

АМАТОРСЬКИЙ БАСКЕТБОЛ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Помещикова І.П.¹, Кудімова О.В.²

¹ Харківська державна академія фізичної культури, Україна

² Харківський національний медичний університет, Україна

Анотація. Розглянуто ігри, як один із засобів фізичної рекреації. Встановлено, що аматорський баскетбол може вважатися одним з видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: ігри, баскетбол, рекреація, рухова активність, оздоровлення.

Аннотация. Рассмотрены игры, как одно из средств физической рекреации. Установлено, что аматорский баскетбол может считаться одним из видов рекреационно-оздоровительной двигательной активности.

Ключевые слова: игры, баскетбол, рекреация, двигательная активность, оздоровление.

Abstract. Considered games as a means of physical recreation. Found that Amateur basketball can be considered one of the types of recreational physical activity.

Keywords: game, basketball, recreation, physical activity, health improvement.

Вступ.

Одним з найважливіших умов зміцнення і підтримки здоров'я населення є оптимізація рухового режиму відповідно до віку, статі та стану здоров'я людини. Гіпокінезія і гіподинамія, присутні в більшості режимів навчання школярів, студентів, в виробничих і побутових процесах дорослого населення, негативно позначаються на загальному стані здоров'я, рівні навчання і працездатності, надмірної нервово емоційної напруженості в суспільстві і сім'ї, передчасних інволюційних змінах, інвалідності та смертності, все це зумовлює необхідність пошуку і

розробки нових підходів і методик занять найбільш популярними і доступними видами спорту з оздоровчо-рекреативної спрямованістю [7]. Активні фізичні вправи, участь у спортивних заходах, змаганнях, поновлюють психічну рівновагу, дають можливість людині вести активний спосіб життя [4, 5]. Такі заняття повинні забезпечити займаються оптимальний руховий режим, створити позитивний психоемоційний стан, враховувати їх інтереси, вік, стать і фізичний стан. Прикладом таких видів рухової активності є ігри [6].

Мета дослідження – проаналізувати можливість використання аматорського баскетболу в рекреації різних верст населення.

Результати дослідження і їх обговорення. Як вказує Т. Ю. Круцевич ігри це найбільш емоційний засіб фізичної активності різних вікових груп населення. Автор вказує, щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й оздоровлення, необхідно враховувати наступні елементи занять: учасники гри повинні отримувати задоволення; до гри повинно бути включено кожного учасника; активність усіх учасників повинна бути в межах цільової частоти серцевих скорочень; при виникненні проблем учасники повинні приймати спільні рішення; не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри; в деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатись певні мінімальні рівні технічних навичок [2].

О.О. Шевченко, розглядаючи заняття тенісом, стверджує, що теніс можна використовувати, як найбільш ефективний засіб підтримання життєвого тону і зміцнення здоров'я, який дає великий емоційний заряд, що створює гарний настрій і почуття задоволеності, що не менш важливо, ніж фізична активність [10].

А.Е. Алпацька, О. Е. Лихачев, Т.С. Гнусова відзначають, що дуже непросто залучити учнівську молодь до цілеспря-

мованої рухової діяльності, завдяки якій відбувається формування активного здорового способу життя, самостійності, ініціативності в справі вибору відповідних видів спорту та форм занять. Це вимагає значних зусиль з допомогою активної пропаганди, формування моди і створення умов для самостійних занять і змагань з різних видів спорту у позанавчальний час, організації своє-рідних занять зі спортивних інтересів, в компанії друзів і однодумців. Автори вказують на особливу важливість у зв'язку з цим вибору ефективних засобів оздоровчо-кондиційної тренування, що надають комплексну дію на організм тих, хто займається, як на їх функціональний стан, так і на психічну сферу. Найбільш дієвими в цьому плані на їх думку є заняття спортивними іграми, зокрема різними видами баскетболу (класичним баскетболом, стрітболом), які набувають все більшої популярності, так як в їх процесі гри студенти не тільки отримують необхідне фізичне навантаження: ці заняття мають, як зараз модно говорити, «тусовочну» функцію. Ця функція є основним фактором, що забезпечує цим заняттям високу популярність і привабливість [1].

О. Е. Лихачов, А. Н. Жуков, О. П. Павлов вказують, що в сучасній науково-практичній літературі досить багато ува-

ги приділяється використанню спортивних ігор в практиці фізичного виховання підростаючого покоління, молоді.

Автори вважають, що спортивні ігри можна використовувати не тільки в молодому, але і у будь-якому віці [3]. Також думки Є. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова, Н. О. Пащенко, які проводять аналіз розвитку ветеранського волейболу і вважають, що заняття волейболом доступні і корисні людям різного віку [8]. Автори також рекомендують включати різні види ігор, під час рекреаційних туристичних походів [9].

Одним із популярних ігрових видів спорту в руховій активності молоді є баскетбол. Проводиться безліч змагань з баскетболу, це шкільна і студентська ліги, аматорські ліги, баскетбол 3x3 і стритбол. Сьогодні в столиці України функціонує відразу ряд аматорських ліг: Християнська баскетбольна ліга, Аматорська баскетбольна ліга, елітні аматорські змагання, де виступає найбільше колишніх професіоналів – Ліга Монстрів та Ліга Героїв. У Харкові у минулому році стартували найбільші змагання школярів з баскетболу, шкільна ліга, які охопили учнів усіх шкіл. Шостий сезон проводяться ігри регулярного чемпіонату ХАБЛ (Харківської аматорської баскетбольної ліги),

які у цьому році охоплюють 46 команд, та літній Кубок ХАБЛ.

До основних переваг аматорського баскетболу, як ефективного засобу оздоровчо-рекреативної фізичної культури, можна віднести: природність виконуваних рухів в процесі гри (ходьба, біг, стрибки, метання, передачі і кидки м'яча в кошик); високу емоційність, яка досягається за рахунок безперервної зміни ігрової обстановки і змагального характеру гри; розвиток фізичних, психічних і психофізіологічних якостей; в процесі фізкультурно-оздоровчих занять баскетболом успішно розвиваються такі фізичні якості як швидкість, швидкісна і швидкісно-силова витривалість, спритність, координація рухів; колективність дій, постійне єдиноборство і змагальний характер ігор мають важливе значення для виховання таких психічних і морально-вольових якостей як дружба, товариство, взаємодопомога, наполегливість і стійкість, сміливість і рішучість, витримка, повагу до суперників і суддів; комплексне оздоровчий вплив на організм людини.

Висновки.

Таким чином аматорський баскетбол можна вважати одним із засобів рекреації населення різного віку і статі.

У перспективі планується проаналізувати можливість використання інших

спортивних ігор у системі рекреаційних заходів.

Література:

1. Алпацька А. Е. Особенности начального обучения студентов броскам мяча по кольцу в прыжке с дистанции на основе развития восприятия ритма в баскетболе / А. Е. Алпацька, О. Е. Лихачев, Т. С. Гнусова. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 44–46.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхея – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Лихачев О. В. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста / О. Е. Лихачев, А. Н. Жуков, О. П. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2005 – № 7. – С. 46–48.
4. Манучарян С. В. Физическая рекреация и физкультурно- оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд / С. В. Манучарян, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: 1 международная научная конференция (25 ноября 2008 года) / ред. С. С. Ермаков; Харьковская ГАДИ. – Белгород; Красноярск; Харьков, 2008. – С. 69–74.
5. Помещикова І. П. Вивчення потреби учнів-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату в заняттях фізичною культурою. / І. П. Помещикова, Н. М. Терентьєва // Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ Українські технології, 2007. – Вип. 11. – С. 114–115.
6. Помещикова И. П. Использование упражнений с мячом в двигательной подготовке детей с аутизмом / И. П. Помещикова, Л. Ю. Цве-

ткова // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології – 2016 – № 1. – С. 117–119.

7. Сорокин Д. Ю. Учимся играть в стритбол : учеб. пособие / Д. Ю. Сорокин, В. М. Сорокина – Волгоград : ИУНЛ ВолгГТУ, 2015. – 76 с.

8. Стрельникова С. Я. Ветеранський волейбол на Харківщині – перемоги та проблеми / С. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова, Н. О. Пашенко // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2009 – № 3. – С. 345–347.

9. Стрельникова С. Я. Використання рекреаційних видів волейболу в спортивно-оздоровчих походах молоді / С. Я. Стрельникова, Т. П. Ляхова // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 278–284.

10. Шевченко О. О. Використання занять тенісом як засобу фізичної рекреації / О. О. Шевченко // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології – 2016 – № 1. – С. 117–119.

Інформація про авторів:

Помещикова Ірина Петрівна – зав. кафедри спортивних і рухливих ігор, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент.

Харківська державна академія фізичної культури м. Харків, вул. Клочківська, 99

e-mail: pomeshikovaip@mail.ru

Кудімова Ольга Владиславівна – ст. викладач каф. фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я Харківський національний медичний університет м. Харків, проспект Науки 4