

разнообразными. К примеру, один из боксёров идёт в нападение, а второй стремится всякими способами защититься, уже, после чего они меняются ролями и занятия продолжается.

Партнёры для занятия в паре подбираются согласно по росту, весу и наработанным навыкам. В некоторых случаях, начинающего ставят в пару вместе с профессионалом, для того чтобы первый сумел поднабраться навыка.

Уже после этого, как задачи тренера обработаны, устраивается вольный бой. Он заключается в применении абсолютно всех приёмов, изученных ранее. Любой боксёр непосредственно сам выбирает, в какой очередности их использовать. Его выбор находится в зависимости от действий соперника: в случае если соперник атакует, в таком случае необходимо осуществить уход, или же, поставить блок. Либо напротив, когда появляется момент, в который соперник бездействует, в таком случае нужно нападать.

В самом начале обучения, тренер должен дать понять новичкам о том, что собой представляет такой вид спорта как бокс, какие преимущества он даёт. Также он объясняет то, как важно боевое мышление. Тренер должен убедить начинающих боксёров в том, что для их успеха очень важен правильный режим и физическая подготовка.

Человек, занимающийся боксом, ни в коем случае никак не может быть являться слабым, нерешительным в себе человеком. У боксёров замечательная работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Обосновано, что занятие боксом предоставляет подобные преимущества, как устойчивость и быстрота реакции. В частности, же, человек значительно быстрее берет на себя аргументированные решения. Ведь работа - весьма серьезная ноша, и немаловажно принятие стремительных и верных решений.

Поскольку, человек, занимающийся боксом, чувствует себя уверенным и может принимать правильные решения, то он вполне сможет и нести ответственность за других работников в коллективе. Такой человек и называется – лидер.

Библиографический список:

1. Бокс. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс> (дата обращения: 08.11.2022).
2. Бокс. История бокса. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.my-boxing.ru/boxing/history.html> (дата обращения: 08.11.2022).

Беляков А.Ю., Комлева М.Р.
МАУ Спортивный клуб «Темп»,
г. Ревда, Россия

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БАСКЕТБОЛА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье предложены актуальные вопросы популяризации игровых видов спорта, в частности, баскетбола, среди подростков 5-6 классов, обозначены проблемы и современные подходы к решению выявленных проблем.

Ключевые слова: баскетбол, подростки, активная деятельность, болельщики.

В век цифровых инноваций встаёт вопрос: насколько популярны спортивно–подвижные игры у детей 11-13 лет? Знают ли дети и подростки о такой игре, как баскетбол? Современное юное поколение любит проводить достаточно много времени в девайсах. Это влияет не только на результаты на занятиях и в увлечениях,

а также на физическое здоровье и спортивное развитие. Каким образом знакомить детей с баскетболом, как привить любовь к данному спорту? Эти вопросы и стали основными в данном исследовании.

Всем известно, что ребёнка необходимо развивать с самого детства. Во взрослом возрасте научиться новым навыкам труднее, чем в детстве. Как правило, родители уделяют достаточно внимания различным видам обучения детей, водят малышей на дополнительные занятия, учат читать и считать, обучают музыке, живописи и популярным видам спорта, например, хоккею, фигурному катанию, гимнастике, карате. Родителям нравится видеть ребенка на соревнованиях.

А как же подростки? Дети их не назовёшь. Их уже не водят за ручку в спортивную секцию. Самое страшное, что у подростков пробуждается лень, снижается двигательная активность. Появляются новые увлечения, новые виды деятельности, изменяется характер общения и игр. На смену активным играм пришли игры компьютерные. Прогулки у подростков тоже стали менее активными, они могут просто сидеть во дворе с телефонами.

Многие подростки идут на урок физкультуры лениво, при любой возможности готовы пропустить физкультуру. В некоторых школах к этому добавляется несовременное оборудование спортивных залов и площадок, текучесть кадров. Например, у шестого класса четыре раза менялся учитель по физкультуре. Как думаете, влияет ли это на физическое развитие?

Для получения необходимой информации был проведен опрос: в устной форме с фиксированием результатов; в письменной форме в виде анкеты. Часть результатов опроса представлена в диаграмме (рис.1).

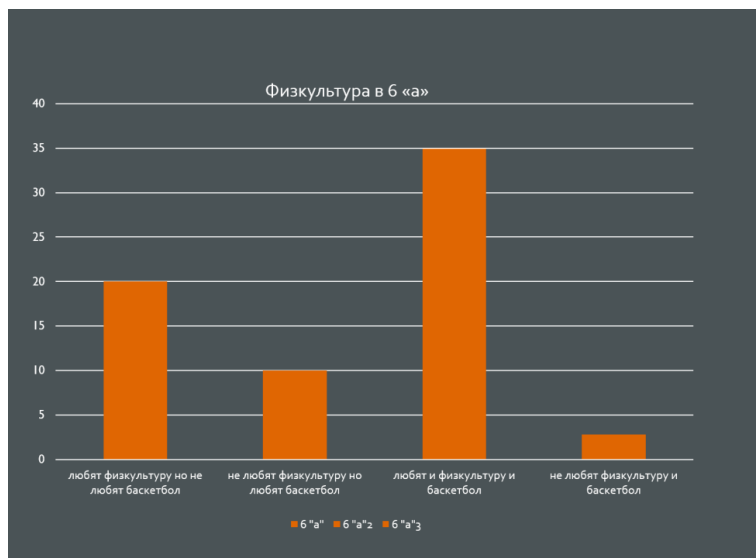


Рисунок 1. Отношение подростков к урокам ФВ и баскетболу

Вы можете заметить, что отношение к физической культуре у школьников разное: кто-то любит физкультуру, а кто-то к этому предмету относится с холодком.

Подростки готовы на уроках физкультуры играть в баскетбол и даже любят эту игру. Но на уроке не все одновременно могут играть, так как баскетбольная команда – это 5 человек, на площадке будет 10 учеников, а остальные сидят болельщиками. Однако болеть за играющих сложно, потому что не все знают правила, сидят и ничего не понимают, а это снижает интерес к баскетболу.

В сравнении параллельных «а» и «б» классов оказалось, что они примерно на одинаковом уровне: про баскетбол подростки знают, некоторым ребятам нравится эта игра, но не все пробовали играть сами. Наблюдать игру в зале на соревнованиях

разного уровня удалось немногим, возможная причина – ограничительные меры по коронавирусу, когда нельзя было ходить на соревнования, да и на тренировки тоже часто проходили онлайн.

В результате опроса и беседы выяснилось, что подростки готовы заниматься баскетболом, так как игра активная, интересная, яркая, динамичная. Но, для того чтобы хорошо играть в баскетбол, требуется ходить на тренировки, желательно регулярно, не реже трех раз в неделю. И вот здесь возникает проблема: активные подростки к 12-ти годам уже имеют дополнительные занятия, им некогда ходить на тренировки регулярно, а у пассивных, ничем не занятых подростков нет желания, их мотивация к активным занятиям снижена, жизнедеятельность таких подростков проходит в пассивном восприятии несложного контента в соцсетях и видеоиграх.

Для решения проблемы популяризации баскетбола у подростков можно:

- пригласить в класс мастеров баскетбола, действующих игроков и ветеранов спорта – это поможет подросткам стать активными болельщиками;
- проводить чемпионаты среди параллели пятых-шестых классов;
- познакомить подростков с тренерами по баскетболу, замотивировать заниматься в секции баскетбола регулярно;
- совместно посмотреть художественный фильм «Движение вверх», документальный фильм «Оранжевый мяч» и другие, организовать обсуждение после просмотра.

Как инновационную находку можно считать разработанную листовку с кьюар-кодами, по которым можно перейти на сайты с информацией (рис.2). Посмотрите 3d-модели баскетбольной экипировки, познакомьтесь с известными баскетболистами и правилами игры. А также вы можете пройти тест на знание баскетбола. Информация, полученная таким образом, будет лучше принята подростками, чем призывы о том, что надо любить спорт.

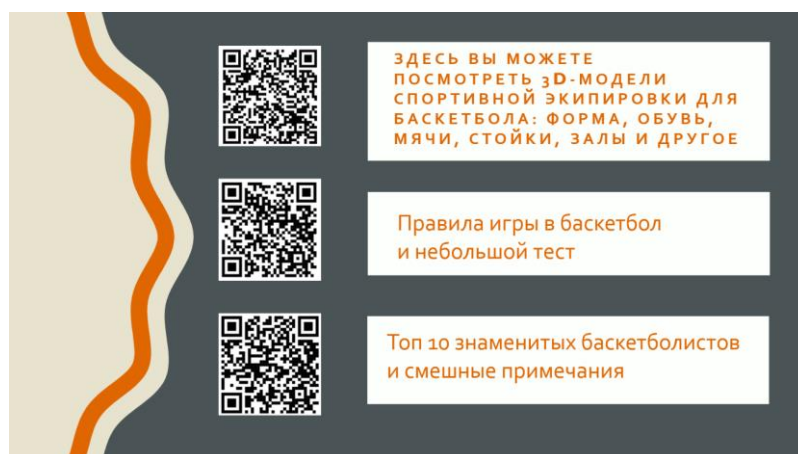


Рисунок 2. Часть листовки про баскетбол для подростков

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что игра в баскетбол может стать отличным решением вовлечения подростков в активную физкультурную деятельность. У этой игры много ресурсов для физического, эмоционального и социального развития подростков. Учителям физической культуры и тренерам следует знакомить младших подростков с этой игрой, чтобы увлечь их, пока у них есть любопытство и желание активно проводить свободное время. А подросткам мы рекомендуем прийти в секцию баскетбола, попробовать свои силы, начать регулярно тренироваться и стать членом команды, у которой будут победы.

Библиографический список:

1. Голованов В.М. Баскетбол: Десять вопросов детскому тренеру. Литера, 2013. 56 с.
2. Коновалов В.Л., Погодин В.А. Баскетбол. Санкт-Петербург: Лань. 2022. 84 с.

Бердюгина В. Б., Пермяков О. М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ С РЕВМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

Аннотация. В статье рассматривается роль лечебной физической культуры в реабилитации людей, имеющих ревматические заболевания. Представлены данные о положительном влиянии лечебной физической культуры на организм человека.

Ключевые слова: заболевание, лечебная физическая культура, здоровье.

На сегодняшний день развитие лечебной физической культуры выходит на более высокий уровень. Одним из главных ее преимуществ является качественная реабилитация больных, страдающих хроническими или врожденными заболеваниями, а также восстановление людей после физических травм. Среди них особую важность имеют ревматические заболевания.

Лечебная физическая культура – это метод воздействия на организм человека с помощью физических упражнений в лечебных, профилактических и реабилитационных целях [3].

Ревматические заболевания, такие как остеоартрит, ревматоидный артрит, псориатический артрит представляют собой серьезную медико-социальную проблему.

Ревматические заболевания требуют разных подходов к лечению. Например, при лечении болевых симптомов в области суставов используют не только нестероидные противовоспалительные препараты, но и коррекцию биомеханических нарушений с помощью протезирования и других методов реабилитации.

Несомненно, что успешность лечения ревматических заболеваний представляет собой комплексное влияние на организм человека, в него включаются как лекарственные препараты, так и физические средства, которые могут обеспечить положительный результат [2].

Врачи в своих назначениях могут ограничиться программами лечебной физической культуры, что, объясняется хорошей переносимостью, отсутствием противопоказаний у большинства пациентов и небольшой стоимостью такого лечения.

В своей работе исследователи Е. И. Амири, Н. В. Корягина и С. Е. Мясоедова рассматривали эффективность совокупности физических упражнений лечебной физической культуры для развития функции кисти при ревматоидном артрите [1].

Физический дефицит кисти свойственен для группы лиц, больных ревматоидным артритом и предполагает собой низкое качество их