

Марищенко П.П.,

студент,

2 курс, юридический факультет

СФ УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

Научный руководитель: Крылов В.М.

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассматривается баскетбол как один из наиболее популярных и эффективных видов спорта среди студентов. Анализируется влияние регулярных занятий баскетболом на физическое развитие, укрепление здоровья и формирование личностных качеств обучающихся. Особое внимание уделяется роли баскетбола в развитии выносливости, координации движений, дисциплины и навыков командного взаимодействия. Также рассматриваются основные проблемы популяризации студенческого спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, студенты, здоровье, спорт, физическая активность, студенческий спорт.

Marishchenko P.P.,

2nd year student, GOS group 21 SF UUNiT

Krylov V.M.,

physical education teacher of KFV SF UUNiT

Russia, Sterlitamak, Republic of Bashkortostan

BASKETBALL AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

***Annotation:** The article examines basketball as one of the most popular and effective sports among students. The study analyzes the influence of regular basketball practice on physical development, health improvement, and the formation of students' personal qualities. Special attention is paid to the role of basketball in developing endurance, coordination, discipline, and teamwork skills. The article also discusses the main problems of promoting student sports in educational institutions of the Russian Federation.*

***Keywords:** basketball, physical education, students, health, sport, physical activity, student sports.*

Одной из наиболее актуальных задач современного общества является укрепление здоровья молодежи и формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. В условиях стремительного развития информационных технологий и распространения малоподвижного образа жизни уровень двигательной активности среди студентов постепенно снижается. Большое количество времени молодежь проводит за компьютерами, мобильными устройствами и в социальных сетях, что негативно отражается на физическом состоянии организма. В связи с этим особую значимость приобретает развитие студенческого спорта и популяризация различных видов физической активности.

Одним из наиболее популярных видов спорта среди молодежи является баскетбол. Данный вид спорта отличается высокой динамичностью, эмоциональностью и доступностью для большинства студентов. Баскетбол представляет собой командную игру, которая сочетает физическую нагрузку, интеллектуальную активность и необходимость быстрого принятия решений.

Благодаря этому занятия баскетболом оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на психологическое развитие личности.

История баскетбола начинается в конце XIX века, когда американский преподаватель физического воспитания Джеймс Нейсмит разработал правила новой игры для студентов. Со временем баскетбол получил широкое распространение по всему миру и стал одним из самых популярных видов спорта. Сегодня баскетбол включен в программу Олимпийских игр, а также активно развивается в образовательных учреждениях различных стран.

Регулярные занятия баскетболом способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Во время тренировок увеличивается частота сердечных сокращений, улучшается кровообращение и повышается уровень выносливости. Кроме того, активные движения во время игры способствуют укреплению мышечной системы, развитию гибкости и улучшению координации движений. Баскетбол помогает поддерживать оптимальную физическую форму и снижает риск развития различных заболеваний [1].

Особое значение баскетбол имеет для студентов, поскольку в период обучения в высших учебных заведениях организм человека продолжает формироваться. Недостаток физической активности в этот период может привести к ухудшению осанки, снижению работоспособности и возникновению хронической усталости. Занятия баскетболом позволяют компенсировать недостаток двигательной активности и способствуют гармоничному развитию организма.

Многие исследователи отмечают положительное влияние баскетбола на психологическое состояние студентов. Командная игра помогает развивать навыки общения, умение работать в коллективе и взаимодействовать с окружающими людьми. Во время тренировок и соревнований студенты учатся поддерживать друг друга, принимать коллективные решения и нести ответственность за результат команды. Данные качества имеют большое

значение не только в спортивной, но и в профессиональной деятельности человека.

Занятия баскетболом также способствуют развитию дисциплины и самоорганизации. Для достижения высоких результатов спортсмену необходимо соблюдать режим тренировок, правильно распределять нагрузку и придерживаться здорового образа жизни. Постоянная работа над собой формирует у студентов чувство ответственности и целеустремленности.

Важной особенностью баскетбола является развитие быстроты реакции и способности принимать решения в ограниченное время. Во время игры спортсмен должен быстро анализировать ситуацию на площадке, оценивать действия соперников и выбирать наиболее эффективный способ взаимодействия с партнерами по команде. Это способствует развитию внимания, памяти и аналитического мышления [2].

Программа подготовки студентов по баскетболу включает теоретические и практические занятия. Теоретическая часть предусматривает изучение правил игры, техники безопасности, основ тактики и истории развития баскетбола. Практические занятия направлены на развитие физических качеств и совершенствование техники владения мячом. Особое внимание уделяется обучению передачам, ведению мяча, броскам по кольцу и защитным действиям.

Тренировочный процесс обычно делится на несколько этапов. На подготовительном этапе осуществляется развитие общей физической подготовки студентов. Основной этап включает совершенствование технических и тактических навыков. На соревновательном этапе студенты принимают участие в матчах и турнирах различного уровня. Заключительный этап предусматривает восстановление организма после физических нагрузок и анализ результатов тренировочного процесса.

Несмотря на популярность баскетбола, существуют определенные проблемы, препятствующие его дальнейшему развитию среди молодежи.

Одной из основных проблем является недостаточное количество современных спортивных площадок и оборудования в учебных заведениях. Во многих образовательных учреждениях спортивная инфраструктура нуждается в обновлении и модернизации.

Кроме того, наблюдается снижение интереса части студентов к регулярным занятиям спортом. Причинами этого являются высокая учебная нагрузка, недостаток свободного времени и чрезмерное увлечение цифровыми технологиями. Для решения данной проблемы необходимо активно развивать систему студенческих соревнований и создавать условия для популяризации физической культуры среди молодежи.

Важную роль в развитии студенческого баскетбола играют преподаватели физической культуры и тренеры. Именно они формируют у студентов интерес к занятиям спортом, помогают развивать физические способности и мотивируют молодежь к ведению здорового образа жизни. Квалифицированный специалист способен создать благоприятную атмосферу на тренировках и обеспечить эффективную организацию учебного процесса [3].

Особое значение имеет участие студентов в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Соревновательная деятельность способствует развитию эмоциональной устойчивости, уверенности в собственных силах и способности преодолевать трудности. Участие в турнирах помогает студентам раскрывать свои способности и повышает мотивацию к дальнейшим тренировкам.

Таким образом, баскетбол является эффективным средством физического и личностного развития студентов. Регулярные занятия данным видом спорта способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию дисциплины и коммуникативных навыков. В современных условиях популяризация баскетбола среди молодежи имеет большое значение для формирования здорового и активного поколения.

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2020. – 287 с.
2. Железняк, Ю. Д. Баскетбол: теория и методика обучения / Ю. Д. Железняк. – Москва : Академия, 2021. – 320 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 512 с.
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.gov.ru/> Дата обращения: 17.05.2026.