

* Баскетбол

Выполняла ученица 10 «А» класса
Беляева Анастасия

* 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, деятельности 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.



История развития баскетбола

- * Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. В Центральной Америке, на полуострове Юкатан, игровые площадки, обнесенные каменными стенами, датируются седьмым столетием нашей эры. Глядя на эти площадки, украшенные скульптурами богов и различными символами. Ученые пришли к выводу, что игра была частью религиозных празднеств. Играющие стремились поразить мячом цель, представлявшую собой массивное каменное кольцо. Эта игра походила и на футбол и на баскетбол одновременно.
- * В Мексике в шестнадцатом столетии ацтеки играли в похожую игру, которая называлась «олламалитцли». Её участник, поразивший тяжелым каучуковым мячом каменное кольцо, получал право требовать себе одежду всех зрителей.

Изобретение новой игры

* Тем не менее, честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту. В отличие от других видов спорта баскетбол не явился эволюцией уже существующей игры - Нейсмит изобрел абсолютно новую игру, и точно известны дата и место проведение первого матча.

* Сначала Нейсмит намеревался прибить картонные коробки на каждой стороне зала, и основная идея игры заключалась бы в том, чтобы забросить мяч в коробку. Такая игра могла получить название «боксбол»). Не найдя коробок, он воспользовался подвернувшимися под руку корзинами из под персиков. Так игра начала называться «баскетболом» (от англ. basket - корзина, ball - мяч).



Площадка

* Правила баскетбола позволяют проводить встречу как на открытой площадке, так и в спортивном зале, только с высотой потолка не менее семи метров. Длина поля должна составлять ровно 26 м, а ширина - 14 м. Размер щита - 180x120 см от стойки. Требуемое расстояние между нижним краем щита и полом - 275 см. Корзина состоит из металлического кольца, обтянутого сеткой, которая не имеет дна. Масса игрового мяча должна быть равна 600-650 г, а окружность, при этом - 75-80 см.



Основные правила

- * Игрят две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, меняться можно в любое время).
- * Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.
- * Весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая. перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.
- * Игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.
- * Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или



Начисление очков

- * Попадание в кольцо засчитывается по разным критериям. Максимальное число командам засчитывается в том случае, если бросок был реализован игроком из-за трехочковой линии, которая окружает каждую корзину. Такое попадание добавляет команде три очка. Два очка засчитывается тогда, когда бросок был осуществлен с близкой или средней дистанции, то есть ближе трехочковой зоны. И наконец, одно очко - когда бросок произведен со штрафной линии.



Техника игры в баскетболе

- * Основные приёмы техники игры - передачи, ведение, броски в корзину, защита, подбор и добивание отскочившего от щита мяча.
- * Владея мячом, нужно удерживать его пальцами рук и никогда не обхватывать ладонями.



Передачи

- * Передачи - самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола.
- * Существуют и другие виды передач, например передача за спиной, но она требует опыта.
- * Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснётся пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди.
- * Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой с мячом в направлении партнёра.
- * Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должна быть грудь или специально вытянутая рука п



Ведение

- * Игрок может передвигаться с мячом на площадке лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Веды мяч нужно соблюдать несколько простых правил:
- * Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти.
- * При ведении правой рукой мяч удерживается слегка сбоку, спереди - справа, а левой сбоку, спереди - слева.
- * Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперёд. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет



Рис. 18. Ведение мяча

Броски мяча в корзину

- * Существуют следующие способы забросить мяч в корзину: бросок из под корзины одной рукой сверху; бросок одной рукой с места; бросок в прыжке; бросок с использованием щита.



Индивидуальные защитные действия

* Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики - психологическая (агрессивность, расчетливость, смелость) и физическая (стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке).



Стойка

*Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник движется поперёк площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята, чтобы удобнее было следить за действиями на площадке. Защитник должен передвигаться приставными шагами и никогда не перекрещивать ног.



Защита против игрока с мячом

* Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на пояс подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться, и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений - финтов.

* Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего.



Защита против игрока без мяча

- * Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч.
- * Положение тела должно быть таким, чтобы защитник не поворачивая головы мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом.
- * Когда игрок без мяча находится рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему получить мяч. А под корзиной это всегда опасно.
- * После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного при неудачном броске.



Борьба за мяч, отскочивший от щита и его добивание

* Борьба за мяч, отскочивший от щита - это одна из самых важных фаз игры. Именно в этот момент нападающий может принести своей команде два очка, а защитник - помешать ему сделать это.

* Добивание - довольно трудный игровой прием. При каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полёта мяча он должен постараться определить возможную зону отскока. При неудачных бросках справа мяч обычно отскакивает в левую сторону и наоборот. Добивать мяч нужно кончиками пальцев вытянутой вверх руки в максимально высоком прыжке. При этом следует использовать щит.



Частые ошибки

Самые частые нарушения правил у школьников — это:

- * «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
- * «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
- * «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;
- * «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;
- * «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;
- * «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.
- * «возвращение мяча» — игрок находится в зоне противника, возвращает его себе.

