

Влияние баскетбола на развитие и здоровье детей

*Бобылёва Т.И.,
Тамбовская область, д. Красненькая*

Полезность баскетбола доказывается многими десятилетиями. Это самая популярная игра для детей и взрослых во многих странах мира. Баскетбол широко применяют для физического развития детей школьного возраста, ведь в основе данного вида спорта лежат простые двигательные навыки: бег, прыжки, броски и передачи. Их легко освоить и детям, и взрослым.

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.

Формирования личности

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.

Преимущества игры для детей

Вот что развивает баскетбол у детей:

- Коммуникабельность и умение находить общий язык со сверстниками.
- Гармоничную физическую форму.
- Глазомер, логическое мышление.
- Выносливость - матч длится около часа.

Кроме того, игра обладает рядом других особенностей. Это:

Отличная профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, дети реже болеют.

Эмоциональная и физическая разрядка.

Формирование твердого характера. Ребенок старается добиваться целей и во время игры, и в повседневной жизни.

Приобретение ребенком навыков построения отношений в коллективе, сотрудничества.

Также баскетбол — это хорошая возможность провести время, интересный и веселый спорт.

Наиболее оптимальный возраст для начала занятий баскетболом - 7-9 лет. В этот период физическое и умственное развитие готово к такому виду спорта. Есть группы и для самых маленьких, но там дети еще не играют в баскетбол, они только готовятся к этому, развивают свои физические данные и учатся держать мяч. С этой же целью до 7 лет ребенок может посещать любую другую спортивную секцию типа плавания, легкой атлетики или акробатики.