

БАСКЕТБОЛ ЯК ФАКТОР ГАРМОНІЙНОГО ПОЄДНАННЯ РОЗУМОВОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Завдання професійної підготовки студентів повинне спиратися на закономірності розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей студентів. А базою такої підготовки є гармонійне поєднання фізичного, психологічного та інтелектуального розвитку.

Тому процес фізичного виховання студентів повинен, з одного боку, підкорятися принципам фізичного вдосконалення, а, з іншого боку, сприяти зростанню професіоналізму в обраному виді діяльності і спиратися на особистісні особливості студентів ВНЗ досліджуваного профілю. Крім того, фізичне виховання студентів повинне служити меті зміцнення здоров'я. Одним з найбільш поширених видів спорту у фізичному вихованні студентів є баскетбол.

Як показує передовий досвід людства, сучасний світ вимагає не тільки високого рівня фізичної підготовки, а й розвитку психіки та інтелекту. До висот світового значення практично у всіх областях доходять люди з високим показниками, як фізичного стану, так і інтелекту і психічних здібностей. Тому і розвивати фізичні якості треба нарівні з розумовими і психічними.

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю призводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, яке, в свою чергу, відбивається на професійній підготовці.

Надмірне підвищення фізичних навантажень без компенсації інтелектуальним розвитком призводить до недостатності управління свідомістю фізичною діяльністю, яка веде до фізичної перевтоми і зношування організму. На ефективність ігрової діяльності баскетболіста впливають його інтелектуальні якості, особливості тип нервової системи, здатність до тактичного мислення. У баскетболі необхідні спеціальні інтелектуальні якості: швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість перевірки інформації, розвинене оперативне мислення, короткочасна пам'ять, стійкість уваги, стійкість до відволікальних факторів і інше.

Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференцировок призводить до підвищення сили і рухливості нервових процесів.

Велике значення в баскетболі має здатність мозку до передбачення подій. Гравцеві доводиться постійно обчислювати ймовірність майбутніх змін на майданчику, вгадувати можливі пересування гравців, визначати місце і час появи м'яча або гравця.

Відомо, що велика кількість інформації в зовнішньому світі (до 80–90%) людина сприймає завдяки зору. При втомі у гравця зір погіршується і це знижує результативність його дій. Для точного виконання різних прийомів, особливо кидків дуже важлива здатність зору оцінювати віддаленість предметів в просторі. Слід враховувати, що чим більше у вправах застосовуються зорові сигнали, тим більше вдосконалюється зоровий апарат баскетболіста. Лише при чіткій координації рухів обох очей в мозку виникає єдине зображення, яке забезпечує високу ефективність виконання рухів.

У кінці тренувальних занять і після змагань узгодженість рухів очей може тимчасово погіршуватися. Ці явища більше виражені у менш кваліфікованих і більш молодих баскетболістів.