

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Рухова якість людини це сукупність характеристик, які визначають здатність людського тіла проявляти рухову активність. Визначають наступні рухові якості: сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість.

Ми розберемо вплив ігрових видів спорту на розвиток вищезазначених якостей, розглянувши баскетбол, оскільки саме цей вид спорту ставить вимоги, які вдало поєднують усі рухові якості.

Витривалість – одна з найважливіших складових баскетболу. Це здатність здійснювати певну активність протягом тривалого проміжку часу без зменшення ефективності. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед функціональними спроможностями серцево-судинної та нервової систем, рівнем процесів обміну, а також координацією різних органів та систем.

Найбільш поширеним методом розвитку витривалості є метод неперервного тренування з постійним або перемінним навантаженням. В першому випадку відбувається циклічне виконання певної вправи від тридцяти хвилин до двох годин. В іншому баскетболіст виконує цикл вправ, які задіють різні групи м'язів. Наприклад, кросовий біг з прискоренням на різних проміжках та виконанням стрибків.

Швидкість характеризує здатність гравця виконувати дії в найкоротші терміни. Ця характеристика важлива високим гравцям, оскільки вони зазвичай повільніші. Вправи для покращення швидкості включають: біг і стрибки з додатковою вагою, біг на короткі дистанції, біг із м'ячем, поєднання цих вправ та їхніх варіацій.

Спритність – це фундаментальна якість гравця, від якої залежить його результативність, вона включає вміння орієнтуватись в безопорному середовищі, ведення м'яча, вміння тримати рівновагу тощо.

Для покращення цієї характеристики існує комплекс різних вправ: ведення двох м'ячів, ведення м'яча в обхід перешкод, дриблінг, стрибки з веденням м'яча та багато інших.

Гнучкість та сила мають менш виражений ефект, але їхнє значення не можна применшувати: ці якості дозволяють легше перенести інтенсивні навантаження на організм, а також дозволяють зменшити кількість травм. Таким чином, ми можемо побачити, що ігрові види спорту позитивно впливають на розвиток усіх рухових якостей людини, а процес гри чи тренувань задіє різноманітні групи м'язів, що дозволяє підтримувати організм в тонусі.

*Науковий керівник: Володимир КОРОТЯ,
старший викладач*