

Влияние игры в баскетбол на здоровье человека



Автор: Мышов Михаил
учащийся 9Б кл.
Руководитель: Сюзяева
С.Ю., методист
Консультант:
Петрашкевич И.Д.
учитель физкультуры

Актуальность

- **Тема работы «Влияние игры в баскетбол на физическое здоровье человека»** является актуальной в современном мире.
- Подростки все чаще хотят заниматься спортом для укрепления здоровья и поддержания физической формы.
- В обществе также прослеживается тенденция на ЗОЖ (здоровый образ жизни). Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта, поэтому многие школьники выбирают его для личных и групповых тренировок.

Проблема

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но еще и государственной, от ее успешного решения зависит не только здоровья одного человека, но и здоровья общества в целом



Цель

Целью данной работы стало исследование влияния плавания, как вида спорта, на физическое здоровье человека

Задачи

Изучить, как игра в баскетбол влияет на физическое состояние человека

Провести опрос среди одноклассников

Проанализировать и систематизировать полученные результаты и сделать выводы

Подготовить проект к защите

Гипотеза

- **«Влияние баскетбола на физическое здоровье человека»** является актуальной в современном мире. Подростки все чаще хотят заниматься спортом для укрепления здоровья и поддержания физической формы.
- **Объектом исследования** являлось здоровье человека

Методы и инструменты исследования проекта

- Компьютер с подключением к интернету
- Книги о спорте
- Блокнот для записи



Теоретическая база

- **Баскетбол** – игра, развивающая не только физические качества, но и внутренние, такие как логика. Положительно влияет на организм, выпрямляет осанку, развивает зрение и многое другое
- **Польза игры в баскетбол:** — выносливость: во время игры с мячом, человек развивает свою координацию в процессе двигательной активности. Человек становится более выносливым и после длительных тренировок дыхательных путей. — нервная система: у человека, который занимается баскетболом, укрепляется нервная система, улучшается зрение. Во время игры у человека развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, ловить мяч и т.п.
- В любом виде спорта есть свои недостатки. В баскетболе это повышенный травматизм. Поскольку игра контактная, то возможны столкновения и падения. Самые уязвимые места всех баскетболистов — плечи и коленные суставы.
- Занятия баскетболом имеют и **врачебные противопоказания**.
- Запрещено заниматься баскетболом детям, имеющим:
 - сердечно-сосудистые заболевания;
 - плоскостопие;
 - астму;
 - заболевания опорно-двигательного аппарата;

Практические результаты работы

Работа имеет практический результат

Сделан буклет для ознакомления новых игроков с основными правилами игры в баскетбол

Заключение

На основе проведенной работы можно сделать вывод: Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания, игра в детском возрасте помогает физически окрепнуть и способствует ускорению роста. Не случайно он очень популярен среди школьников. Освоенные двигательные действия игры в баскетболе, физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации, могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Спасибо за внимание