

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

## **«В чём польза баскетбола»**

Тренер-преподаватель по  
баскетболу Куркин С.М.

р.п. Сосновка

## **В чем польза баскетбола.**

### **Почему баскетбол?**

Людам, которые хотят укрепить своё здоровье полезными тренировками следует обратить внимание на баскетбол. Сегодня секция баскетбола является одной из самых увлекательных и доступных для людей., которые желают вести здоровый образ жизни.

Простая на первый взгляд игра с мячом способна надолго привлечь внимание многих зрителей и самих спортсменов. Однако не маловажным остаётся вопрос: что полезного для здоровья приносят эти занятия и почему баскетбол?

### **Приемы и тактика**

Процесс игры в баскетбол насыщен большим количеством специальных приёмов требующих технических и тактических навыков, а возникающий дух соперничества обеспечивает бурный интерес участникам матча. В процессе игры человеку необходимо использовать различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Динамичный процесс игры вынуждает игроков разумно использовать свои силы, постоянно меняя уровень своей активности.

**Польза:**

### **Выносливость и организм**

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.

### **Нервная система**

Нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию за счёт постоянного контроля активности органов. Человек, занимающийся баскетболом, улучшает своё периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на эффективность зрительного восприятия.

## **Сердечнососудистая система**

Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечнососудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке.

## **Дыхательная система**

Благодаря повышенной частоте дыхательных движений достигающей 50 — 60 циклов за одну минуту с объёмом в пределах 120-150 литров во время игры в баскетбол, жизненная ёмкость лёгких со временем увеличивается. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что благотворное влияет на здоровье.

## **Сжигаем калории – теряем вес**

Немалые энергетические затраты для одной продуктивной игры в баскетбол составляют приблизительно 900-1200 килокалорий. 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.