Баскетбол как универсальное средство формирования здорового образа жизни

Кочеткова Т. Н., Пьянзин А. В.
Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению влияния занятий баскетболом на физическое развитие личности.
Ключевые слова: баскетбол, здоровый образ жизни, физическая культура личности.

Спортивные игры, и в частности баскетбол, можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения. С их помощью формируются основы физической и духовной культуры личности, повышаются ресурсы здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне:

- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности;
- развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков;
- физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры [1].

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов. С целью изучения влияния игры в баскетбол в сохранении и укреплении здоровья людей разного возраста был проведен теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Результаты исследования показали, что как средство физического воспитания, баскетбол нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического высшего образования [2].

Сегодня появляется достаточное количество работ, освящающих занятия спортивными играми, в частности баскетболом, с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов,

© Кочеткова Т. Н., Пьянзин А. В.

восстановлению функций организма после чрезмерных физических нагрузок и нервно-психических напряжения, восстановления организма после болезней, травм, предупреждения возрастных изменений, улучшения настроения, самочувствия, сна. Важно, что игра в баскетбол помогает физическому развитию молодого организма. Постоянная борьба за мяч и связанные с этим многочисленные прыжки улучшают рост тела; броски мяча развивают мышцы рук и спины, что формирует правильную осанку. По мнению врачей, баскетбол следует отнести к числу наиболее важных, физических упражнений для полноценного развития молодого организма. Ценность игры особенно велика в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специфическая моторная деятельность человека во время игры в баскетбол связанна с анаэробным процессами и большим удельным весом гликолитических реакций. Соответственно, комплекс различных по содержанию нагрузок оказывает дифференцированное воздействие на деятельность дыхательной системы. Частота совершения дыхательных движений во время игры в баскетбол достигает 50–60 циклов за одну минуту, а минутный объем дыхания изменяется в пределах 120–140 литров, тем самым способствуя увеличению жизненной емкости легких. Такая интенсивная нагрузка, несомненно, совершенствует дыхательную систему у занимающихся. Физическая нагрузка, которую выполняет мускулатура человека во время игры в баскетбол, является важным фактором для укрепления и улучшения физиологического состояния сердечно-сосудистой системы. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза, а индекс минутного объема сердца – в 7 раз. Помимо всего прочего установлено, что по степени влияния на развитие и функциональную деятельность организма баскетбол превосходит многие другие виды двигательной деятельности [2]. Так во время занятий баскетболом у тренирующихся людей вырабатываются умения принимать более быстрые самостоятельные решения, совершенствуется способность видоизменять свои движения по скорости, направлению и интенсивности. Влияние занятий спортивными играми на здоровье человека выражается также в развитии выносливости, быстроты и ловкости, поддержания тонуса мышечной мускулатуры, формирования повышенной устойчивости к простудным заболеваниям вследствие укрепления иммунитета. И это далеко не все преимущества спортивных игр. Особое значение занятия баскетболом приобретают в совершенствовании двигательного аппарата и улучшение зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов. В игре возникает множественно быстро меняющихся игровых ситуаций, в которых игроки должны видеть, распознавать ситуацию, быстро оценить ее и принять решение, своевременно и точно распорядиться мячом – все это способствует увеличению объема поля зрения, реакции на движущийся объект, совершенствованию кинестетических и пространственных ощущений. Еще одной важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на органы и физиологические системы, а также на все группы мышц, но и на морально – волевые качества.

Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Игры, регламентирующие деятельность играющих специальными правилами, несут в себе принцип сознательности. Соревнование не только с соперниками, но и с самим собой позволяет человеку повышать уровень физических возможностей, нравственных и морально-волевых качеств, совершенствовать свою социальную природу [1].

В целом, педагогически грамотно построенное учебно-тренировочное занятие баскетболом, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм человека. Возможность игры в баскетбол круглогодично открывает доступ населения к регулярным занятиям спортом. Привлекательность, доступность и разносторонность спортивных игр при организации занятия игровой направленности позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обусловливаются экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью игры и большим зрелищным эффектом. Главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания всех категорий населения.

Литература

1. Пискайкина М. Н. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов. / М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // Международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ – № 1 (1) – 2015. – С. 95–97.

2. Пискайкина М. Н. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта. / М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // В сборнике : Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции, 2015. – С. 154–156.

Информация об авторах:

Кочеткова Татьяна Николаевна – к.пед.н., доцент

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

E-mail: kochetkova20@mail.ru

Пьянзин Александр Владимирович – студент 3 курса физико-математического факультета

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

Поступила в редакцию 22.12.2016