

УДК 796.323.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/114>*Шлее И.П.**ORCID: 0000-0003-4018-0520, канд. пед. наук;**Карбан А.С.**Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово, Россия*

БАСКЕТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматривается такой вид спорта, как баскетбол, который требует определенных навыков, освоение которых происходит в динамичных условиях, в большинстве случаев при движении на высокой скорости или при изменении направления движения. В результате тренировок баскетболисты, как правило, обладают высокой силой и ловкостью, сохраняя при этом довольно стройное телосложение. По сравнению с другими командными видами спорта, потребность в аэробике меньше, чем в футболе, но больше, чем в теннисе и волейболе.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, тренировочная деятельность, физические качества, здоровье, баскетбол.

*Schlee I.P.**ORCID: 0000-0003-4018-0520, Ph.D.;**Karban A.S.**Kemerovo State University,
Kemerovo, Russia*

BASKETBALL AS AN EFFECTIVE MEANS OF IMPROVING HEALTH

Annotation. The article discusses such a sport as basketball, which requires certain skills, the development of which takes place in dynamic conditions, in most cases when moving at high speed or when changing the direction of movement. As a result of training, basketball players tend to have high strength and agility, while maintaining a fairly slender physique. Compared to other team sports, the need for aerobics is less than football, but more than tennis and volleyball.

Keywords: sport, athlete, training activity, physical qualities, health, basketball.

Рассмотрим преимущества для здоровья, связанные с баскетболом. Во-первых, как вид спорта, который включает в себя значительное количество бега, прыжков и быстрых боковых движений, баскетбол отлично сжигает жир, сжигая около 600 калорий в течение часовой игры. Из-за этого баскетбол также считается естественным средством повышения уверенности в себе. Игроки сообщают, как похудеть, чего можно достичь с помощью спорта, а также попадания мячом в кольцо и победы в игре, которая также творит чудеса для повышения уровня уверенности как у взрослых, так и у детей.

Помимо сжигания жира, аэробная природа баскетбола означает, что он также способствует здоровью сердечно-сосудистой системы: повышение выносливости и снижение риска сердечных заболеваний или инсульта являются дополнительным бонусом к жиросжигающим свойствам игры. Физические требования, предъявляемые к спорту, также важны для укрепления и улучшения состояния костей [7]. Чем крепче ваши кости, тем меньше вероятность того, что они сломаются или станут хрупкими. Физические аспекты баскетбола, связанные с весом, означают, что эта активность приводит к образованию новой костной

ткани, в то время как мышцы наращиваются одновременно с тем, как они работают вместе с костями во время физической активности, следовательно, наращивая больше мышечной массы [3].

Игра в баскетбол характеризуется частыми стартами, остановками и сменой направления, которые сохраняются в течение определенного периода времени. В то время как четверть игрового времени для спортсмена средней школы длится 8 минут по часовому времени, средний отрезок игры может длиться всего 12–20 секунд. Однако было обнаружено, что баскетболисты преодолевают около 4500–5000 м во время 48-минутной игры. Кроме того, в имитационной тренировочной игре было обнаружено, что игроки тратят только 34,1% времени на игру, 56,8% на ходьбу и 9,0% на стояние. Поэтому необходимы как аэробная, так и анаэробная метаболические системы [1].

Анализ физиологических потребностей баскетбола за последние 20 лет показал, что основное внимание уделяется анаэробному метаболизму в разных позициях, с вторичной опорой на аэробную энергетическую систему. Очевидно, что тренировка анаэробной энергетической системы является ключом к успеху в игре в баскетбол. Аэробная энергетическая система использует кислород для преобразования глюкозы и жира в энергию и помогает поддерживать движения меньшей интенсивности и большей продолжительности, которые составляют около 65% активного игрового времени.

Состав тела или количество мышечной массы по сравнению с массой жира, как правило, учитывается в большинстве видов спорта, и различные составы могут предсказывать успех в разных видах спорта [7]. В то время как рост, конечно, определяется генетикой, изменения в составе тела могут быть достигнуты с помощью правильной тренировки и питания. Для многих баскетболистов поддержание своего веса и мышечной массы в течение длительного соревновательного сезона часто является самой большой проблемой [6].

Большинство профессиональных баскетболистов, как правило, относительно высокие и худощавые. Определенный состав тела может не быть существенным фактором успеха в баскетболе, как в других видах спорта, хотя он сильно определяет позицию игрока. Позиция защитника обычно характеризуется меньшей массой тела, процентом жира в организме и ростом, в то время как позиции нападающего и центра обычно выше, тяжелее и имеют более высокий процент жира в организме. Существует сильная взаимосвязь между составом тела, аэробной подготовкой, анаэробной силой и позиционными ролями в профессиональном баскетболе. Сила и ловкость являются важными факторами, определяющими эффективность баскетбола. Например, было доказано, что сила нижней части тела является сильным предиктором игрового времени, и вместе с силой верхней части тела отвечает за успешное выполнение движений под баскетбольным кольцом.

Ловкость – это способность быстро двигаться и менять направление под контролем для выполнения спортивных навыков, в то время как сила – это способность быстро сочетать скорость и силу, лучшим примером которых могут быть спринтерские и прыжковые способности. Было обнаружено, что профессиональные игроки обладают большей ловкостью и временем спринта по сравнению с игроками среднего уровня. По положению разыгрывающие оказались быстрее нападающих и центровых в тестах на ловкость, причем на удивление никаких различий между этими игроками в спринтерских тестах не было. Были обнаружены значительные различия в показателях прыжков в высоту между баскетболистами разных уровней, что говорит о том, что профессиональные игроки, как правило, прыгают выше других.

В целом, чтобы соответствовать требованиям игры, баскетболисты должны сосредоточиться на развитии ловкости и силы, используя короткие и интенсивные упражнения [5].

Баскетбол не только приносит физическую пользу участникам, но и славится своими психологическими преимуществами, поскольку он может способствовать и поддерживать эмоциональное и психологическое благополучие. Во-первых, у баскетбола есть свои собственные правила, которым нужно следовать, и их нарушение может привести к штрафам как для игрока, так и для всей команды. Как и в любом виде спорта, следование правилам и честная игра развивают индивидуальную концентрацию и способствуют самодисциплине, поскольку участники учатся понимать баланс между соревновательностью и честной, чистой игрой, ориентированной на победу с помощью навыков и стратегии [8]. Это учит всех (не только детей) важному уроку о том, как научиться честно и справедливо соревноваться, напоминая, что иногда в жизни бывают не только победы, но и поражения. Умственное развитие человека также улучшается, при регулярной игре в баскетбол. Исследования психических аспектов этого вида спорта показали, что игроки вскоре развивают способность быстро воспринимать происходящее на игровой площадке и принимать эффективные решения о своем следующем образе действий [9].

Добавив к этому быстро развивающийся характер игры, игроки обнаружат, что они должны постоянно тренироваться, чтобы оставаться наблюдательными:

- внимательно наблюдать за другими товарищами по команде;
- угадывать, какие действия они могут предпринять в следующий раз, и уделять пристальное внимание тому, что игроку самому нужно делать, а также другим товарищам по команде.

Опять же, это преимущество не только на самой баскетбольной площадке, но и за пределами игры игроки начнут использовать свое повышенное умственное развитие как на рабочем месте, так и в учебе. Кроме того, баскетбол является средством от стресса. Как и в других видах спорта, баскетбол дает игрокам возможность общаться, что означает, что они менее подвержены депрессии и, как правило, имеют более сильную иммунную систему. Во время игры игроки высвобождают эндорфины, которые известны своим «плавающим эффектом», в то время как уровень напряжения снижается. Принимая во внимание также необходимость оставаться наблюдательным во время игры в баскетбол, это означает, что этот вид спорта предлагает участникам моменты «отвлечения». Участвуя в игре, игроки сосредотачиваются на ней и забывают о стрессовых моментах, а это означает, что эта игра, заряженная адреналином, действительно может привести разум во что-то похожее на медитативное состояние. Как только игра закончится, стрессы и тревоги, которые беспокоили человека до игры, не будут казаться такими плохими [2].

Когда дело доходит до детей и молодежи, баскетбол является идеальным выбором и предлагает молодому поколению еще больше преимуществ. Как и у взрослых, баскетбол обеспечивает детям полноценные физические упражнения. Бег, пасы, броски и дриблинг с мячом полезны для развития сердечно-сосудистой системы, укрепления костей, улучшения координации рук и глаз и помогают бороться с детским ожирением. Для школ важно поощрять физическую активность и обеспечивать, чтобы дети получали много физических упражнений. Непрерывные и разнообразные движения, связанные с баскетболом, также являются хорошим вариантом для детей, которые чувствуют, что спорт скучен, а это означает, что баскетбол не только предлагает детям различные навыки для использования в игре, но и может развлекать их часами. Особенно когда речь идет о детях, баскетбол помогает детям наращивать мышцы,

которые являются важнейшей частью здоровой опорно-двигательной системы. Баскетбол также улучшает физический рост у детей.

В то время как гены определяют наш рост, некоторые виды спорта, такие как баскетбол, способствуют росту, благодаря движениям всего тела и акту прыжка, от которого зависит спорт. Большое количество прыжков, часто требуемое в баскетболе, увеличивает поток жидкости в пластинах роста, поэтому больше IGF-1 (гормона, помогающего наращивать мышцы) идет на увеличение роста [4].

По мере того как дети постепенно развивают свои двигательные навыки и координацию, требования к баскетболу означают, что эти навыки будут возрастать вместе с точностью и аккуратностью ребенка. Дриблинг с мячом – хороший инструмент для развития координации у ребенка, в то время как сам процесс бросков требует большой практики, концентрации и точности. Связь между академическими достижениями и участием в таких видах спорта, как баскетбол, может быть связана с повышенными когнитивными способностями, которые возникают в результате занятий спортом. Физическая активность естественным образом увеличивает приток крови к мозгу и активизирует эндорфины, которые могут положительно повлиять на настроение и производительность труда, а это означает, что дети, участвующие в игре в баскетбол, могут быть более готовы и способны решить следующую большую проблему, брошенную им - будь то на баскетбольной площадке или когда они вернутся в класс [2].

Без всякого сомнения, баскетбол – это не только спорт, который создает невероятную связь между игроками команды, но и приносит много пользы для здоровья как молодым, так и старым. По словам всех поклонников баскетбола, «баскетбол – это не просто спорт, это образ жизни».

Литература

1. Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А. Физическая культура. Баскетбол. Новосибирск: НГТУ, 2017. 51 с.
2. Козина Ж.Л., Вицко А.Н., Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. С. 1-5.
3. Михеев Э.Р., Михеева Д.Ф. Роль баскетбола в физическом воспитании школьников. *Наука, техника и образование*, 2019. С. 1-4.
4. Невмержицкая Е.В., Коновалов И.Е. Подвижные игры: теория, методика и практика. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. 136 с.
5. Пластинина В.Б. Подвижные игры на занятиях баскетболом. Киров: ВятГУ, 2019. 52 с.
6. Таштаев Ш.Ж., Худайбергенов З.К. Спортивные игры как основная часть дисциплины физического воспитания. *Проблемы педагогики*, 2021. С. 77-79.
7. Шлее И.П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2021. Т. 9. № 2. С. 146-153.
8. Volkova T., Pavlov G., Schlee I. Ecological and Legal Regime of the Subsoil Use (by the Example of Kuzbass Coal Industry) // *E3S Web of Conferences* 41, 02027 (2018) III d International Innovative Mining Symposium. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20184102027>
9. Chistyakova G., Rolgaizer A., Bondareva E., Shlee I. International Practice Of Environmental Challenges Regulation // *E3S Web of Conferences*. IVth International Innovative Mining Symposium. 2019. С. 02024.

© Шлее И.П., Карбан А.С., 2021