

БАСКЕТБОЛ: СПОРТТЫҢ ДАМУ ТАРИХЫ ЖӘНЕ ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ МАҢЫЗЫ

Ұлзатов Жантілек Өтемұратұлы
“Төлеген Айбергенұлы атындағы №19 мектеп-гимназиясы”
Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Баскетбол – қазіргі уақытта әлемде ең танымал спорт түрлерінің бірі. Оның қызықты және динамикалық сипаты көптеген жанкүйерлердің назарын аударып, түрлі елдерде кәсіби және әуесқой деңгейде таралған. Баскетболдың тарихы мен ережелері, сондай-ақ оның денсаулыққа пайдасы мен қоғамдағы рөлі туралы сөз қозғау бұл спорттың маңыздылығын тереңірек түсінуге мүмкіндік береді.

Баскетболдың негізін қалаушы – Джеймс Нейсмит. 1891 жылы ол АҚШ-тың Массачусетс штатындағы Спорт пен дене тәрбиесі оқытушысы ретінде жұмыс істеп жүрген кезінде қысқы мезгілде студенттердің белсенділігін арттыру мақсатында жаңа ойын ойлап табуды ұсынды. Алғашында бұл ойын тек допты арбаға лақтыру арқылы өтетін болған. Бірақ Нейсмит ойынның ережелерін жетілдіріп, командалардың белгілі бір ережелер бойынша бір-біріне қарсы ойнауына мүмкіндік беретін жүйені қалыптастырды.

Оның алғашқы ережелерінде допты себетке салу, командалар арасындағы ойын уақыты, сондай-ақ алаңның көлемі мен қорғаныс шарттары белгіленген. Осылайша, баскетбол ойындарының негізі қаланып, біртіндеп танымал бола бастады.

Баскетбол — командалық спорт түрі, онда әрбір команда құрамында бес ойыншыдан болады. Ойынның мақсаты — қарсыластың корзинасына мүмкіндігінше көп ұпай салу. Әрбір команданың ойын уақыты 48 минуттан тұрады (НБА ережелері бойынша), ал ұпайлар әртүрлі қашықтықтан соққан доптарға байланысты есептеледі. Баскетбол ойыншылары өз позицияларына сәйкес рольдер атқарады: қорғаушы, шабуылшы және орталық ойыншы.

Баскетболдың ең негізгі ережелері:

- Ойын алаңы: ені 15 метр, ұзындығы 28 метр.
- Әрбір командаға 24 секунд ішінде шабуыл жасау мүмкіндігі беріледі (НБА ережесі).
- Әрбір ойыншы өз позициясында белгілі бір қызмет атқарады: қорғаушы қорғаушы рөлін, ал шабуылшы — ұпай жинау рөлін орындайды.
- Ойын барысында команда әртүрлі соққылар мен айла-тәсілдер қолданады, сондай-ақ допты лақтыру кезінде оның қарсылас қорғанысын бұзу маңызды.

Баскетбол — әлемдегі ең танымал спорт түрлерінің бірі. АҚШ-тың Ұлттық баскетбол ассоциациясы (НБА) — әлемдегі ең бай және ең ірі баскетбол лигасы болып табылады. НБА-ның тарихында Майкл Джордан, Леброн Джеймс, Коби Брайант секілді даңқты ойыншылар мен көптеген аңызға айналған сәттер болған. Еуропада да баскетбол кеңінен таралған, әсіресе Испания, Грекия, Франция және Түркия сияқты елдерде кәсіби лигалар жақсы дамыған. Сонымен қатар, Азияда да баскетболдың жанкүйерлері көп, әсіресе Қытай мен Жапония елдерінде. Баскетболдың денсаулыққа көп пайдасы бар. Бұл ойын физикалық тұрғыдан өте талапшыл болып келеді, өйткені ол ойыншыдан жылдамдықты, күшті, икемділікті және жақсы рефлексстерді талап етеді. Баскетбол ойнау жүрек-қантaмыр жүйесін жақсартады, бұлшықеттерді нығайтады, координацияны арттырады және жалпы денсаулықты жақсартады. Сондай-ақ, баскетбол адамның стрессті жеңуіне және эмоционалдық күйін қалыпқа келтіруіне көмектеседі.

Баскетбол — тек спорттық ойын ғана емес, ол әлемдегі көптеген адамдар үшін мәдени феноменге айналған. Бұл ойын әлеуметтік интеграцияны, бірлікті және командалық жұмыс дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Әсіресе, жастар үшін баскетбол өзіндік тәртіп пен жауапкершілікті қалыптастырудың маңызды құралы болып табылады.

Баскетбол — әр қырынан тартымды спорт түрі, ол тек физикалық күшті ғана емес, ақыл-ойды да қажет етеді. Бұл ойынның тарихы мен дамуы оның әлемдік деңгейде танымал болып, миллиондаған жанкүйерлердің жүрегін жаулап алғанын көрсетеді. Баскетболдың денсаулыққа

пайдалы әсерлері мен оның әлеуметтік маңыздылығы оны тек спорт түрі ретінде ғана емес, қоғамның мәдени бөлігі ретінде де жоғары бағалауға мүмкіндік береді.