

Новомосковский филиал
Частого учреждения профессионального образования
Юридический полицейский колледж

Зачетная работа
По дисциплине: «Физкультура»
На тему: «Баскетбол»

Выполнила студентка группы № 2101-2102

Специальность: Правоохранительная деятельность

Артебякина Дарья

Руководитель проекта/работы

Зотова Ольга Александровна

Новомосковск, 2022 год

Содержание

Введение

1.История возникновения и развития баскетбола.....	4
2.Разновидности баскетбола.....	6
3.Правила игры в баскетбол.....	7
4.Заключение.....	8
5.Список используемой литературы.....	9

Введение

Актуальность: В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Цель: формирование представлений об истории баскетбола и его разновидностях

Задачи: расширить знания по истории баскетбола и его разновидностях, познакомиться с правилами игры в баскетбол.

В последнее время очень модно становится вести здоровый образ жизни. И это хорошо! Дети, подростки, школьники, студенты, наши папы и мамы и даже бабушки и дедушки начинают заниматься спортом, лечебной физкультурой, правильным питанием, чтобы оставаться здоровым, молодым и красивым. В настоящее время жить по- другому нельзя, я так считаю.

Сегодня я хочу рассказать про такой вид спорта как баскетбол.

История возникновения и развития баскетбола

Название «баскетбол» заимствовано от английского слова, которое правильно пишется — basketball. Оно является сочетанием слов basket — «корзина» и ball — «мяч», дословно — «мяч в корзине». В настоящее время баскетбол является контактной командной игрой, в которой игроки стараются руками забросить мяч в корзину.

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893 г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась не только интересной и динамичной, что в 1894 г. в США были изданы первые официальные правила.

Баскетбол из США проникает сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.

В двадцатые годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи. В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (FIBA). В ее первом составе 8 стран – Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. В 1935 г. Международный Олимпийский Комитет вынес

решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине в программе появился баскетбол. Почетным гостем был Д. Нейсмит – Создатель этой игры.

В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках. Во время этой Олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры. В первой половине пятидесятых баскетбол стал терять присущую ему остроту борьбы. Потребовалось внести в правила целый ряд изменений и дополнений для ее активизации. Наиболее важными из них тогда были: введены правила 30 секунд (команда, владеющая мячом, обязана в пределах этого времени бросить мяч в корзину) расширение площади зоны, в которой игрокам нападения не разрешалось находиться более трех секунд. Надо сказать, что баскетбольные правила уточняются и дополняются постоянно.

Разновидности баскетбола

Мини-баскетбол. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно, мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2'2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки).

Баскетбол на инвалидных колясках. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол. Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960. В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения.

Корфбол. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины.

Стритбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола с одним кольцом. Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков. В случае промаха команда, атаковавшая до этого кольцо, защищает его от атаки соперника и т.д.

Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов. Между периодами предусмотрены короткие перерывы. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка.

Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Заключение

Я считаю, что польза баскетбола огромна: баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры. Баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость. Регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма. Прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма. Тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких. Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. Баскетбол укрепляет нервную систему. Полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение. Баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом. Очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

Список используемой литературы

1. <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2187?ysclid=lbximo7lr7611559876>
2. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/?ysclid=lbhr7kxoa789229148>
3. <https://videouroki.net/razrabotki/proiekt-po-fizichieskoi-kul-turie-po-tiemie-baskietbol-shagh-k-zdorov-iu.html?ysclid=lbju2hbtt309858959>