

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа

**Тема: "Что такое Баскетбол, плюсы и минусы этого
вида спорта"**

Докладчик: тренер-преподаватель Мель Т.А.

2022 год

Историческая справка

Большинство видов спорта имеют свои прототипы в древности. Вот и баскетбол появился не просто так. Древние индейцы майя придумали игру, которую называли «пок та пок». Она заключалась в том, что игрокам двух команд нужно было забросить тяжелый мяч, сделанный из цельного каучука, в каменное кольцо. Игра усложнялась тем, что диаметр кольца был немногим больше диаметра самого мяча.

Современный баскетбол претерпел некоторые изменения, основоположником которых считается Джеймс Нейсмит. В 1891 году он начал популяризацию данного вида спорта. Произошло это за счет того, что сами игроки его команды знакомили с этой игрой своих друзей. На вопрос, чем полезен баскетбол, в данном случае можно ответить, что он сплачивает представителей разных стран.

Физическое развитие и здоровье

Баскетбол относится к активным видам спорта. Во время игры задействованы все группы мышц и разные органы, что заставляет организм работать слаженно и оперативно. Какие качества развивает баскетбол? Да практически все. Какие-то больше, каких-то лишь касается. Но то, что эта игра улучшает физические показатели и влияет на всестороннее развитие, вполне очевидно.

Чем полезен баскетбол для опорно-двигательного аппарата? Работают все группы мышц, особенно развиваются кисти рук, мышцы ног и спины.

Частая смена интенсивности помогает укрепить их и избежать быстрого переутомления. Это отличная профилактика заболеваний суставов. Темп игры помогает вялым и малоподвижным людям улучшить свое состояние в ходе регулярных занятий.

Для дыхательной системы баскетбол также значим. Он увеличивает объем легких, повышает частоту дыхательных движений, что развивает дыхательные органы и благотворно влияет на здоровье.

Что касается кровеносной системы, то работа сердца во время игры возрастает в 4 раза, а число сердечных сокращений увеличивается до 160-230 ударов в минуту.

Благодаря тому, что у баскетболистов интенсивное дыхание и они подвержены длительным физическим нагрузкам, у них хорошо развиваются пищеварительные органы. Одна тренировка по энергозатратности требует 900-1 200 ккал. Соответственно, чтобы их заполучить, организм расходует жировые отложения. Подобный механизм способствует похудению. Именно поэтому многих женщин это мотивирует приступить к занятиям игрой в баскетбол.

Умственная деятельность

Воздействие игры в баскетбол на организм человека безгранично. Это активное «ведение мяча» влияет также на умственную деятельность, что обеспечивает контроль и регуляцию активности всех органов.

Зрительный анализатор работает в ускоренных условиях. Ему нужно очень многое увидеть, оценить, послать сигналы в мозг, и все за ограниченное время. Это помогает увеличить чувствительность зрительного восприятия, усовершенствовать периферическое и глубинное зрение.

У тех, кто играет в баскетбол, улучшается скорость двигательной реакции. Для умственного развития детей крайне важным оказывается влияние баскетбола на память, мышление и речевое развитие.

Двигательные действия улучшают деятельность головного мозга. Во время активизации анализатора в кору поступает большое количество нервных импульсов, за счет чего повышается их тонус. Двигательный анализатор — это связующее звено в межанализаторных связях.

Для хорошей умственной работоспособности необходимо правильное соотношение процессов возбуждения и торможения. Игра в баскетбол обеспечивает это соотношение.

Личность

Чем полезен баскетбол для формирования личности? Происходит развитие волевых качеств, самообладания, психики. Кроме того, формируются устойчивая мотивация достижения успеха, коммуникабельность и инициативность. Систематические занятия баскетболом воспитывают в человеке самостоятельность, целеустремленность и настойчивость.

Для детей, посещающих секции баскетбола, характерны такие черты характера, как выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость и самообладание. Они умеют ценить время и правильно им распоряжаться.

Плюсы баскетбола

Анализ подвижной коллективной игры следует начать со знакомства с сопровождающими ее телодвижениями и эмоциональными нагрузками на малыша. Только таким образом удастся правильно оценить плюсы и минусы баскетбола для детей. Изучение положительных сторон начнем с наблюдения за движениями спортсмена, который во время игры активно перемещается, много наклоняется, приседает и прыгает.

Эти движения постепенно тренируют и со временем укрепляют все группы мышц ног, рук и спины играющего в баскетбол человека. Нетрудно представить, каким сможет стать ваш ребенок после нескольких лет занятий, проводимых под контролем опытных преподавателей.

Можно не сомневаться в том, что по ловкости и умению управлять своим телом (координации движений), а также по общему развитию он намного опередит своих сверстников и не увлекающихся спортом детей.

К числу преимуществ занятий в баскетбольной секции относят:

- укрепление дыхательного и сердечно -сосудистого трактов;
- «закалка» нервной системы, улучшение обмена веществ;
- укрепление вестибулярного аппарата ребенка и его иммунитета.

Кроме того, постоянные занятия спортом и подвижными играми – прекрасная профилактика различных заболеваний. Закаленный ребенок менее подвержен простуде и другим сезонным недугам. Не следует упускать из внимания и такие полезные стороны увлечения баскетболом, как развитие характера ребенка и воспитание в нем духа коллективизма.

Минусы баскетбола

Негативная сторона привлечения детей к баскетболу сводится к необходимости принятия следующих мер предосторожности:

- так как игра с мячом предполагает возросшие нагрузки на организм – обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как отдать ребенка в секцию;
- поскольку баскетбол считается сравнительно опасным видом спорта (с точки зрения вероятности получения ушибов и ссадин) – ребенку перед началом занятий нужно как следует размяться; это существенно снизит риск получения даже несущественных травм и гарантирует сохранение здоровья занимающегося;
- для предотвращения неприятных последствий нельзя допускать большой разницы в возрасте игроков.

В заключение отметим, что снижению опасности получения травмы во время игры или тренировки способствует правильный выбор обуви и спортивной формы.