

230 УДК 796.323.2

ИГРА БАСКЕТБОЛ. ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Ключевые слова: ЗДОРОВЬЕ; ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ; ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ; ПОЛЬЗА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ; ИГРА; СПОРТИВНАЯ ИГРА; ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА;

HEALTH; HEALTHY LIFESTYLE; PHYSICAL DEVELOPMENT; BENEFIT BASKETBALL GAME; GAME; SPORTS GAME; PHYSICAL CULTURE.

Аннотация: В статье описывается спортивная игра баскетбол и ее влияние на здоровье человека, улучшение самочувствия, формирование физических способностей, всестороннее развитие личности. В процессе этой игры, человек использует различные группы мышц. В статье говорится о роли игры баскетбол в жизни человека, который занимается этим видом спорта.

В современном обществе среди студентов колледжей и институтов существует проблема сохранения и укрепления здоровья. Это объясняется тем, что юноши и девушки мало уделяют времени спорту, или не занимаются спортом совсем. О здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Сейчас очень высок процент физиологической незрелости, которая становится причиной хронических заболеваний. Ведущим среди отклонений является проблемы с органами пищеварения, сердечнососудистой системы, болезни нервной и дыхательной системы, а также аллергические заболевания. Известно, что здоровье формируется под воздействием различных факторов. Один из факторов это занятие физической культурой[1].

Физическая культура начала развиваться с давних времён. Она играет неотъемлемую часть в жизни каждого человека. Это часть культуры человека и общества. Ведь не может быть гармонично развитого и интеллектуального способного человека без физической культуры. Регулярное применение физических упражнений повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность [3].

Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Спорт — это движение, здоровье и двигатель жизни. Спорт помогает сохранить не только физическое здоровье, а ещё эмоциональное общение между людьми, а также это хороший метод самодисциплины. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Спортивные игры — это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. В различных учебных заведениях во время занятий физической культуры проводят такие игры как волейбол, футбол, баскетбол и многие другие. В статье рассмотрим игру баскетбол и, как он влияет на организм человека. Баскетбол — спортивная игра, в процессе которой у человека задействованы различные группы мышц. Технические приёмы баскетбола прекрасно развивают рефлексы и поддерживают мышцы тела в тонусе. Во время неоднократных тренировок, при отработке специальных движений, укрепляется здоровье человека, а также это приносит огромный вклад в развитие физической подготовке. Она привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. По мнению многих специалистов в области спорта, эта игра является одна из самых эффективных факторов всестороннего физического развития, так как обладает эмоциональностью, индивидуализмом и коллективизмом.

Польза игры в баскетбол: — выносливость: во время игры с мячом, человек развивает свою координацию в процессе двигательной активности. Человек становится более выносливым и после длительных тренировок дыхательных путей. — нервная система: у человека, который занимается баскетболом, укрепляется нервная система, улучшается зрение. — укрепляется здоровье: во время игры баскетбол, когда человек бросает мяч, этот элемент игры развивает кисти рук, мышцы ног и спины, это также является хорошей профилактикой болезни суставов. Игра баскетбол оказывает благоприятное действие на организм человека.

Во время игры у человека развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, ловить мяч и т.п. У человека в процессе игры баскетбол сопровождается эмоциональный подъем, что вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы. Во время подвижных игр у человека улучшается зрение, умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Также игра отлично помогает отвлечься от умственной деятельности, на различные физические упражнения, которые не дают организму переутомиться. Удовольствие, получаемое от игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому студентам будет особенно полезны подвижные и спортивные игры [2].

Список литературы

1. Леньшина, М. В. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в юношеском баскетболе : учеб.-метод. пособие / М.В. Леньшина, А.В. Сысоев, Р.И. Андрианова. — Воронеж : Научная книга, 2014. — 123с.

2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте (учебное пособие), 2017. -288с.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта //учебник/ЖК Холодов.- 10-е изд., испр.-М.: Академия. – 2014. – Т. 480. – С. 1.

© Шаймарданова Л.Ш., 2019.