



Баскетбол:

- история баскетбола
- размеры и оборудование
- правила игры
- экипировка
- травмы
- физические качества



История баскетбола



- От англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры **Джеймс Нейсмит** был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

История баскетбола

- Однако придуманная Нейсмитом игра, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди.
- Действия команд показались бы 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.



Правила игры



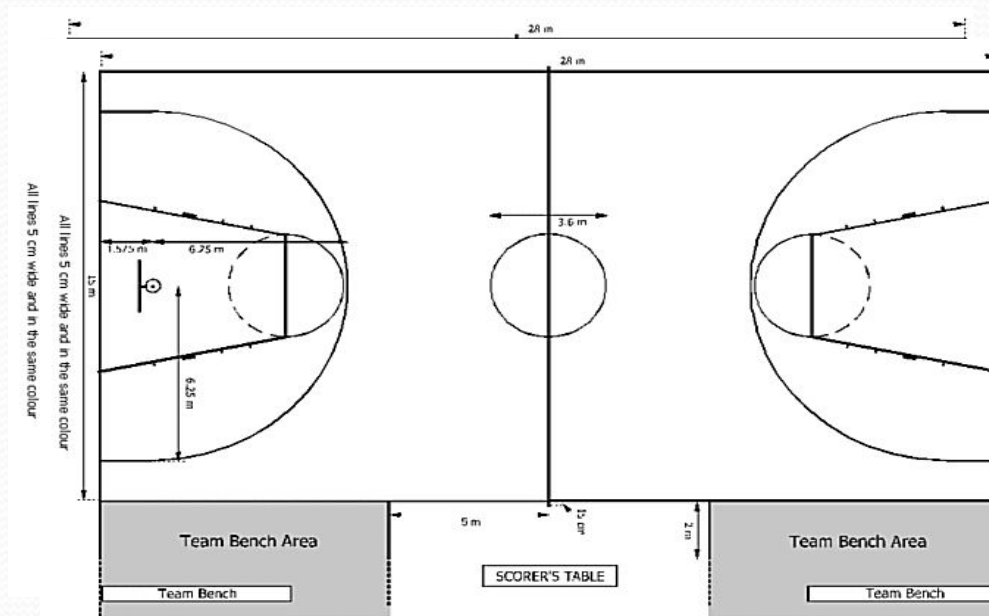
- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы *Нейсмитом* и состояли лишь из 13 пунктов.
- С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила.
- Первые международные правила игры были приняты в *1932* году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в *1998* и *2004* годах.
- С 2004 года правила игры остаются неизменными.

должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий.

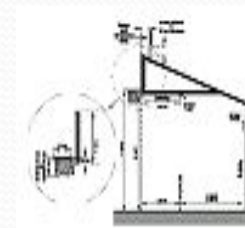
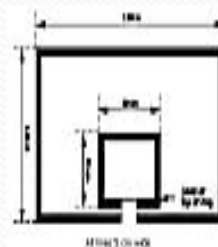
Разрешены игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров.

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

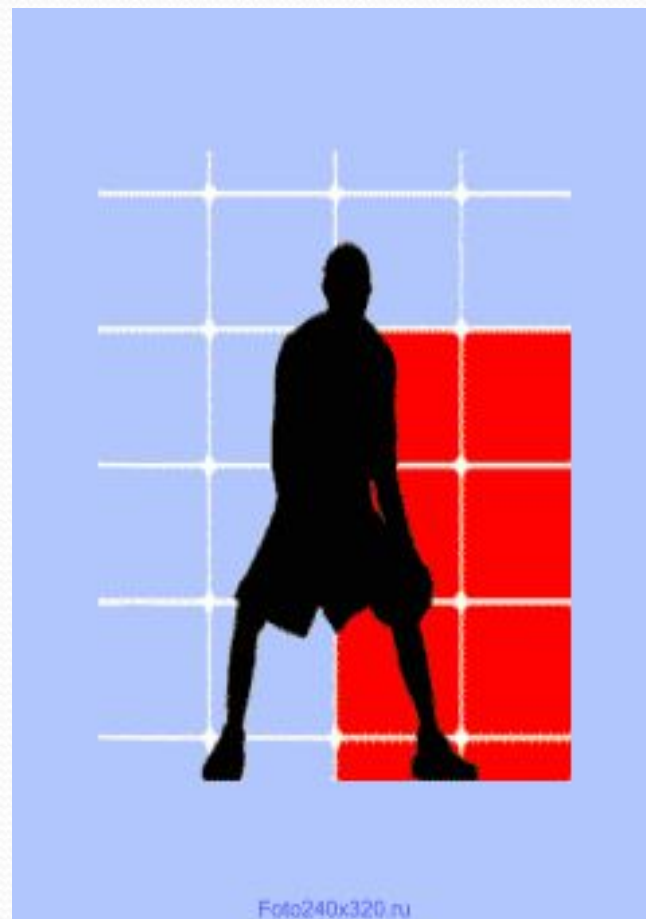
Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

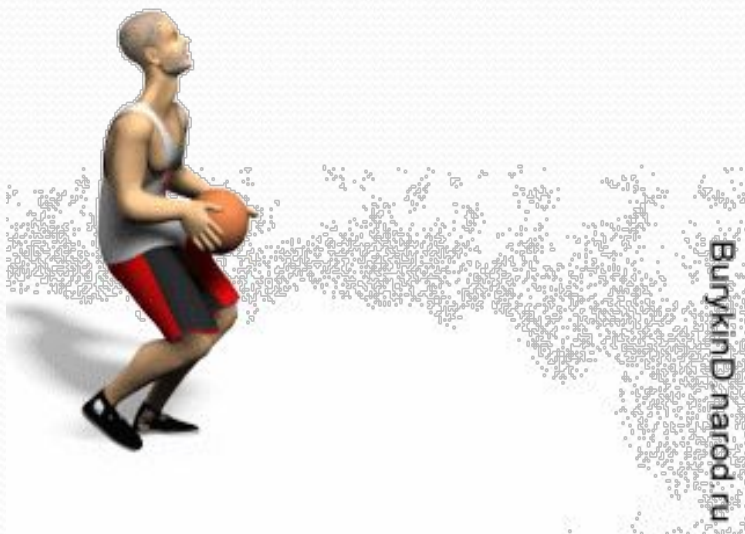


Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.



- В баскетбол играют две команды 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.

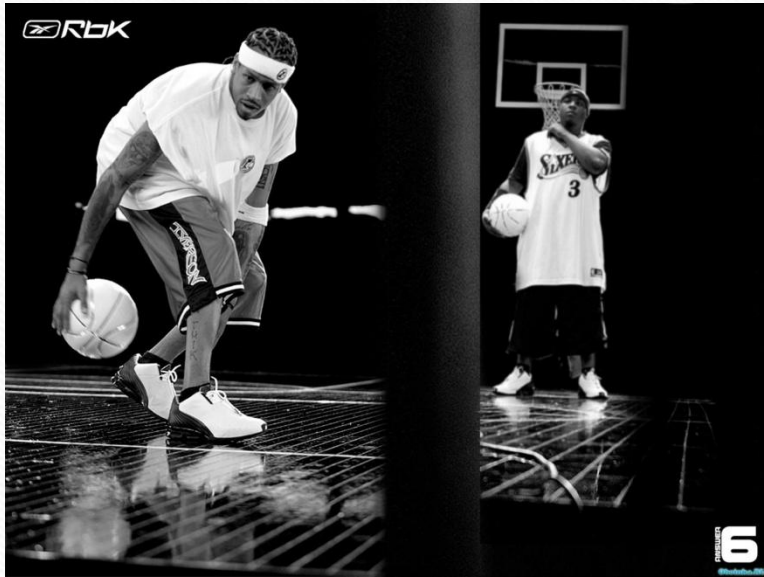




- Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.
- При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени).
- В случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается 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 6м 75см





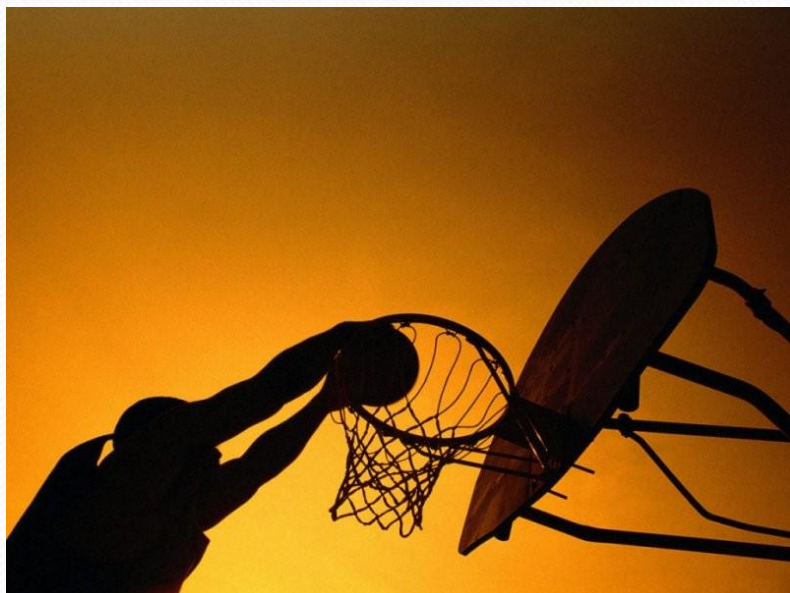
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами
- Игра состоит из двух (2) половин по двадцать минут каждая, или четырех (4) периодов (четвертей) по десять (10) минут, каждый с перерывами по две (2) минуты между первым и вторым периодами и между третьим и четвертым периодами



Нарушения

- *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;





- пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — 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.



Основные элементы игры

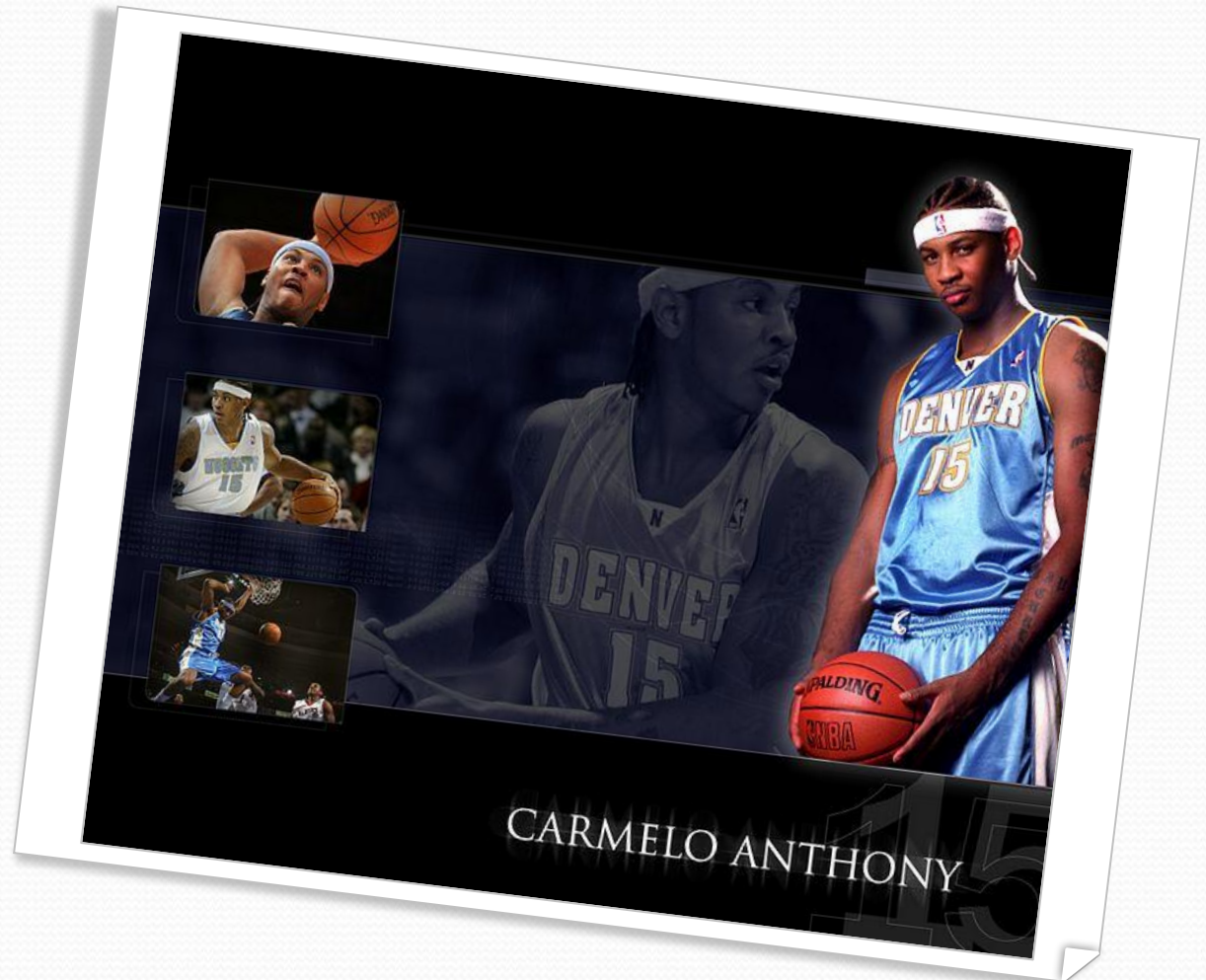


- Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.
- Ведение различают по основным способам:
- высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160°).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120°).
- комбинированное ведение.

Передача мяча —самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.

Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Основные способы передач:

пас от груди,
пас от плеча,
пас из-за головы,
пасы снизу, сбоку, из рук
в руки и др.





- **Подбор** — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска.
- Различают несколько видов подборов:
- подбор в нападении, на чужом щите
- подбор в защите, на своём щите
- коллективный подбор
- Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора . Наиболее известными игроками преуспевшими в подборах являются - Ларри Берд, Бен Уоллес, Деннис Родман.

Перехват

- - (англ. *steal*) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом.
- Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки.
- После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

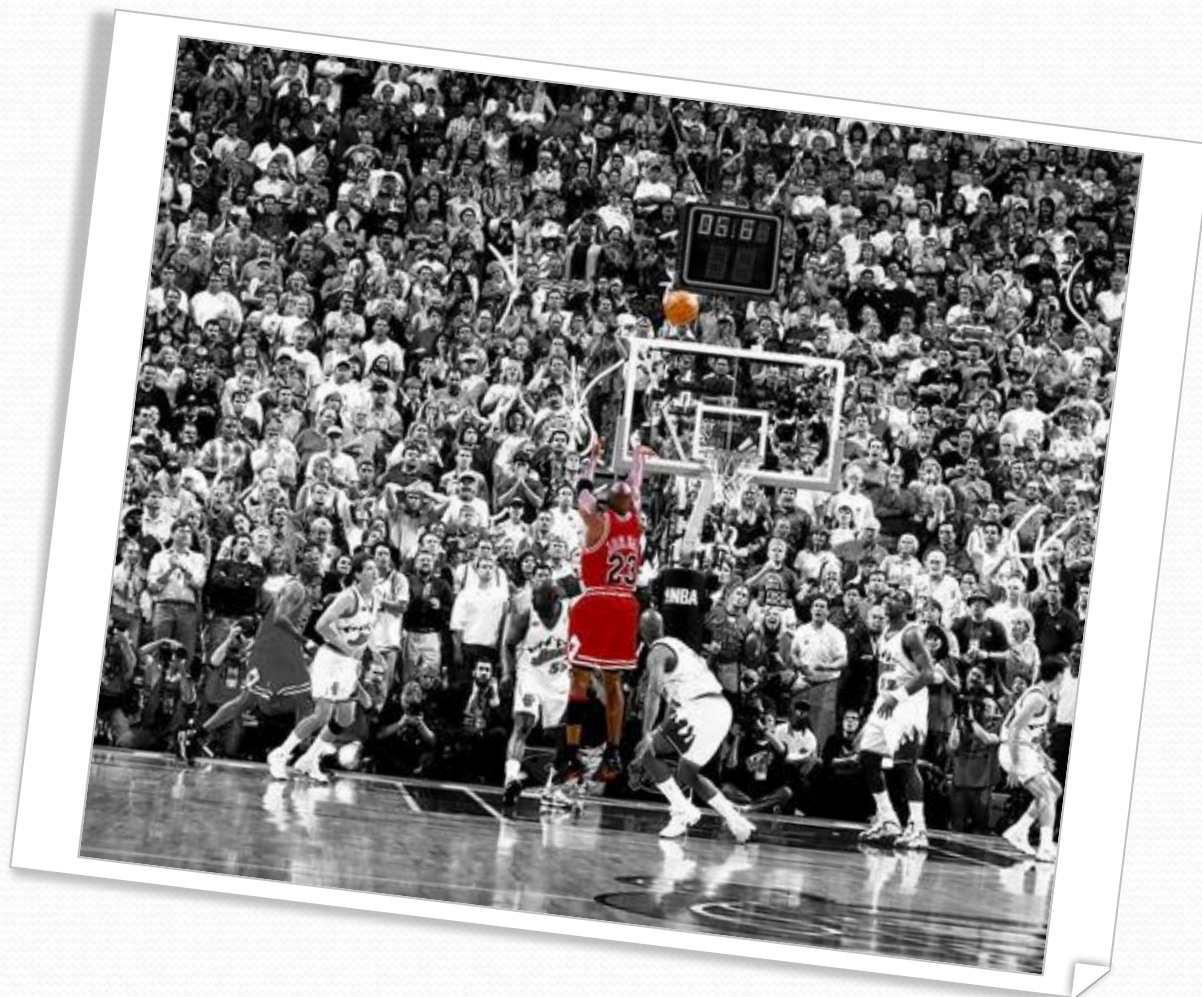


Перехват мяча при передаче

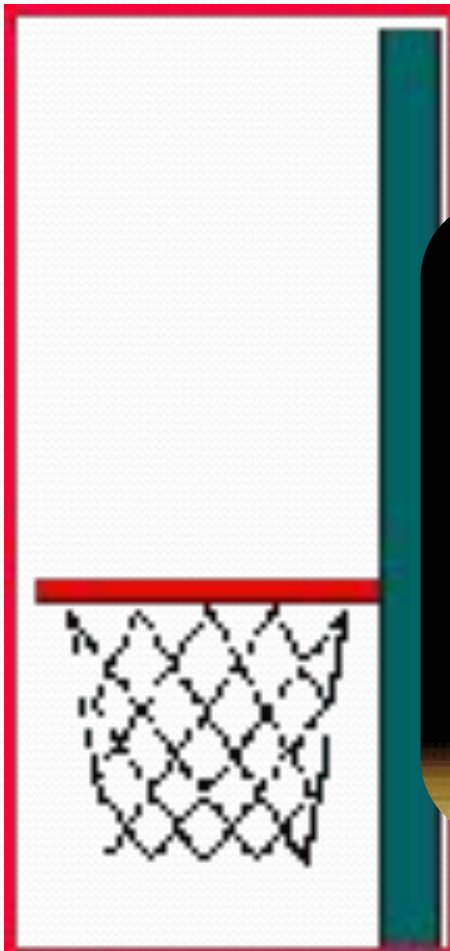
Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.

Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника.

Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.



Перехват мяча при ведении



- Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч двумя руками после рывка. Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты прерогатива задней линии команды

Вырывание и выбивание мяча:

- Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.
- **Вырывание:** Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.
- **Выбивание:** Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.
- **Выбивание мяча при ведении:** Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Блокшот

- -англ. *blocked shot* - заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.
- Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — *центровые* и *тяжёлые форварды*.
- Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.



Размеры мяча

Мяч, длина окружности которого варьируется от 749 см

до 780 см и вес от 567 г до 650г

(размер 7), применяется для игры мужских команд, для игры женских команд применяется мяч несколько меньшего размера и наконец для игры в мини баскетбол применяются мячи еще меньшего размера.



Жесты судей

I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ ПОПАДАНИЯ

1 ОДНО ОЧКО  1 палец, опустить кисть	2 ДВА ОЧКА  2 пальца, опустить кисть	3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА  3 пальца	4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК  3 пальца на каждой руке	5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ  Однократное сведение и разведение рук
--	--	--	---	---

1 ОДНО ОЧКО

1 палец, опустить кисть 2 ДВА ОЧКА

2 пальца, опустить кисть 3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА

3 пальца 4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК

3 пальца на каждой руке 5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО
ДЕЙСТВИЯ

Однократное сведение и разведение рук

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

Размер	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	750—780	567—650
Размер 6	720—740	500—540
Размер 5	690—710	470—500
Размер 3	560—580	300—330

Наиболее распространенные травмы при игре в баскетбол

Исследование показало, что наиболее распространенными травмами были растяжения мышц и связок нижних конечностей (30%), особенно голеностопного сустава (24%), а также переломы и вывихи верхних и нижних конечностей (26%), в частности пальцев (8%). Подростки в возрасте от 15 до 19 лет чаще, чем более молодые спортсмены подвергались растяжениям мышц и связок, а также ссадинам и рассечениям. У детей в возрасте 10-14 лет чаще диагностировались травмы головного мозга, чем у спортсменов в возрасте 19 лет. Мальчики чаще получали порезы, переломы и вывихи, а травмы головного мозга и повреждения коленного сустава чаще встречались среди девочек.

Физические качества

- При игре в баскетбол развиваются жизненно важные для человека физические качества:
- скоростные, 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.

Молоде
ц!

