

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПТО И ССО

Р. С. ПЕРЕВЕЗЕНЦЕВ, Е. А. ЦЕДРИК

*Учреждение образования «Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники» филиал
«Минский радиотехнический колледж»*

Аннотация: Баскетбол как игровой и соревновательный вид спорта. Решает множество задач для формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культуры и спорта. Повышает физическое здоровье и подготавливает обучаемых к участию в спортивных, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение в активные занятия физической культурой и здоровьем.

Баскетбол – спортивная командная игра, придуманная в 1891 году в Америке одним молодым преподавателем для более интересных уроков по гимнастике. На балкон были прикреплены корзины для фруктов без дна, в которые

нужно было бросать футбольный мяч. Позже он стал разрабатывать правила игры, усовершенствовал кольца, добавил щиты. И так баскетбол заинтересовал многие другие культуры и народы. Были организованы показательные выступления разных команд на Олимпийских играх. С 1936 года он был включен в программу Олимпийских игр.

В Беларуси баскетбол появился после 1917 года и в 1921 как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях. Первым играющим городом в Беларуси был Витебск. В эту игру стали играть не только мужчины, но и женщины. Большое влияние на развитие игры оказали организации Всебобуча. Высший совет физкультуры ввёл баскетбол в 1920 году в программу школ.

Баскетбол как командный, групповой вид спорта является одним из средств физического развития и воспитания молодёжи. В настоящее время всё больше и больше среди молодёжи возрастает пониженная подвижность (гиподинамия), интерес к занятиям спортом снижается, увеличивается рождаемость детей с различными патологиями, поэтому большинство занятий по физической культуре и здоровью направлено на оздоровление. Для решения этих проблем наиболее эффективными средствами развития являются спортивные игры.

Баскетбол – это совокупность самых естественных движений для человека. Играя в баскетбол, выполняются различные прыжки, бег, броски по кольцу, что является необходимым для всестороннего развития. Поэтому он включён в программу физического воспитания во всей системе образования. Самым главным плюсом игры является комплексное укрепление здоровья, развитие общей выносливости, укрепляются все системы организма: сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная. Ну и конечно же действует на все группы мышц. Развивается скорость мышления и скорость реакции переключения от одной ситуации к другой, управление своими движениями. Во время игры нужны так же и умственные способности, так как применяются в определённых ситуациях нужные тактические комбинации. Баскетбол помогает социализироваться, развивает чувство взаимопомощи, дисциплинированности, а также увлекателен и способствует поддержанию хорошей физической формы.

Некоторые упражнения из баскетбола настолько полезны, что включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. Броски по кольцу развивают кисти рук, ног и спины, что является профилактикой заболеваний суставов. Немаловажную роль баскетбол играет и в снижении калорий. В результате недостающей энергии, задействованные мышцы используют большое количество килокалорий от 900 до 1200, что положительно действует на жировые отложения.

Им легко обучать учащихся, он очень увлекателен и подвижен, а главное полезен для всего организма. Регулярность занятия на уроках и в секциях оказывают оздоровительный эффект: нормализуют сон, аппетит, снижается нервное напряжение, головные боли, снижается артериальное давление, повышается умственная работоспособность и сопротивляемость организма. По своему воздействию баскетбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые

индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития физических качеств.

Среди положительных сторон баскетбол имеет и противопоказания со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата. Также вероятность получить травму очень велика и поэтому нужно уделять огромное значение начальному этапу подготовки учащихся, хорошо разминаться перед началом игры, стараться подбирать команды одинакового уровня.

В связи с этим баскетбол является действительным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и других.

Список литературы

1. Баскетбол: учебник для студентов вузов физической культуры / Ю.М. Портнов [и др.]; под.общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Астра семь, 1997. - 480 с.
2. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. - Минск: БГУФК, 2007. – 423с.
3. Бондарь, Александр. Летопись белорусского баскетбола / Александр Бондарь. – Минск: Донарит, 2005. – 128с. – 168 с.
4. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л. В. Костикова, Л. В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
5. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.