



# Баскетбол в нашей жизни

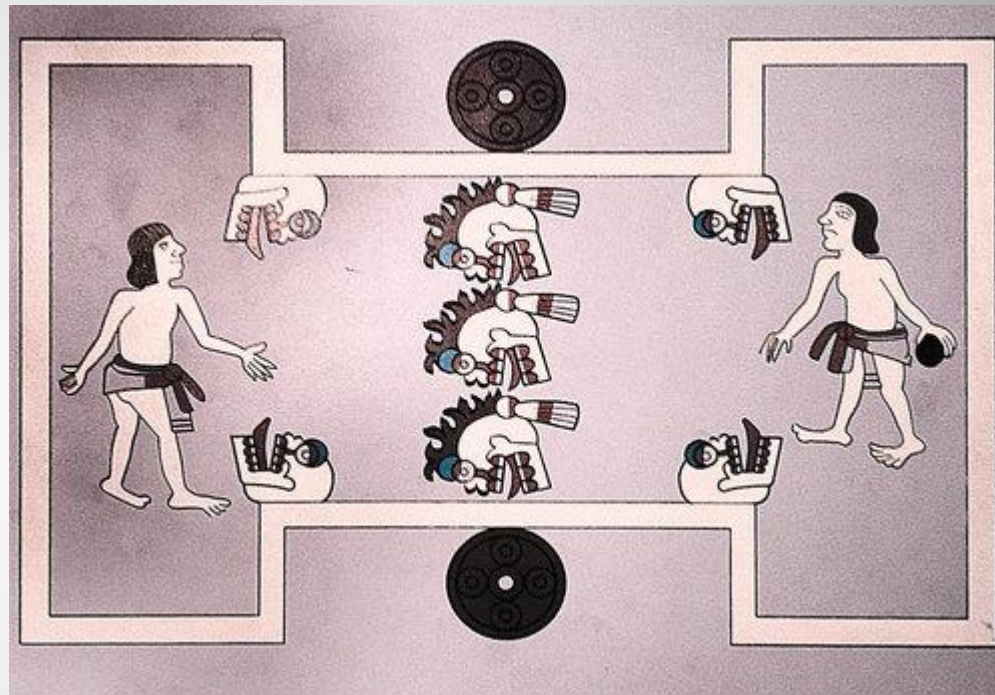
# Введение

- Баскетбол - спортивная игра по 5 человек в каждой команде с мячом, который забрасывается руками в кольцо с сеткой (так называемую корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении.
- Чтобы проследить, насколько важен баскетбол для человека, надо начать с его истории: описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются уже у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки».



## Баскетбол древних майя: пок-та-пок

Древние майя называли эту игру пок-та-пок. Индейцы рассматривали её как метафору Космоса - движение мяча по полю напоминало им перемещение планет во Вселенной. Целью команды было забить каучуковый мяч, весивший 4 килограмма, в высеченное из камня и вертикально расположенное на стене кольцо противника. При этом игроки могли отбивать мяч только бёдрами, локтями, плечами, ягодицами или спиной.



Большое значение придавалось внешнему виду спортсменов. Они украшали тела ритуальными символами, облачались в кожаные защитные одеяния. Завершали их наряд великолепные головные уборы из перьев экзотических птиц и всевозможных амулетов. Состязание проходило под пристальными взорами вождей, жрецов и многочисленной публики. Победившая команда удостоивалась почётного, по тем временам, приза. Считая, что игроки покорили высоты мастерства и теперь могут соперничать лишь с богами, жрецы приносили "счастливиц" в жертву.



- В наши дни версия пок-та-пок существует в нескольких северных штатах Мексики под названием улама. Игра сохранилась только как спортивное развлечение и зрелище для туристов, а победителей больше не отправляют состязаться с богами.



## «Утка на скале»

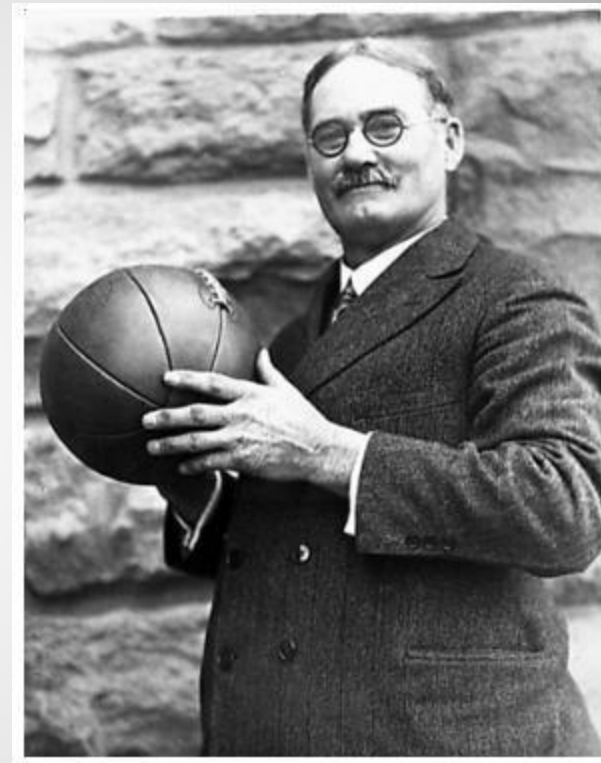
- В числе непосредственных предшественников баскетбола нередко называют распространенную в 19 в. в некоторых странах детскую игру «утка на скале»: подбрасывая небольшой камень, играющий должен был поразить им вершину другого, более крупного по размеру, камня.



# Баскетбол нашего времени: с чего все началось

- Профессор Нейсмит преподавал анатомию и физкультуру в Международном тренировочном колледже молодежи YMCA в городке Спрингфилд (штат Массачусетс). Он заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, а американский футбол, который был очень распространён в это время, был очень грубым и контактным видом спорта. Ученики часто и надолго выбывали из учебного процесса. Директор школы отдал распоряжение придумать другую игру, которая ликвидировала бы все эти недостатки. Потому-то Нейсмит и решил занять учеников какой-нибудь новой подвижной игрой на ловкость и координацию, которую можно было бы проводить в закрытом помещении – причем относительно небольшом по своим размерам.

- В разных концах спортивного зала к балкону, опоясывавшему его по периметру, прикрепили две корзины из-под фруктов (по-английски «basket», отсюда и название новой игры). Высота от пола до края балкона оказалась равной 3 м 5 см – вот и стандарт, который выдерживается по сей день на всех баскетбольных площадках мира. Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так возник баскетбол. Официально днём его рождения считается 15 января 1892 года, день, в который Нэйсмит опубликовал первые правила баскетбола в школьной газете.



Профессор Нейсмит

- Первый официально зарегистрированный баскетбольный матч состоялся в декабре 1891 г. Проходил он не совсем привычно для нас. Так, в командах Нейсмита было по 9 человек (доктор просто разделил группу своих студентов поровну), а играли они футбольным мячом.
- Весть о новой спортивной игре облетела всю Америку, и вскоре в колледж, где преподавал Нейсмит, стало приходить множество писем, авторы которых просили прислать им правила игры.



- В 1892 была опубликована первая Книга правил игры в баскетбол, содержащая 13 пунктов, многие из которых действуют и сегодня. Хотя кое в чем «правила Нейсмита» отличаются от современных. Например, матч состоял из двух таймов по 15 минут каждый. Ведение мяча правилами раннего баскетбола не допускалось: по площадке можно было перемещаться только без мяча, а получив его, игрок должен был остановиться и либо передать мяч партнеру, либо бросить его в корзину. Количество игроков в команде было произвольным, но обязательно равным количеству игроков в команде противника. Игрока с мячом нельзя было атаковать – можно было только помешать ему распорядиться мячом, подпрыгивая, размахивая руками и прочими подобными приемами. В случае нарушения этого правила фиксировался фол, повторный фол приводил к дисквалификации нарушителя – до забитого мяча. Три фولا подряд, совершенные какой-либо командой, фиксировались как «гол» в ее корзину – при условии, что соперники за это время сами не совершили ни одного фола. Одно время в составе команды был и вратарь, охранявший корзину, а за самой корзиной не было привычного нам баскетбольного щита.

# Появление профессионального баскетбола и НБЛ

- Игра стремительно набирала популярность. Уже в конце 19 века стали регулярно проводиться соревнования между командами различных городов и студенческих кампусов. Возникали любительские лиги. В 1896 году в небольшом американском городе Трентоне прошел баскетбольный матч, команда-победительница которого получила денежное вознаграждение. Так родился профессиональный баскетбол.
- В 1898 создается первое профессиональное объединение команд – Национальная баскетбольная лига (НБЛ). Просуществовав пять сезонов, она распалась на несколько самостоятельных лиг.

# Баскетбол в России

- Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. Первое упоминание об этой игре в нашей стране, относящееся к 1901 году, принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта Георгию Дюпперону. Еще в сентябре 1900 года в Петербурге был создан Комитет содействия нравственному и умственному развитию молодых людей. В его программе значилось чтение лекций по различным разделам жизнедеятельности человека. А уже в 1904 году в программе комитета появилась и физкультура, которая наряду с нравственным и умственным развитием добавила физическое. Обществу дали название «Маяк». В отчете за 1907 год его деятельности значилось упоминание о приглашении в Россию американского специалиста Э.Мораллера, который и рассказал членам общества о совершенно новой игре. В конце 1906 года в «Маяке» были проведены первые баскетбольные поединки.

- Весной 1908 года баскетбол, наряду с футболом и гимнастикой, был включен в программу регулярно проводимых занятий на спортивных площадках Крестовского острова в Санкт-Петербурге. В феврале и марте 1910 г. состоялись первые официальные соревнования на Кубок «Маяка», победителем которых стала команда «Лиловых» (по цвету маек спортсменов), в составе которой были Васильев, Владимиров, Бурыкин, Нурдман, Мачихин.



Заседание правления «Маяка»

- В 1909 году состоялось событие, ставшее определенной вехой в истории не только отечественного, но и мирового баскетбола. В Петербург приехала группа членов американской ассоциации христиан. Из них и была составлена баскетбольная команда, которая, к общей радости петербуржцев, проиграла местной команде «Лиловых» со счетом 19:28. Именно эта историческая встреча в книге «Мировой баскетбол», изданной в Мюнхене в 1972 году к 40-летию баскетбольной федерации ФИБА, названа первым настоящим международным баскетбольным матчем. Таким образом, получается, что именно Россия стала местом проведения первого международного баскетбольного матча на планете.



- Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ним и в некоторых других. Баскетбол постепенно распространился по городам России. Несколько позднее он проник на Украину, в Белоруссию, Закавказье, на Дальний Восток.
- В 1913 г. в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила, в 1916 г. - опубликовано первое описание игры. Однако свое настоящее признание и развитие в нашей стране баскетбол получил лишь после революции 1917 г.

# Международные соревнования по баскетболу

- В июне 1932 г. в Женеве была создана Международная федерация баскетбола – ФИББ, позже переименованная в ФИБА. В 1935 г. там же прошел первый чемпионат Европы, победителем которого стала сборная Латвии. Три года спустя дебютировал женский европейский турнир: первыми чемпионками континента стали итальянские баскетболистки.
- Чемпионаты мира для мужских сборных проводятся с 1950 г., для женских – с 1953 г. Первыми в истории чемпионами мира стали сборная Аргентины и сборная США. В настоящее время мировое первенство разыгрывается раз в 4 года. Команда СССР трижды выигрывала мировое «золото» (1967, 1974 и 1982 гг.). Советские баскетболистки 6 раз становились первыми.
- ФИБА также проводит мировые чемпионаты для юниоров и юниорок в возрасте до 22 лет. Кроме того, в официальный календарь ФИБА входит еще целый ряд соревнований, в том числе и региональных: как среди сборных команд, так и среди клубов.

# Баскетбол на Олимпийских играх

- На III Олимпиаде в Сент-Луисе и на IX Олимпийских играх в Амстердаме были проведены показательные матчи по баскетболу с участием американских спортсменов. Олимпийский дебют мужского баскетбола состоялся в 1936 на Играх в Берлине, почетным гостем которых стал доктор Нейсмит. Баскетбольный турнир привлек огромное внимание всего мира: в нем участвовали сборные команды 21 страны. Победу одержали американцы. Сборная США выигрывала все без исключения олимпийские турниры вплоть до 1972, при этом одержав победу в 63 матчах и не проиграв ни одного.
- Начиная с Олимпиады-92 официально разрешено выступление на Играх профессиональных баскетболистов.
- Женский баскетбол впервые был включен в олимпийскую программу в 1976 на Играх в Монреале. Первой тогда, как затем и на Играх 1980 и 1992, была сборная СССР. Все остальные олимпийские турниры выигрывала сборная США.



## Некоторые разновидности баскетбола: мини-баскетбол

- Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джейм Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и делится на два уровня: мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). Игровая площадка и инвентарь адаптированы под детский возраст. Длина площадки – 28 м, ширина – 15. Корзины крепятся на высоте 2 м 60 см, сам щит тоже меньше, чем в классическом баскетболе. Мяч весом 450–500 граммов, окружность – 680–730 мм (для детей младше 9 лет вес мяча составляет 300–330 граммов, а окружность – 550–580 мм). Разметка игровой площадки для мини-баскетбола соответствует разметке стандартной баскетбольной площадки, но там нет линии, ограничивающей 3-очковую зону, а линия штрафного броска проведена на расстоянии 3,6 м от щита.
- В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время.



- В ФИБА существует специальная комиссия по мини-баскетболу, есть и Международный комитет по мини-баскетболу. В настоящее время в него входят представители 170 государств, мини-баскетбол культивируется в Северной и Южной Америке, Австралии, Азии и Европе – всего в 195 странах мира. В 1965 состоялся первый чемпионат мира по мини-баскетболу.
- В 1973 при Федерации баскетбола СССР создан комитет по мини-баскетболу. Год спустя в Ленинграде состоялся первый в стране фестиваль мини-баскетбола. В настоящее время всероссийский клуб «Минибаскет» проводит ряд общенациональных (Кубок России и др.) и международных соревнований.



# Баскетбол на инвалидных колясках

- Эта разновидность баскетбола появилась в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол.
- Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Параолимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960.
- В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена «пробежка» – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.



# Стритбол

Стритбол (от англ. «street» – улица) – это более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая до этого кольцо, защищает его от атаки соперника и т.д. Какая команда начнет игру, определяют по жребью. Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков (но разрыв в счете должен составлять не менее 2 очков).



Иногда играют до разрыва в 8 очков или на время (20 минут) – в этом случае действует правило 30 секунд: если за это время команда не сумела завершить атаку, мяч переходит к сопернику. За результативный бросок команде начисляется очко, за бросок из 3-очковой зоны – два очка. Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если его коснулись два игрока атакующей команды. Мяч после этого переходит к обороняющейся команде: игра возобновляется, как только один из ее игроков коснулся мяча. При этом мяч должен быть сначала выведен за пределы 3-очковой линии. Пробежка, двойное ведение и бросок в корзину сверху запрещены.

В различных городах России сейчас проводятся турниры по стритболу, нередко приуроченные к большим городским праздникам.



# Корфбол

- Корфбол (от голл. korf – корзина) был придуман в 1902 школьным преподавателем из Амстердама по имени Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо. После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м).
- Корфбол чрезвычайно распространен в Голландии (в него постоянно играют более 100 тысяч человек, зарегистрировано более 500 клубов, участвующих в общенациональных турнирах) и соседних с ним странах. Со временем корфбол получил признание во всем мире, в том числе в России, и в настоящее время входит в программу Мировых игр. С 1933 действует Международная федерация корфбола (ИКФ), в настоящее время официально признанная МОК и другими международными спортивными объединениями.



- Любый спорт, а в рассматриваемом случае – баскетбол, всегда важен для человека: он поддерживает его в тонусе, помогает вести активный образ жизни и в то же время дает ему развлечься и расслабиться - американский профессиональный баскетболист Бэрон Дэвис говорил: «Баскетбольная площадка — это то место, где я могу забыть о всех своих проблемах». Это доказывает то, что в баскетбол играли даже во время Второй Мировой войны в блокадном Ленинграде.

# Баскетбол в блокадном Ленинграде

- На 1 января 1941 г. в стране насчитывалось более 82 тысяч баскетболистов. К этому времени завершилось становление отечественной школы баскетбола.
- В январе 1943-го, незадолго до прорыва блокады Ленинграда, рабочие Кировского завода, находившегося в нескольких километрах от линии фронта, сыграли на своей площадке товарищеский матч по русскому хоккею с динамовцами.
- Ещё раньше, летом 42-го, понемногу начали тренироваться баскетболисты. А весной 43-го в спортзале, оборудованном в одном из цехов завода № 77 им. К. Либкнехта, состоялся первый в дни блокады официальный баскетбольный матч. Хозяева встречались с командой части генерала Быстрова.





- В августе 43-го на стадионе им. Ленина начались два летних баскетбольных чемпионата города. С осени 43-го динамовцы тренировались в Выборгском Доме культуры. В 43-м был проведен первый товарищеский матч с команды Эстонского корпуса.
- 27 января 1944 года в Ленинграде прогремел салют в честь его полного освобождения от блокады, и уже в феврале состоялся баскетбольный блиц-турнир, посвящённый этому событию. Победили баскетболисты Дома Красной армии, которые в конце минувшего года обзавелись своим спортзалом - на 1-й Красноармейской улице (Алексей Селиванов, Валентин Лесков, Владимир Ульянов, Василий Курков, Николай Редон и другие). Второе место занял столичный "Локомотив", за который выступали заслуженный мастер спорта Евгений Алексеев, Игорь Беляев, Владимир Костин, Евгений Пыркин и другие. Третьей была команда Эстонского корпуса, где, кроме Лысова и Дудкина, играли Евгений Тиллинг, Антс Кяби, Эриксон, Пресс, Керес, брат международного гроссмейстера. За "Буревестник" (4-е место) выступали спортсмены завода № 77, а также Александр Новожилов, Валентин Янушевский и Дмитрий Фролов.

# Полезный спорт

- Кроме своей непосредственной функции – поддержание формы – этот вид спорта оказывает положительный эффект на здоровье благодаря физической нагрузке, отличающейся переменной интенсивностью.

В баскетболе улучшается работа зрительного и двигательного аппаратов, функционирование дыхательной и сердечнососудистой систем, координация движений.

Помимо собственно полезного влияния на здоровье человека, занятия баскетболом способствуют развитию самообладания, повышенной выдержки, инициативности и креативности мышления, смелости и решительности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

