

Зятерекова Е.В.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»,
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Баскетбол - игра, которая совмещает в себе несколько важных спортивных элементов: бег, ходьба, прыжки. Потому она способствует всестороннему физическому развитию человека.

Ключевые слова: баскетбол, дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная система организма, органы внутренней секреции и пищеварительная система.

Баскетбол - игра не только для высоких и крепких людей. Заниматься данным видом спорта можно, имея средний рост. Это никак не влияет на ту пользу, которую приносят организму регулярные тренировки.

Баскетбол - игра, которая совмещает в себе несколько важных спортивных элементов: бег, ходьба, прыжки. Потому она способствует всестороннему физическому развитию человека. Во время игры происходит быстрая смена игровой ситуации. Потому интенсивность физических нагрузок постоянно меняется. Это оказывает положительное влияние на состояние всего организма [3].

Систематические тренировки позволяют укрепить дыхательную систему. Благодаря повышенной частоте дыхательных движений, достигающей во время игры в баскетбол 50-60 циклов за одну минуту с объёмом в пределах 120-150 литров, жизненная ёмкость лёгких со временем увеличивается. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что благотворно влияет на здоровье. Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке. Сердцебиение спортсменов во время матча достигает от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180-200 миллиметров ртутного столба.

Занятия положительно влияют на состояние нервной системы. Человек становится более спокойным и собранным. Нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию за счёт постоянного контроля активности органов. Человек, занимающийся баскетболом, улучшает своё периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на эффективность зрительного восприятия. Исследования показали, что сегодня регулярные занятия баскетболом увели-

чивают в среднем на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов [4].

Всё выше сказанное показывает, насколько полезным станет баскетбол для детей при регулярных занятиях этим видом спорта.

Во время игры организм затрачивает много энергии. В результате сжигается достаточно большое количество калорий. А это одно из условий избавления от лишнего веса. Немалые энергетические затраты для одной продуктивной игры в баскетбол составляют приблизительно 900-1200 килокалорий. В результате для потребления недостающей энергии работающие мышцы используют значительное количество жировых отложений, постепенно избавляя человека от лишних килограммов [4]. Стройные люди в этом случае продолжают укреплять и поддерживать великолепную фигуру. Помимо поддержания веса на нормальном уровне, тренировки помогают укрепить мышечную систему и сделать тело стройным и подтянутым.

Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия для развития физической силы спортсмена. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а так же становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Движения в баскетболе заставляют организм во время игры работать слаженно, как часы, поэтому благоприятному влиянию поддаются органы внутренней секреции и пищеварительная система.

Некоторые упражнения современного баскетбола настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. К примеру, такое упражнение для баскетбола как бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины, что может быть хорошей профилактикой болезни суставов. Интересная и подвижная игра с постоянными перемещениями поможет ослабленным и малоподвижным людям почувствовать себя намного лучше после регулярных тренировок.

Библиографический список:

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры /под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997. 476 с.
2. Костикова, Л.В. Азбука баскетбола. – М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Теория и методика физического воспитания /под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Т.1. – М., 1967.
4. <http://sportkompas.ru/stati/> (Статья «В чем польза баскетбола?»)