

История баскетбола: от древнейших времен до современности



На сегодняшний день баскетбол считается одной из самых популярных и зрелищных командных игр. Стоит отметить, что история баскетбола очень интересна. Ведь это один из немногих видов спорта, появление которого было четко зафиксировано — известна и дата, и место его создания.

История возникновения баскетбола

Несмотря на то, что он считается американским изобретением 19 века, аналог подобной игры существовал еще несколько тысячелетий назад. Это была древняя ритуальная игра индейцев майя под названием «пок-та-пок». К стене арены крепилось каменное кольцо, диаметр которого практически соответствовал диаметру мяча. Кстати, в те времена мячи делались из каучука и никакой полости, внутри, них не было — весили они от 2 до 4 килограмм.

Правила немного отличались от современных баскетбольных — мяч нельзя было трогать руками, все удары по нему наносились спиной, бедрами или локтями. Действительно, такая игра была невероятно сложной. Проигравшую команду приносили в жертву богам. Или, наоборот, выигравших счастливых отправляли на соревнование с самими богами.

История баскетбола: создание игры

На самом деле неизвестно, знал ли о древней «пок-та-пок» изобретатель современного баскетбола. Молодой канадский учитель физкультуры Джеймс Нейсмит работал в Спрингфилдской школе Христианского союза молодых людей, что в штате Массачусетс. В зимнее время единственным возможным видом спорта для юных учеников была гимнастика. Для того чтобы хоть как-то разнообразить времяпрепровождение молодежи, преподаватель решил изобрести новую игру.

Сначала он попросил прикрепить к балконам корзины без дна. Принцип игры был достаточно прост — ученики делились на две команды и старались забросить в корзину противника как можно большее количество мячей. В декабре 1891 года Нейсмит представил свое «изобретение» ученикам — так и началась история баскетбола. Далее создатель разработал первые 13 правил, которые изменялись и совершенствовались с каждым проведенным матчем.

Вряд ли молодой учитель физкультуры ожидал такого ажиотажа вокруг придуманной им игры. Первое соревнование было проведено 21 декабря 1891 года. В матче участвовало 18 студентов школы. Интересно, что первая игра закончилась со счетом 1:0, что на сегодняшнее время отнюдь не впечатляет.

Но популярность баскетбола росла подобно снежному кому. Ученики, разъезжаясь на каникулы по домам, с удовольствием знакомили своих друзей с новой, потрясающей игрой. Довольно скоро баскетбольные площадки можно было увидеть по всей стране.

История баскетбола, как профессионального спорта

Уже спустя несколько лет он стал настоящим профессиональным видом спорта. Уже в 1898 году была создана Национальная Баскетбольная Лига, которая просуществовала пять лет, после чего распалась на несколько отдельных клубов.

Стоит отметить, что стабильных команд в те годы не существовало. Законы разрешали изменять состав каждой из них несколько раз за сезон. Перед каждой новой игры состав мог полностью измениться. Кстати, наиболее успешным баскетболистам платили от одного доллара за минуту игры, что на те времена считалось весьма неплохим заработком.

В 1925 году была создана Американская баскетбольная лига. Правила баскетбола все время менялись, делая игру более динамичной, активной и безопасной. А уже в 1936 году баскетбол появился в программе летних Олимпийских игр, которые проводились в Берлине.

БАСКЕТБОЛ: польза для здоровья, противопоказания, правила игры.



Баскетбол считается одним из самых увлекательных и зрелищных видов спорта. Но не стоит забывать, что этот вид физической активности может не только дать возможность провести интересно время, но и укрепить здоровье, как физическое, так и психологическое.

Правила игры в баскетбол:

Баскетбол – командная игра со специальным мячом. В баскетбол играют две команды, задача каждой из которой забросить мяч в специальную корзину (кольцо с сеткой) соперника и помешать забрасыванию мяча в свою корзину. На площадке играют по 5 игроков от каждой команды. Мяча касаться можно только руками, при этом при перемещении по площадке необходимо отбивать его об пол. За каждый забитый гол начисляются 1, 2 или 3 очка в зависимости от зоны площадки, из которой был сделан бросок.

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.
- Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.
- Баскетбол укрепляет нервную систему.

- Полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.
- Баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.
- Очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

Баскетбол для детей:

Баскетбол – очень интересная и захватывающая игра, поэтому дети (особенно мальчишки) с удовольствием в нее играют. Кроме прекрасного влияния на физическое развитие ребенка, эта игра помогает воспитать характер, учит работать в команде, быстро принимать решения, искать нестандартные решения. Кроме этого баскетбол дисциплинирует, помогает в социализации ребенка, развивает чувство ответственности, повышает самооценку. Баскетболом, как правило, дети начинают заниматься в младшем школьном возрасте.

Баскетбол для взрослых:

В нашей стране взрослые люди не часто играют в баскетбол, отдавая предпочтение футболу или волейболу. Не смотря на это, некоторые упражнения из этой игры включают в лечебную физкультуру, поскольку они положительно влияют на организм, помогая укреплять и сохранять здоровье.

Противопоказания баскетбола:

Баскетбол может быть противопоказан при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма. Поэтому при наличии болезней, перед началом занятий баскетболом, необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме этого, баскетбол считается травмоопасным видом спорта, поэтому новичкам необходимо уделить внимание начальной подготовке. Чтобы минимизировать вероятность получения травм, перед каждой игрой необходимо разминаться, а также играть с людьми с приблизительно одинаковой физической подготовкой.