

A hand holding a basketball next to a basketball jersey with a Jordan logo. The image is dark and moody, with a blue border. The word "БАСКЕТБОЛ" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the image, underlined.

# БАСКЕТБОЛ

# 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 балконы 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.



- Баскетбол – динамичный и зрелищный вид спорта, позволяющий получить хорошую физическую нагрузку и научиться работать в команде.
- Играть в баскетбол можно круглый год: летом – на свежем воздухе, зимой – в зале. Баскетбольные кольца найдутся практически на любой крытой спортивной площадке.





- 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.



# Правила баскетбола

- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом 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. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА.
- В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- 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 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 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)
- 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 — 28×15 м. Щит размером 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).



# Нарушения

- - **аут** - мяч покидает пределы игровой площадки;
- - **пробежка** - игрок, который контролирует мяч, совершает сверх ограничений перемещение ног, установленного правилами;
- - **нарушение ведения мяча**, которое включает в себя двойное ведение и пронос мяча;
- - **три секунды** - игрок нападения находится в зоне штрафного броска больше трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- - **восемь секунд** - команда, которая владеет мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- - **24 секунды** - команда, которая владеет мячом больше 24 секунд, и за это время не произвела броска по кольцу соперника;
- - **плотно опекаемый игрок** - игрок удерживает мяч более пяти секунд, в то время как соперник плотно его опекает;
- - **нарушения возвращения мяча в зону защиты** - команда, которая владела мячом в зоне нападения, переводит мяч в зону своей защиты.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

Выполнила студентка 1 курса УФВ-191

Сидорова Инна