

## БАСКЕТБОЛ КАК САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД СПОРТА

Шагабиева Диана Ильсуровна

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

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

**Цель:** Изучить некоторые моменты в игре баскетбол.

**Задачи:** 1. Дать понятие игры баскетбол, 2. Ознакомиться с опасностями и полезностями в игре баскетбол, 3. Изучить правила игры баскетбола. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол - это активный и впечатляющий вид спорта с мячом. Он тренирует выносливость и координацию движений, дает возможность научиться работать в команде. В баскетбол играют и дети, и молодёжь, и люди старшего поколения. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом, и забросить его в корзину. Во время игры в баскетбол возникают различные травмы. Чтобы исключить травмы во время игры, необходимо хорошо разминаться и растягиваться, кроме того использовать специально рекомендованную обувь для баскетбола. Чем же полезен баскетбол? Баскетбол, как другой любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в главную очередь, дает возможность развить выносливость. Существуют особенности, необходимые для эффективной игры, - превосходная координация движений, эластичность, мобильность и прыгучесть. Кроме этого, баскетбол - хорошая школа для обучения взаимодействия в команде. Благополучность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, также и от умения понимать намерения и стратегию иных членов команды. Не конечную роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию. Все данные особенности понадобятся и для работы в коллективе, и для продвижения по карьерной лестнице. В баскетболе, как и остальных видах спорта,

существуют опасности. Сейчас мы вам расскажем о них. Наиболее ранимое место баскетболиста - это колени. Специфика игры предполагает внезапные смены направления и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок. Все это совершается в период плотного контакта с конкурентом. Второе ранимое место - это плечи. Баскетбол ведется руками, а контакт между игроками зачастую совершается «плечо в плечо». Кроме этого, из-за нередких смен перемещения движения, стопа часто располагается в неестественном положении, в следствии чего же зачастую травмируется голеностоп. Другое своеобразное повреждение многих стритболистов - это раны. Если в «большом» баскетболе играют на паркете, но уличные баскетболисты зачастую играют на асфальте. Можно ли избежать от травм во время игры в баскетбол? Можно, если соблюдать некоторые правила. Перед началом игры необходимо провести хорошую разминку и растяжку. Будет отлично, если играющий в баскетбол будет выполнять каждый день упражнение на развитие гибкости, координацию движений и элементы кардиотренировки. Кроме этого, от травм ног нужна специальная обувь. «Баскетбольные» кроссовки хорошо держат голеностоп, не давая ему повреждаться даже при сильных нагрузках на сустав. Профессиональные спортсмены носят специальные наколенники, а еще они одевают капюшоны. Капюшоны используются для защиты зубов. Играть в баскетбол можно хоть когда, было бы только желание. Играть летом можно на свежем воздухе, зимой - в зале. Баскетбольные кольца найдутся практически на любой спортивной площадке.

Нами был проведен мини-опрос среди взрослых «Отдали бы вы своего ребенка на секции баскетбола?» Многие отшучивались или не отвечали на поставленные вопросы.

По проведенному опросу были следующие ответы: 49% - уже ходит на секции баскетбола 17,5% - нет 16% - да 15% - у нас девочка, ей интересны такие виды секций как: танцы, рисование, умелые ручки, бисероплетение и т.п. 2% - нет детей 0,5% – а вы? Из проведенного опроса можно сделать вывод, что многие родители уже отдали своих детей на секции баскетбола. А ещё, многие родители сами играют в баскетбол, таким образом, и подтолкнули своего ребенка в эту игру. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что настоящий баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. В настоящее время баскетбол - это один из самых популярных видов спорта.

Список литературы 1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с. 2. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с. 3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.