

## БАСКЕТБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Акбарова Дилрабо

преподаватель

ГГУ, тел: 990506843, [dakbarova@300mail.com](mailto:dakbarova@300mail.com)

**Аннотация:** Данная статья посвящена рассмотрению командного вида спорта – баскетболу. Баскетбол, как один из способов физического воспитания является ключом к развитию физических способностей, благоприятно влияет на здоровье, а также развивает социальные качества индивида.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, социальные качества, воспитание.

**Abstract:** This article is devoted to the consideration of a team sport – basketball. Basketball, as one of the methods of physical education, is the key to the development of physical abilities, has a beneficial effect on health, and also develops the social qualities of an individual.

**Keywords:** basketball, physical education, sports, healthy lifestyle, social qualities, education.

**Актуальность.** Сейчас, баскетбол является одним из самых популярных видов командного спорта. Проводятся различные соревнования, мероприятия по баскетболу. Популярность данной игры очень велика, как за рубежом, так и в России. Известные игроки баскетбола вдохновляют молодежь заниматься данным видом спорта, что очень благоприятно влияет на здоровье общества.

**Цель исследования.** Рассмотреть баскетбол, как средство физического воспитания общества.

**Задачи исследования.**

1. Изучить историю и становление баскетбола.
2. Дать анализ влияния баскетбола на физическое воспитание общества.

Баскетбол зародился в 1891 году в США. Его изобрел Джеймс Нейсмит, он разделил студентов на две команды и предложил забрасывать футбольный мяч в корзину из под персиков, который сам же и закрепил на высоте три метра. Игра получила название баскетбол от английских слов basket – корзина и ball – мяч.

Через год, студентами впервые был проведен матч в присутствии более ста зрителей. Подобные матчи стали проводится все чаще и чаще, в результате чего баскетболом стали интересоваться студенты из других колледжей. Конечно же, со временем правила игры дорабатывались и изменялись. Сокращается количество игроков с девяти до пяти, появляется железное кольцо с сеткой и специальный мяч, а также очерчиваются границы поля.

Уже через тринадцать лет на олимпийских играх проводится показательный баскетбольный турнир, но только через тридцать два года мужской баскетбол был включен в программу одиннадцатых олимпийских игр. А еще через четыре года впервые провели первенство мира для женских команд [1, с. 305].

Таким образом, происходит развитие и становление баскетбола как одной из составляющих частей спортивной жизни общества.

Баскетбол насыщен такими движениями как бег, прыжки, броски. Во время игры задействованы практически все группы мышц, в результате чего у человека развивается мелкая моторика, ловкость, выносливость и координация движений.

Занятия баскетболом способствует не только физическому развитию, но и развивает такие черты характера, как лидерство, коммуникабельность, умение быстро принимать решения, происходит интеллектуальное развитие. Все эти факторы оказывают благоприятное воздействие на работу тела и мозга человека, вследствие чего, являются средством физического воспитания.

Одним из принципов баскетбола, как способа физического воспитания является взаимодействие между игроками и поддержание командного духа. Благодаря этому игроки совместно работают друг с другом для достижения общей цели.

Баскетбол включается в учебные планы и программы физической культуры образовательных учреждений. Программы по этому виду спорта могут представлять собой как обязательные, так и дополнительные занятия. Они позволяют учащимся не только улучшить свои физические способности, но и развить навыки игры, повысить уверенность в себе и самооценку, а также улучшить общее состояние здоровья [4, с. 127].

Креативность, энергичность и инициатива – это неотъемлемые черты индивидуальности, которыми обязан обладать профессиональный баскетболист, чтобы достичь поставленной цели.

В соревнованиях, где этические нормы доминируют, подчинение интересам команды приходит автоматически.

Спортсмены осознают важность коллективной работы и тесного взаимодействия каждого игрока со своими партнерами по команде. Они понимают, что вклад каждого члена команды значителен и необходим для достижения общей цели, а именно победы [3].

Сейчас, каждому человеку необходимо уметь эффективно действовать в различных ситуациях, которые могут возникать неожиданно.

Исходя из вышеописанного, баскетбол является средством физического воспитания. Во-первых, баскетбол требует от игрока постоянного анализа ситуации на площадке и принятия решений в кратчайшие сроки. Быстрота реакции и находчивость помогают игроку принимать верные решения и находить свободное пространство для передачи или броска мяча. Во-вторых, ясность и точность взаимодействия с партнерами на площадке являются неотъемлемой частью успешной

командной игры в баскетбол. Каждый игрок должен понимать свою роль в команде и выполнять ее максимально точно, чтобы достичь общей цели. В-третьих, биохимическая рациональность, связанная с физическими нагрузками во время игры, помогает игроку контролировать свое состояние и принимать решения осознанно, несмотря на утомление.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. /Морган Вуттен ; пер.с англ. А.В. Зубковой. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера: 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Гранд-фаир, 1997. – 224 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения. – М.: Академия, 2015. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.studmed.ru/zheleznyak-yudspornivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya\\_799a0b423e5.html](https://www.studmed.ru/zheleznyak-yudspornivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html) (дата обращения 10.01.2024).
4. Туркунов Б.И., Воронков В.В., Аникин А.И., Елина Н.В. Спортивные игры. – Коломна: МГОСТИ, 2019. – С.127-129.
5. Д. Акбарова “Развитие Физических Качеств Для Совершенствования В Волейболе” [Электронный ресурс]. <http://journals.academiczone.net/index.php/ijfe/article/view/2058>