

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.

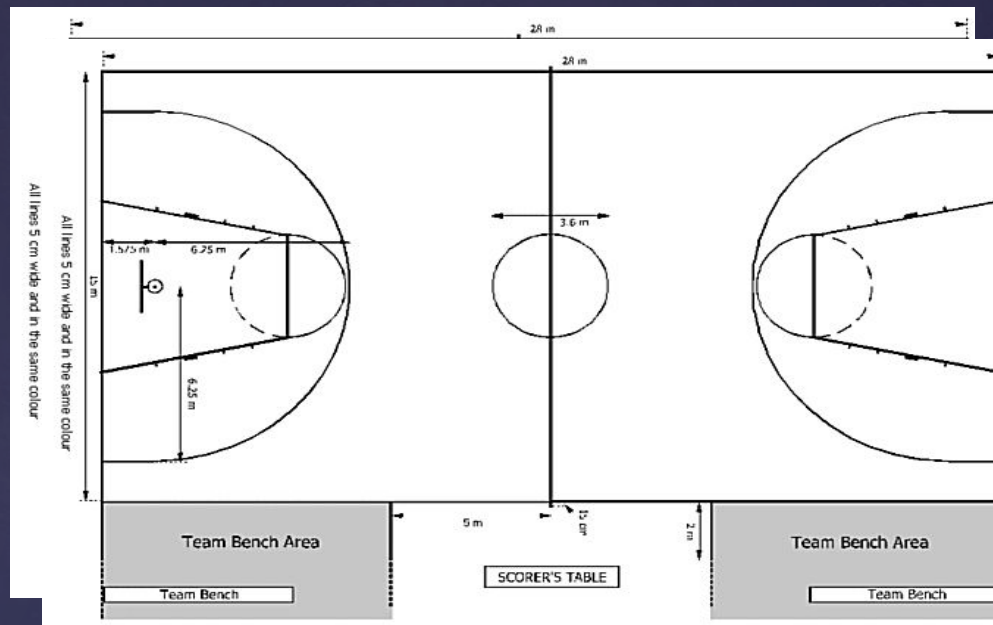
ПЛОЩАДКИ

должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий.

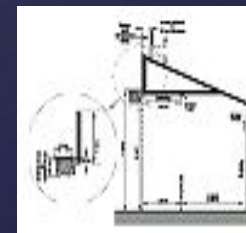
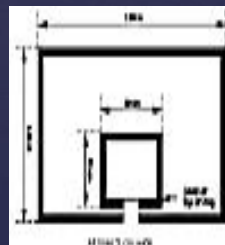
Разрешены игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров.

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

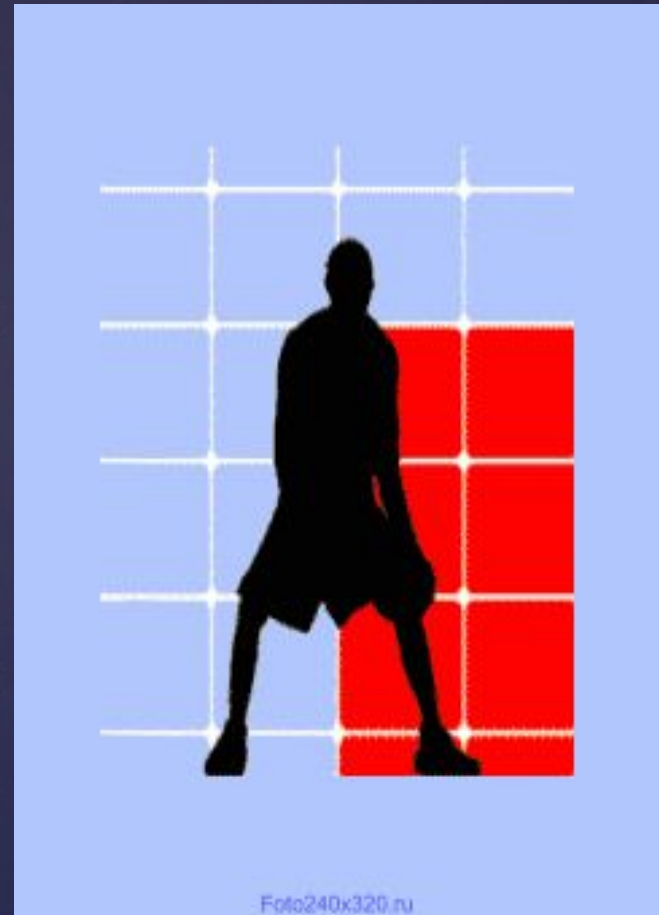
Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.



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.



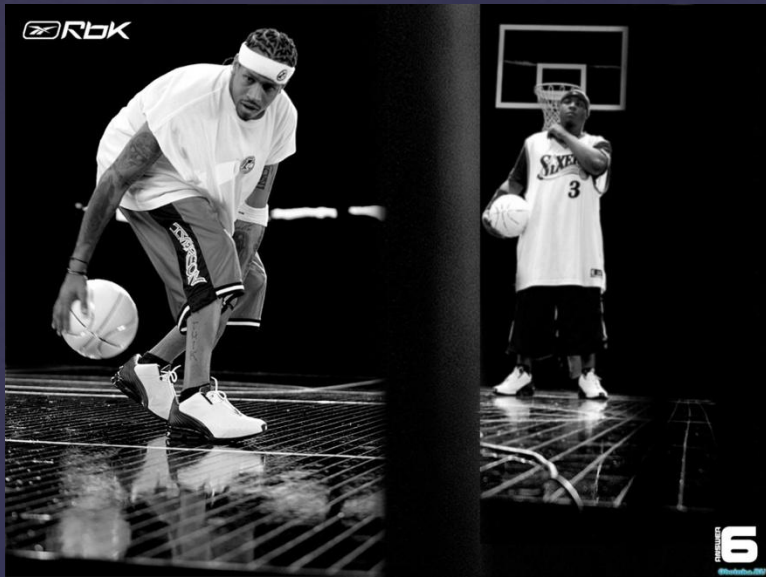
Флеш- баскетбол



- 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



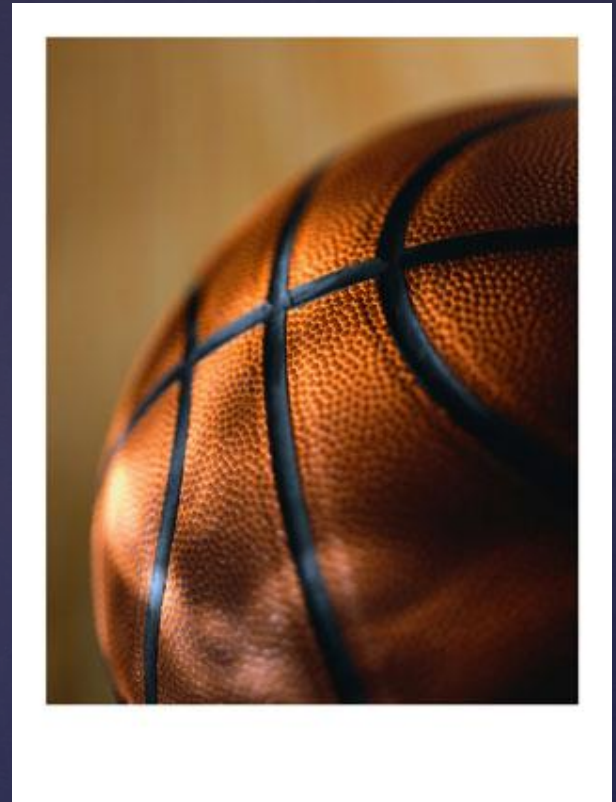


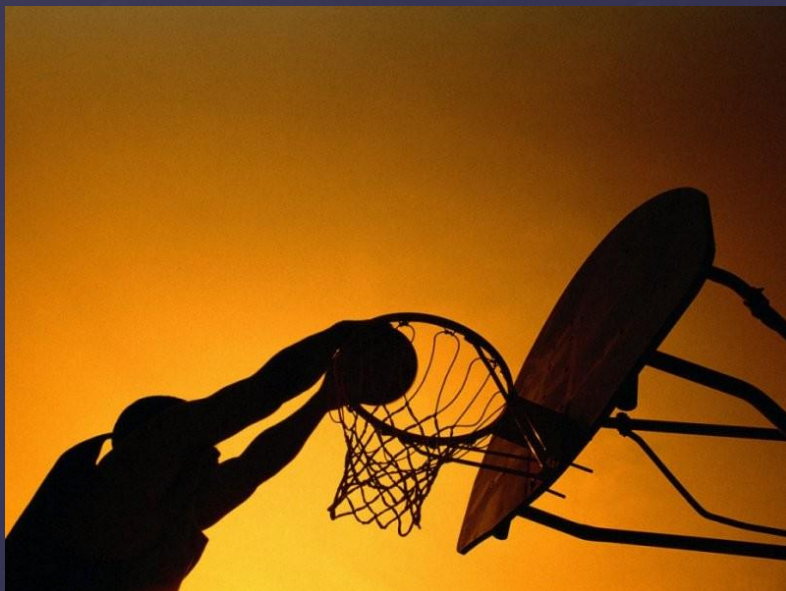
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва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