

Урок №56

Баскетбол.

Баскетбол як засіб фізичного виховання.

Баскетбол - одна з найбільш улюблених спортивних ігор у багатьох країнах світу в тому числі і в Україні.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

Баскетбол вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять гру непередбачуваним і захоплюючим видовищем. Для цієї гри характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію. Ця гра дуже популярна серед школярів та студентства тому не випадково у системі освіти баскетбол включений у програми фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної і вищої освіти.

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з спортивно-масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків і дівчат.

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичною культурою

При навчанні технічних прийомів з баскетболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру.

У баскетбол грають дві команди, у кожній з яких по п'ять гравців. Мета кожної з них закинути м'яч у кошик суперника й перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем та закинути його у власний кошик.

Кошик, який команда атакує, є кошиком суперника; а кошик, який та ж команда захищає, називається власним кошиком команди.

М'яч під час гри можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку за умови дотримання положень відповідних статей правил гри в баскетбол.

Переможцем гри стає команда, яка після закінчення ігрового часу четвертого періоду чи додаткового(их) періоду(ів) набрала більшу кількість очок.

Для головних офіційних змагань ФІБА, а також для споруджуваних нових ігрових майданчиків розміри, обмірювані від внутрішнього краю обмежувальних ліній, повинні бути 28 метрів у довжину і 15 метрів у ширину. Для всіх інших змагань можливі відхилення, з мінімальними розмірами 26 метрів у довжину і 14 метрів у ширину.

Висота стелі чи відстань до найнижчого предмета над майданчиком має бути не менше 7-ми метрів.

