



Баскетбол

- ▶ Баскетбол - динамичный и зрелищный вид спорта, позволяющий получить хорошую физическую нагрузку и научиться работать в команде.
- ▶ Играть в баскетбол можно круглый год: летом - на свежем воздухе, зимой - в зале. Баскетбольные кольца найдутся практически на любой крытой спортивной площадке.



Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.



История возникновения

- ▶ Баскетбол придумал преподаватель американского колледжа Джеймс Нейсмит в 1891 году.
- ▶ Работая учителем физкультуры, он заметил, что в зимнее время, когда все занятия проводятся в зале, студентам надоедает делать одни и те же упражнения.
- ▶ Нейсмит вспомнил о детской игре «утка на скале», в которой надо было забросить камень на вершину другого, более крупного камня.
- ▶ Он дал студентам мяч, на противоположные балконы спортзала повесил корзины без дна.
- ▶ Уже через 45 лет баскетбол появился в программе Олимпийских игр, на которых Нейсмит присутствовал в качестве почетного гостя. Сейчас баскетбол - один из самых популярных видов спорта.
- ▶ Наибольшее развитие он получил в США, где проводится чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации, но и в других странах он очень популярен.



Чем полезен?

- ▶ Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развить выносливость.
- ▶ Другие качества, необходимые для успешной игры, - хорошая координация движений, гибкость, подвижность и прыгучесть.
- ▶ Кроме того, баскетбол - отличная школа для обучения взаимодействия в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды.
- ▶ Не последнюю роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию.
- ▶ Все эти качества пригодятся и для работы в коллективе, и для продвижения по карьерной лестнице.

Чем опасен?

- ▶ К сожалению, как и большинство игровых видов спорта, баскетбол довольно травмоопасен.
- ▶ Самое уязвимое место баскетболиста - это колени.
- ▶ Специфика игры предполагает резкие смены направления и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок.
- ▶ Все это происходит во время плотного контакта с соперником.
- ▶ Второе по частоте травмируемое место - это плечо. Игра ведется руками, а контакт между игроками часто происходит «плечо в плечо».
- ▶ Кроме того, из-за частых смен направления движения стопа часто находится в неестественном положении, в результате чего нередко травмируется голеностоп.
- ▶ Другая специфическая травма многих стритболистов - это ссадины. Если в «большом» баскетболе играют на паркете, то уличные баскетболисты часто играют на асфальте.

Как избежать травм?

- ▶ Большинство травм во время игры в баскетболе можно избежать.
- ▶ Способ уберечься одинаков для всех игровых видов спорта: непосредственно перед игрой необходимы хорошая разминка и растяжка.
- ▶ Еще лучше, если любитель баскетбола включит в свою ежедневную программу упражнения на развитие гибкости, координацию движений и элементы кардиотренировки.
- ▶ Кроме того, от травм ног защитит специальная обувь. «Баскетбольные» кроссовки плотно держат голеностоп, не давая ему повреждаться даже при серьезных нагрузках на сустав.
- ▶ Профессиональные спортсмены также носят специальные наколенники и даже капы, чтобы защитить зубы.



Правила баскетбола

- ▶ Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА.
- ▶ В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- ▶ Бежать с мячом, не ударяя им в пол, 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.
- ▶ Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

- ▶ За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- ▶ 1 очко — бросок со штрафной линии
2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)
- ▶ Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.
- ▶ Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Щит размером 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9–78 см, масса — 567–650 г (для женских соответственно 72,4–73,7 см и 510–567 г).



Нарушения

- ▶ - **аут** - мяч покидает пределы игровой площадки;
- ▶ - **пробежка** - игрок, который контролирует мяч, совершает сверх ограничений перемещение ног, установленного правилами;
- ▶ - **нарушение ведения мяча**, которое включает в себя двойное ведение и пронос мяча;
- ▶ - **три секунды** - игрок нападения находится в зоне штрафного броска больше трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- ▶ - **восемь секунд** - команда, которая владеет мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- ▶ - **24 секунды** - команда, которая владеет мячом больше 24 секунд, и за это время не произвела броска по кольцу соперника;
- ▶ - **плотно опекаемый игрок** - игрок удерживает мяч более пяти секунд, в то время как соперник плотно его опекает;
- ▶ - **нарушения возвращения мяча в зону защиты** - команда, которая владела мячом в зоне нападения, переводит мяч в зону своей защиты.

