**Статья на тему: «*Баскетбол как средство развития физических качеств обучающихся*»**

Червяткин Марк Леонидович

Учитель физической культуры МАОУ СОШ №20 г. Южно-Сахалинск

**Аннотация:** в статье рассматривается значимость спортивной игры – баскетбол в развития физических качеств и способностей обучающихся в становлении крепкого физического здоровья и укреплении общего эмоционального фона. Также внимание в статье уделяется физической подготовке, так как именно она помогает развивать ловкость, силу, быстроту и выносливость обучающихся.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая подготовка, физкультура.

Любая физическая активность формирует у школьников определённые двигательные способности, даёт психологическую разрядку и просто приносит удовольствие. Физическая подготовка школьников – это целенаправленный процесс развития основных физических качеств, которые необходимы для изучения различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.  Главной целью физической подготовки школьников является воспитание различных физических способностей, повышение работоспособности и создание прочной базы для плодотворной трудовой деятельности в период тяжелой умственной работы.

Школьникам младших и старших классов просто необходима физическая активность для того чтобы исключить эмоциональную неустойчивость, так как большую часть учебного процесса они сидят за партами и кропотливо изучают материал, также возможны умственные перегрузки и недосып. На помощь приходят занятия по физической культуре [1].

Баскетбол, один из видов игрового спорта, который помогает учащимся развить множество различных двигательных способностей. В процессе игры в баскетбол развиваются скоростные (челночный бег, контроль мяча) и скоростно-силовые (броски, рывки) физические способности, а также скоростная и силовая выносливости. Во время выполнения специальных игровых упражнений, выполняемых индивидуально, в двойках или в тройках, создаются неограниченные возможности для развития. Особенностью баскетбола является мгновенная смена ситуаций и обстоятельств. Баскетбол учит школьников быстро принимать решения и ориентироваться в сложной двигательной деятельности.

Кроме всего перечисленного, система физических упражнений, которая используется в баскетболе, улучшает внимание и память, так как в процессе игры необходимо одновременно контролировать игроков своей команды, соперников и движение мяча. Баскетбол развивает воображение и мышление, так как игра является командной, необходимо постоянно оценивать окружение, обстановку и понимать кому правильно сделать пас, чтобы его не перехватили соперники [2].

Следовательно, баскетбол для школьников является не только увлекательной атлетической игрой способной развить двигательные способности учащихся, но и способом развития памяти и мышления.

Проанализировав всё вышесказанное можно сделать вывод, что развитие двигательных способностей учащихся невозможно без соответствующей физической подготовки, которая является основой физических навыков. Развитие физических качеств – длительный и кропотливый процесс [3], но благодаря баскетболу он не кажется муторным, у обучающихся в процессе игры формируется целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как ведение мяча, быстрая передача мяча, попадание мячом в корзину и т.д. Также физические упражнения, основанные на данной игре, способствуют поддержанию и улучшению физической формы школьников, положительно влияют на их самочувствие и здоровье в целом, являются средством эмоциональной разгрузки и заряда энергией.

**Список использованных источников**

1.     Сборник: «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 c.

2.     Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 c.

3.     Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 c.