Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа 12

**Проект: «Баскетбол как средство физического воспитания»**

Выполнила: Кошкина Анастасия

учащаяся 9 «А» класса

Наставник : Кокшарова

Лариса Владимировна

Нижний Тагил

2023 год

Оглавление

Введение 3

Глава 1 Теоретические аспекты спортивной игры - баскетбол . 5

1.1 История зарождения баскетбола.. 5

1.2 Что такое баскетбол? Разновидности баскетбола 6

1.3 Правила игры в баскетбол. Баскетбольное поле. 7

1.4 Современный баскетбол 8

Глава 2.Эмпирический анализ исследования уровня знаний о спортивной игре - баскетбол 10

2.1 Организация анкетирования 10

2.2 Анализ полученных результатов анкетирования 10

2.3 Чем мне нравится баскетбол? Про себя и баскетбол 19

Заключение 21

Список литературы 22

Введение

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки, передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких. Упражнения специальной физической подготовки, благодаря сопряженному воздействию, способствуют развитию координации быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

**Актуальность:** В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

**Современный баскетбол** находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

**Цель:** рассказать об истории баскетбола и его разновидностях, и выявить уровень сформированности знаний у одноклассников об игре - баскетбол.

**Объект исследования**: баскетбол.

**Предмет исследование**: баскетбольная команда нашей школы.

Для достижения цели были сформулированы следующие**задачи:**

* Изучить литературные источники по данной теме;
* Провести опрос-анкетирование среди своей команды по теме «Баскетбол»;
* Проанализировать полученные данные
* Рассказать о своих достижениях в данном виде спорта

В ходе планирования проводимой работы была выдвинута **следующая гипотеза:** предположим, что разнообразие видов игры баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, поэтому является эффективным средством укрепления здоровья.

**Методы исследования:**

- теоретические – анализ литературы по данному вопросу, сравнение, обобщение

- эмпирические - анкетирование, математический анализ

**Глава 1 Теоретическая аспекты спортивной игры баскетбол**

**1.1 История зарождения баскетбола**

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру.

Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket- корзина, boll - мяч.). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил:

* Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
* По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.
* Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока, бегущего на хорошей скорости.
* В любом случае не допускаются удары, захваты, удерживание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не позволяется.
* удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.
* Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).
* Гол засчитывается, - если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча спортивное общество «Маяк». Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем появились в обществе «Богатырь», некоторых других.
* Но до Октябрьской революции 1917 г. эта игра культивировалась практически только в столице России – Петербурге. Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. Как самостоятельный предмет баскетбол вводится сначала в Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже – в Московском институте физической культуре. Выпускники этих учебных заведений стали первыми специалистами по баскетболу в нашей стране.
* Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов, состоявшийся в 1923 г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923 г. появились в СССР и первые официальные правила.

**1.2 Что такое баскетбол? Разновидности баскетбола**

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

Разновидности баскетбола:

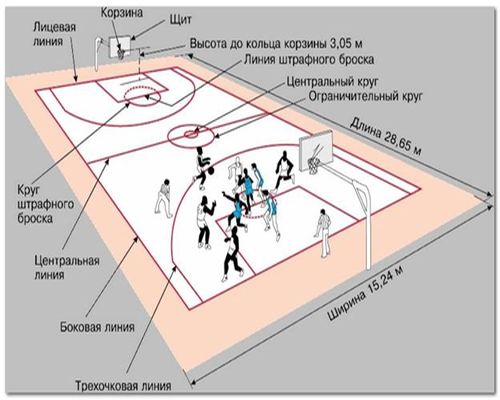
* Мини-баскетбол. Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джеем Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2´2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».
* Баскетбол на инвалидных колясках. Появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны, получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол. Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960. В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена «пробежка» – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.
* Стритбол (от англ. «street» – улица). Более динамичный и агрессивный вид баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае спортивное общество «Маяк». Гимнасты этого общества создали первые баскетбольные команды, затем появились в обществе «Богатырь», некоторых других.
* Корфбол (от голл. korf – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40´20 м, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо. После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м). (Существует более «масштабный» вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.

**1.3 Правила игры в баскетбол. Баскетбольное поле**

Правила игры в баскетбол: Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «*пронос мяча*», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Между периодами предусмотрены короткие перерывы. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка.

Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Баскетбольное поле:

**1.4 Современный баскетбол**

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки, передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких. Упражнения специальной физической подготовки, благодаря сопряженному воздействию, способствуют развитию координации быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Младшие школьники, занимающиеся мини-баскетболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют. Лучше учатся, активнее участвуют во всех физкультурных мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях по разным видам спорта показывают результаты лучшие, чем у других ребят. Эти преимущества, несомненно, являются результатом влияния самой игры.

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного баскетболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры баскетбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем и тем самым укрепляет здоровье занимающихся.

В младшем школьном возрасте главное значение физической подготовки - достижение всестороннего физического развития. Основное содержание составляют общеразвивающие упражнения. Специальные качества развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и игры в баскетбол. Физическая подготовка направлена на овладение широким комплексом жизненно необходимых навыков, на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Но кроме физического развития, также развивается и логика, так как, играя в баскетбол нужно продумать каждый шаг, предугадать действия соперника.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Процесс игры в баскетбол насыщен большим количеством специальных приёмов требующих технических и тактических навыков, а возникающий дух соперничества обеспечивает бурный интерес участникам матча. В процессе игры человеку необходимо использовать различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Динамичный процесс игры вынуждает игроков разумно использовать свои силы, постоянно меняя уровень своей активности.

**Глава 2. Эмпирический анализ исследования уровня знаний о спортивной игре - баскетбол**

**2.1 Организация анкетирования**

Цель исследования: определить уровень знаний о спортивной - игре баскетбол среди одноклассников.

Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе – подготовительном – изучалась и анализировалась литература по теме исследования. Выявлялись особенности организации и проведения эмпирического исследования, происходил подбор психодиагностического инструментария, подготавливались бланки с анкетами.

На втором этапе – диагностическом – проведено анкетирование с целью выявления уровня сформированности знаний среди одноклассников о спортивной игре - баскетбол

На третьем этапе обрабатывались данные опроса с использованием количественных и качественных методов.

На четвертом этапе проводился анализ полученных результатов исследования.

Для того чтобы узнать уровень сформированности знаний среди одноклассников по теме «Баскетбол» нами была проведена анкета. В анкетировании приняли участие 18 человек.

**2.2 Анализ полученных результатов анкетирования**

1. Из скольких игроков состоит команда?

А. Из девяти (если команде необходимо провести до 5 матчей)

Б. Из восьми (если команде необходимо провести 1-2 матча)

**В. Из двенадцати (Если команде необходимо провести более 5 матчей)**

На первый вопрос большинство одноклассников ответило правильно, хоть в поле во время игры и находится только 5 игроков, вся команда состоит из 12 игроков (11 человек). Не все ответили правильно, были и те, кто выбрал варианты, что команда состоит из 9 игроков (5 чел), и 8 игроков (3 чел).

2. Команда не имеет право продолжать игру, если в составе осталось менее :

А. четырёх игроков Б. трёх игроков **В. Двух игроков**

На второй вопрос почти все ответили правильно, что команда не имеет право продолжать игру, если в составе осталось менее двух игроков (16 человек). До тех пор, пока есть, кому отдать пас мяч, игра будет продолжаться. Были и те, кто выбрал, что игра прекратится, если в составе команды осталось менее 4 человек (1 чел), и менее 3 игроков (1чел).

3. Какая продолжительность игры?

А. два периода по 20 минут

**Б. четыре периода по 10 минут**

В. три периода по 15 минут

На уроки физкультуры ходят все, поэтому выбрать правильный вариант ответа не составила труда у моих одноклассников! Все ответили правильно, что продолжительность игры баскетбол составляет четыре периода по 10 минут

4. Продолжается ли игра при ничейном результате?

**А. Назначаются 5-минутные периоды до определения победителя**

Б. Засчитывается ничья

В. Пробиваются штрафные броски.

При ничейном результате назначаются 5-минутные периоды до определения победителя, на этот вопрос ответили 13 человек правильно. Оставшиеся 5 человек разделились во мнении: двое из них считают, что будет засчитана ничья и еще 3 человека считают, что будут пробиваться штрафные броски.

5. Кто даёт право для выхода команды на поле?

А. Тренер Б. Секретарь **В. Судья на поле**

Все 18 человек ответили правильно, что именно судья даёт право для выхода команды на поле.

6. Когда заканчивается игра?

А. По сигналу тренера

Б. По сигналу судьи в поле

**В. По сигналу судьи секундометриста**

На шестой вопрос большая часть опрашиваемых одноклассников ответила правильно, что игра заканчивается по сигналу судьи секундометриста (13 человек). Остальные 5 человек, ответили, что игра заканчивается по сигналу судьи в поле, но ведь судье в поле о времени матча сообщает судья секундометрист.

7. Можно ли во время игры производить замену игроков?

А. Да (но не более 5 раз) **Б. Да (неограниченное количество раз)** В. Нет

На седьмом вопросе мнения моих одноклассников сильно разделилось. 8 человек из 18 ответили правильно, что во время игры производить замену игроков можно и неограниченное количество раз. Остальные 10 человек, которые ответили не правильно, разделились во мнении: 6 из них, считают, что можно производить замену игроков во время игры, но не более 5 раз; оставшиеся 4 считают, что производить замену игроков во время игры нельзя. Наверное, они посчитали, что идет речь о замене игроков во время игры (движения игроков на площадке) без ведома судьи.

**8. В каких случаях игрок выбывает из игры с правом замены?**

А. Когда получил три фола **Б. Когда получил 5 фолов** В. Никогда

Восьмой вопрос был легким, и все справились с ним правильно! Игрок выбывает из игры с правом замены, в том случае, когда получил 5 фолов

9. Имеет ли право игрок совершить более двух шагов?

А. Нет

Б. Да

**В. Да, в определённой ситуации**

Мнения одноклассников разделились поровну. Одна половина, считает, что игрок не имеет права совершить более двух шагов(9чел), а вторая половина, считает, что имеет право(9чел). На самом деле, игрок имеет право совершить более двух шагов во время финта.

10. Можно ли заменять игрока, который должен выполнить штрафной бросок?

А. Нет

Б. Да

**В. Только в исключительных случаях**

На десятый вопрос большая часть опрашиваемых одноклассников ответила правильно, что можно заменять игрока, который должен выполнить штрафной бросок, но только в исключительных случаях(12 человек), например, при серьезной травме игрока. 5 человек считают, что замена невозможна, до тех пор, пока игрок не сделает свой бросок, и в чем-то они по своему правы.

11. Сколько даётся очков за каждый забитый штрафной бросок?

А. Два **В. Одно** В. Три

Все одноклассники знают, что за каждый забитый штрафной бросок дается только одно очко. (18 чел)

12. Какие должны быть размеры игровой площадки для игры в баскетбол?

А. 18м. x 9м. **Б. 28м x 15м.** В. 30м x 18м

Думаю никто толком не вникает в созданные стандарты для поля, и все отвечали на угад, но как мы видим по диаграмме очень много кто ответил правильно. Размеры игровой площадки для игры в баскетбол составляют **-** 28м x 15м., правильно на этот вопрос ответило 8 человек.

13. Кто придумал игру в баскетбол?

А. Майкл Джордан Б. Пьер де Кубертен **В. Джеймс Нейсмит**

Игру в баскетбол придумал Джеймс Нейсмит, думаю, кто хоть немного увлечен баскетболом, слышал это имя. Итак, 14 одноклассников ответили правильно, выбрав Джеймса Нейсмита. Еще 4 человека ошибочно выбрали Пьера де Кубертена и Майкла Джордана никто не выбрал.

14. Нравится ли тебе играть в баскетбол?

А. Да Б. Нет В. Скорее да, чем нет

Я рада, что почти всем моим одноклассникам нравится – этот вид спорта!

По результатам опроса мы получили следующие результаты:

* Низкий уровень знаний (1-7 баллов) ни у кого не выявлен (нет необходимости просвещения).
* Средний уровень (8-10 баллов) выявлен у семи опрашиваемых одноклассников, то есть им рекомендуется небольшое просвещение по теме баскетбол.
* Высокий уровень (11-13 баллов) выявлен у большей половины опрашиваемых одноклассников (11 человек) - просвещение по теме баскетбол не обязательно.

**2.3 Чем мне нравится баскетбол? Про себя и баскетбол**

Баскетбол, как любой командный вид спорта, который требует постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развивать выносливость, хорошую координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть. Кроме того, баскетбол улучшает взаимоотношения между всеми игроками, поскольку во время игры мы непосредственно взаимодействуем, поэтому наша команда очень сплоченная. Благодаря баскетболу у меня появилось очень много новых друзей. Я стала намного выносливее.

Баскетбол делает нас ЛУЧШЕ!!! Баскетбол для меня – ЭТО МОЯ команда, Мои друзья, Мой тренер, Наша игра и Наши победы!

Про себя и баскетбол: Я занимаюсь баскетболом с 1 класса. За это длительное время мы всей командой были награждены ни одной золотой медалью. Что бы достичь каких либо успехов я много трудилась и тренировалась. Мои старания не прошли даром, и вот я получаю свою первую золотую медаль! До сих пор помниться то волнительное чувство. Сейчас у меня имеется 8 медалей, 3 из них по стритболу и остальные по баскетболу. Так же про нас писали в газете "Тагильский рабочий".

В будущем хочу стать тренером. Желание стать тренером у меня появилась не так давно. Все-таки играть интереснее, чем смотреть.

Заключение

Баскетбол – игра, развивающая не только физические качества, но и внутренние, такие как логика. Баскетбол положительно влияет на организм, выпрямляет осанку, развивает зрение и многое другое. Я призываю начать заниматься баскетболом всех детей, но не стоит слишком сильно себя напрягать. Постепенные тренировки и нагрузки и ваше здоровье будет в отличном состоянии.

Занимайтесь любимым видом спорта! Ведь занятия спортом очень важны для всего нашего организма. Если постоянно заниматься спортом, то можно побороть постоянную усталость и раздраженность. По результатам подготовки и проведения проекта по физкультуре на тему "Баскетбол" был сделан вывод, что баскетбол может стать прекрасной школой, в которой игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, всем вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию.

Список литературы

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. - Минск: Полынья, 2016
2. Давыдов М.А.: Судейство в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 2019
3. Джон Р., Вуден Современный баскетбол. - М: Физкультура и спорт, 2019
4. Конеевой Е.В.: Спортивные игры: правила, тактика, техника. - Ростов на/Д: Феникс, 2017
5. Кузин В.В.: Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 12017
6. Линдеберг Ф.: Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт,2017
7. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2019