

Баскетбол



Определение и история

- ▶ **Баскетбóл** — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо).
- ▶ Баскетбол входит в программу **Олимпийских игр** с 1936 года.
- ▶ Кроме классической игры в баскетбол, широкое распространение получил **стритбол**.
- ▶ Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было положить конец.

Выход нашёл преподаватель колледжа **Джеймс Нейсмит**. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины

Первые игры в
баскетбол



Правила

В игре участвуют две команды по двенадцать человек, но на площадке одновременно могут присутствовать минимум три человека и максимум пять. Усилия команды должны быть направлены на то, чтобы забросить мяч в корзину соперников, после чего им засчитывается очко, а также, чтобы препятствовать противоположной команде, удерживать и забрасывать мяч в свое кольцо.

- играть можно только руками, а также **категорически запрещено** нарочно ударять и блокировать мяч ногами, бить по нему кулаком
- **запрещается** передвигаться с мячом по спортивной площадке не ударяя его о пол, так как в таком случае учитывается пронос мяча - это считается нарушением, и мяч должен быть передан другой команде
- **нельзя толкать** игрока с мячом, бить его по рукам, ставить подножки и выполнять подобные действия
- мяч уходит в аут, если игрок, владеющий им, заступает ногой за пределы площадки или если сам мяч бьется в пол за пределами площадки

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Начинает игру команда, игрок которой правильно отбил мяч в спорном броске в центральном круге. Матч разбит на 4 периода по 10 минут. Время перерыва между первым и вторым периодом составляет всего 2 минуты, столько же он длится между третьим и четвертым периодом. Самый длительный перерыв происходит между третьей и четвертой четвертью, он длится 15 минут. После него команды обмениваются кольцами.



Основные элементы игры

- ▶ Жесты судей
- ▶ Дриблинг(в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя)
- ▶ Передача
- ▶ Подбор
- ▶ Перехват
- ▶ БЛОК-ШОТ(баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника)
- ▶ Бросок по кольцу
- ▶ Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Значение

- ▶ Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, чувство коллективизма.
- ▶ Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.