Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный эффект.

В начальной школе используются подвижные игры с элементами баскетбола. Уже с 5 класса необходимо стремиться учить учащихся согласовывать индивидуальные и простые командные технико - тактические взаимодействия,(с мячом и без мяча) в нападении и в защите начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр( типа Борьба за мяч).Технику игры можно условно разделить на два раздела- техника нападения и техника защиты. Техника нападения определяется следующими 4 приёмами,( ловля передача ведение и бросок).

Техника защиты включает,(стойку вырывание выбивание перехват мяча). Такие приёмы как повороты остановки финты передвижения овладение мячом при отскоке от щита используются как при нападении, так и при защите.

Статья Баскетбол на уроках физкультуры

В процессе игры в баскетбол происходит беспрерывные чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятёрка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне и каждый игрок, стремиться скорее овладеть мячом не дав забросить его в свою корзину. Таким образом, успех команды зависит от качества игры и в нападении и в защите. В период обучения в школе учащиеся овладевают основными приёмами игры в баскетбол знают её правила и приобретают элементарные судейские инструкторские навыки.