

БАСКЕТБОЛ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Работу выполнил
студент группы ПР-1
Герасимов Дмитрий

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол-спортивная игра по 5 человек в каждой команде с мячом, который забрасывается руками в кольцо с сеткой (так называемую корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении.

Чтобы проследить, насколько важен баскетбол для человека, надо начать с его истории: описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются уже у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки».

ПОЯВЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛА

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец.



СТАНОВЛЕНИЕ

Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БАСКЕТБОЛ

В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населенных пунктах разнообразного масштаба возникло существенное количество таких команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды (англ. barnstorming squads), такие, как, к примеру, Original Celtics, New York Renaissance Five или Harlem Globetrotters (последняя существует и по сей день) в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год.



ПРАВИЛА ИГРЫ

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).



ПОЛЬЗА БАСКЕТБОЛА

- 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный баскетбол - это атлетическая игра и требования, предъявляемые к баскетболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств, а также надо активно заниматься спортом - успех приходит постепенно. Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

