

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Іваненко В.В. *старший викладач*

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

Фізичне виховання і заняття в секції дуже актуальні і дуже важливі на сьогоднішній день. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на шкільну успішність і формування всебічно розвиненої особистості. Фізичне виховання учнів є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи школи. Основним завданням фізичного виховання в школі є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню дітей [2].

Баскетбол, являє собою прекрасний засіб для всебічного фізичного розвитку. В іграх використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженні, що відрізняється змінною інтенсивністю.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті систематично пред'являються підвищені вимоги до органів дихання спостерігається зростання життєвої ємності легень, покращується рухливість грудної клітини. Легкі при систематичних заняттях фізичними: вправами збільшуються в обсязі. Заняття фізичними вправами викликають позитивні емоції, бадьорість, створюють гарний настрій. Баскетбол, завдяки різноманітності рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму займаються. Гра розвиває силу м'язів, спритність, швидкість і гнучкість. Розвиток цих якостей допомагає зміцнювати здоров'я і розширювати діапазон рухових навичок. Баскетбол, як і інші види спортивних ігор, використовується не тільки для фізичного розвитку займаються, а й виховання у них моральних і вольових якостей. Найбільш характерні риси баскетболу такі: колективність дій; змагальний характер ігрової діяльності; комплексний і різнобічний характер впливу баскетболу на функції організму і появи рухових якостей; безперервність і раптовість зміни умов гри; більша самостійність дій; висока емоційність ігрової діяльності; трудність регулювання фізичного навантаження. Головним змістом занять баскетболом є руху, що вимагають прояви аеробної витривалості – ходьба, біг.

У фізичному вихованні для розвитку якостей сили застосовуються вправи з предметами, вправи з подоланням опору партнера, вправи з пружними предметами. У 12-14 років сила виховується у дітей, як основа для розвитку швидкості і витривалості. Використовуються динамічні вправи, які не потребують тривалої напруги, вправи застосовуються у вигляді бігових і стрибкових завдань.

Швидкість є фізичною якістю, яке дозволяє виконувати рух з великою швидкістю і частотою. Високий рівень розвитку швидкості сприяє успішному зростанню інших рухових здібностей. Чим вище рівень прояву швидкості, тим

швидше вдається досягти позитивних результатів при навчанні. Виконуються вправи в поступовим прискоренням темпу, в заздалегідь заданому і постійному темпі, в максимально-швидкому темпі з можливою частотою рухів. При розвитку швидкості у дітей вирішують дві основні задачі: збільшення швидкості одиночних простих рухів і збільшення частоти рухів. У 12-14 років при спеціальному тренуванні швидкість розвивається інтенсивніше, ніж у старшокласників. Швидкість тісно пов'язана з силою м'язів, технікою гнучкості і здатністю до розслаблення, ступенем вольового зусилля у тих, хто займається.

Спритність – здатність швидко опановувати новими рухами, перебудовувати рухову діяльність. У спортивних іграх, розвиток спритності у підлітків 12-14 років має першорядне значення. Виховання спритності пов'язане з важливим вдосконаленням почуття простору і часу.

Витривалість підлітків до 13 років розвивають поступовим збільшенням навантажень. Організм дитини поступово пристосовується до стомлення, набуває здатності виконувати рухи тривалий час швидше відновлювати сили.

Крім того, необхідно постійно вдосконалювати різні вміння, переміщення, навички. Проста на перший погляд гра з м'ячем здатна надовго привернути увагу багатьох глядачів і самих спортсменів. Ефективні заняття баскетболом створюють сприятливі умови не тільки для розвитку фізичної сили. Граючи з м'ячем, добре розвивається координація в процесі рухової активності, а так само підвищується витривалість, після тривалих тренувань дихального апарату під час різких напруг, кидків, стрибків, пробіжок і переміщень.

Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і вольового характеру підлітків. Командна гра покращує ініціативність і комунікабельність особистості, розвиває тактику дій на шляху до мети, а динамічний процес змагання мотивує до пошуку рішень у важких ситуаціях [1].

Таким чином, заповнити дефіцит рухів підлітка можна тільки за допомогою цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. М'язова діяльність не тільки розвиває і вдосконалює руховий апарат, а й впливає на організм в цілому, активно пристосовує його до навколишнього середовища, підвищує функціональні можливості і імунітет. Основні принципи забезпечення необхідного здоров'я, заняття фізичними вправами, формування всебічно розвиненої особистості.

Література

1. Іваненко В.В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності//В.В. Іваненко// Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - №18. – 2016. – С.86-90.
2. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2017. –С.309-310.