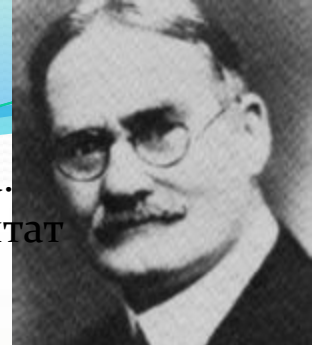




аскетбол

# баскетбол



- Доктор Джеймс Найсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола.
- Он родился в 1861 году в Рэмсэй (Ramsay) городке, близ Элмонта (Almonte), штат Онтарио, Канада...
- Концепция баскетбола у него зародилась, еще в школьные годы, во время игры в “duck-on-a-rock”...
- Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.
- После работы Атлетическим Директором Университета McGill,
- Найсмит переходит в YMCA Обучающую Школу в Спрингфилде (Springfield), штата Массачусетс (Massachusetts).
- Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Найсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу.
- Найсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений.
- Найсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы.
- Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.
- И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Найсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

# ПЕРВАЯ ИГРА



- Первая игра была сыграна футбольным мячом,
- а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Найсмит прикрепил две простые корзины,
- и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой...
- Но вскоре, после первой игры, листок с правилами пропал...



- С течением времени баскетбол изменялся...
- По началу это была игра терпения и стратегии...
- Большинство первых игр имели счет, который никогда не превышал 15 или 20 очков.
- Найсмит внимательно следил за развитием спорта, представленным во многих нациях движением YMCA, уже 1893 году.
- Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.
- На пике развития игры, Найсмит был принят в Зал Баскетбольной Славы, несмотря на то, что он уже был назван в его честь.
- Баскетбол, начиная с Джеймса Найсмита, прошел длинный путь.
- И сегодня является одним из наиболее популярных спортивных состязаний в мире, чего не было бы возможно без Доктора Джеймса Найсмита, основателя этой великолепной игры.





# Характеристика Баскетбола

- 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. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания (Белов С., 1990).



- 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 (Портнов Ю.М., 1997)
- 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. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах (Джон Р., Вуден, 1987).

- Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте (Зельдович Т., Кераминас С., 1964)



● Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников (Туркулов Б.Н., 1993)

● Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

# Необходимые навыки для баскетбола

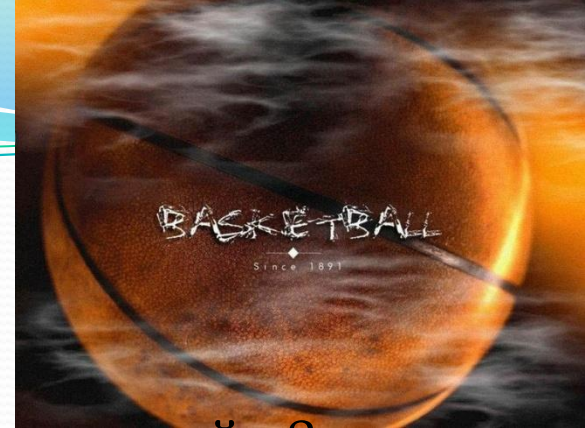
- Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовки игроков. Для этого баскетболист должен:
- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях; 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразие действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
- 3) владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом; 4) постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения







# Правила игры



- Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26 $\times$ 14 м) специальным мячом.
- Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

● Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

● Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).





- Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

# ОДЕЖДА И УНИФОРМА



- Одеваться тоже стоит соответственно времени года и места проведения тренировок...
- Официальной формой для соревнований приняты майка и трусы, выполненные в виде шорт (далее спортивные трусы), одного доминирующего цвета.
- Для тренировок в теплом закрытом помещении используют те же спортивные трусы и майку или футболку.
- Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет свой внешний вид.

- Если вы тренируетесь в прохладном помещении, рекомендуется надевать футболку, а для разминки и растягивания, спортивный костюм.
- Для защиты мышц бедренной части ног, под спортивные трусы принято надевать специальные эластичные обтягивающие подштанники (tights) (не путать с нижним бельем, похожие на используемые в велоспорте велотрусы).
- Это связано с тем, что основная масса растяжений приходится на мышцы передней и задней поверхностей бедра, а подштанники позволят сохранить мышечное тепло при паузах в тренировках или игре.



- В официальных соревнованиях FIBA допускается использование подштанников, но только того же цвета, что и основной цвет игровой формы.
- Тренируясь на открытом воздухе, в прохладную погоду, надевайте спортивный костюм и спортивную шапочку.
- Желательно чтобы костюм был выполнен из хлопчатобумажной ткани.
- Натуральные ткани хорошо поддерживают тепловой обмен и сохраняют тепло мышц.
- При больших потерях тепла и переохлаждении, мышцы теряют эластичность, что увеличивает риск возникновения мышечного растяжения, особенно при выполнении скоростных и прыжковых упражнений.



# Носки

- Носки хорошего качества, достаточной плотности и толщины помогают смягчить ударные нагрузки, при прыжках и беге.
- Ведущие фирмы по производству спортивной одежды даже выделяют средства на исследования в этой области и разрабатывают носки специальной формы и конструкции.
- С разной толщиной и плотностью подошвы носка.
- Если носки, которые вы используете не достаточно толстые, то надевайте две пары.
- И еще с точки зрения гигиены и экономии, носки всегда должны быть чистыми, тогда они послужат вам достаточно долго.

# Ботинки и кроссовки

- Обувь, пожалуй, является одним из основных компонентов экипировки спортсмена. Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами.
- Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат Голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой.