

Правила баскетбола



История баскетбола

Баскетбол — 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

Игра была придумана из-за необходимости разнообразить зимнее времяпрепровождение своих подопечных. Студенты разбивались на две группы и преследовали цель закинуть мяч во фруктовую корзину с дном, прикреплённую к стене.

Первый баскетбольный матч В 1892 году был сыгран первый матч команд, состоявших из 9 игроков, окончившийся со счётом 1:0.

Популярность новой динамичной игры быстро набирала обороты. Из-за стремительного развития и участившихся случаев нечестной игры Нейсмит был вынужден разработать первые



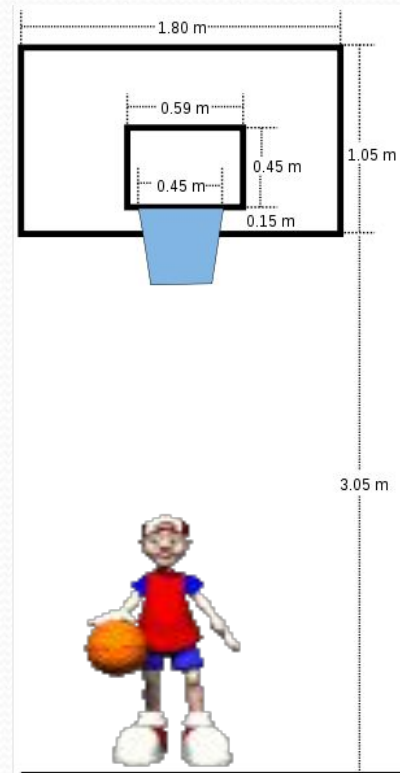
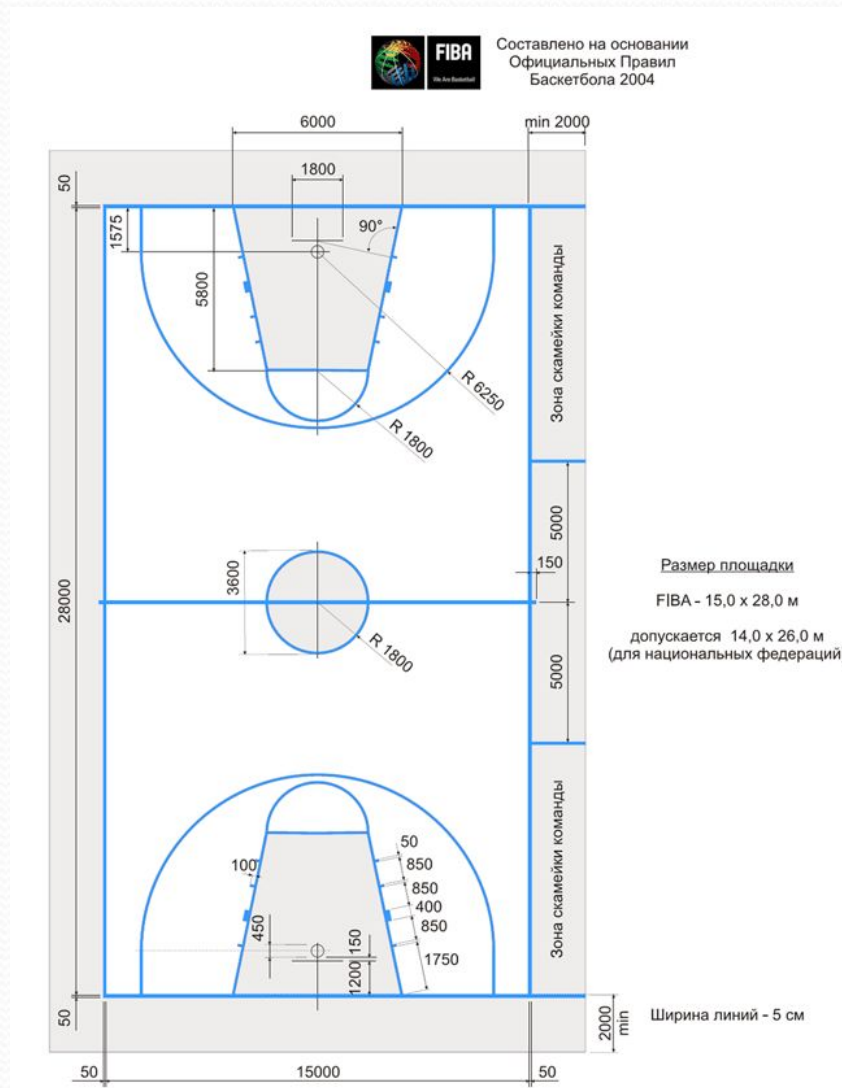
Первые 13 правил баскетбола Джеймса Нейсмита

1. Мяч можно бросать в любом направлении одной рукой.
2. По мячу нельзя бить кулаком. По мячу можно бить одной или двумя руками.
3. Мяч нужно держать кистями, запрещено использование тела и предплечий.
4. Игрок может бежать с мячом только на скорости, в ином случае он должен передать пас или бросить мяч в корзину.
5. Нельзя толкать, захватывать, удерживать и бить противника.
6. Нарушение фиксируется как фол, при втором фоле игрок дисквалифицируется. Три фолы противника засчитываются как гол для другой стороны.
7. Если мяч застревает в корзине, его засчитывают как гол, при этом защищающимся игрокам запрещается выбивать мяч или касаться корзины.
8. При «офсайде» мяч вводится в игру первым коснувшимся игроком, на вброс даётся 5 секунд, если игрок удерживает его дольше, мяч переходит к противнику.
9. Судья следит за действиями игроков и фолами; он наделен властью удалять игроков.
10. Рефери определяет позицию мяча (в игре, аут) и какая из сторон должна владеть мячом.
11. Игра состоит из двух таймов по 15 минут с перерывом в 5 минут.
12. Команда, забросившая больше мячей, считается победившей. Современные правила претерпели ряд изменений, например: 4 тайма по 10 минут, с перерывами — 2 минуты после первого и перед последним раундом и 15 минут между вторым и третьим раундом.
13. С мячом можно бегать, кидать двумя руками и помогать ему в полете. Допускается 5 фолов и замена игрока.



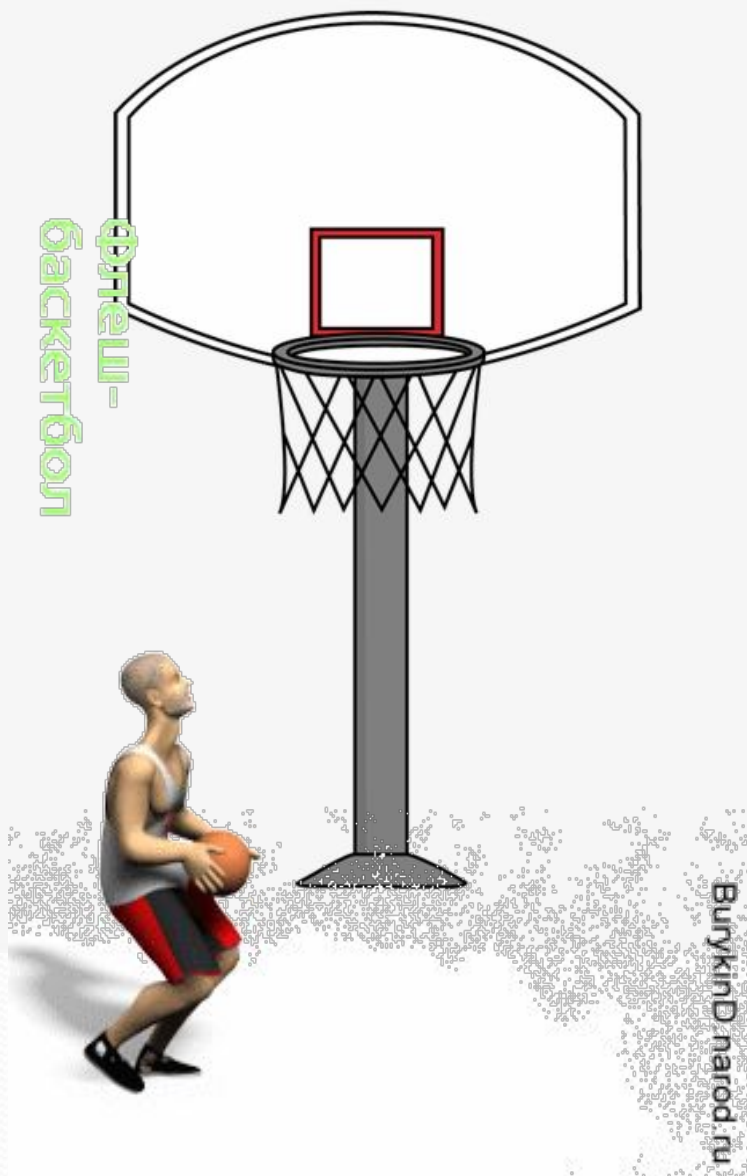
Размер игровой площадки

Согласно правилам Международной федерации баскетбола (FIBA), площадка должна быть прямоугольной формы и иметь размер — **28 на 15 метров**.
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





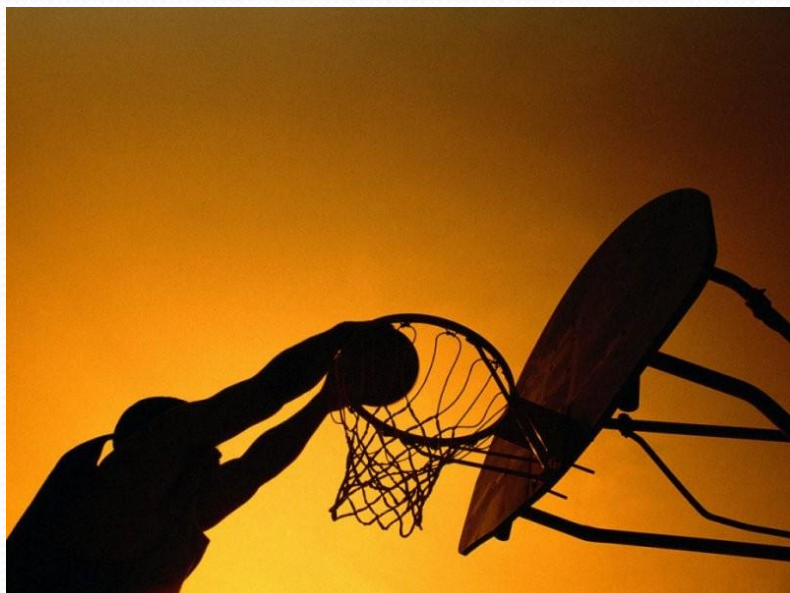
Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами



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.

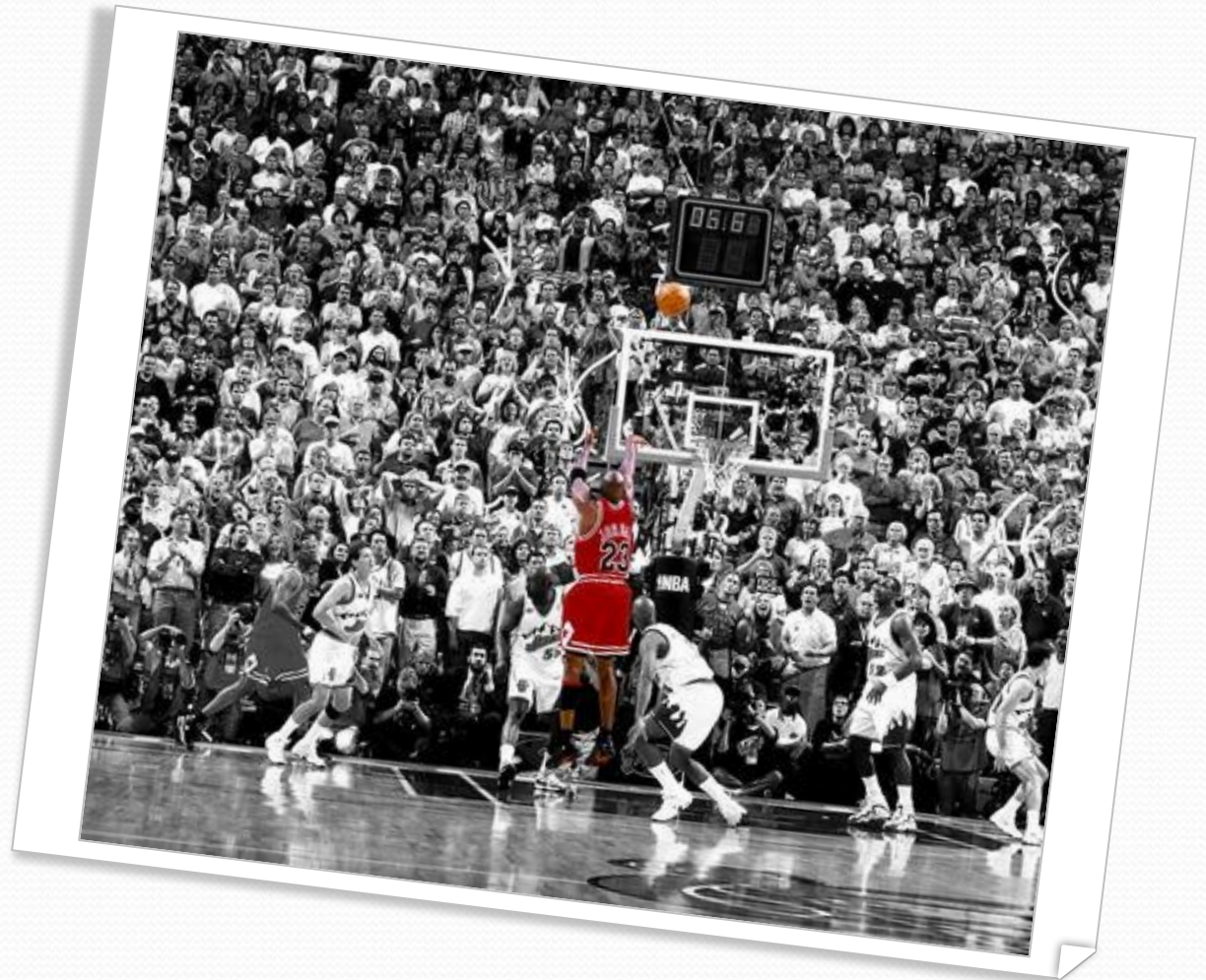


Перехват мяча при передаче

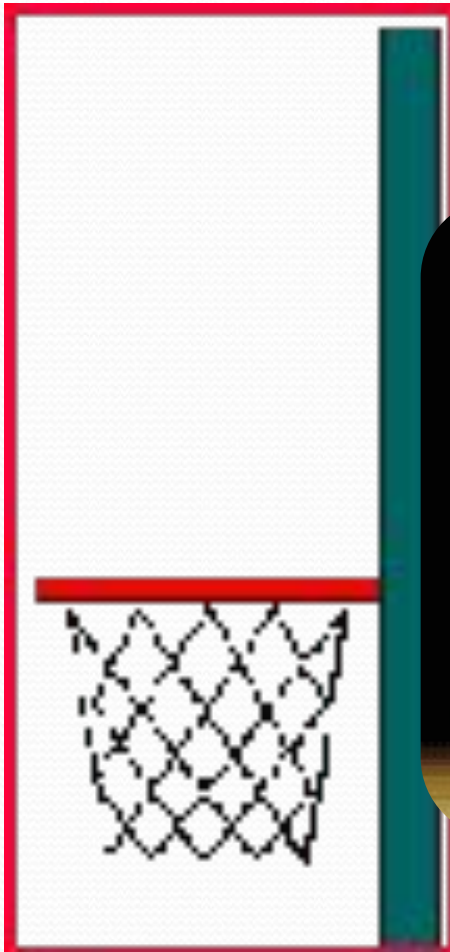
Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.

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.



Мяч.

Принято деление баскетбольных мячей по размерам. Самый большой размер (размер 7) официально принят для соревнований мужских команд.

Размер	Длина окружности в 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

- Данные для этого исследования были собраны с помощью электронной системы надзора за травмами РФ.
- 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.