37.016:796.3(08)
Б 27

БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ОРЄХОВА В.Л.

УДК 796.323

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ БАСКЕТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Актуальність. Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор і найвидовищних видів спорту, тому збирає багато глядачів, більшість з яких хочуть бути такими ж сильними, спритними і сміливими. Використання баскетболу у навчальному процесі молоді сприятиме більш якісному використанню можливостей фізичного виховання.

Мета роботи. Викрити особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Баскетбол як засіб фізичного виховання допомагає розв'язувати такі завдання – зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку молоді, збільшення масовості занять і поліпшення їх виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту, зростання кількості спортсменів-розрядників та організація різноманітних змагань.

Для баскетболу є характерними різноманітні рухи, ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення, які здійснюються у єдиноборстві з суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності усіх систем організму.

Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дії, мабуть тому баскетбол традиційно вважається студентським видом спорту. Баскетбол включено до програми з фізичного виховання – обов'язкові заняття в позаурочний час, у спортивних клубах. У вищих навчальних закладах систематично проводять змагання на першість факультетів, інститутів, міжвузівські змагання.

Особливість роботи з масового залучення до занять баскетболом полягає в тому, щоб зацікавити молодь, допомогти їй опанувати вправи для вдосконалення елементів техніки і такти-

© В.Л. Орєхова, 2014

ки гри. Слід враховувати, що вони прийшли «грати у баскетбол», і позбавляти їх такої приємності не треба. Водночас, враховуючи велику зацікавленість заняттям баскетболом, тренер-викладач має розв'язувати питання фізичної, тактичної, технічної підготовки, що в свою чергу сприяє підвищенню майстерності, і ще більше молодих людей залучаються до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Заняття баскетболом здійснюють комплексний характер впливу гри на функції організму і на прояв рухових здатностей. Вони сприяють розвитку і вдосконаленню у гравців основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості), формуванню різноманітних рухових навичок.

Змагальний характер гри, самостійність дії, безперервна зміна ситуації, успішна дія або невдача спричиняють у гравців прояв різноманітних почуттів і переживань, які впливають на їхню діяльність. Це створює сприятливі умови для виховання у гравців уміння керувати емоціями, не втрачати контроль за своїми діями. Викладач повинен вміло керувати емоційним станом тих, хто займається. Але характер гри, висока емоційність, постійна зміна ситуацій, різні ігрові амплуа і велика самостійність дій не дозволяють точно дозувати і регулювати фізичне навантаження гравців. Зменшення або збільшення фізичного навантаження у грі здійснюється зміною загальної її тривалості, збільшенням кількості перерв, збільшенням або зменшенням кількості гравців, їх замінами в ході гри тощо.

Отже, місце баскетболу у системі фізичного виховання зумовлюється доступністю гри (невисока вартість інвентарю та обладнання, можливість самостійного будівництва майданчика, порівняно прості правила гри і т.д.), але він, як і інші спортивні ігри, не може претендувати на роль універсального засобу фізичного виховання. Вирішення завдання різнобічного фізичного розвитку людини може бути досягнуто тільки при умові органічного поєднання занять баскетболом із заняттями іншими видами фізичних вправ.