

# Баскетбол



Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом, цель которой — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде забросить его в свою корзину.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года.

Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.

Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА).



# Правила

- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Найсмитом 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.
- В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- Мячом играют только руками. 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 и т. д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча.
- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
  - 1 очко — за каждый точный 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 25 см
- 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 — 26х14 м. Щит размером 180х120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол — 75-80 см, масса — 600—650 г.

# История

Зимой 1891 года студенты колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, просто изнывали от тоски на занятиях физического воспитания, вынужденные выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодёжи к спорту.

Однообразию таких занятий необходимо было срочно положить конец. Чтобы внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл скромный преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. 1 декабря 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 забить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое в будущем ждёт его детище?

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда играли в старинную игру «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего размера.

Вполне прагматично названная «баскетбол» (англ. basket — корзина, ball — мяч) игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то фееричное зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведь в то время не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу с одного места, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключено было использование обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал корзину. С современной точки зрения действия команд показались нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.



# Нарушения

- Нарушение — это несоблюдение правил. Наказанием является вбрасывание, выполняемое одним из игроков команды соперников. Виды нарушений:
- аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

# ФОЛЫ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов в матче должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в

матче

(но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол

должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Тренер дисквалифицируется, если:

- он совершит 2 технических фола;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

# Наказание

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;
- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол — фол совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол — это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

**Основные элементы игры** 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.





# Жесты судей; Засчитывание мяча

## 1. Одно очко

Поднять руку указательным пальцем вверх и опустить кисть

## 2. Два очка

Поднять руку указательным и средним пальцами вверх и опустить кисть

## 3. Попытка трёхочкового броска

Резким движением поднять руку большим, указательным и средним пальцами вверх

## 4. Успешный трёхочковый бросок

Резким движением поднять обе руки большим, указательным и средним пальцами вверх

## 5. Очки не считать

Быстрое разведение рук из скрещенного положения на груди

# Относящиеся ко времени

## 1. Остановка времени

Поднять руку вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком.

## 2. Остановка времени для фола

Одна рука сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя. Движение сопровождается свистком.

## 3. Включение игрового времени

Отмашка рукой из положения вверх в положение вперёд.

## 4. Новый отсчёт 24 секунд

Рука поднята вверх. Указательным пальцем совершается круговое движение.

# Административные

## 1. Замена

Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)

## 2. Приглашение на площадку

Взмах открытой ладонью по направлению к себе

## 3. Затребованный перерыв

Указательный палец и ладонь образуют букву «Т»

## 4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом

Рука вытягивается вперёд с поднятым вверх большим пальцем

## 5. Видимый отсчёт (5 и 8 секунд)

Отсчёт ведётся пальцами