

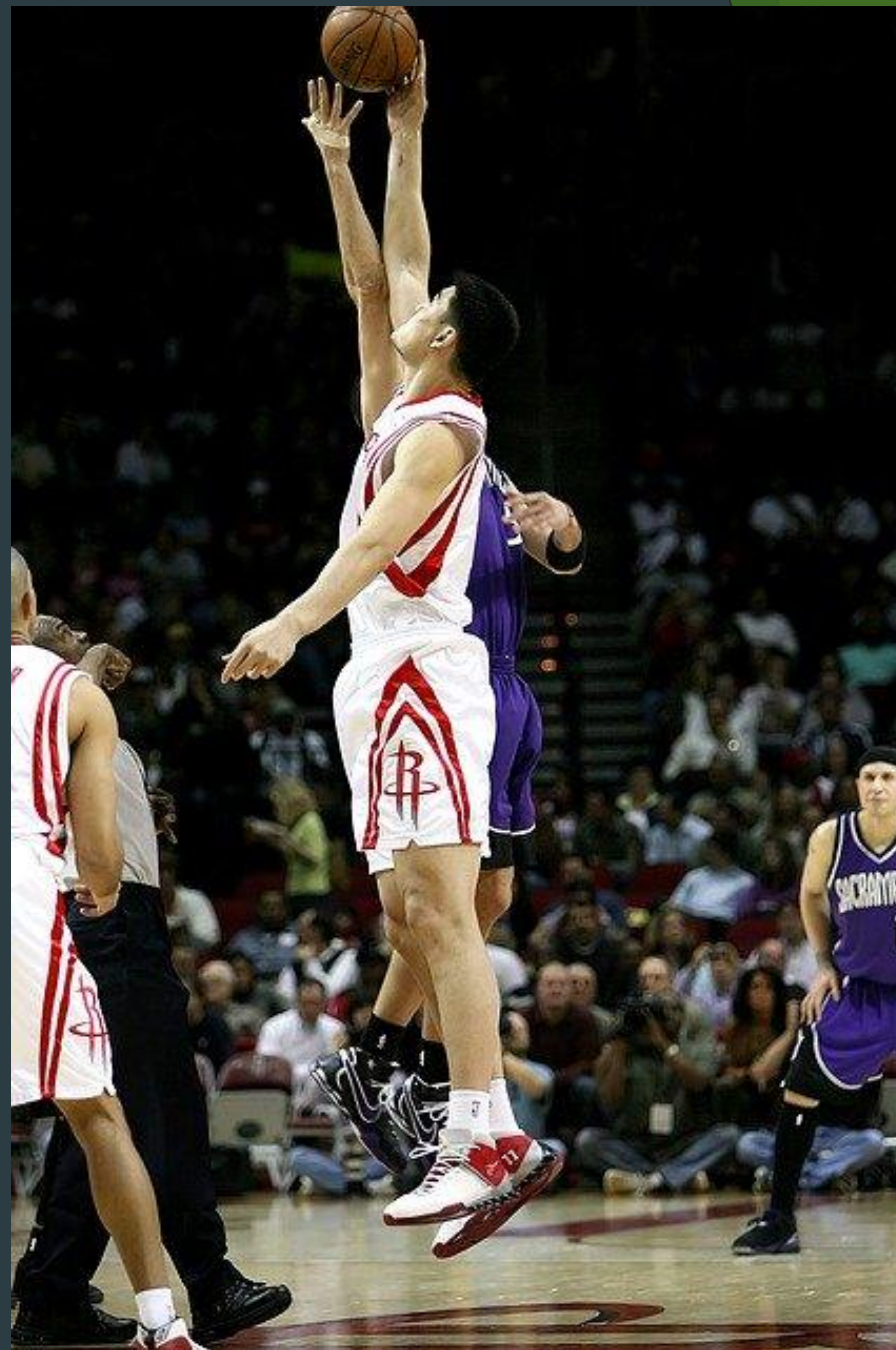


# Баскетбол



**Баскетбóл** (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в



# ИСТОРИЯ

- ▶ Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.
- ▶ Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. 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, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество

# СТАНОВЛЕНИЕ

- ▶ Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века, игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и

В Российской империи становление баскетбола было тесно связано с учрежденным в 1900 году Санкт-Петербургским комитетом для оказания содействия молодым людям в достижении



# Профессиональный

## баскетбол

- ▶ В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населенных пунктах различного масштаба возникло существенное количество таких команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды ([англ. barnstorming squads](#)), такие, как, к примеру, [Original Celtics](#), [New York Renaissance Five](#) или [Harlem Globetrotters](#) (последняя существует и по сей день) в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год.
- ▶ В 1946 году возникла [Баскетбольная ассоциация Америки](#) (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в [Торонто](#) (Канада) между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. По прошествии трех игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с [Национальной баскетбольной лигой](#) США, в результате чего была образована [Национальная баскетбольная ассоциация](#) (НБА). К середине века баскетбол получил широкое распространение в образовательных учреждениях, став там одним из ключевых видов спорта, и в результате этого пропорционально возрос интерес и к профессиональному баскетболу. В 1959 году в Спрингфилде, где состоялся первый в истории баскетбольный матч, был основан [Зал славы](#), в котором увековечиваются имена наиболее



# ПРАВИЛА. ИСТОРИЯ.

- ▶ Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов.
- ▶ Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.



Джеймс Нейсмит



# ПЛОЩАДКА



# РАЗМЕРЫ ПЛОЩАДКИ

- Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м.
- Размер поля — 28×15 м.
- Размер щита 180x105 см.
- От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см.
- Корзина крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола.



- Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г, (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).



# ПРАВИЛА ИГРЫ

- ▶ 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. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Мячом играют только руками. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.





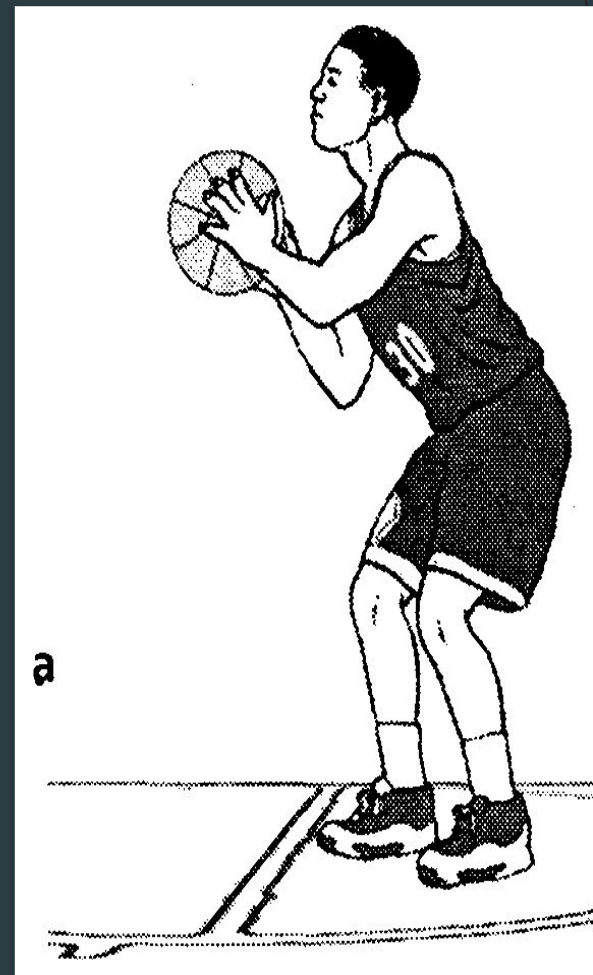
- ▶ Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:
- ▶ За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.
- ▶ За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два (2) очка.
- ▶ За мяч

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА

Перед броском игроку необходимо:

1. Расслабиться опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску.
  2. Внимательно посмотреть на цель.
3. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч.
4. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине.
5. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.
6. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.

► Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой – по





# НАКАЗАНИЕ



- ▶ Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска.
- ▶ Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:
  1. два (2) очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны.
  2. три (3) очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны.
- ▶ Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину.
- ▶ Если нарушение совершается одновременно игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском.

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ НАД ГОЛОВОЙ

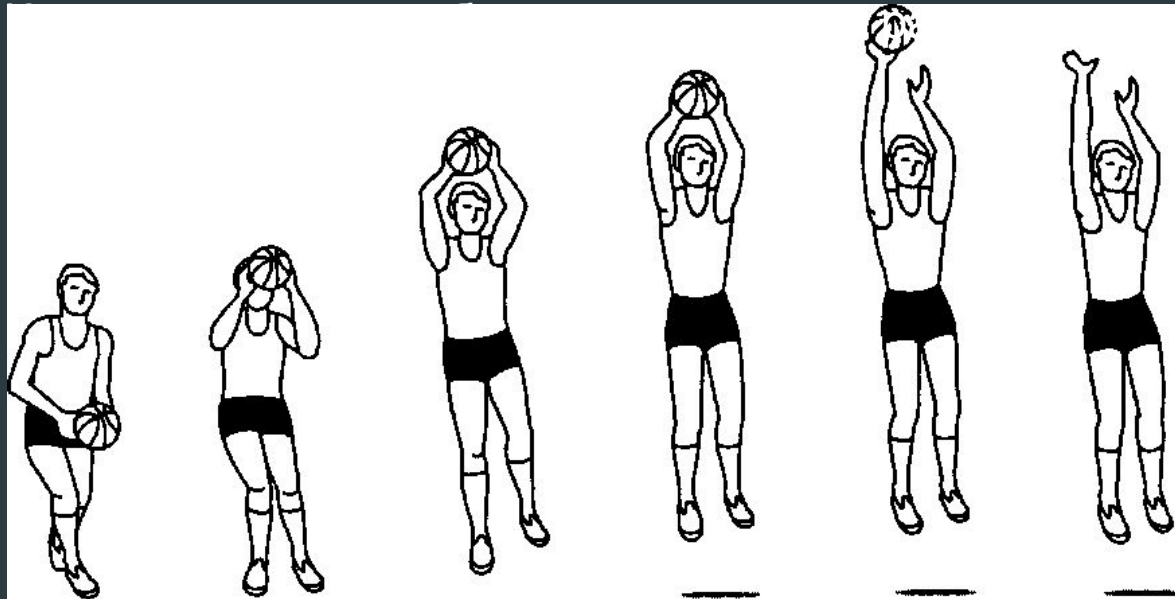


- ▶ Бросок начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой.
- ▶ Отталкиваясь разноименной ногой, игрок поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой и ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным



# Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке

В подготовительной фазе броска располагаемся так, чтобы локоть бросающей руки, кисть и мяч были направлены на центр корзины. Движение на бросок начинается с перемещения кисти руки и мяча вверх – вперёд, перед одноимённой половиной лица



При выходе звеньев тела в высшую точку после отталкивания, под углом 45 – 60 градусов выполняются маховое движение кистью руки. Мяч, по дугообразной траектории, направляется в центр корзины.

# ОСВНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ

- ▶ Позиции в баскетболе
- ▶ Жесты судей
- ▶ Дриблинг
- ▶ Передача
- ▶ Подбор
- ▶ Перехват
- ▶ Блок-шот
- ▶ Бросок по кольцу

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.



**СПАСИБО ЗА**  
**ВНИМАНИЕ!**