

Баскетбол и его роль в формировании организма человека

Янученок Марина Рифовна
учитель физической культуры
КГУ "Общеобразовательная школа №6"
отдела образования города Шахтинска

Уроки физической культуры – это уникальная и прекрасная учебная дисциплина, обладающая особыми средствами сильного воздействия на рост и развитие ребёнка: физическое, нравственное и умственное, а также духовное. Успех и высокие достижения любой деятельности в значительной мере зависят от её мотивации и веры в себя. Но в нашей современной жизни высокий уровень компьютерных технологий, к сожалению и огорчению, в наше время многие ребята почти все в свободное время постоянно проводят у компьютера и сутками находятся без движения перед экраном что вредит их развитию и делает тело слабым и не развитым. Вместо того, чтобы заниматься спортом и поддерживать мышечный тонус. Исследования, проведенные среди обучающихся нашей школы и психологический анализ учеников, показывают, что падает устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, дети стали не активными, увеличивается количество детей с очень низкой мотивацией к учению, они более замкнуты в себе, которые не верят в свои физические возможности, считают себя слабыми и не развитыми. Большое влияние на выработку мотивации у подростка оказывает ситуация успеха поддержка учителя и сверстников, ощущение учеником собственного развития и достоинства, а именно: практическое овладение великолепной игрой в баскетбол. Баскетбол не только увлекателен и интересен, но и невероятно полезен для организма человека. В него можно играть почти везде, не только в спортивном зале, но и на пляже в воде, на природе. Иными словами, уроки физической культуры - активный процесс, незаменимый для подрастающего поколения и стимулирующий широкое использование баскетбола для физического и нравственного воспитания обучающихся, воспитания здорового образа жизни и отказ от вредных привычек. они дают большие возможности для сохранения здоровья и поддержания духа ребенка за период обучения в школе; позволяют сформировать у обучающихся знания, рефлексии, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать их в повседневной жизни и укреплять тело и дух!

Актуальность исследования: Я считаю, что занятие баскетболом - это наиболее оптимальный вариант для повышения интереса учащихся к урокам

физической культуры и развития физической работоспособности их организма т.к. баскетбол является одним из самых доступных и популярных видов спорта во всем мире!

Участники проекта: школьники 7-11-х классов КГУ ОШ №6 акимата города Шахтинска.

Цель исследования: влияние занятий баскетбола на физическую работоспособность, физическое развитие, а также развитие духа обучающихся и повышение интереса учащихся к урокам физкультуры.

Продукт проекта: соревнования между классами.

Методические задачи:

1. Формирование средствами баскетбола жизненно важных двигательных навыков и умений, укрепление мышечной и костяной системы организма ребенка.
2. Выявить влияние баскетбола на здоровье и психологическое здоровье детей.
3. обосновать влияние занятий баскетболом, как средство повышения интереса к занятиям физической культуры, а также к развитию личности.

Задачи исследования:

1. Разработать анкету и провести анкетирование среди обучающихся с 7-11 классы.
2. Изучить и сравнить показатели физической работоспособности обучающихся разных классов и возрастных групп.
3. Провести анкетирование интереса к урокам до соревнований по баскетболу и после, дабы проанализировать масштабы проведенной работы.
4. Подготовить сообщение по результатам исследования и выступить с ним перед учащимися школы, чтобы показать достигнутые результаты.

Методы исследования:

- поиск информации;
- отбор информации;
- анкетирование;
- проведение соревнований;
- обработка результатов.

Этапы проекта:

- 1.Изучение литературы по теме исследования;
- 2.Разработка анкеты, проведение анкетирования;
- 3.обработка результатов исследования;
- 4.оформление результатов исследования;
- 5.Соревнования по баскетболу на неделе спорта.

Практическая значимость заключается в том, что проведение исследования позволит учащимся

школы заниматься баскетболом в качестве повышения физической работоспособности и здоровья организма.

2. Этапы реализации проекта.

Посещаемость секций (анкетирование)

Во первых мной было проведено анкетирование, в котором приняло участие 70 человек. Эта анкета позволила мне выяснить следующее.

•Сколько человек увлекается баскетболом?

•Количество учащихся, которые не занимаются спортом?

•Кто занимается в другой спортивной секцией кроме баскетбола?

Так же, благодаря, анкетированию я выделила 2 группы учащихся. К первой группе относятся ребята, которые занимаются в спортивных секциях и секции баскетбола, а ко второй группе, которые не занимаются спортом и ведут не активных образ жизни без спорта.

Итоги опроса:

Из 70 опрошенных учащихся: 20 посещают секцию баскетбола; 10 посещают секцию карате; 6 посещают многоборье; 26 человек не занимаются, ни каким видом спорта и 8 человек занимаются волейболом. По результатам видно, что этой игрой увлекается большое количество опрошенных. (35%)

Анкета для исследования уровня удовлетворенности учащихся уроками физической культуры. Я провела анкетирование учащихся до проведения и после проведения соревнований по баскетболу. Анкета для исследования уровня удовлетворенности учащихся уроками физической культуры

Баллы Варианты ответов

7.очень доволен

6.Доволен

5.Скорее доволен, чем не доволен

4.Не знаю

3.Скорее не доволен, чем доволен

2.Не доволен

1.Совсем не доволен.

Использование игрового и соревновательного методов для повышения интереса к урокам физической культуры.

Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми, и на уроке они должны строго выполнять все требования, выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. они часто забывают, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, независимо от того возраста, в котором они находятся и места, где проводятся занятия. В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры и дополнительными факторами игры. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное

изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства между участниками команд, когда сталкиваются противоположно направленные стремления. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся спортом участников. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности и духовного равновесия, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями. Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод. основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма и укрепление силы духа и первенства. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных не привилегированных эмоций при подведении итога соревнований. В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций, укреплению физической формы и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

3.Теоритическая часть

3.1. Баскетбол и его польза в жизни человека

Баскетбол — один из самых популярных и доступных массовых видов спорта и популярный вид медийного спорта. Мяч, подходящая небольшая площадка и несколько человек подготовленных, желающих поиграть — это все, что нужно для того, чтобы весело, активно и с пользой для здоровья провести время. Баскетбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них и

нахождением быстрого решения в кратчайшие сроки, многочисленными прыжковыми движениями, хитрыми уловками, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок, изменением скорости и манёвренности. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и укреплению физических показателей организма. Вместе с тем, баскетбол — травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо разминаться, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от возраста, физического состояния и особенностей человека, ведь в противном случае можно получить серьезные травмы и растяжения мышц.

Польза баскетбола:

- Регулярная игра оказывает закаляющее действие на организм, повышает выносливость организма и укрепляет его.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение и давление крови внутри сосудов.
- Положительно влияет на дыхательную систему и борется с фиброзом легких.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях тренирует практически все группы мышц и суставов.
- Игра укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов и скорость реакции.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения и уменьшает поле слепых зон.
- Баскетбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями, расслабляет и оказывает релаксационный эффект.
- Игра тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость всех групп мышц.
- Занятия развивают такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, командность и умение быстро реагировать на изменение ситуации в любой момент.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений, а также найти свое призвание в спорте.
- Баскетбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом и командой умение работать в команде и доверять окружающим - это главный плюс игры.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, с отказом от курения и алкоголя.

Польза баскетбола для детей:

Вышеперечисленное воздействие относится и к

влиянию на детский организм также как и у взрослых. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, помогает ему стать личностью, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Вывод: я попыталась выяснить, какое место занимает спорт в жизни учащихся 7-11-х классов и влияет ли на их физическую работоспособность и развитие, результаты наблюдения будут внесены в анкету и проанализированы.

4. Основная часть

4.1. Что такое баскетбол?

Баскетбол (англ. basket «корзина»+ ball «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых тренированных игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину с помощью тактики игры и хорошей организации линии защиты. корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов) над землей. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко, что является проверкой игроков на точность и ловкость. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире, который ежегодно собирает огромное количество соревнований и кубков по этому виду спорта.

4.2. История баскетбола

Зимой 1891 года студентам колледжа молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту и физическому укреплению, было очень скучно на занятиях физического воспитания. однообразию таких занятий необходимо было положить конец и был придуман ряд упражнений, которые положили начало великой игре.

Выход из этого положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников, что было весьма оригинально и интересно для игроков.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные

годы, когда во дворе дети играли в старинную и интересную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень (желательно хорошо обтесанный), необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

4.3. Происхождение названия игры

Игра, получившая название «баскетбл», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины, вот такой была изначальная версия знаменитой игры. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, дабы привлечь максимальное количество игроков к спорту, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

В 1892 году находчивым преподавателем физической культуры и спорта Смит-колледжа в городе Нортгемптоне (штат Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях по всей территории США — школах и колледжах, а также в высших учебных заведениях. Ещё до начала XX века, игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде, за актуальность и свежесть она полюбилась многим игрокам. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации самой главной, основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта, дабы сконцентрироваться на задачах ассоциации. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет, и к сожалению распалась. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации, имеющие небольшой авторитет среди спортивных групп: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его

непосредственный создатель, Дж. Нейсмит, всячески продвигая игру в массы. В России в баскетбол начали играть в 1906 году в Санкт-петербургском обществе «Маяк», также известным под названием «Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей», на тот период игру в России встретили с активным трепетом. В 1909 в нём состоялся первый турнир с участием 6 команд российских игроков. В 1913 году опубликованы правила игры в типографии «Маяк». С 1923 проходят чемпионаты СССР по игре в баскетбол, где первым чемпионом стало московское «Динамо» (мужское) и «О» (женское), что послужило активным стартом в развитие игры.

4.4. Разновидности баскетбола

Профессиональный баскетбол

В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды с участием большого количества игроков. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населённых пунктах разнообразного масштаба возникло существенное количество таких интересных команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала, что существенно тормозило процесс. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, что мешало и было травм опасно, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды (англ. barnstorming squads), такие, как, к примеру, Original Celtics, New York Renaissance Five или Harlem Globetrotters - (последняя существует и по сей день) в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год, это был прорыв в активизации игры.

В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября этого же года в Торонто (Канада) между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers, это было захватывающее зрелище. По прошествии трёх невероятных игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА), которая существует и по сей день. К середине века баскетбол получил широкое распространение в образовательных учреждениях, став там одним из ключевых и популярных видов спорта, и в результате этого пропорционально возрос интерес и к профессиональному баскетболу как к спорту для развития и духовного роста. В 1959 году в Спрингфилде, где состоялся первый в истории баскетбольный матч, был основан Зал славы, в

котором увековечиваются имена наиболее значимых игроков, тренеров, судей и других людей активных деятелей баскетбола, внесших существенный вклад в развитие игры как международной спортивной дисциплине. Примерно десятилетие спустя, в 1967 году, была создана ещё одна организация — Американская баскетбольная ассоциация, которая в течение некоторого короткого времени составляла конкуренцию NBA; впрочем, она также недолго хранила самостоятельность и уже через 9 лет слилась с Национальной баскетбольной ассоциацией, что послужило расширению мировой индустрии спорта. Последняя в настоящее время является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире и думаю будет таковой еще многие годы.

В NBA играли многие известные спортсмены. В их числе могут быть названы:

Джордж	Оскар	Ро-Карл	Дражен
Майкен	бертсон	Мэлоун	Петрович
Боб Коузи-	Джерри Уэст	Джон	Ларри Берд
Билл	Рас-Карим	Абдул-Стоктон	Мэдрик
селл	Джаббар	Джулиус	Джонсон
Уилт	Шакил О'Нил	Ирвинг	Майкл
Чемберлен		Дирк Но-	Джордан
		вицки	

Трое последних (Берд, Джонсон и Джордан) часто рассматриваются как спортсмены, в наибольшей степени способствовавшие росту популярности высшей лиги профессионального баскетбола. В 2001 году была также образована младшая лига NBA — так называемая Лига развития. В 2012 году в лиге играло 16 команд.

Самым успешным российским игроком в NBA можно считать Андрея Кириленко, который сейчас возглавляет Российскую Федерацию Баскетбола, он внес огромный вклад в развитие баскетбола. А Тимофею Мозгову, центровому сборной России, удалось выиграть чемпионский перстень NBA в составе команды «Кливленд Кавальерс», этот матч запомнился в истории баскетбола.

Международный баскетбол

В 1932 году на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве (Швейцария), была основана Международная федерация (любительского) баскетбола. В роли основателей выступили национальные баскетбольные комитеты восьми стран: Аргентины, Чехословакии, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии и Швейцарии. На момент создания предполагалось, что в сфере ведения организации будет находиться лишь любительский баскетбол; впоследствии, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к

международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Следует заметить, что в то же время франкоязычная аббревиатура названия — FIBA — изменениям подвергнута не была.

Самое первое, пилотное, международное состязание датируется ещё 1904 годом; в программе летних олимпийских игр баскетбол фигурирует с 1936 года. Тогда, в Берлине, чемпионом стала сборная США, которая победила в финале Канаду. С тех пор американская команда традиционно доминировала на олимпийских баскетбольных соревнованиях вплоть до 1972 года, когда в Мюнхене в ходе финального матча она потерпела первое поражение от сборной СССР. Что касается чемпионатов мира под эгидой ФИБА, то первое такое состязание состоялось в Аргентине в 1950 году, а три года спустя в Чили прошёл также и первый чемпионат мира среди женских команд.

Женский баскетбол вошёл в олимпийскую программу на десять олимпиад позже мужского — в 1976 году, в Монреале (Канада). За чемпионский титул тогда боролись, в частности, сборные команды СССР, США, Бразилии и Австралии.

ФИБА отказалась от разграничения между любительским и профессиональным баскетболом, как уже было сказано, в 1989 году, и через три года профессиональные игроки впервые приняли участие в олимпийских играх.

Американская сборная этого года получила неофициальное наименование «Команда мечты» (англ. Dream Team), укрепив доминирующие позиции США в данном виде спорта; впрочем, со временем, по мере того, как баскетбол развивался в других странах мира, иные национальные сборные начали постепенно одерживать победы над американской командой.

Так, на чемпионате мира 2002 года в Индианаполисе сборная США, составленная исключительно из игроков NBA, оказалась в итоге шестой, пропустив вперёд в турнирной таблице югославскую команду, Аргентину, Германию, Новую Зеландию и Испанию.

В 2004 году на летних Играх в Афинах американцы потерпели первое олимпийское поражение в составе с профессиональными игроками, на групповом этапе уступив сборным Пуэрто-Рико и Литвы и проиграв в полуфинале аргентинской команде (сумев, впрочем, выиграть бронзу в матче с Литвой за третье место).

Аналогичная ситуация сложилась и на чемпионате мира в Японии 2006 года — там сборная США также заняла третью строку турнирной таблицы. Впрочем, затем американская команда добилась высоких результатов на олимпиаде-2008 и на

чемпионате мира 2010 года в Турции.

Глобализация баскетбола отражалась и в составе команд, и в статистике NBA: так, в соревнованиях ассоциации в настоящее время участвуют представители всех континентов.

В основном пик активности игроков из других стран мира пришелся на середину 90-х годов, когда в NBA пришли известные спортсмены из стран Европы (преимущественно восточной). Название игры происходит от двух английских слов: Basket (корзина) + Ball (мяч)

Классический баскетбол — самая распространённая разновидность популярной спортивной игры

Во время матча каждая команда может выпускать на площадку 5 игроков. Игроки не могут пинать мяч или бить его кулаком — ведение возможно только с помощью ударов об пол. Случайные касания ноги и мяча при этом не наказываются.

Цель игры — забросить в кольцо соперника как можно больше мячей и не дать ему сделать то же самое с собственным кольцом. Попадание со средней или близкой дистанции оценивается в 2 очка, а с дальней — в 3. Успешный штрафной бросок приносит команде одно очко. Если матч окончился ничьёй, судья назначает один или несколько овертаймов — пока не определится победитель.

Баскетбольный матч может проходить на открытом воздухе или в зале. Высота потолков во втором случае должна быть не меньше семи метров. Размер площадки — 28 на 15 метров.

Время игры зависит от страны и лиги. В большинстве случаев матч состоит из четырёх четвертей по 10 минут, однако в NBA, а также лигах Китая и Филиппин баскетболисты играют на 8 минут дольше — по 12 минут в четверти.

Стритбол

Стритбол, как и его прародитель, зародился в США. Первыми, кто сыграл в «уличный баскетбол», стали обитатели бедных негритянских кварталов. Это произошло 70 лет назад. Подобно футболу, стритбол отличается от классического варианта игры некоторой вычурностью за счёт более частого использования элементов шоу.

Игра продолжается, пока одна из команд не наберёт 21 очко либо пока не закончатся 10 минут чистого времени. Тогда победитель определяется по счёту. В случае ничьи назначается дополнительный период, в течение которого одна из команд должна оторваться от противника минимум на 2 очка.

Мини-баскетбол

Эту вариацию придумал американский учитель Джей Арчер для своих маленьких воспитанников в 1948 году. Он решил, что детям до 13 лет следует играть в свою собственную версию баскетбола. Специально для них он подобрал более лёгкие

мячи, уменьшил высоту, на которых располагаются кольца, и почти в полтора раза сократил расстояние от проекции щита до линии штрафного броска. Убрал Арчер и трёхточковую линию, но в остальном новая версия игры ничем не отличается от баскетбола.

Максибаскетбол

Классический баскетбол для спортсменов в возрасте от 30 лет. Он возник в 1969 году в столице Аргентины Буэнос-Айресе. Его создателями стали бывшие баскетболисты, ветераны аргентинского баскетбола. Их вариант игры спустя пару десятилетий был признан не только в странах Латинской Америки, но и далеко за её пределами.

Кронум

В 2008 году некий Билл Гибсон решил совместить воедино сразу 4 игры: футбол, баскетбол, гандбол и регби. Так появился кронум. В нём игроки могут делать почти всё, что хочется, и забивать мяч любой частью тела. Для этого двум командам по 10 человек в каждой выделяется 3 периода по 20 минут. Матч проходит на поле с травяным покрытием, где игроки стараются поразить кольца и ворота соперника. За кольца при этом дают в 2 раза больше очков. Чтобы не дать противнику достичь цели, правила позволяют игрокам физически контактировать друг с другом.

Сейчас необычная игра имеет мало фанатов, а профессиональная лига кронума есть только в штате Филадельфия.

Баскетбол на воде

«Мокрая» разновидность баскетбола, возможно, выглядит ещё более необычно и экзотично, чем кронум. Даже водное поло, правила которого частично перекочевали в баскетбол на воде, не воспринимается с таким удивлением. В то же время этой игре уже больше сорока лет, и её признали не только в родных Нидерландах, но и в других странах Европы: Венгрии, Словении и Италии. К 2003 году баскетбол на воде добрался до австралийского штата Тасмания.

Логично предположить, что где-нибудь в Африке или Южной Америке есть седьмая, восьмая или даже десятая разновидность баскетбола. Ведь спорт постоянно меняется, и тот или иной университет или район города вполне мог придумать свою версию старой доброй игры с оранжевым мячом.

4.5. **Правила игры в баскетбол**

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и

изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) (Трёхочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году)^[4].

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180×105 см. от нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой (без дна). она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня

пола. Установленная стандартами ФИБА для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Нарушения

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки; пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленных правилами^[5]

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

Прыжок с места с мячом в руке;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трёх секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд^[6];

Плотноопаеваемый игрок^[7] не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника^[8].

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;

24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на ещё одно, но уже 14-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на: новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты, владеющей мячом команды;

продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения; новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения^[9]

Именно поэтому, баскетбол называют быстрыми шахматами, за короткое время нужно принять ряд решений (комбинаций), чтобы мяч был заброшен в кольцо. Нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;

технический;

обоюдный;

неспортивный;
дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных). Баскетбол — контактный вид спорта и может считаться самым травмоопасным видом спорта, так как спортсмены не имеют никаких элементов защитной экипировки (в отличие от хоккея и футбола)

4.6. Техника баскетбола

Все технические приемы в баскетболе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину противника.

основные технические приемы:

1. Ведение

- Перевод мяча перед собой
- Повороты при ведении мяча
- Перевод мяча за спиной
- Перевод мяча между ног

2. Бросок

- Штрафной бросок
- Бросок в прыжке
- Броски с близкой дистанции
- Броски крюком
- Силовой бросок (бросок с движением на корзину, который повышает процент попаданий, заставляет защитников нарушать правила)
- Бросок одной рукой снизу
- Броски в движении (в два шага, в один шаг...)

3. Передачи

- Передача за спиной
- Передача двумя руками от головы
- Передача одной рукой над плечом убегающему игроку
- Передача двумя руками от груди
- Передача правой (левой) рукой от плеча
- Передача двумя руками об пол
- Передача правой (левой) рукой об пол
- Передача за спиной об пол
- Передача после вышагивайся или скрестного шага
- Длинная сильная передача в два шага двумя руками

4.7. Состав команды и роль каждого игрока в игре

В состав каждой команды входят 5 основных и 5-7 (на крупных турнирах) постоянных запасных игроков, которые могут вступать в игру только после остановки игры и свистка судьи. Если команда,

владеющая мячом, имеет право на замену при каждой остановке игры, то команда, не владеющая мячом, имеет право на замену только в случае отскока мяча и тайм-аута или когда команда, владеющая мячом, делает замену.

5. Баскетбол в нашей жизни

5.1. Какое значение имеет баскетбол в моей жизни
Баскетбол – монетка в копилку личностного роста, уверенности в себе, ресурс как способность выживать, преодолевать сложности, взрослеть. Практика показывает, что опыт, приобретенный в стенах ДЮСШ, в спортивных секциях, помогает вчерашним спортсменам и во взрослой жизни добиваться поставленной цели.

5.2. Влияние игры в баскетбол на здоровье человека
Баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке. Сердцебиение спортсменов во время матча достигает от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180-200 миллиметров ртутного столба.

6. Заключение

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное

средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и

двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

10. Список литературы:

1. Баскетбол. Правила соревнований. М., 1996.
2. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
3. Вуден Джон Р. Современный баскетбол, 1997.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе, 1994.
6. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.
7. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994. № 10.
8. Николич А., Параносич В. отбор в баскетбол. М., 1994.
9. Яхонтов Е. Р. Баскетбол в жизни Америки М., 1994.
10. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М., 1998.