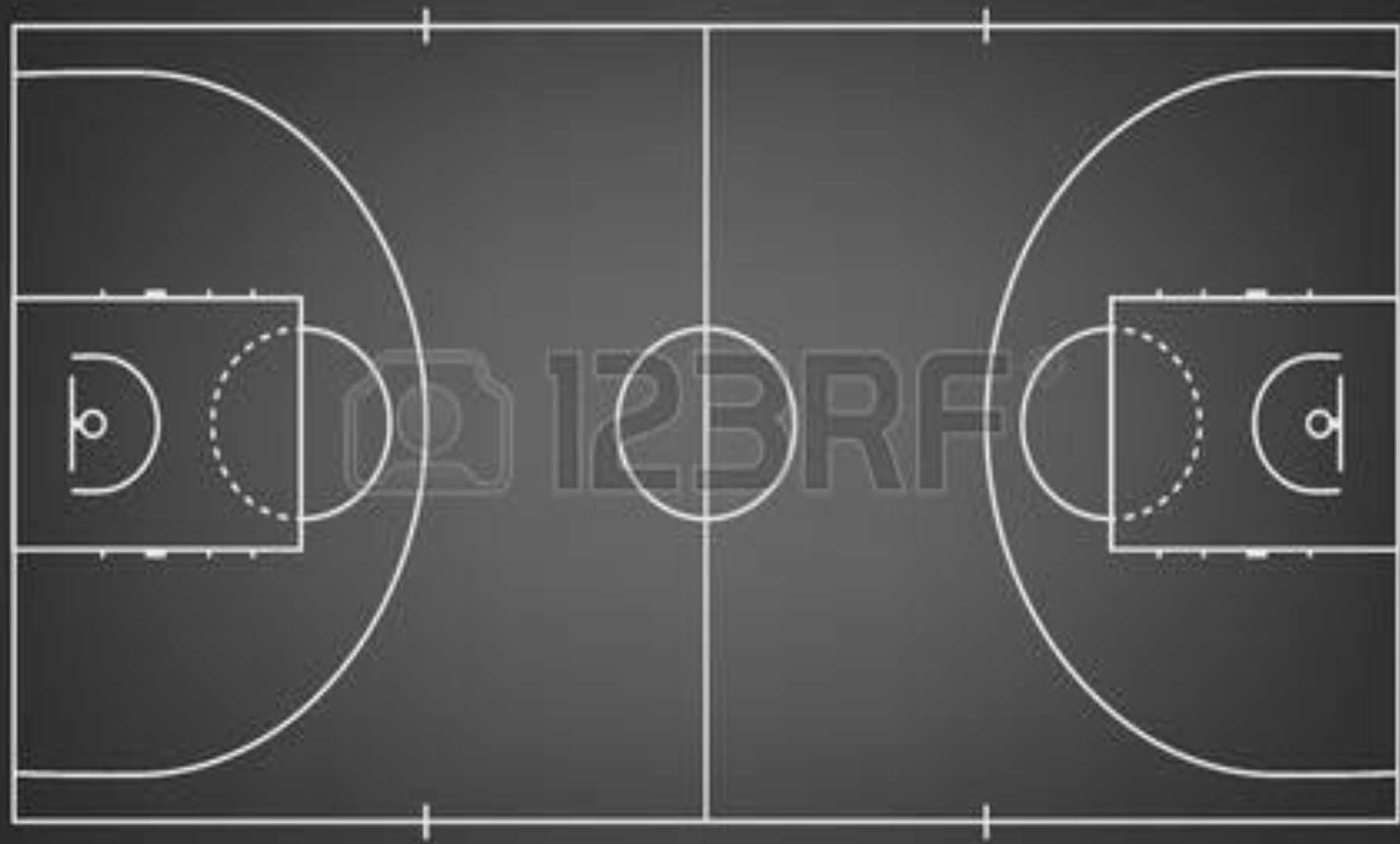


# ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРИ У БАСКЕТБОЛ

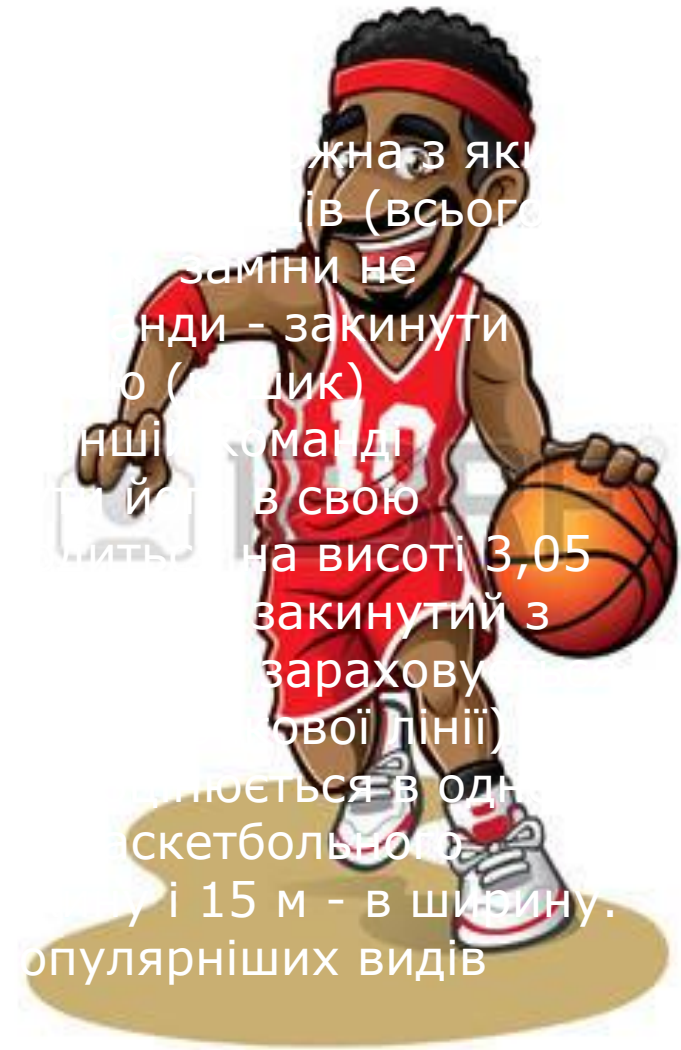


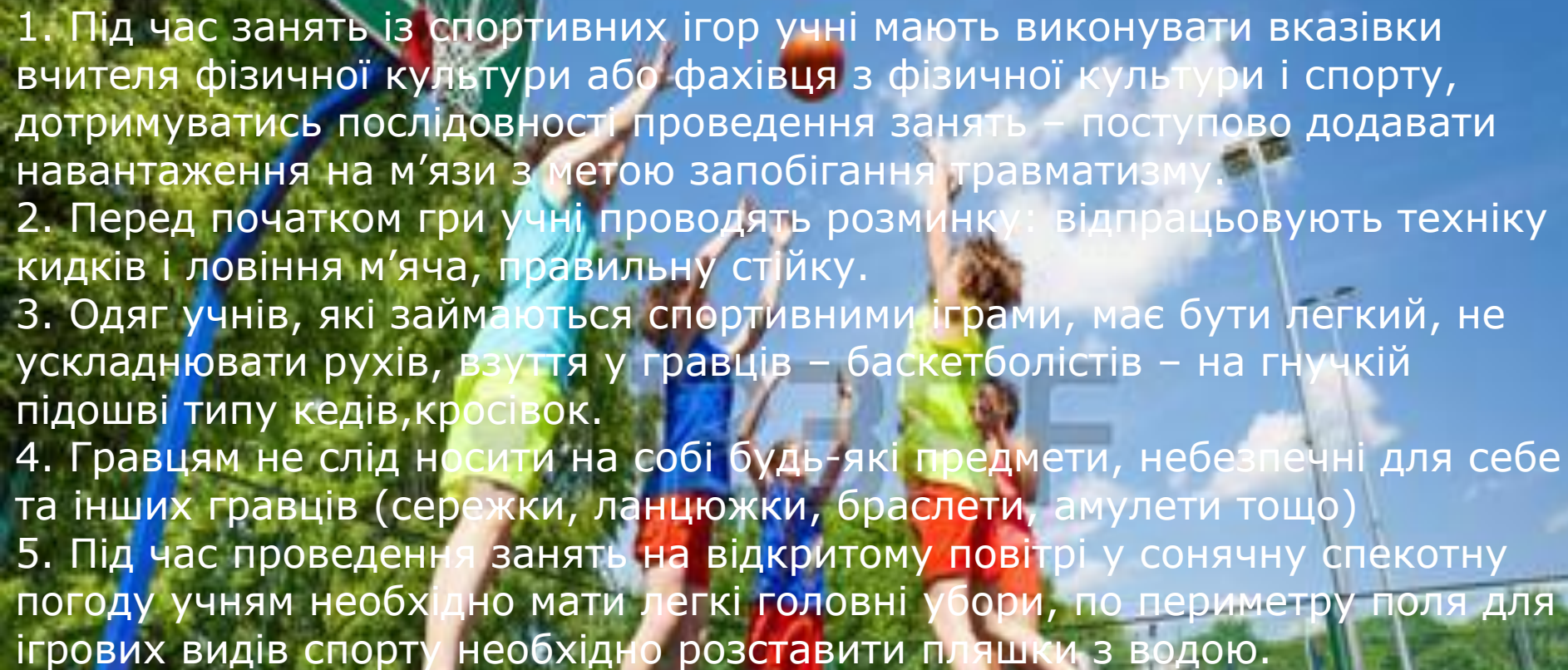
Саута Анастасія



Баскетбол (англ. Basketball) - це командна спортивна гра.

В баскетбол грають двома командами з яких складається з п'яти гравців (всього десять гравців). Заміни не обмежені. Мета команди - закинути м'яч в кільце суперника і перешкодити йому оволодіти м'ячем і закинути його в корзину [1]. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м від підлоги (10 футів) з ближньої та середньої ліній за два очка, з далекої лінії за три очка; штрафні лінії за одне очко. Стандартний баскетбольний майданчик - 28 м в довжину і 15 м в ширину. Баскетбол - один з найпопулярніших видів спорту в світі [2].



- 
1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять – поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
  2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку кидків і ловіння м'яча, правильну стійку.
  3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не ускладнювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів – на гнучкій підшві типу кедів, кросівок.
  4. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо)
  5. Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.



123RF