УДК 615.825

ЗНАЧИМОСТЬ БАСКЕТБОЛА В ОЗДОРОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА

♦♦♦♦♦

THE IMPORTANCE OF BASKETBALL IN BODY HEALTH IMPOROVEMENT

Синько Ольга Викторовна
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта, ъ
Кубанский государственный технологический университет
olgasinko73@yandex.ru

Ароян Сюзи Ишхановна
студент группы 25-ЭБ-РС2,
факультет экономики, управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
kristgrig2226@mail.ru

Аннотация. В статье обсуждаются адаптационные изменения человеческого организма к условиям окружающей среды под влиянием регулярных физических упражнений. регулярная мышечная активность активирует метаболические процессы, тренирует и поддерживает механизмы обмена энергии, способствуя укреплению мышечной системы и улучшению общего состояния здоровья.

Ключевые слова: баскетбол, бег, атака, защита, ходьба, броски.

Sin'ko Olga Viktorovna
Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
olgasinko73@yandex.ru

Aroyan Suzi Ishkhanovna
Student of the 25-EB-RS2 group,
Faculty of Economics, Management,
and Business,
Kuban State Technological University
kristgrig2226@mail.ru

Annotation. The article discusses the adaptive changes of the human body to environmental conditions under the influence of regular physical exercise. regular muscle activity activates metabolic processes, trains and supports energy metabolism mechanisms, contributing to the strengthening of the muscular system and improving overall health.

Keywords: basketball, running, attacking, defending, walking, and shooting.

Современный баскетбол это увлекательная, зрелищная, эмоциональная, командная игра в которой присутствуют все виды движений. где главными ценностями становятся скорость и мощь, акцент в физическом воспитании смещается с формальных показателей на укрепление здоровья. Популярность баскетбола продолжает расти в разных странах мира – миллионы людей занимаются этим видом спорта на любительском и профессиональном уровне [1]. Можно с уверенностью сказать, что баскетбол – это чрезвычайно значимый и увлекательный вид спорта [2]. Метаболизм выступает фундаментом энергообеспечения всех жизненно важных процессов: при распаде сложных органических соединений запасенная энергия трансформируется в биоэлектрическую, тепловую и механическую формы. При этом темп метаболических реакций определяется возрастом, половой принадлежностью, гормональным статусом и регулярностью нагрузок, что делает его ключевым индикатором для разработки персонализированных тренировочных стратегий. Согласно исследованиям С.С. Сухарева и В.Н. Яковлева, состояние здоровья человека на 50–55 % зависит от образа жизни, включая уровень двигательной активности, тогда как остальные факторы (наследственность, экология, медицина) отвечают за оставшуюся половину [3]. Таким образом, физическое, психическое и социальное благополучие должны находиться в гармоничном единстве. Во время движения усиливается поток стимулирующих импульсов, что активирует обмен веществ, улучшает нервную регуляцию и трофику тканей, повышает утилизацию кислорода и неспецифическую резистентность организма. Систематические занятия повышают активность ферментных систем, поддерживают энергообмен на высоком уровне, укрепляют мышечный аппарат и способствуют лучшей адаптации к внешним условиям [4]. Особое значение имеет то, что регулярная активность увеличивает плотность капиллярной сети в работающих мышцах, оптимизируя доставку кислорода и выведение продуктов метаболизма, что в итоге замедляет наступление переутомления.

Задания по физическому воспитанию

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие потребности детей и взрослых в ежедневных физических упражнениях. Её решение требует

от педагога настойчивости, творческого подхода, обширных знаний и навыков. Прежде всего, необходимо уметь организовывать деятельность не только свою, но и учащихся, а для этого необходимо знать их реальные возможности. Диагностика индивидуального уровня физической активности на начальном этапе помогает избежать превышению нагрузок и недостаточной интенсивности занятий, что особенно важно в детском и подростковом возрасте.

Баскетбол как средство развития двигательной активности

Ходьба, бег, остановка, повороты, прыжки, ловли, броски и ведение мяча, выполняемые с соперниками в боевых искусствах, представляют собой набор двигательных действий. они способствуют улучшению обмена веществ, функционирования всех систем организма и развитию координационных способностей. Баскетбол – это вид спорта, который активирует атакующие и оборонительные действия. Специфика баскетбола заключается в циклично-ациклическом характере движений: постоянная смена режимов работы (рывки, остановки, прыжки) тренирует как аэробную, так и анаэробную системы энергообеспечения [5].

Образовательная ценность баскетбола

Баскетбол имеет не только оздоровительную и гигиеническую, но и рекламную и образовательную ценность. Участие в этой игре развивает настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство командной работы. Эффективность образовательного процесса зависит от того, насколько целенаправленно осуществляется взаимосвязь между физическим и нравственным обучением в учебной деятельности [6].

Место баскетбола в системе образования

В системе образования России баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, учащихся учреждений общего и среднего профессионального образования, средних профессиональных и высших учебных заведений. Ряд технических и тактических занятий, а также сама игровая деятельность обладают уникальными возможностями для формирования жизненно важных навыков и способностей, всестороннего развития физических и психических качеств. двигательные упражнения, освоенные в баскетболе, и связанные с ними упражнения служат эффективным средством укрепления здоровья и активного отдыха. они могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельной деятельности, поскольку баскетбол способствует повышению физической выносливости, ловкости, координации, а также обучает командному взаимодействию [7].

Учитывать возрастные особенности и методические принципы

Баскетбол длительной тренировки требуют учитывать возрастные особенности участников и обучения средств и методов тщательный выбор: в Настоящее время существует множество пособий, которые подробно освещают в баскетбол играть современные методы (например, Ю.М. Портнов, А. Гомельский). в них раскрываются общие проблемы организации педагогического процесса и конкретные практические материалы для разных возрастных групп. при построении тренировочного процесса необходимо знать основные методические принципы обучения технике игры в баскетбол и уметь применять их на практике. знание принципов построения обучения и методов обучения техническим приемам позволяет правильно оценивать и выстраивать учебный процесс, выбирать соответствующие методы, инструментарий и методические пособия [8].

Организация курса

Преподаватели должны ставить учебные цели, связанные с изучением нового материала на каждом уроке. конспекты уроков должны быть составлены в соответствии с тематическим планом. это позволяет расположить содержание класса в правильной последовательности, выбрать средства и методы обучения, обеспечить организацию и распределение заданий с учетом конкретных обстоятельств. к уроку необходимо подготовиться заранее: проверить экипировку участников, подготовить оборудование и места. Тренировки начинаются с своевременного построения и разметки участников. Только правильно подобранные методы обучения и приемники позволяют нам по-новому подойти к планированию программных материалов, распределению

учебного времени и тренировочных нагрузок, повысить интерес учащихся к физическому воспитанию и повысить эффективность всех видов фитнеса в соревновательной игровой деятельности [9].

Заключение

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы занятия спортом давали максимальную пользу необходимым условием, является регулярность занятий и оптимальность нагрузки, обратить внимание на свое здоровье и начать заниматься физической культурой, чтобы получить все преимущества, которые приносит активный образ жизни [10, 11, 12].

Правильно подобранная педагогическая технология повышает уровень физической, технической, тактической, психологической, комплексной и функциональной подготовленности учащихся, это способствует росту интереса к физической дисциплине и повышению мотивации к физическому самосовершенствованию. Таким образом, интеграция баскетбола в систему физического воспитания для любого возраста создает основу не только для спортивных достижений, но и для формирования привычек здорового образа жизни в долгосрочной перспективе.

Литература

1. Губжоков А.А. Баскетбол: роль тренера в подготовке баскетболистов: методы и подходы / А.А. Губжоков, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии. (политехнический вестник). – 2025. – № 4. – С. 175–177.
2. Питкин В.А. Особенности проявления мотивации у студентов баскетболистов 17–19 лет. В.А. Питкин, П.А. Ключанова // Наука. Техника. Технологии. (политехнический вестник). – 2024. – № 1. – С. 250–252.
3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев, В.Н. Яковлев. – М. : Медицина. 2018. – 272 с.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. – 7-е изд. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Спорт, 2020. – 620 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 3-е изд. – М. : Издательский центр «Академия». 2019. – 336 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. – 14-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2021. – 480 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М. : Эксмо, 2017. – 288 с.
8. Портнов Ю.М. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2016. – 116 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М. : Спорт, 2018. – 352 с.
10. Ассоциация тренеров НБА. Инструменты тренера и стандарты мониторинга игроков.
11. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов. Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3 (44). – С. 75–77.
12. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 266–269.

References

1. Gubzhokov A.A. Basketball: the role of the coach in training basketball players: methods and approaches / A.A. Gubzhokov, V.A. Pitkin // Science. Engineering. Technologies. (Polytechnic Bulletin). – 2025. – № 4. – P. 175–177.
2. Pitkin V.A. Features of motivation in 17–19 year old student basketball players / V.A. Pitkin, P.A. Klyuchanova // Science. Engineering. Technologies. (Polytechnic Bulletin). – 2024. – № 1. – P. 250–252.
3. Sukharev A.G. Health and physical education of children and adolescents / A.G. Sukharev, V.N. Yakovlev. – M. : Medicine, 2018. – 272 p.
4. Solodkov A.S. Human physiology. General. Sports. Age. Textbook. – 7th edition / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. – M. : Sport, 2020. – 620 p.
5. Nesterovsky D.I. Basketball. Theory and Teaching Methods. A Textbook for Students of Higher Pedagogical Educational Institutions. – 3rd edition. – M. : Academy Publishing Center, 2019. – 336 p.

6. Kholodov Zh.K. Theory and Methods of Physical Education and Sports. Textbook. – 14th edition / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – M. : Academy, 2021. – 480 p.
7. Gomelsky A.Y. Basketball. Secrets of the Master. – M. : Eksmo, 2017. – 288 p.
8. Portnov Yu.M. Basketball. Sample Sports Training Program for Children and Youth Sports Schools, Sports Schools of the Olympic Reserve. – M. : Sovetskiy Sport, 2016. – 116 p.
9. Matveyev L.P. Fundamentals of the General Theory of Sport and the Athlete Training System. – M. : Sport, 2018. – 352 p.
10. NBA Coaches Association. Coaching Tools and Player Monitoring Standards.
11. Pitkin V.A. Physical Education as a Way to Overcome Stress in Students. Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
12. Pitkin V.A. Methods of Figure Correction with the Help of Physical Exercises. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 8(222). – P. 266–269.