

# РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Дулатов.Р.Р.

И.о.доцент кафедры «Физической культуры» АГПИ

## **Аннотация**

В статье представлено исследование значение баскетбола как физическом факторе, в воспитании студентов. Полученные результаты являются основой для популизации этого вида спорта в инфраструктуре высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** Баскетбол, физическая культура, физическое воспитание.

## **Annotation**

The article presents a study of the importance of basketball as a physical factor in the education of students. The results obtained are the basis for the popularization of this sport in the infrastructure of higher educational institutions.

**Keywords:** Basketball, physical culture, physical education.

В связи с указом Президента «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» «приказ №364 от 05.03.2018г» в стране последовательно реализуется меры по созданию необходимых условий инфраструктуры для популяризации физической культуры и спорта здорового образа жизни среди населения, особенно среди молодежи, обеспечению достойного представления страны на международной арене.

Первое отсутствие эффективной целостной системы управления физической культуры и спортом, особенно на местах, не позволяет обеспечить должную координацию деятельности государственных органов и иных

организаций в данной области, популяризацию и пропаганду здорового образа жизни;

Второе не выработана концепция развития физической культуры и спорта в стране на среднесрочную и долгосрочную перспективу с определением конкретных задач и целевых показателей как в области массового спорта, так и спорта высших достижений;

Нерациональная система поддержки физической культуры и спорта, ориентированная лишь, на развитие отдельных видов, оставляет без внимания развития других массовых олимпийских видов спорта, прежде всего игровых и баскетбола в частности [1].

Физическая активность играет в нашей жизни огромную роль, но только часть из нас занимается какой-нибудь спортивной дисциплиной регулярно. Каждый в состоянии найти такое спортивное занятие, которое доставит ему удовольствие. Большинство студентов ВУЗов предпочитают активные виды спорта такие как: футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, национальные виды борьбы. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, посещение тренажёрных залов. Каждый человек знает, что баскетбол – это игра атлетических, ловких, выносливых, быстрых и упорных. В этой спортивной игре присутствует командное единоборство, в котором ценится индивидуальный стиль и кооперация в решении тактических задач команды. Постоянная смена характера игровых действий, высокая эмоциональность воспитывает здоровых, физически сильных людей устойчивых к стрессу. Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2.55-61].

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение

некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо. Однако, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки. Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т.д. Также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, и физических качеств [3].

При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Игра в баскетбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, товарищества, что имеет важное значение, как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятиями физических качеств – способность человека быстро, оперативно,

целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Занятия баскетболом, также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания. Где в нашей Республики Узбекистан Работает много десятков тренеров и ими охвачено более 5-ти тысяч детей в возрасте от 7 до 15 лет. А в Высших учебных заведениях Республики во всех созданы секции по баскетболу где занимаются регулярно более 1500 студентов.

### Литература

1. Постановления Президента от 05.03.2018 года «О коренном совершенствовании системы государственного правления в области физической культуры и спорта». В сфере популяризации среди населения игровых и зимних видов спорта.
2. Аракчеев Д.А.,Зуева И.А.Развитие двигательных способностей у студенто в посредством игры в баскетбол. «Молодежный научный форум: монетарн ые науки»: матер. XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ.конф. (август 2014 г.) / [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: [http:// www.nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/8](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8) (15). pdf — С. 55—61/
3. Галкин А.Р. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов.
4. Усмонов,М.Т. (2021). Правило Крамера. Метод обратной матрицы. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 249-255.

5. Усмонов,М.Т. (2021). Теоремы сложения и умножения вероятностей. Зависимые и независимые события. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 202-212.
6. Усмонов,М.Т. (2021). Распределение и формула Пуассона. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 86-91.
7. Усмонов,М.Т. (2021). Геометрическое распределение вероятностей. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 18-24.
8. Усмонов,М.Т. (2021). Вычисление площади поверхности вращения. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 97-104.
9. Усмонов,М.Т. (2021). Нахождение обратной матрицы. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 123-130.
- 10.Усмонов,М.Т, J.M.Saipnazarov, К.В. Ablaqulov (2021 SOLUTION OF MATHEMATICAL PROBLEMS IN LOWER CLASSES. Книга: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ, 167-177.
- 11.Усмонов,М.Т. (2021). Вычисление двойного интеграла. Примеры решений. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 192-201.
- 12.Усмонов,М.Т. (2021). Метод прямоугольников. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 105-112.
- 13.Усмонов,М.Т. (2021). Как вычислить длину дуги кривой?. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 86-96.
- 14.Усмонов,М.Т. (2021). Вычисление площади фигуры в полярных координатах с помощью интеграла. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 77-85.
- 15.Усмонов,М.Т. (2021). Повторные пределы. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 35-43.

16. Усмонов, М.Т. (2021). Пределы функций. Примеры решений. «Science and Education» Scientific Journal, Том-2, 139-150.