

## **Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов**

*Димова Ольга Сергеевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается необходимость развития умственных и физических способностей для совершенствования физического воспитания студента. Так же показано, что одно из самых эффективных средств гармоничного сочетания, умственного и физического развития является баскетбол. В связи с этим баскетбол может применяться в качестве средств подготовки студентов к различным специальностям.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, баскетбол, профессиональная подготовка, иммунитет.

## **The effect of physical exercise on the respiratory system**

*Dimova Olga Sgeevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

In the article the necessity of complex development of mental and physical abilities is rosined for achievement of success in professional activity, hat is the important aspect of perfection of the modern system of physical education of students. It is rosined that one of most effective facilities of harmonious combination of mental and physical development of students there is basketball. In this connection basket-ball can be used as one of facilities of professional preparation of students of different specialties.

**Keywords:** Physical education, basketball, professional Tanning, immunity.

Задача профессиональной подготовки должна опираться на развития психофизиологических качеств студентов. А базой такой подготовки, по мнению многих авторов [1,2,3,6,8], является отличным сочетание физического, психологического и интеллектуального развития. Поэтому процесс физического воспитания студентов должен, с одной стороны, подчиняться принципам физического совершенствования, а, с другой стороны, способствовать взаимодействию роста профессионализма опираться на личностные особенности студентов вузов [4,5,7,9]. Кроме того, целью физического воспитания для совершенствования свих навыков, для студента должно быть здоровье, поскольку оно является основой

профессионального совершенствования [4,5,7]. Особую актуальность эта проблема приобретает когда с одной стороны растут физические и умственные навыки у студентов, а с другой стороны спорт становится более профессиональными всё меньше становится возможностей для для применения физической культуры как средства гармонизации умственного труда.

Целью исследования является изучение анализа на основе литературных данных и собственной аналитической работы определить специфику баскетбола как фактора гармоничного сочетания физического и умственного развития студентов. Как показывает опыт многих знаменитых людей, что современный мир требует не только высокой физической подготовки, но развития интеллекта и психики. До высот мирового значения во всех областях деятельности доходят только люди с высокими показателями как интеллектуального так и физического состояния. Этот вопрос больше касается молодёжи (студентов), которые являются основой будущего общества.

На эффективность игровой деятельности баскетболиста влияют интеллектуальные качества такие как: особенности нервной системы, способность к тактичному мышлению. Так же в баскетболе нужны интеллектуальные качества такие как: зрительное восприятие, скорость, развитие оперативного мышления, внимание и стойкость. Долгое и интенсивное занятие соревновательных и тренировочных нагрузок приводят к повышению силы и развитию умственных способностей. Специальное развитие этих качеств определяет отличную тактику баскетболиста.

Известно, что большее количество информации во внешнем мире человек воспринимает благодаря зрению [4,9,11]. При этом глаза просто перерисовывают в мозге полученное изображение. И передаются определённым каналам только самое важное. Так же мозг может воспринимать все детали окружающего мира, а сразу цели, которые ускорят зрительный процесс.

При утомлении у игрока зрение ухудшается, и это снижает результативность его действий. Для более точного выполнения определённых бросков приёмов очень важна способность зрения удалённости в пространстве. По этой способности восприятия информации и остроте зрения спортсмены занимают одно из первых мест. Таким образом, нужно учитывать что чем больше в упражнениях применяются зрительные сигналы тем лучше совершенствуются зрение баскетболиста.

Так же занятие баскетболом тренирует внутренние мышцы глаза, поэтому является средством лечения от близорукости. Точность действий у баскетболистов зависит от сочетания движений глаз и рук. Например, если движение глаз опережает движение рук, то можно достигнуть высокую точность. При рассмотрении любого предмета оба глаза наводятся на него. От точности наведения зависит чёткость изображения.

Большое значение в баскетболе имеет способность мозга видеть событие. Вследствие чего игроку постоянно приходится вычислять

вероятность изменений угадывать возможные и появления игра в том случае, если он видит только часть траектории. Эта способность постепенно возрастает по мере повышения спортивного мастерства.



На основании определённых данных можно установить, что проблема повышения уровня профессионализма в любой деятельности требует состояние здоровья, высоких показателей, наличие определённых свойств психофизических и свойств мышления. Баскетбол является одним из самых лучших средств психологического, интеллектуального и физического развития, который воздействует разносторонне и многопланово. Так же подготовка баскетбольных студенческих команд может иметь свои сложности, так как не все студенты стремятся к максимальным спортивным результатам и необходимостью стремления совершенствования в определённой профессии.

### **Библиографический список**

1. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов// Теория и практика физ. культуры. 2003. № 4. С. 10-12.
2. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Л.,1972.
3. Бизин В.П., Гуменный В.С. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 2. С. 85-93
4. Билогуб В.Е. Обоснование содержания теоретико-методического обеспечения физического воспитания студентов// Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 1. С. 94-98.
5. Виндюк А.В. Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре// Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 1. С. 88-94.
6. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 1.

С. 72-75.

7. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 2. С. 86-91.
8. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003. № 1. С. 66-71.