

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## НАЙБІЛЬШІ ПЕРЕВАГИ БАСКЕТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Кузьминчук А. П., викл.

Сумський державний університет

*Kuzminchuk\_artem@mail.ru*

**Вступ.** Протягом багатьох років, баскетбол перетворився з класичного у надзвичайно модернізований вид спорту. Багато чого змінилося: була введена тричкова лінія; на заміну простим кидкам з-під кільця прийшли видовищні слем-данки; навіть форма баскетболістів зазнала змін [1]. Кількість фанатів баскетболу продовжує зростати по всьому світові. Не дивно, що майже кожна країна Азії, Європи та Америки має чималу кількість команд, ліг та чемпіонатів. Люди грають у баскетбол у приміщенні та на вулиці професійно та аматорськи, зі спортивним інвентарем та без [1; 2].

**Мета:** надати актуальну та релевантну інформацію щодо розвитку сучасного баскетболу та популяризувати цей вид спорту серед української молоді.

**Виклад матеріалу дослідження.** Баскетбол – це чудова гра за багатьма з причин. Деякі з них можна висвітлити.

1. *Гра у баскетбол не потребує значних витрат.* Весь необхідний інвентар складається з м'яча, поля та кільця. Звичайний м'яч коштує недорого, баскетбольну майданчик можна знайти майже біля кожної школи, а про спеціальну форму взагалі не варто турбуватися.

2. *Баскетбол є командною грою.* На відміну від багатьох інших видів спорту, в яких одночасно можуть грати не більше 2 або 4 гравців, баскетбол дозволяє задіяти 5 та більше гравців. Тому не доводиться стомливо чекати своєї черги.

3. *Проста техніка гри.* Вміння вести та кидати м'яч досить для того, щоб займатися цим спортом. Бути захисником в цій грі також не складно. Досить навчитися стояти перед гравцем-суперником і перешкоджати йому шлях, намагаючись відібрати в нього м'яч або хоча б завадити його влучному кидку.

4. *Баскетбол цікаво дивитися.* В порівнянні з багатьма іншими видами спорту, ця гра є надзвичайно динамічною і тримає глядачів в стані емоційного напруження протягом всього матчу.

5. *Баскетбол корисний* не тільки для фізичного здоров'я, але й для психологічного. Окрім очевидної користі для здоров'я, баскетбол як командна гра сприяє соціалізації та поліпшенню психічно-емоційного стану людини. Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Приблизно до 40 % від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців [1]. У середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 км і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків із максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що несе позитивний вплив на їх здоров'я.

**Висновок.** Крім власне корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості. Систематичні тренування ведуть також до формування самостійності, наполегливості і цілеспрямованості.

### **Література**

1. Пискайкина М. Н. Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания студентов. / М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // Международный научно-практический журнал OlymPlus СГЭУ. – № 1 (1) – 2015. – С. 95–97.