

Кафедра
**Физическая
культура и Спорт**

ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ



Баскетбол:

- история баскетбола
- размеры и оборудование
- правила игры
- 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



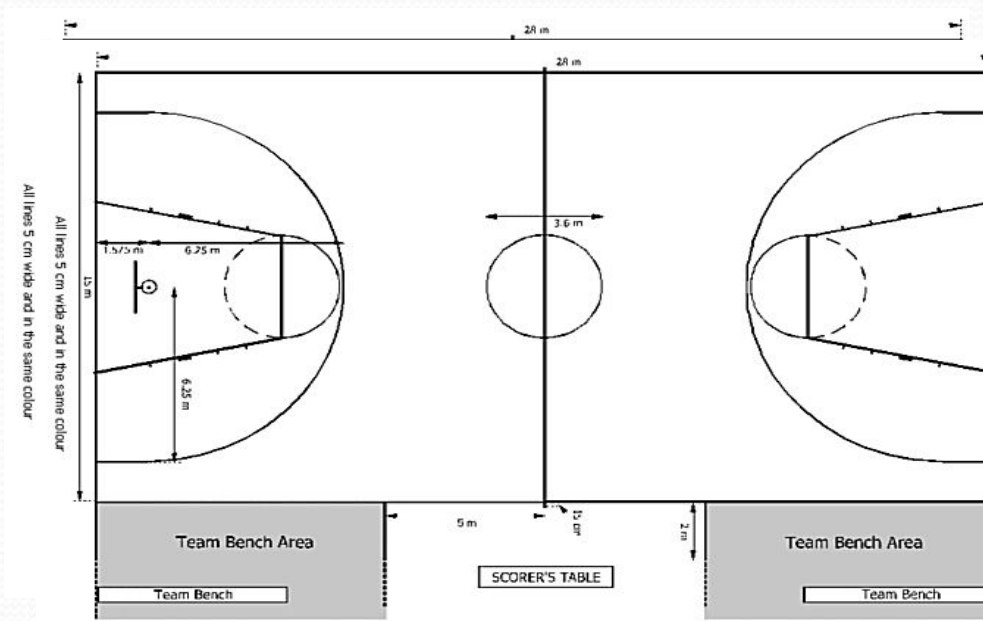
- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы *Нейсмитом* и состояли лишь из 13 пунктов.
- С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила.
- Первые международные правила игры были приняты в *1932* году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались 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.

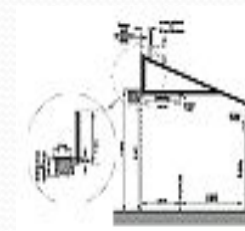
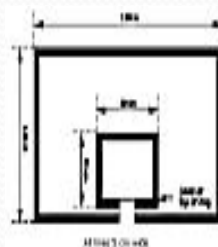
Разрешены игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров.

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

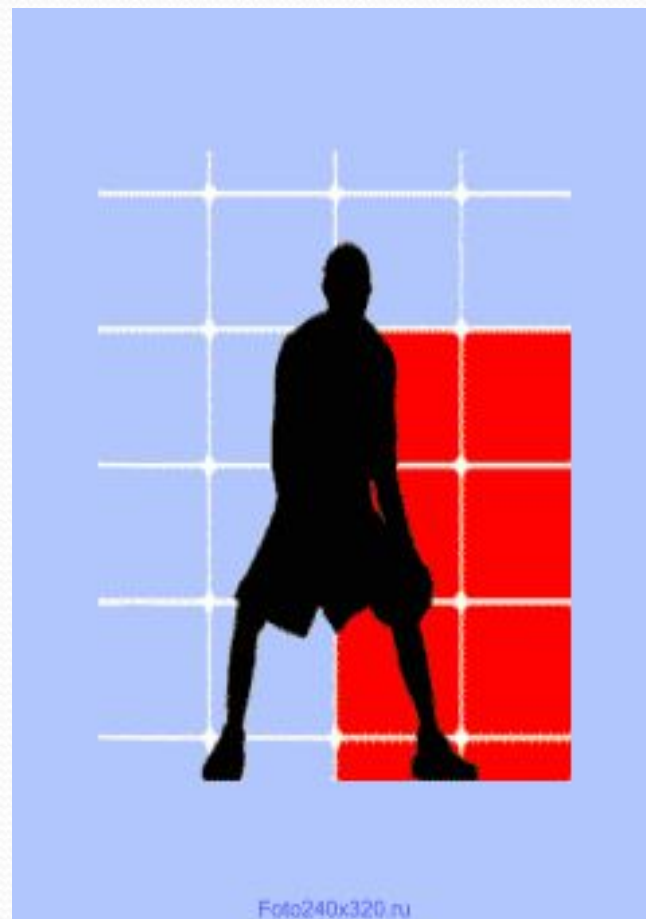
Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

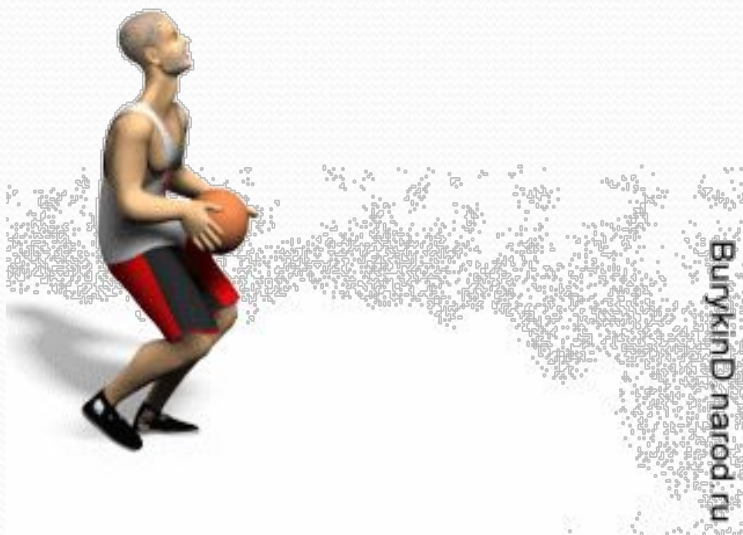


Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.



- 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.

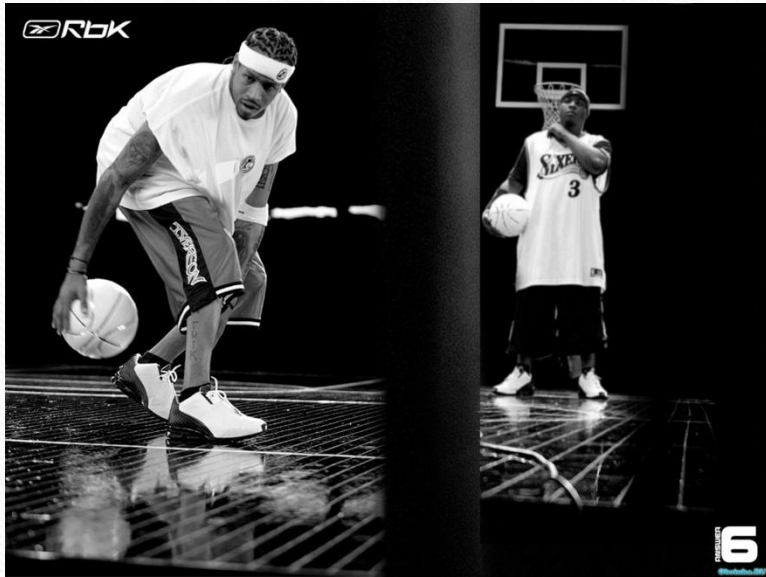




- Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.
- При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени).
- В случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается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





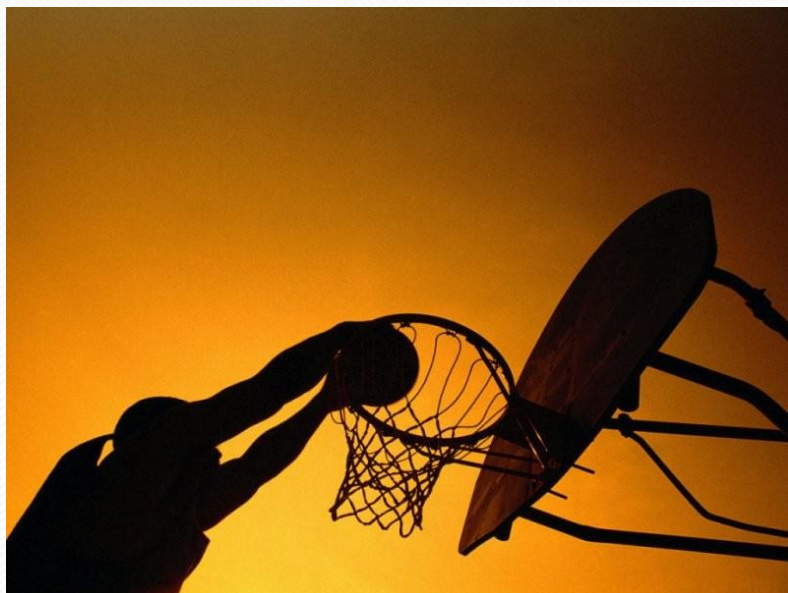
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами
- Игра состоит из двух (2) половин по двадцать минут каждая, или четырех (4) периодов (четвертей) по двенадцать (12) 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.



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.

Институтская команда по баскетболу



В нашем институте есть команда по баскетболу. Многие студенты проявляют интерес к данному виду спорта так как он является одним из самых популярных.



Бравые ребята раз за разом отстаивают честь нашего института на баскетбольном поле. Ценой их усилий много побед оказалось за нашим институтом.





ПОЗДРАВЛЯЕМ КОМАНДУ ПО БАСКЕТБОЛУ!

- В XXV Московских Студенческих играх мужская команда по баскетболу провела 7 матчей, из которых 6 закончились победой, и по итогам первого круга занимает первое место.

Наша команда победила такие вузы как:

- **МАДИ** – Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет;
- **МГТУ “МАИ”** – Московский государственный технический университет “Московский авиационный институт”;
- **НИУ ВШЭ** – Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики;
- **РЭУ** – Российская экономический университет им. Г.В. Плеханова;
- **РГГРУ** – Российский государственный геологоразведочный университет им. Серго Орджоникидзе (МГРИ);
- **ФУ** – Финансовый университет при Правительстве РФ

А так же, очень достойно сыграли с сильнейшей командой:

- **РАНХиГС** – Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ.



Планы на будущее

- При успешных играх во втором круге, будет возможность участвовать в стыковых матчах за выход в Дивизион АСБ.
- Наши сборники выступают в Чемпионате Московской Баскетбольной Лиги, играя за дубль БК "Факел" как студенты МГУПП в дивизионе Б





**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**