

## **БАСКЕТБОЛ, ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сімінченко Д. В., Бугайова А. М.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** На фоні зростаючого негативного впливу зниженого рівня рухової активності серед школярів та збільшення кількості соматичних захворювань, які ним викликані, постає необхідність пошуку оптимальних шляхів оздоровлення підростаючого покоління. В статті автори наводять теоретичне обґрунтування використання баскетболу рекреаційної спрямованості в якості засобу оздоровлення підростаючого покоління.

**Вступ.** Життєдіяльність людського організму тісно пов'язана з впливом на нього факторів навколишнього середовища, спадкових факторів, рівня медичного обслуговування та способу життя. Людський організм – це унікальна біологічна система, яка здатна адаптуватися до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, використовуючи для цього власні функціональні резерви. Але часто стається так, що внаслідок дії лімітуючих факторів, функціональні резерви організму зменшуються, що в свою чергу призводить до зниження імунітету, погіршення настрою, виникнення астеничного синдрому та ін. Систематичні заняття спортивним іграми можуть мати неабиякий ефект у поєднанні з гігієнічними факторами та силами природи, що є однією з визначальних умов рекреаційних занять. Саме тому, на нашу думку, необхідним є систематизація досліджень присвячених вивченню впливу рекреаційних занять баскетболом з дітьми середнього шкільного віку.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання спортивних ігор рекреаційної спрямованості для дітей середнього шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних **завдань**:

- 1) проаналізувати особливості використання баскетболу, як засобу рекреаційної активності для дітей середнього шкільного віку;
- 2) обґрунтувати доцільність використання баскетболу з дітьми середнього шкільного віку.

У своєму дослідженні ми використовували загальноприйняті **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, метод наукового співставлення та порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним з основних завдань загальної середньої освіти – є виховання повноцінного громадянина України, який володіє

гігієнічними навичками, знаннями щодо здорового способу життя, з повагою ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, зміцнює та примножує власне здоров'я. Але, зважаючи на об'єктивні причини, рівень рухової активності більшості школярів не відповідає нормам. Це, в свою чергу, викликає різні негативні явища, призводить до надмірної хворобливості у дітей, знижує працездатність та негативно впливає на настрій та емоції дітей.

Загальновідомо, що рухова активність оздоровчої спрямованості – це обов'язковий фактор здорового способу життя та відмінний спосіб профілактики багатьох хвороб. Однак, зважаючи на сучасний ритм життя, постійний технічний прогрес та ряд інших причин, на які людство вплинути не в силах, виникає явище гіподинамії, яке, за даними дослідників, набуло характеру епідемії [3]. Особливо негативного впливу гіподинамії зазнають школярі. Режим дня сучасного школяра вимагає 6-8 годинного перебування за партою в школі і ще кількох годин на виконання домашніх завдань після закінчення уроків. Валеологами давно було помічено, що в процесі навчання, крім знань діти здобувають проблеми з опорно-руховим апаратом, розлади зору та інші хвороби. Можливими шляхами профілактики цих хвороб є раціонально організована рухова активність.

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання для всіх категорій населення – за їх допомогою досягається формування основ фізичної культури людини й підвищуються функціональні ресурси [2, 4]. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку учня визначаються різними факторами, основними з яких є: специфіка виконання рухових дій; різнобічний вплив на організм, розвиток фізичних якостей і засвоєння життєво важливих рухових навичок; доступність для дітей та підлітків із різним рівнем фізичної підготовленості (рівень фізичного навантаження можна регулювати у широкому діапазоні – від незначного на заняттях з оздоровчою спрямованістю до гранично припустимого фізичного і психічного навантаження на рівні спорту вищих досягнень), створення позитивного емоційного фону на заняттях з пріоритетним використанням вправ з баскетболу та ін.

Активні фізичні вправи, участь у змаганнях, спілкування з однолітками та перебування на свіжому повітрі сприяють відновленню життєвих та фізичних сил та сприяють всебічному фізичному розвитку. Крім того, командні спортивні ігри розвивають навички комунікації та взаємодії. На нашу думку, це беззаперечні переваги спортивних ігор порівняно з індивідуальними видами рухової активності.

Але, як вказує Круцевич Т.Ю., 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 [6].

Щодо використання баскетболу, як засобу рекреаційної рухової активності, то слід сказати, що баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у нашій країні. Даний вид спорту викликає зацікавленість у людей різних верств населення завдяки своїй динамічності, цікавості, широкому спектру ігрових дій. Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і сама ігрова діяльність надають унікальні можливості для формування життєво важливих вмінь та навичок школярів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації. Людина може використовувати їх упродовж усього свого життя під час самостійних занять фізичною культурою [1].

До основних переваг баскетболу, як ефективного засобу оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, 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 [7].

**Висновки.** В результаті аналізу та узагальнення джерел літератури, що присвячені проблемам організації рекреаційної рухової активності, вдалося визначити, що на сьогодні існує певний розрив між потребами в руховій активності та рівнем їх задоволеності. Це явище характерне для людей різних вікових категорій, але ситуація зі школярами викликає неабияке занепокоєння.

Враховуючи беззаперечні переваги рекреаційних занять ігрового формату у формуванні рухових навичок, зміцненні імунітету та профілактиці гіподинамії, необхідно приділити більше уваги використанню баскетболу, в якості засобу рекреаційної рухової активності з дітьми середнього шкільного віку. Дана гіпотеза знайшла своє підтвердження у дослідженнях спеціалістів сфери оздоровчої фізичної культури.

### **Список використаної літератури**

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. К.: Здоров'я, 2003. 150 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Москва:ИЦ Академия. 2004. 520 с.
3. Келли Старретт, Глен Кордоза. Приросший к стулу, встань: современная энциклопедия упражнений для спины и суставов. Москва: Бомборі. 2018. 367 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Москва : Физкультура и Спорт. 2010. 92 с.
5. Козіна Ж.Л. Структура підготовленості баскетболісток вищих розрядів в підготовчому та змагальному періодах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. 17. С. 20-28.
6. Круцевич Т.Ю. ,Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с
7. Помещикова, І. П., О. В. Кудімова. Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології 2016. 3. С. 180-183.

## **ПРИНЦИПИ АКТИВІЗАЦІЇ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Тарасюк К. А., Ціпан Т. С.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** У статті на основі аналізу нормативно-правових документів та психолого-педагогічної літератури схарактеризовано принципи активізації партнерської взаємодії сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, зокрема: принцип природовідповідності, відкритості, оздоровчої спрямованості, стимулювання фізичної діяльності, науковості, колегіальності, співробітництва, діалогічності, співробітництва, діалогу, цілісності і системності, наступності, послідовності, активності і свідомості.