**ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

[***Стрелюк***](https://sci-article.ru/polz.php?i=15295) ***Антон Анатольевич***

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 40»

***Ключевые слова:***

*баскетбол; физическая подготовленность; анализ; участник; тест; студент*

**Актуальность** данной темы заключается в следующих причинах:

* Рост популярности баскетбола: Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, что делает исследования его влияния на здоровье важными для понимания его воздействия на общество.
* Повышение уровня физической активности: Баскетбол требует высокой степени физической активности, что делает его инструментом для улучшения физического состояния людей.
* Улучшение различных аспектов физической подготовленности: Баскетбол помогает развивать различные аспекты физической подготовленности, включая кардиореспираторную выносливость, силу, ловкость и баланс.
* Помощь в профилактике хронических заболеваний: Регулярное занятие баскетболом может снизить риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и ожирение.
* Содействие психическому здоровью: Кроме физических преимуществ, баскетбол также может улучшать психическое здоровье, способствуя повышению самооценки, снижению стресса и усилению чувства общности.

**Цель**: Исследовать и проанализировать способы, которыми игра в баскетбол влияет на физическую подготовленность участников.

**Научная новизна:**

Основная научная новизна этой темы заключается в следующем:

* Исследование специфических физиологических требований баскетбола: Исследования могут сосредоточиться на количественной оценке специфических физиологических требований баскетбола, включая интенсивность, продолжительность, характер движений и влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную систему.
* Изучение влияния баскетбола на физические показатели: Исследования могут изучить воздействие баскетбола на различные физические показатели, такие как сила, мощность, скорость, выносливость и ловкость. Это может помочь определить, как баскетбол способствует улучшению общей физической подготовленности.
* Исследование влияния на здоровье и физическую форму: Исследования могут оценить влияние баскетбола на общее состояние здоровья и физическую форму. Это может включать изучение воздействия баскетбола на такие показатели, как состав тела, сердечно-сосудистые заболевания, когнитивные функции и психическое благополучие.
* Разработка средств оценки физической подготовленности: Исследования могут разработать новые или усовершенствовать существующие средства оценки физической подготовленности, специально предназначенные для баскетболистов. Это может помочь тренерам и специалистам по физической подготовке оценить уровень физической подготовленности игроков и разработать индивидуальные программы тренировок.

Для анализа влияния баскетбола на физическую подготовленность проводилось наблюдение за группой обучающихся 9-х классов, состоящей из 24 человек, 16 из которых юноши и 8 девушки. Основными целями практических занятий являются формирование умений и навыков по выполнению различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств. Далее мы установили их физическую подготовленность на их текущем уровне, за тесты физической подготовленности мы брали нормативы, утверждённые постановлением Правительства от 11 июня 2014 года №540.[1]

Средние результаты тестов по физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | БЕГ 100 м. (с) | БЕГ 3000м.(мин,с) -юноши, БЕГ 2000м. (мин,с) - девушки | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |
| Юноши | 15,1 | 13:22 | 33 | +8 |
| Девушки | 17,4 | 12:01 | 13 | +11 |

По результатам тестов можно сделать вывод что текущее состояние физической подготовленности обучающихся хорошее.[1]

Все участники занимались баскетболом 1 раз в неделю на протяжении 3-х месяцев. После чего мы сделали контрольные тесты по физической подготовленности для того чтобы проанализировать как повлиял данный вид спорта на их результаты, результаты тестов представлены ниже.

Средние результаты тестов по физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | БЕГ 100 м. (с) | БЕГ 3000м.(мин,с) - юноши, БЕГ 2000м. (мин,с) - девушки | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |
| Юноши | 14,5 | 12:55 | 37 | +10 |
| Девушки | 16,8 | 11:29 | 17 | +13 |

По результату можно заметить прогресс отдельных тестов у конкретных детей, у кого-то прогресс больше, у кого-то меньше, но явно можно сказать что физические показатели участников в общем и целом улучшились.[2]

Изменения:

Юноши:

Бег 100 м. улучшился на 3,97%, бег 3 км. улучшился на 3,37%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу улучшилось на 12,12%, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 25%.

Девушки:

Бег 100 м. улучшился на 3,45%, бег 2 км. улучшился на 4,44%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу улучшилось на 30,77%, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье улучшился на 18,18%.

**Заключение.** Проанализировав результаты, можно сделать вывод что такой вид спорта как баскетбол определённо влияет на физическую подготовленность людей. Участие в игре развивает быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и координацию движений. Разнообразие движений во время игры способствует развитию всех групп мышц, что положительно сказывается на общем физическом состоянии организма. В процессе игры баскетбола совершенствуются общие психологические качества игроков. Развиваются морально - волевые качества, такие как чувство коллективизма, совершенствование мировоззрения и самовоспитание. Также развивается внимание, тактическое мышление, воображение, память, аналитические способности и умение управлять эмоциями во время игры.[3]

***Список литературы:***

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. URL: https://www.gto.ru/norms (дата обращения: 05.04.2024).
2. Баскетбол — как средство ведения здорового образа жизни. [Электронный ресурс].
URL: https://goncharuk-mmaiak-sch.educrimea.ru/articles/post/2961034 (дата обращения: 05.04.2024)
3. Влияние баскетбола на всестороннее развитие организма. [Электронный ресурс]. URL: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vliianiie\_baskietbola\_na\_vsiestoronnieie\_razvitiie\_orghanizma (дата обращения: 05.04.2024)