

Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасының «Қарасу ауданы білім бөлімінің Ушаков негізгі орта мектебі» КММ.

Баскетбол – ең танымал спорт ойындарының бірі. Балаларға арналған баскетбол ең ерте спорт түрлерінің бірі болып саналады, өйткені балаларды алғашқы сабақтарға 3 жастан бастап жазуға болады. Бірақ баскетболдың ең маңызды артықшылығы - оның қолжетімділігі.

Мектептер мен аула клубтарында балаларға арналған секциялар бар, сабақтар жиі тегін. Ал егер сіз баланың секцияға жіберуге дайын болмасаңыз, оған сақина мен доп сатып алып, оларды өз аулаңызға іліп қойыңыз, сонда нәресте спортпен айналысады, яғни оның дамуы үшін максималды пайда алады.

Баскетбол ойынының балаларға қандай пайдасы бар, ол қандай қасиеттерді дамытады?

Баласын секцияға жібермес бұрын ата-аналар баскетболдың балаларға қаншалықты пайдалы екенін және оның қандай қасиеттерді дамытатынын білуі керек.

Біріншіден, кез келген командалық спорт сияқты, баскетбол да әлеуметтік дағдыларды дамытады. Топта жұмыс жасау арқылы балалар бір-біріне көмектесуге, ортақ мүдделерге қамқорлық жасауға, топтың игілігі үшін жұмыс істеуге үйренеді.

Сонымен қатар, бұл баскетбол тамаша эмоционалды босату болып табылады. Бұл балаларға жағымсыз энергияны шығаруға және жағымды эмоцияларды алуға көмектеседі. Сонымен қатар сабақ барысында мінезі шындалып, бала өз қалауы мен қажеттіліктерін құрбан ете отырып, алға қойған мақсатқа жетуге үйренеді.

Баскетбол да кешендерден арылуға көмектеседі. Бұл әсіресе құрдастарынан айтарлықтай жоғары ұзын бойлы қыздарға қатысты. Барлық ойыншылары орташа бойынан жоғары болатын командада қыздар енді өздерін «қара қой» сезінбей, өздеріне деген сенімділік артып, бойын мақтан ете бастайды.

Баскетбол ойынының баланың физикалық дамуына әсері

Баланың физикалық дамуына баскетбол ойынының әсері де күшті. Ең алдымен, бұл спортпен айналысатын жігіттер төзімділікті дамытады және барлық бұлшықет топтарын күшейтеді. Баскетбол жаттығулары барлық бұлшықет топтарын дамытуға және жүрек пен қан тамырларын нығайтуға мүмкіндік беретін секіру, жүгіру, қолды серуендеу, иілу және еңкеюді қамтиды.

Жалпы денсаулыққа пайдалы әсерлерден басқа, баскетбол отырықшы өмір салтынан туындайтын кейбір аурулардың дамуын болдырмауға көмектеседі.

Сонымен қатар, баскетбол дамиды:

- Көріністі шолу. Ойыншының допты және басқа ойыншыларды үнемі қадағалап отыруын талап ету арқылы көру өткірлігі жақсарады. Балалар перифериялық көруді басқаруды үйренеді және көздерін жаттықтырады;
- Реакция жылдамдығы. Көбінесе матч кезінде спортшы ойынның нәтижесін анықтайтын найзағайдай жылдам шешімдер қабылдауы керек. Бұл балаларға төтенше жағдайларға тез әрекет етуді үйренуге көмектеседі;
- Зейінділік. Қарқынды ойынның арқасында зейінділік пен есте сақтау дамиды, бұл ойын алаңында ғана емес, оқуда және күнделікті өмірде де пайдалы әсер етеді.

Осы фактілерді ескере отырып, баскетбол балаға не береді деген сұраққа жауап: жаттығулар физикалық, психикалық және психологиялық денсаулықты нығайтады. Сондықтан баскетбол жиі зейіні нашар және иммунитеті әлсіз балаларға ұсынылады. Бірақ баскетбол барлық балаларға пайдалы бола алмайды; Сіз балаңыздың қай спорт түріне сәйкес келетінін осы жерден біле аласыз.

Волейбол – мектептегі дене шынықтыру бағдарламасына енгізілген командалық ойын. Балаларға арналған волейбол қарапайым ережелермен және қызықты ойынмен ерекшеленеді.

Бұл мақалада біз сабақтардың артықшылықтарын, негізгі ережелерді және қандай жаста баланы спорт секциясына жазуға болатынын қарастырамыз.

Волейбол ойынының балаларға пайдасы – ол қандай қасиеттерді дамытады

Кез келген командалық ойын сияқты бұл спорт түрі баланың дамуына үлкен әсер етеді. Оның үстіне волейбол балалар үшін ең қауіпсіз спорт түрлерінің бірі болып табылады, өйткені қарсыласпен тікелей байланыс болмайды, қарқынды физикалық белсенділік және түсінуге қиын ережелер жоқ.

Осы спорт түрімен айналысу жасөспірімдердің бойында мынадай қасиеттерді дамытады:

- Құрбыларымен тіл табыса білу. Топтық ойын арқылы балалар ортақ мақсатқа жету үшін бір-бірімен қарым-қатынас жасауға үйренеді;
- Қатты жұмыс. Спортпен шұғылданатын жасөспірімдер өз еңбегінің құндылығын сезіне бастайды және барлық және әрқашан жақсы нәтижелерге жетуге ұмтылады;
- Өзіне деген сенімділік. Топтық жұмыс өзіне деген сенімділікті және өзіңіздің жақсы жағыңызды көрсетуге деген ұмтылысты дамытуға көмектеседі. Ұжымдық қолдау әлеуметтік бейімделуге оң әсерін тигізеді және болашақта жасөспірім ересектер мақсаттарына батыл түрде ұмтылады.

Сонымен қатар, бұл әрекеттер жасөспірімнің физикалық және интеллектуалдық дамуына оң әсер етеді. Секцияларға тартылған балалар оқуда үздік нәтиже көрсетіп, төзімділігімен және күшті иммунитетімен ерекшеленеді.

Жалпы физикалық даму үшін волейболдың түрі маңызды емес. Сіз жасөспірімді мектеп секциясына немесе жағажай волейболына жібере аласыз, оның пайдасы кез келген жағдайда баға жетпес болады.

Қыздар мен ұлдарға арналған волейбол

Волейбол – ұлдар мен қыздарға бірдей қолайлы спорт түрлерінің бірі. Егер сіз бұл спорт түрі сіздің балаңыз үшін дұрыс екенін шеше алмасаңыз, оның жеке басына назар аударыңыз.

Студент құрбыларымен ойнағанды ұнатса, үнемі командалық ойындарға қатысып, достары көп болса, ол спорттың бұл түрімен айналысады. Сондай-ақ үйде жасауға болатын спорттың сәйкес түрін анықтау үшін тест тапсыруға болады.

Кәсіби секциялар бойына қарамастан екі жыныстағы жігіттерді қабылдайды, өйткені бұл спортқа ұзын бойлы да, қысқа жігіттер де керек.

**КГУ «Ушаковская основная средняя школа отдела образования Карасуского района»
Управления образования акимата Костанайской области.**

Баскетбол – одна из самых популярных среди спортивных игр. Баскетбол для детей считается одним из ранних видов спорта, ведь на первые занятия можно записывать малышей уже с 3 лет. Но самое главное преимущество баскетбола – это его доступность.

Секции для ребят есть в школах и дворовых клубах, а занятия зачастую проводятся бесплатно. А если вы не готовы отдать ребенка в секцию, просто купите ему кольцо и мяч и повесьте на своем участке и малыш уже будет занят в спорте, а значит, получит максимум пользы для развития.

Чем полезен баскетбол для детей, какие качества развивает?

Прежде чем отдать малыша в секцию, родителям следует знать, чем полезен баскетбол для детей и какие качества он развивает.

В первую очередь, как и любой командный вид спорта, баскетбол развивает социальные навыки. Работая в команде, дети учатся помогать друг другу, беспокоиться об общих интересах и трудиться во благо коллектива.

Более того этот баскетбол является отличной эмоциональной разрядкой. Он помогает ребятам выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции. Наряду с этим во время занятий закаляется характер, и ребенок учится идти к поставленной цели, жертвуя собственными желаниями и потребностями.

Также баскетбол помогает избавиться от комплексов. Особенно это касается рослых девочек, которые заметно выше своих сверстниц. В команде, где у всех игроков рост выше среднего, девочки уже не чувствуют себя "белой вороной", а обретают уверенность в себе и начинают гордиться своим ростом.

Влияние игры баскетбол на физическое развитие ребенка

Влияние игры баскетбол на физическое развитие ребенка также сильно. В первую очередь у ребят занятых в этом спорте развивается выносливость, и укрепляются все группы мышц. Тренировка по баскетболу – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Помимо общей пользы для здоровья, баскетбол также поможет предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни.

Более того баскетбол развивает:

- **Обзор зрения.** Благодаря тому, что игрок должен постоянно следить за мячом и другими игроками, улучшается обзор зрения. Дети учатся управлять боковым зрением и тренируют глаза;
- **Скорость реакции.** Нередко во время матча спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает детям учиться быстро реагировать на внештатные ситуации;
- **Внимательность.** Благодаря напряженной игре развивается внимательность и память, что благотворно сказывается не только на игровой площадке, но и в учебе и повседневной жизни.

Учитывая эти факты, на вопрос, что дает баскетбол ребенку можно ответить, что занятия позволяют укрепить физическое, умственное и психическое здоровье. Именно поэтому баскетбол часто рекомендуют ребятам, страдающим сниженным вниманием и слабым

иммунитетом. Но не всем детям баскетбол может принести пользу, узнать какой вид спорта подходит ребенку можно здесь.

Волейбол – командная игра, которая включена в школьную программу физической культуры. Волейбол для детей отличается простыми правилами и увлекательным игровым процессом.

В этом материале мы рассмотрим пользу занятий, основные правила, а также с какого возраста можно отдать ребенка в спортивную секцию.

Польза волейбола для детей - какие качества развивает

Как и любая командная игра, этот вид спорта оказывает огромное влияние на развитие ребенка. Более того, волейбол является одним из самых [безопасных](#) видов спорта для детей, ведь здесь нет прямого контакта с противником, жестких физических нагрузок и сложных для понимания правил.

Занятия этим видом спорта развивают в подростках следующие качества:

- Умение общаться со сверстниками. Благодаря командному игровому процессу дети учатся взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели;
- Трудолюбие. Подростки, занимающиеся спортом, начинают осознавать ценность своего труда, и стремятся во всем и всегда добиваться наилучших результатов;
- Уверенность в себе. Командная работа позволяет развивать уверенность в себе и стремление показать себя с лучшей стороны. Командная поддержка положительно сказывается на социальной адаптации, и в будущем подросток будет смело идти уже к взрослым целям.

Помимо этого занятия положительно сказываются на физическом и интеллектуальном развитии подростка. Дети, занятые в секциях показывают лучшие результаты в учебе и отличаются выносливостью и крепким иммунитетом.

Для общего физического развития не имеет значение вид волейбола. Вы можете отдать подростка в школьную секцию или в пляжный волейбол, польза от этого будет неоценима в любом случае.

Волейбол для девочек и мальчиков

Волейбол – это один из немногих видов спорта, который в равной степени подходит как мальчикам, так и девочкам. Если вы не можете определиться, [подойдет ли этот вид спорта](#) вашему ребенку, обратите внимание на его характер.

Если школьник с удовольствием играет со сверстниками, всегда участвует в командных играх и у него много друзей, в этом виде спорта он будет чувствовать себя комфортно. Также вы можете пройти тест на определение подходящего вида спорта, который можно выполнить в домашних условиях.

В профессиональные секции принимают ребят обоих полов вне зависимости от роста, ведь в этом спорте нужны как высокие, так и низкорослые ребята.