

БАСКЕТБОЛ - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ниязов Аскарбай Толыбаевич
проф. кафедрой «Спортивных дисциплин» НГПИ им. Аженияз

Ниязова Ольга Юрьевна
старший преподаватель каф.
«Теория и методика физического воспитания»
Каракалпакского государственного университета

Ниязова Айнура Аскарбаевна
студентка 3 курса НГПИ им. Аженияз факультета Физических культур

Аннотация. В данной статье баскетбол рассматривается как средство физического воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения, развитие физической культуры и спорта среди молодёжи.

Annotatsiya. Ushbu maqolada basketbol yosh avlodni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish vositasi sifatida qaraladi.

Annotation. In this article, basketball is considered as a means of physical education and health promotion of the younger generation, the development of physical culture and sports among young people.

Ключевые слова: Укрепления здоровья, эффективное средство физического воспитания, игровая деятельность, здоровый образ жизни.

Kalit so'zlar: Salomatlikni mustahkamlash, jismoniy tarbiya, o'yin faoliyati, sog'lom turmush tarzining samarali vositasi.

Keywords: Health promotion, an effective means of physical education, play activities, a healthy lifestyle.

Сегодня Узбекистан является в полном смысле этого слова спортивной страной. Среди молодежи широко утверждается здоровый образ жизни, обеспечивается массовость спорта. Спортсмены, достигая высоких побед на престижных международных соревнованиях, демонстрируют всему миру высокий спортивный потенциал нашей страны. Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране, также она является универсальным средством физического воспитания молодого поколения, которое широко представлено в физическом воспитании, в учреждениях общего и профессионального образования. Появление и использование игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Игры выступают как средство

передачи опыта и подготовки к жизни. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. По правилам баскетбола игра состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его

мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях (И.Н. Преображенский, 1986; М.А. Годик, 1986; Н.Я. Петров, 1988; А.Я Гомельский, 1992 и др.). Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Таким образом, в нашей стране развитию физической культуры и спорта уделяется особое внимание, предпринимаются серьезные шаги в обеспечении населения всем необходимым для поддержания здорового образа жизни.

Список литературы

1. Баскетбол. Справочник. М., 1993
2. Баскетбол. Правила соревнований. М., 1996.
3. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред.
4. Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1997.
6. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.