

Роль баскетбола в рамках физического воспитания

И. В. Яковлева*, Р. Р. Гарифуллин

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: irina1644@mail.ru*

Физическое воспитание – это сложная система, в которой необходимо сочетать эффективные методы и средства. Командные спортивные игры являются одним из таких средств. Баскетбол, являясь популярной командной спортивной игрой, рассматривается в статье с точки зрения одного из средств физического воспитания. Статья ставит целью обоснование роли баскетбола как эффективного и разностороннего средства физического воспитания. В статье проанализированы причины благотворного влияния процессов подготовки и непосредственно игры в баскетбол в рамках физического воспитания.

Ключевые слова: баскетбол, командные виды спорта, физическое воспитание.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях[1]. По определению термина очевидно, что процесс физического воспитания ставит не одну конкретную задачу, а комплекс задач, для решения которых, соответственно, необходимы средства, обладающие наибольшей эффективностью в условиях многозадачности.

Эффективность физического воспитания зависит от сбалансированного использования основных средств данного процесса, среди которых можно выделить физические упражнения и процедуры, гимнастику, спорт, режим дня и игры. Спортивные командные игры являются значимым элементом системы физического воспитания на любом ее этапе. Их значимость обусловлена тем, что данный вид физической активности решает сразу несколько задач физического воспитания, делая тем самым этот процесс успешным.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспита-

нию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина[2]. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивные игры способствуют улучшению не только физического, но и эмоционального и психического здоровья.

Одной из наиболее популярных и широко любимых спортивных командных игр был и остается баскетбол. Существуют разные версии возникновения и развития этой игры, но очевидным остается тот факт, что ее история насчитывает более ста лет. Овладение необходимыми для игры в баскетбол навыками доступно и юношам и девушкам, сравнительно доступен и требующийся для игры инвентарь. Интерес общественности к играм между профессиональными командами растет с каждым годом, так как баскетбол – это максимально динамичная и зрелищная игра.

Игра в баскетбол и, соответственно, подготовка к ней, являются крайне эффективными средствами физического воспитания, так как развивают участников физически сразу в нескольких направлениях, при этом влияя и на развитие личностных качеств. И действительно: очевидно, что любая спортивная игра требует от участников общей физической подготовки. Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности[3]. Из этого определения можно сделать вывод, что являясь конечной целью, игра в баскетбол потребует общей физической подготовки, что, по сути, является одной из целей физического воспитания.

Подготовка к спортивным командным играм не ограничивается ее физическим аспектом. Для достижения успехов необходимы некоторые специфические теоретические познания. Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований[4]. Для баскетбола характерно наличие большого количества информации о тактике, накапливаемой в течение более чем столетней истории этого вида спорта. Таким образом, тактическая подготовка к играм в баскетбол, то есть овладение специальными физкультурными знаниями, относится к специфике содержания физического воспитания.

Среди способностей, которые развиваются благодаря игре в баскетбол, выносливость. Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В практике физической культуры выделяют общую и специальную выносливость. Под общей понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как

предмет специализации, называют специальной. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость)[5]. Таким образом, баскетбол, являясь спортивной игрой, формирует специальную игровую выносливость.

Нельзя не отметить, что игры в баскетбол способствуют формированию и развитию личностных качеств человека. Среди них навык командной игры, то есть умение подчинять свои действия интересам коллектива. Баскетбол в той или иной мере способствует развитию решительности, целеустремленности, смелости. Эта игра требует быстроты реакций, перманентной сосредоточенности и умения быстро и адекватно оценив игровую ситуацию принимать решения.

В связи со всем вышеупомянутым можно сделать вывод, что баскетбол является эффективным дополнительным средством физического воспитания. Эта спортивная командная игра способствует не только общему физическому развитию, но и формированию определенных способностей, равно как и развитию личностных качеств, что, в конечном итоге, и является содержанием физического воспитания.

Литература

1. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / Максименко А. М. – М. Физическая культура, 2005. С. 544.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – С. 448.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 543.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. С. 464.
5. Жукова О. Л. Основы теории физической культуры. – Екатеринбург, 2004. С. 192.

Статья рекомендована кафедрой физвоспитания Башкирского государственного университета
(заведующий кафедрой, профессор С. Т. Аслаев)

The role of basketball in the framework of physical education

I. V. Yakovleva*, R. R. Garifullin

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450076 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

**Email: irina1644@mail.ru*

Physical education is a complex system in which it is necessary to combine effective methods and means. Team sports are one of such means. Basketball, being a popular team sports game, is considered in the article from the point of view of one of the means of physical education. The article aims to justify the role of basketball as an effective and versatile means of physical education. The article analyzes the reasons for the beneficial effects of the preparation process and the game of basketball itself in the framework of physical education.

Keywords: basketball, team sports, physical education.