмов.

Гибкость и подвижность суставов — поддерживаются посредством правильно организованной разминки и специальных упражнений.

Таким образом, систематические занятия баскетболом позволяют комплексно воздействовать на физическую подготовленность студентов. При этом величина тренировочной нагрузки должна соответствовать возрастным особенностям, состоянию здоровья и уровню подготовленности занимающихся.

Баскетбол является не только средством физического развития, но и важным инструментом формирования личностных качеств студентов. Командный характер игры требует согласованности действий, взаимопомощи, уважения к партнёрам и соперникам.

В ходе учебных занятий студенты учатся оценивать игровую ситуацию, выбирать наиболее рациональный способ действий, принимать решения в условиях ограниченного времени и нести ответственность за результат команды.

Особое значение имеет развитие коммуникативных навыков. Эффективная игра предполагает постоянное взаимодействие между участниками, согласование тактических решений и выполнение общих задач.

Кроме того, участие в соревнованиях способствует формированию эмоциональной устойчивости, способности преодолевать трудности и адекватно воспринимать как победы, так и поражения.

Заключение

Баскетбол занимает важное место в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Его применение создаёт благоприятные условия для комплексного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, формирования командного взаимодействия и воспитания личностных качеств.

Эффективная организация занятий требует последовательного обучения техническим и тактическим действиям, дифференциации физических нагрузок, учёта индивидуальных особенностей студентов и систематического контроля результатов.

Список использованной литературы

1. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования*, 272-277.
2. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, *2*, 31-34.
3. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.