

УДК 681.3.069

К.А.Пустовалов (1 курс, каф физвосп.), О.С.Панчишко, ст. преп.

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Баскетбол – это вид спорта, который привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико – тактических приемов, эмоциональностью борьбы, воздушностью, динамичностью, одновременно коллективизмом и индивидуализмом и к тому же является, по нашему мнению, и мнению многих специалистов, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Цель работы – изучение влияния баскетбола на всестороннее физическое развитие человека. Объект исследования – спортивная игра баскетбол и ее воздействие на организм занимающегося.

Изучение специальной литературы позволило установить то влияние, которое оказывает баскетбол на развитие физических качеств, состояние здоровья и динамику физического развития спортсмена.

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям с резкой переменной интенсивности. В результате при игре в баскетбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход, переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот.

В отличие от представителей других видов спорта баскетболисты высокого класса отличаются более высоким ростом, а так же значительным весом. Это в определенной мере накладывает отпечаток на характер спортивной деятельности. В ходе спортивного совершенствования, посредством центральной нервной системы, улучшается способность управлять своими движениями, повышается скорость принятия решения, улучшаются функции анализаторов. Баскетболисты отличаются хорошими показателями поля зрения, глубинного зрения, что позволяет им хорошо ориентироваться на площадке. Высокого уровня развития достигает двигательный анализатор. Спортсмены высокого класса хорошо оценивают усилия, время выполнения движения, точность передач и бросков.

Игровая активность баскетболистов отличается высокой напряженностью. Об этом, в частности, свидетельствуют высокие функциональные изменения в ходе игры. Частота пульса может достигать до 180-230 ударов в минуту. В процессе игры уровень потребления кислорода находится в пределах 72,3-96,6% от максимума. При этом частота дыхания достигает 50-60 дыхательных циклов в минуту, а минутный объем дыхания доходит до 120-150 литров. Таким образом, участие в играх предъявляет высокие требования к дыхательным возможностям баскетболистов. Вместе с тем, при игре в баскетбол образуется заметный кислородный долг, который достигает 4-8 литров. Это свидетельствует о значительных требованиях к анаэробным (нехватка кислорода) процессам. Расход энергии у баскетболистов за игру составляет 900-1200 ккал.

Переменный характер деятельности баскетболиста объясняет заметные колебания функции в процессе игры. Так, у хорошо тренированных игроков частота пульса в ходе минутных пауз отдыха может приближаться к исходным данным. Наряду с этим у них хорошая восстановительная реакция сохраняется по ходу матча.

У баскетболистов невысокого класса и слабо тренированных по мере развития утомления наблюдается заметное ухудшение восстановления показателей сердечно – сосудистой системы в паузах отдыха, а также после тренировочного занятия в течение 12 часов наблюдается более высокий уровень внешнего дыхания, потребления кислорода по

сравнению с исходными данными. Одновременно имеет место менее совершенное приспособление к недостатку кислорода, что выражается в более стремительном развитии гипоксемии, в снижении возможного порога падения насыщения крови кислородом, в компенсаторном увеличении внешнего дыхания. В диапазоне 12-24 часов происходит нормализация функций. У баскетболистов высокого класса восстановление приспособительных реакций сердечно – сосудистой системы, физиологического тремора, происходит в течение 6-9 часов.

Таким образом, мы пришли к выводу, что баскетбол – это сложно координационный вид спорта, который требует высокий уровень физической подготовленности и спортивного мастерства, а занятия этим видом спорта способствуют укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию.