Баскетбол.

Я, Шаренкова Анна, люблю играть в баскетбол с ребятами из нашей деревни Старово. Хотя баскетбо́л (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину соперника, я же считаю, что это ещё и подвижная игра. Наши родители соорудили специальную баскетбольную площадку и нередко играют с нами.

Данная игра появилась на свет зимой 1894 года. 21 декабря 1891 года преподаватель колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, Джеймс Нейсмит предложил студентам, скучающим на занятиях физического воспитания, игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Джеймс Нейсмит привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и разделил восемнадцать студентов на две команды. Сначала игроки перебрасывали мяч друг другу, стоя на месте. Затем они стремились закинуть его в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди. А после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины.

Конечно, такая игра только напоминала современную игру «баскетбол». Правила, которые используются сегодня, появились позже.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков. Цель каждой команды — не только забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, но и помешать команде-сопернице завладеть мячом и забросить его в корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м 75 см.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире и с 1936 года входит в программу Олимпийских игр.

Баскетбол развивает практически все качества, как физические, так и моральные и личностные. Даже говорить о том, что баскетбол развивает выносливость, прыгучесть, скорость и физическую силу, не имеет никакого смысла. Это очевидно. При игре задействуются абсолютно все группы мышц. Также очень хорошо развивается координация, быстрота мышления и принятия решения. И, конечно же, при игре одним единым коллективом, а в баскетболе по другому никак, прекрасно могут проявляться лидерские и развиваться чисто человеческие качества.

Шаренкова Анна, 1 класс,
МОУ Юрьевская СОШ.
Руководители: Веденеева Лариса Николаевна, учитель начальных классов;
Пестерев Николай Юрьевич, учитель физической культуры.