

**Шпет Виктория Викторовна**

учитель физической культуры

МОБУ СОШ №25

г. Сочи, Краснодарский край

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ СТРИТБОЛОМ В ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос регулярных занятий стритболом в школе, способствующих воспитанию важных качеств личности, таких как инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность. В работе также обосновывается мысль о том, что занятия стритболом направлены на формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, совершенствование физических качеств.*

***Ключевые слова:** стритбол, спортивные игры, учащиеся, школа, физическое воспитание, эффективность, преимущества, соревнования, здоровье.*

В настоящее время одним из важнейших условий укрепления и поддержания здоровья школьников является оптимизация двигательного режима в соответствии с возрастом, полом и состоянием здоровья.

Гипокинезия и гиподинамия, присутствующие в большинстве режимов учебы школьников отрицательно сказываются на общем состоянии здоровья, уровне учебы и работоспособности, чрезмерной нервно-эмоциональной напряженности. Все это предопределяет необходимость поиска и разработки новых подходов и методик занятий наиболее популярными и доступными видами спорта с оздоровительно-рекреативной направленностью. Такие занятия должны обеспечить занимающимся оптимальный двигательный режим, создать положительное психоэмоциональное состояние, учитывать их интересы, возраст, пол и физическое состояние. Все это является необходимым условием для повышения

интереса, создания мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями с целью профилактики гипокинезии и гиподинамии, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

В настоящее время в теории и методике спортивных игр и физическом воспитании отсутствуют научные данные и практические рекомендации по организации и проведению оздоровительных занятий и соревнований стритболом. В этой связи предпринятое исследование является чрезвычайно актуальным с теоретической и практической точек зрения.

Развитие методических аспектов и проведения практических физкультурно-оздоровительных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью таким популярным и доступным видом спорта, как стритбол в рамках программы спортивной – оздоровительной системы позволит повысить качество проведения организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий в школе, что будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебы, организации досуга, улучшению психоэмоционального состояния, развитию и поддержанию физических, психических и психофизиологических качеств.

Наиболее эффективными в этом плане, как показывает практика, являются спортивные игры. В частности, новые, модифицированные формы, такие, как стритбол. В России стритбол появился в начале 90-х годов, и в результате популяризации данной игры в 2002 году возникло Всероссийское движение любителей уличного баскетбола.

В настоящее время стритбол в Российской Федерации является одним из самых модных и популярных массовых видов спорта. На сегодняшний день Российская федерация является лидером в развитии и популяризации стритбола в Европе среди широких слоев населения. В Краснодарском крае ежегодно более 10 лет в период летних каникул проводится Кубок Губернатора по стритболу.

К основным преимуществам стритбола, как эффективного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, можно отнести следующее:

1. *Естественность выполняемых движений* в процессе игры (ходьба, бег, прыжки, метания, передачи и броски мяча в корзину).

2. *Высокая эмоциональность*, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

3. *Эффективное развитие физических, психических и психофизиологических качеств*. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий стритболом успешно развиваются такие физические качества как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Коллективность действий, постоянное единоборство и соревновательный характер игр имеют важное значение для воспитания таких психических и морально-волевых качеств как дружба, товарищество, взаимовыручка, настойчивость и стойкость, смелость и решительность, выдержка, уважение к сопернику, инициатива и творчество, сообразительность, целеустремленность, подчинение своих действий интересам коллектива и др. Кроме этого, во время занятий стритболом эффективно развиваются и такие качества как психическая устойчивость, самообладание, воля, чувство ответственности, бойцовские качества, устойчивость к стрессу. Непрерывность и внезапность изменения условий игры, меняющаяся игровая обстановка приучают игроков постоянно думать, следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию таких психофизиологических качеств как быстрота мышления, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания.

Все это положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей человека. Систематические занятия стритболом способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

4. *Комплексное оздоровительное воздействие на организм человека.* В процессе разнообразной двигательной деятельности при игре в стритбол предъявляются достаточно высокие требования ко всем системам организма. Во время игры в стритбол активно вовлекается в работу сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения, нервная система и др.

При организации и проведении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности физическая нагрузка в стритболе носит разнообразный и вариативный характер, за счет чего и происходит комплексное оздоровительное воздействие занятий стритболом на весь организм человека. Учитывая то, что физическая нагрузка в своем большинстве носит скоростной и скоростно-силовой характер, то в этом случае за занимающимися необходимо вести постоянный врачебно-педагогический контроль.

5. *Этичность игры.* С учетом того, что правила игры предусматривают отсутствие судьи и самостоятельное регулирование игроками процесса игры, следует отметить этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам при решении спорных ситуаций.

Наряду с самой игрой в стритбол, в оздоровительно-рекреативной физической культуре широкое применение получили такие подводящие игры как «10 бросков», «Точка», «21», «31», «33», «15», «Плюс – минус», «Один плюс все». При организации и проведения этих игр используется инвентарь и оборудование для игры в стритбол или баскетбол. Особенностью рассмотренных ниже игр с оздоровительно-рекреативной направленностью является их простота, доступность и высокая эмоциональность.

Данные игры могут с успехом применяться как подводящие для игры в стритбол, так и качестве отдельного средства оздоровительно-рекреативной

физической культуры. В связи с умеренной физической нагрузкой и доступностью названные игры могут широко применяться в физкультурно-оздоровительной работе с различными половозрастными группами населения, особенно учащимися школьного возраста. Эти особенности налагают определенные требования к организации и методике проведения рекреационно-оздоровительных занятий стритболом. Главной задачей таких занятий является компенсирование недостаточной профессиональной и бытовой двигательной активности и постоянное поддержание интереса к регулярной физической активности. Это обеспечивается широким применением игровых упражнений. Но, использование повышенного объема игровых высокоэмоциональных упражнений, может привести к перегрузке организма занимающихся. Избежать таких последствий можно, учитывая при планировании нагрузки, предложенную в работе систематизацию игровых специальных упражнений по уровню физиологической напряженности их выполнения. Оптимальное чередование выполнения упражнений с паузами активного отдыха позволит не допустить возникновения состояния перенапряжения. На организованных факультативных необходимо научить учащихся умению самостоятельно контролировать и управлять нагрузкой при выполнении упражнений и игр. Необходимость такого умения обусловлена возможностями стритбола к самостоятельным занятиям. При построении, планировании рекреационно-оздоровительных занятий необходимо обратить внимание на достижение высокой, но посильной, для данного контингента, двигательной плотности занятий. В связи с этим, обучение техническим элементам игры в оздоровительных занятиях стритболом, носит вспомогательную роль, в отличие от занятий традиционными видами спортивных игр, не является определяющим. Этот процесс носит консультативный, индивидуальный характер. Подобные упражнения используются в паузах активного отдыха для снижения ЧСС между повторным выполнением игровых упражнений и собственно играми. Необходимо приложить максимум усилий для организации самостоятельных занятий студентами стритболом, на которых они могут уделять значительное время на овладение техническими приемами игры, и получать дополнительную физическую нагрузку.

Определяющим моментом занятий стритболом являются соревнования, которые должны проводиться для того, чтобы участники получали не только физическую разрядку, но и психологическую разгрузку и повышали свою самооценку. В таких соревнованиях отсутствуют проигравшие – главное участие, а не победа. Это вызывает большую заинтересованность у молодого поколения и способствует привлечению их к регулярному участию в турнирах по стритболу – это становится частью их образа жизни, частью молодежной культуры.

Таким образом, занятия стритболом – необходимый элемент, способствующий воспитанию важных качеств личности таких как, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, а также направлены на формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям физической культурой, влияющий на укрепление здоровья и совершенствование физических качеств.

### ***Список литературы***

1. Миннивалиев В. Осенний стритболл // Спорт. StreetBall [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rapworld.clan.su/publ/16-1-0-61> (дата обращения: 28.08.2009).
2. Глущенко В. История стритбола как она есть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html> (дата обращения: 28.08.2009).
3. Джаноян Д. Стритбол, или «Спорт – это не повинность, это удовольствие!» // Москва для детей и родителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.mosfamily.ru/articles/sport/4\\_39](http://www.mosfamily.ru/articles/sport/4_39) (дата обращения: 28.08.2009).
4. Легенда [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rbk3x3.ru/index.html> (дата обращения: 28.08.2009).
5. Информация об ассоциации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru/index.html> (дата обращения: 28.08.2009).
6. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В. Гритченко. – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Медицина, 1972. – С. 219–224.

7. Фрейзер У.К. Баскетбол / У.К. Фрейзер, А. Сэчер; пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – С. 329–335.

8. Площадки // Российская ассоциация уличного баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru/playgrounds/>

9. Разные игры // Российский стритбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetball.ru/rules/>

10. Кривцун В.П. Содержание и методика занятий стритболом и пляжным волейболом с оздоровительно-рекреативной направленностью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://bib.convdocs.org/v16359/кривцун\\_в.п.\\_содержание\\_и\\_методика\\_занятий\\_стритболом\\_и\\_пляжным\\_волейболом\\_с\\_оздоровительно-рекреативной\\_направленностью](http://bib.convdocs.org/v16359/кривцун_в.п._содержание_и_методика_занятий_стритболом_и_пляжным_волейболом_с_оздоровительно-рекреативной_направленностью)