

# Баскетбол

{ Выполнила: Пономарева Оксана  
{ Студентка группы: УФВ-191

- Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.



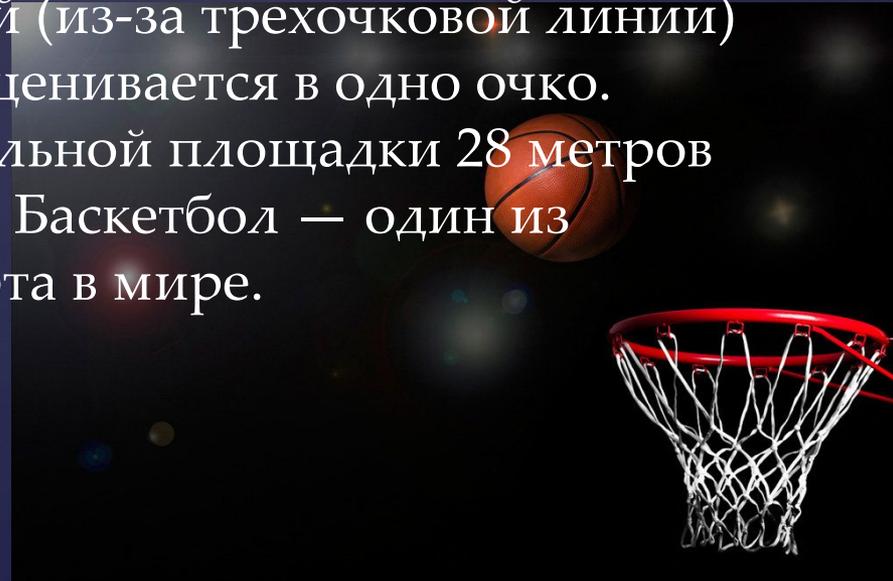
# История возникновения

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 балки 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.



# Какова цель?

- 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.



## 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?

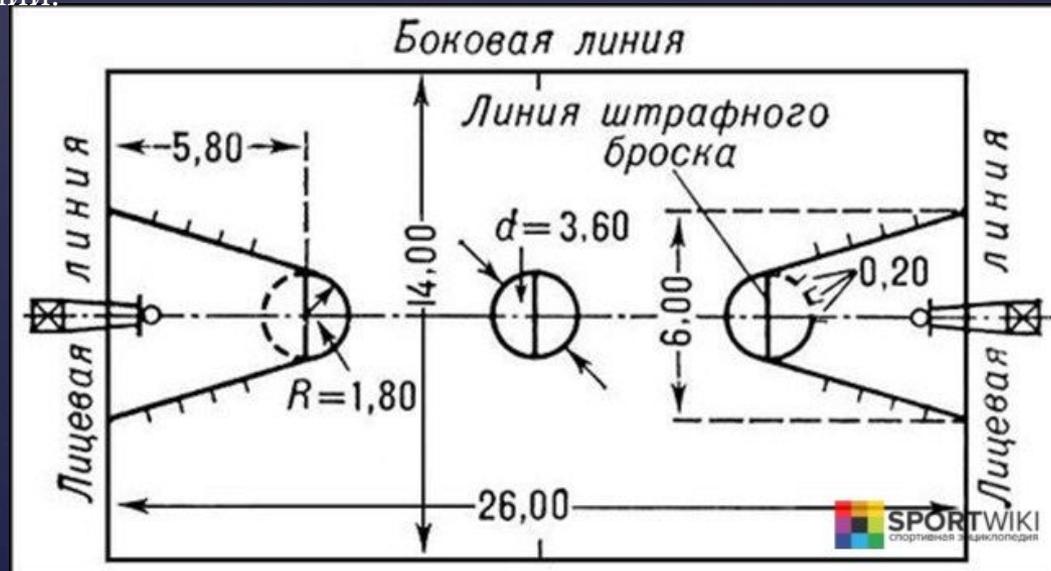
К сожалению, как и большинство игровых видов спорта, баскетбол довольно травмоопасен. Самое уязвимое место баскетболиста – это колени. Специфика игры предполагает резкие смены направления и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть 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.

# Правила игры

- Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.
- В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.
- Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.
- Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут.
- Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.
- Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.
- Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.
- Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.
- Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

# Баскетбольное поле

- Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку.
- Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые).
- Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям.
- Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля.
- Трехочковые линии представляют собой полуокруги радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями.
- Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.



# Способы передачи мяча

- Передача за спиной
- Передача при ведении мяча
- Передача ударом
- Передача крюком
- Передача в прыжке
- Передача по полу
- Одной рукой снизу



# Способы ведения мяча

- Правой рукой
- левой рукой
- Со сменой рук
- С переводом за спину
- Между ногами
- Бегом
- Шагом

