

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Горавская В. В., Сидорцова А. В.

Научный руководитель: преподаватель *З. Г. Минковская*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

«Как известно, в любой культуре люди прыгают от радости в момент наивысшего счастья. Прыгание является международно признанным выражением радости, и баскетбол это тот вид спорта, который построен на прыгании... Возможно, игрок прыгает, потому что он счастлив, но, что более вероятно, он счастлив, потому что прыгает». [Билл Расселл, игрок и играющий тренер команды НБА «Бостон Селтикс» 1960-х годов] [1].

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину.

Разнообразные условия занятий баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию особенно таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, сила.

Игра в баскетбол, различные игровые ситуации, владение мячом, борьба с соперником вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное влияние на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и вегетативную нервную системы.

Во время учебно-тренировочных занятий воспитываются морально-волевые качества — дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любой характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Целый ряд особенностей баскетбола обуславливает его большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.

Цель

Определить влияние игры в баскетбол на организм человека.

Материалы и методы исследования

Диализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Баскетбол — интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Баскетбол пользуется популярностью во всем мире.

Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы спортсмена. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а также становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно, как часы, поэтому благоприятному влиянию поддаются органы внутренней секреции и пищеварительная система.

Нервная система подвергается определенным нагрузкам и развитию за счет постоянного контроля активности органов. Человек, занимающийся баскетболом, улучшает свое периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на эффективность зрительного восприятия. Исследования показали, что сегодня регу-

лярные занятия баскетболом увеличивают в среднем на 40 % чувствительность зрительного восприятия световых импульсов. Все вышесказанное показывает, насколько полезным станет баскетбол для детей.

Также баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке. Сердцебиение спортсменов во время матча достигает от 180 до 230 уд./мин, при этом артериальное давление не превышает 180–200 мм рт. ст. [2].

Благодаря повышенной частоте дыхательных движений достигающей 50–60 циклов за одну минуту с объемом в пределах 120–150 л во время игры в баскетбол, жизненная емкость легких со временем увеличивается. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что благотворно влияет на здоровье.

Немалые энергетические затраты для одной продуктивной игры в баскетбол составляют приблизительно 900–1200 ккал. В результате для потребления недостающей энергии работающие мышцы используют значительное количество жировых отложений, постепенно избавляя человека от лишних килограммов. Стройные люди в этом случае продолжают укреплять и поддерживать великолепную фигуру. Сегодня этот факт мотивирует многих мужчин и женщин, страдающих от лишнего веса начать оздоровительные тренировки по баскетболу, для получения красивой фигуры в процессе увлекательной игры [3].

Некоторые упражнения современной баскетбола настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. К примеру, такое упражнение для баскетбола, как бросок мяча в корзину разливает кисти рук, мышцы ног и спины, что может быть хорошей профилактикой болезни суставов. Интересная и подвижная игра с постоянными перемещениями поможет ослабленным и малоподвижным людям почувствовать себя намного лучше после регулярных тренировок [3].

Выводы

Занятия баскетболом окажут положительное влияние на развитие организма, только если начинающий спортсмен уделит достаточно внимания начальному уровню подготовки для тренировок.

Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера спортсмена. Командная игра улучшает инициативность и коммуникабельность личности, развивает тактику действий на пути к цели, а динамичный процесс соревнования мотивирует к поиску креативных решений в трудных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Портной, Ю. М.* Баскетбол / Ю. М. Портной. — М.: Физическая культура и спорт, 2009. — С. 11–13.
2. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры / Ю. Д. Железняк. — М.: Физическая культура и спорт, 2012. — С. 203–204.
3. *Гомельский, В. А.* Баскетбол НБА / В. А. Гомельский. — М.: Физическая культура и спорт, 2007. — С. 69–70.

УДК 616.24-002-036.22-053.2(476-25)

КЛИНИКО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВНЕБОЛЬНИЧНЫХ ПНЕВМОНИЙ У ДЕТЕЙ Г. МИНСКА

Горбич О. А.

Научный руководитель: д.м.н., профессор Г. Н. Чистенко

Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

Введение

Инфекции нижних дыхательных путей, по данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), занимают 4 место среди причин смерти во всем мире [1]. На протяжении многих лет пневмония остается одной из наиболее актуальных проблем совре-