ЗНАЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКА.

Перепелица И. Г.

Учитель-исследователь

физической культуры КГУ ОШ №7 г. Шахтинска

Баскетбол - это один из видов спорта, включенный в программу физической культуры для школ, который содействует разностороннему физическому и психическому развитию школьников.

Полюбите баскетбол – Вы станете выше, стройнее, сильнее. Бег и прыжки, например, активизируют, рост тела в длину, броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки, длинные пасы мяча и борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, полученной на занятиях баскетболом, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких. В баскетболе, где спортсмену постоянно нужно зорко следить за передвижениями игроков и мяча, роль зрения особенно велика. В процессе многолетней тренировки именно в зрительной функции происходят наибольшие изменения. Глаз игрока видит большую часть пространства, чем глаз нетренированного человека. Это облегчает ориентировку игроков на поле, улучшает их взаимодействие, повышает эффективность технических и тактических действий. Когда изучали влияние слуха, зрения и кожной чувствительности на эффективность выполнения бросков в прыжках, то оказалось, что наибольшее ухудшение вызвало ограничение бокового зрения. При утомлении, у игрока зрение ухудшается, и это снижает результативность его действий. Для точного выполнения различных приёмов, особенно бросков, очень важна способность зрения, оценивать удалённость предметов в пространстве. По этой способности, объему воспринимаемого пространства и остроте зрения баскетболисты занимают одно из первых мест среди спортсменов других видов спорта. При этом следует учесть, что чем больше в упражнениях используются зрительные сигналы, тем больше совершенствуется зрительный аппарат баскетболиста. Особенно важно влияние баскетбола на внутренние мышцы глаза, от которых зависит приспособление глаза видеть на различных расстояниях. Занятия баскетболом тренируют внутренние мышцы глаза, и поэтому являются средством предупреждения и лечения близорукости у подростков.

Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость и т.д. Баскетбол способствует не только физическому, но и нравственному воспитанию детей, развивает познавательные интересы, вырабатывают волю, характер, воспитывают чувство коллективизма. Естественность и разнообразие движений, составляющих основу баскетбола - бег, прыжки, передача и ловля мяча, броски и острая спортивная борьба делают эту игру важным средством физического и психического воспитания. Занятия баскетболом способствуют значительному расширению границ периферического зрения, что оказывает положительное влияние на быстроту и точность зрительного восприятия. Доказано, что при постоянных занятиях баскетболом чувствительность зрительного анализатора к восприятию световых импульсов сразу после матча увеличивается в среднем на 40%. Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчёт и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мячи. Техника игры характеризуется отличным владением мяча, ведением мяча без зрительного контроля, различными кистевыми передачами, неожиданными бросками с точек, бросками в прыжке со средних дистанций. Все эти приёмы прочно вошли в технический арсенал баскетболистов. Для улучшения плотности урока и для повышения эмоционального фона на уроках необходимо использовать соревновательно-игровой метод. Под этим методом подразумевается способ совершенствования двигательных навыков, морально-волевых качеств, развития периферического зрения. Его характерной особенностью, отличающих от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон. Это практический метод, к характерным признакам которого можно отнести:

• присутствие соперничества и эмоциональность;

• непредсказуемая изменчивость ситуации, действий самих участников;

• проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;

• применение всех усвоенных двигательных навыков, целесообразных в данной ситуации.

Примерные соревновательно - игровые задания "Салки с мячом"

Задачи: Совершенствование ведение мяча без зрительного контроля. Воспитание навыков периферического зрения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Методические указания |
| Два игрока "водящие" стараются осалить других участников, но при этом выполняют ведение мяча правой, левой рукой. | Нельзя бросать мяч, необходимо дотронутся рукой, но при этом не потерять мяч. | Игроки, которых осалили, садятся на скамейку Дается 2 мин времени |

"Поточный бросок"

Задача: Совершенствование броска в корзину с левой, правой стороны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Методические указания |
| Играют по 3 игрока, один непрерывно бросает, двое снимают и падают, после 10 бросков меняются. | Броски выполнять с одной точки, учитывается слаженность команды, взаимодействие в "тройке". Выигрывает "тройка, забившая больше из 30 бросков | Бросок выполняется сбоку от кольца, через щит. Дается 30 бросков по 10 на каждого играющего. |

"21"

Задача: Закрепление техники штрафного броска.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Методические указания |
| Команды выстраиваются в две колонны на линии штрафного броска и выполняют бросок. При удачной попытке - попадании, игрок передает мяч впереди стоящему а сам становится в конец колонны, при неудачной попытке, передает мяч и бежит к противоположному кольцу и не возвращается пока не попадет там. | Счет идет до 21попадания штрафного броска. Побеждает команда, которая быстрее попала 21 раз | Бросок на противоположной стороне выполняется сбоку на усиках. После попадания игрок имеет право вернутся к кольцу для выполнения штрафного броска. |

"Игра в баскетбол без ведения"

Задачи: Научить точной передачи мяча, взаимодействию на площадке. Передал - выйди на свободное место.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Методические указания |
| Все правила действующие в баскетболе, но мяч вести нельзя, бегать с мячом нельзя, чаще передавать мяч и перебегать на свободное место | Все правила баскетбола. Можно выполнять один удар перед атакой кольца. | Точная передача и четкая остановка без пробежки. |

"Внимание - мяч"

Задачи: Освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры. Развитие быстроты и двигательной реакции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Правила | Методические указания |
| Игроки команды располагаются по кругу, в центре - водящий с мячом. Он передает мяч любому партнеру и, следуя за мячом, занимает место поймавшего мяч. Последний, став водящим, продолжает игру И так до тех пор, пока все участники не побывают водящими. | Побеждает команда первой закончившая игру. | Можно установить определенный временной отрезок |

Современные понятия о физических и психических качествах и их развитии основываются на общих характеристиках проявления двигательных возможностях человека и определяются двумя группами факторов: врожденные двигательные навыки или как говорят - талант, и приобретенными в течение жизни.

Даже тем ребятам, у которых есть талант или врожденные двигательные качества просто необходимо помочь их правильно применить и развить, поэтому преподавателю просто необходимо иметь представления об основах их развития и совершенствования и прежде всего о физиологических и психологических механизмах и их проявлении. Должен учитываться факт всего многообразия индивидуальных особенностей учащихся. Что касается баскетбола, то это настолько универсальная игра, где есть место и высокорослым, и менее рослым учащимся, активным и рассудительным. Более стеснительным она поможет найти уверенность и веру в себя, недисциплинированным и "трудным" научит быть в коллективе и подчинятся законам команды.

В заключении хочется закончить словами великого тренера Александра Яковлевича Гомельского - "Полюбите баскетбол, и Вы станете выше, стройнее, сильнее и наконец, приобретете уверенность в себе".

Библиографический список:

1. Баррел П., Патрик П., «Баскетбол для юниоров» М.: Физкультура и спорт, 2007.

2. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.

3. Дмитриева, А.С. Физиологические основы восприятия времени у человека/ Успехи современной биологии. – 1964.

4. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.

5. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах) // Физкультура в школе. – 1