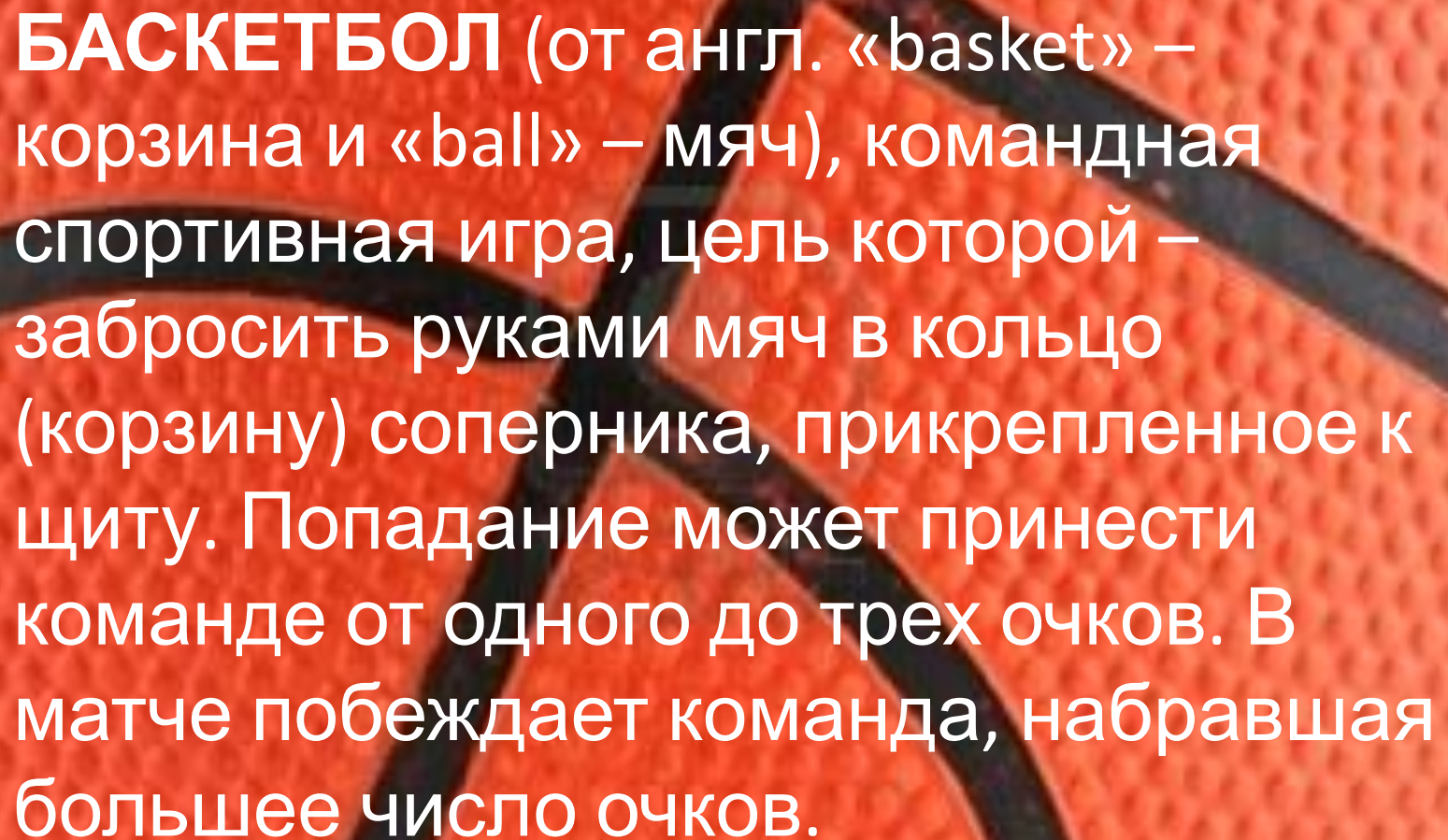


A close-up, high-angle shot of a basketball, showing the textured orange surface and the black lines. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the ball. The text 'БАСКЕТБОЛ' is overlaid in a large, white, bold, sans-serif font.

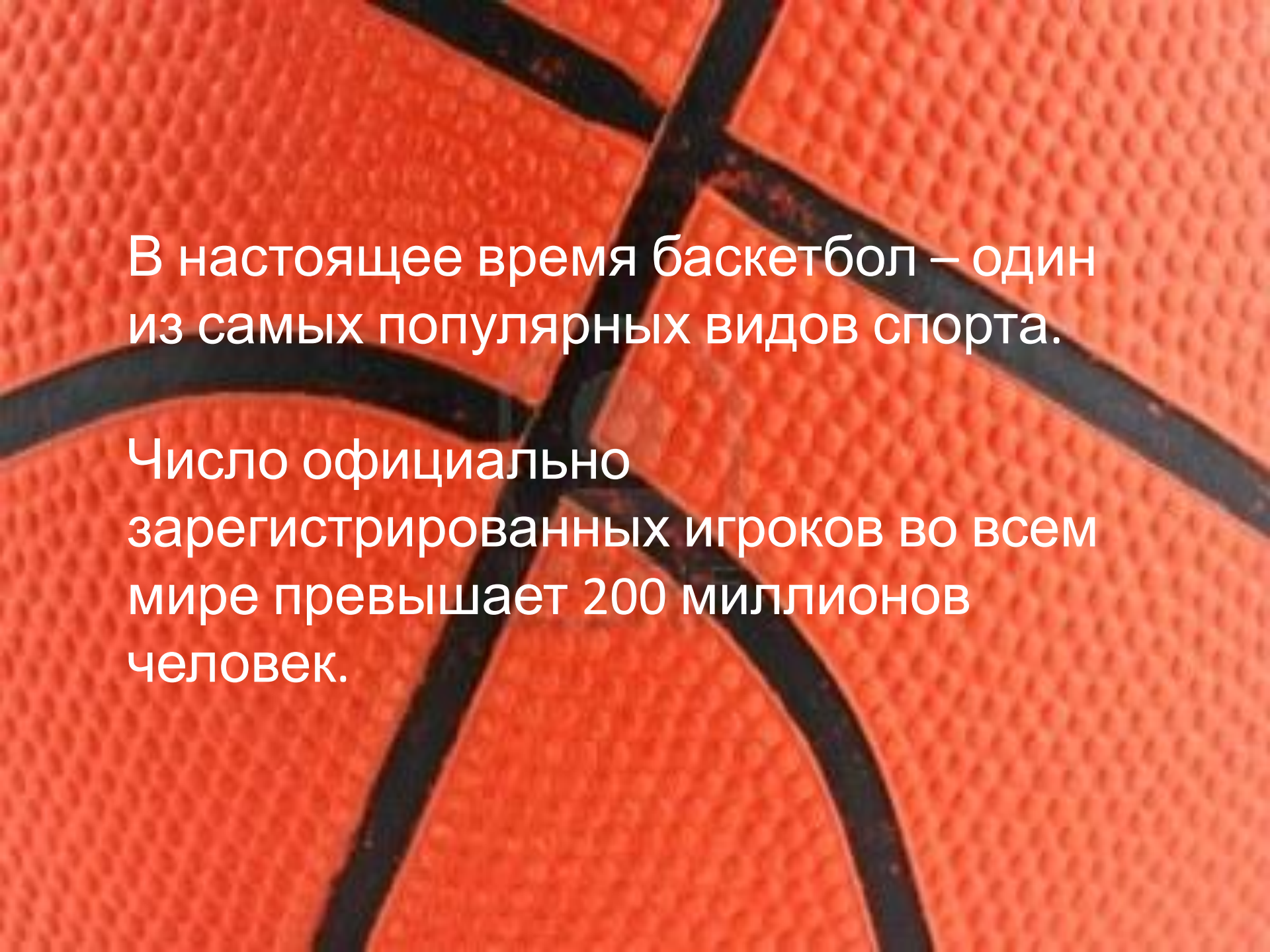
# БАСКЕТБОЛ



# 1. Сущность игры



**БАСКЕТБОЛ** (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч), командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.



В настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта.

Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 200 миллионов человек.

## Регулярные занятия баскетболом :

- ✓ совершенствуют координацию движений,
- ✓ тренируют органы дыхания и кровообращения,
- ✓ развивают мускулатуру,
- ✓ укрепляют нервную систему.

Во многих странах мира занятия по баскетболу включены в программу физподготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений



## 2. Из истории баскетбола

В числе непосредственных предшественников баскетбола нередко называют распространенную в 19 в. в некоторых странах детскую игру «утка на скале», с которой был хорошо знаком Джеймс Нейсмит (1861–1939).



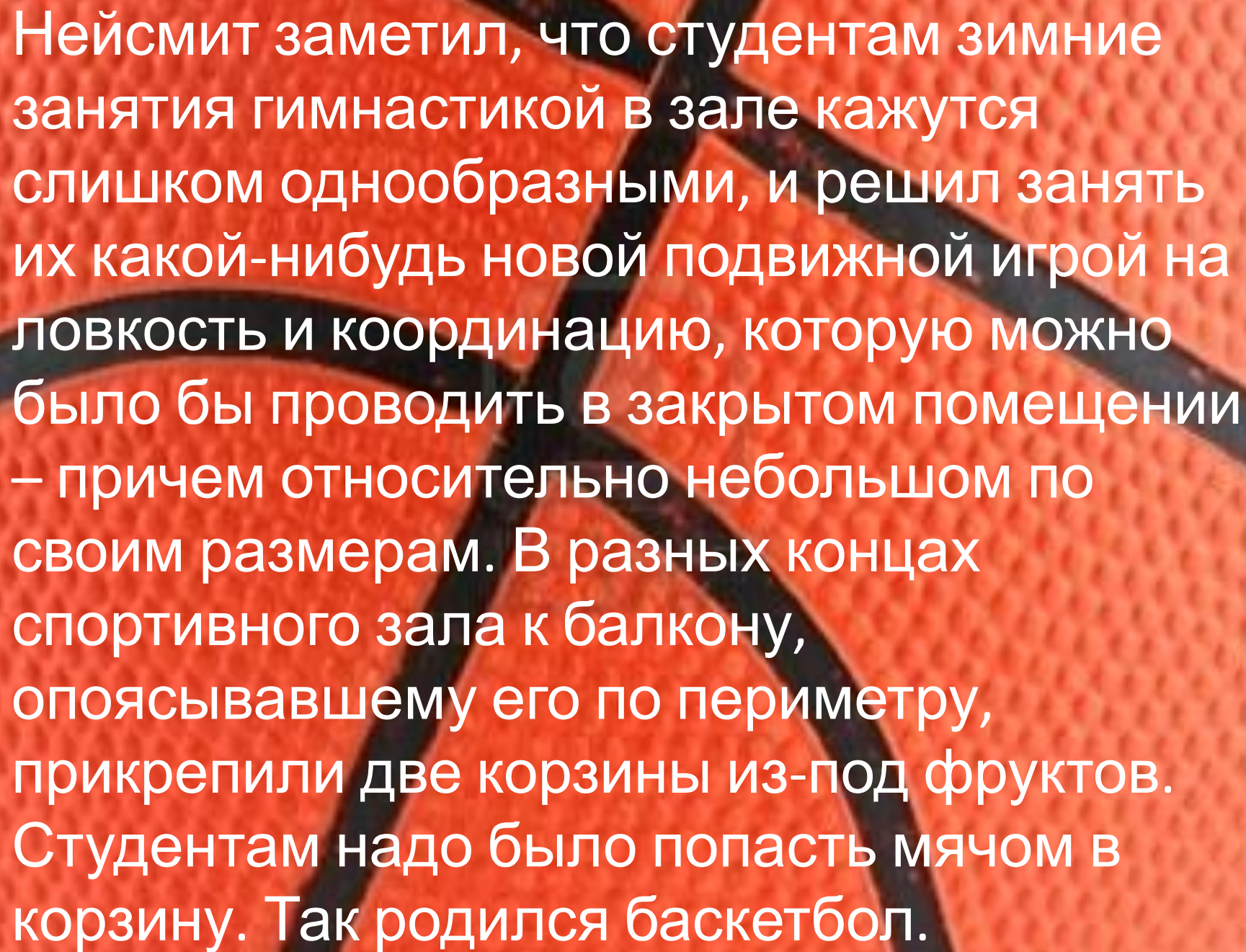
**Джеймс Нейсмит**

A close-up photograph of an orange basketball with black lines. The texture of the leather is visible, and the lines form a pattern of pentagons and hexagons. The lighting is bright, highlighting the texture and the contrast between the orange and black.


Подбрасывая небольшой камень, играющий должен был поразить им вершину другого, более крупного по размеру, камня.

Именно в момент игры в «утку на скале» в голове юного Джеймса зародилась в общих чертах «концепция баскетбола».





Нейсмит заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, и решил занять их 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. Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол.

A photograph of a basketball, a white towel, and a water bottle on a wooden floor. The basketball is brown with black lines, resting on a white towel. A clear plastic water bottle with a blue cap is also on the towel. The background is a light-colored wooden floor with a white line.

# 3. Правила игры

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 м и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26×14 м) специальным мячом.





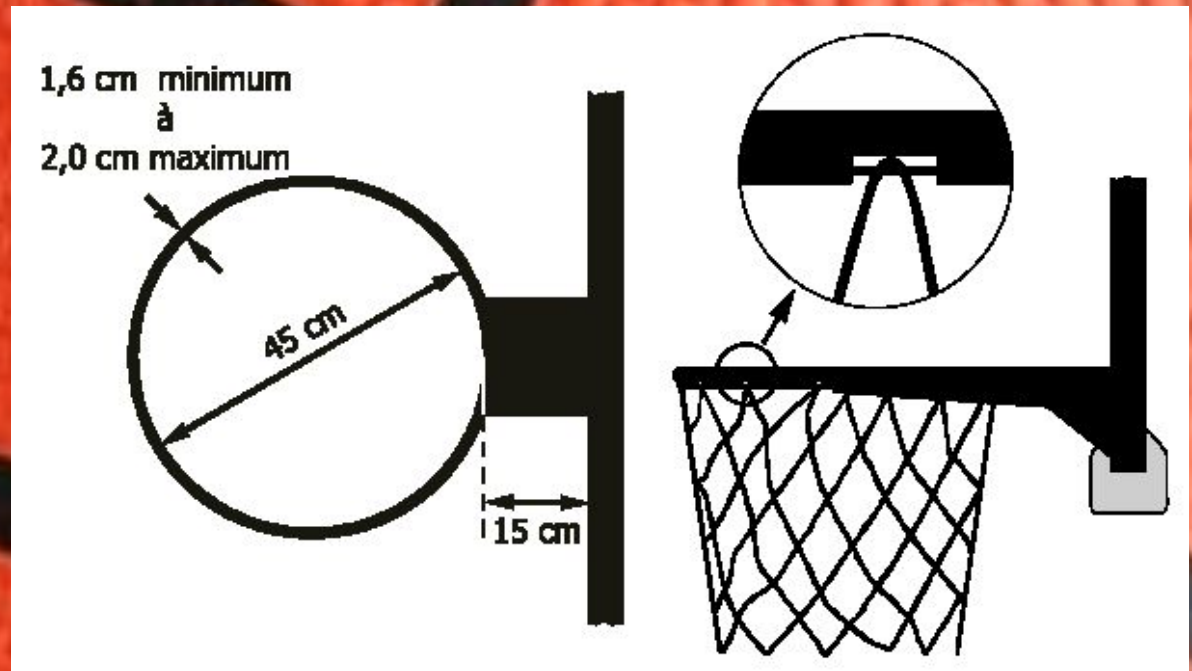
**Баскетбольная  
площадка**



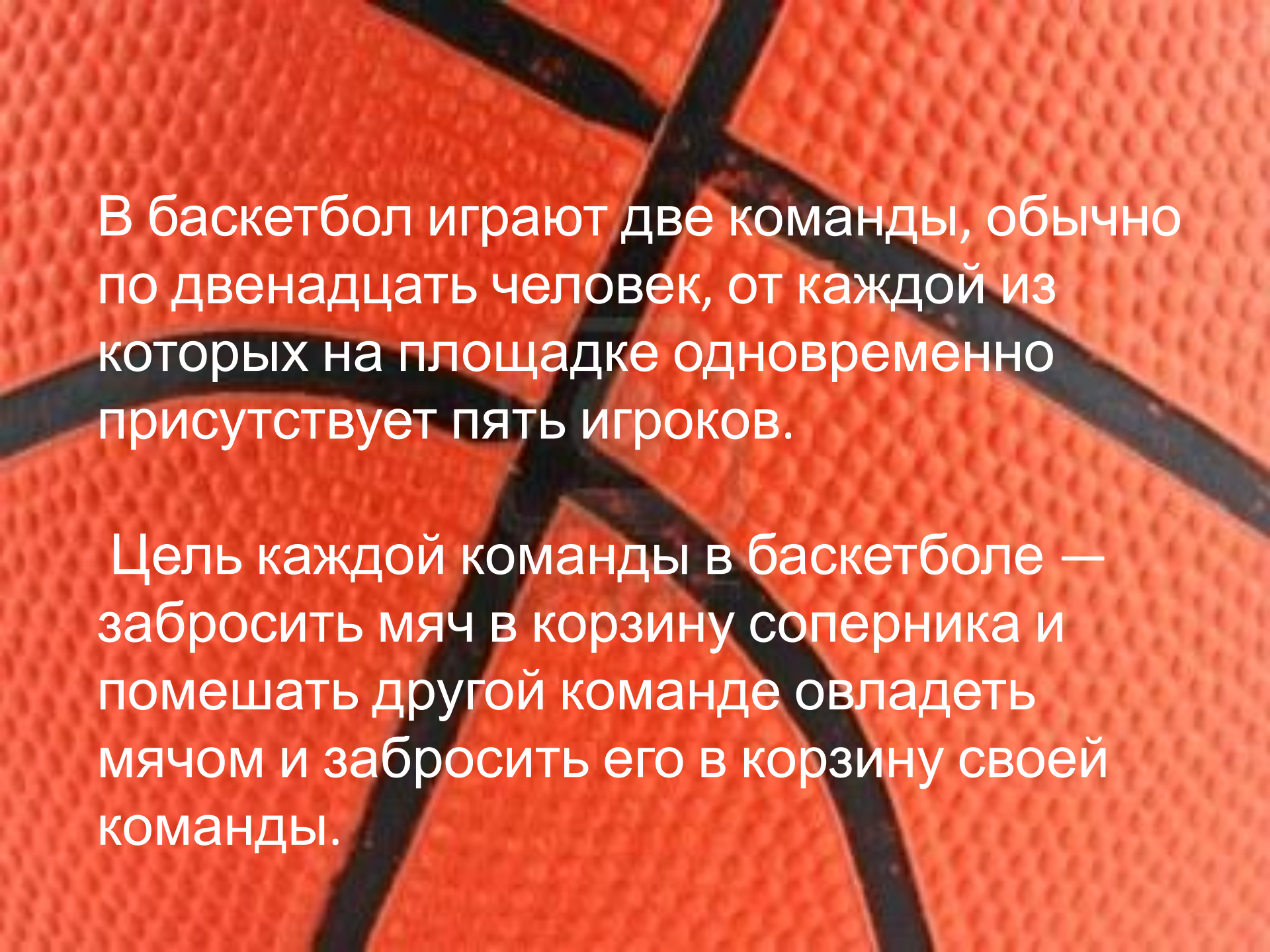
**Баскетбольный  
мяч**

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-

баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т. е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor).

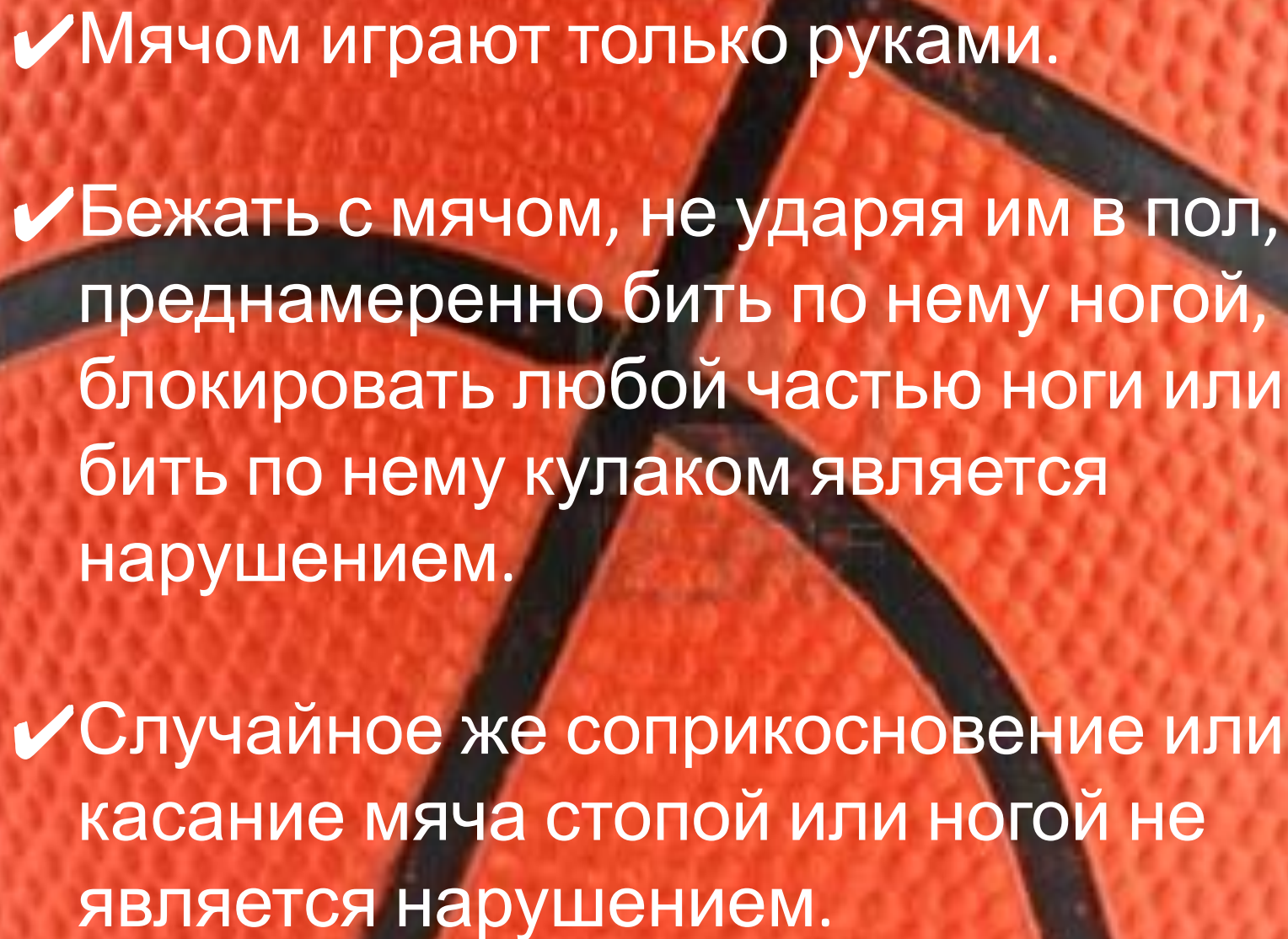


Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

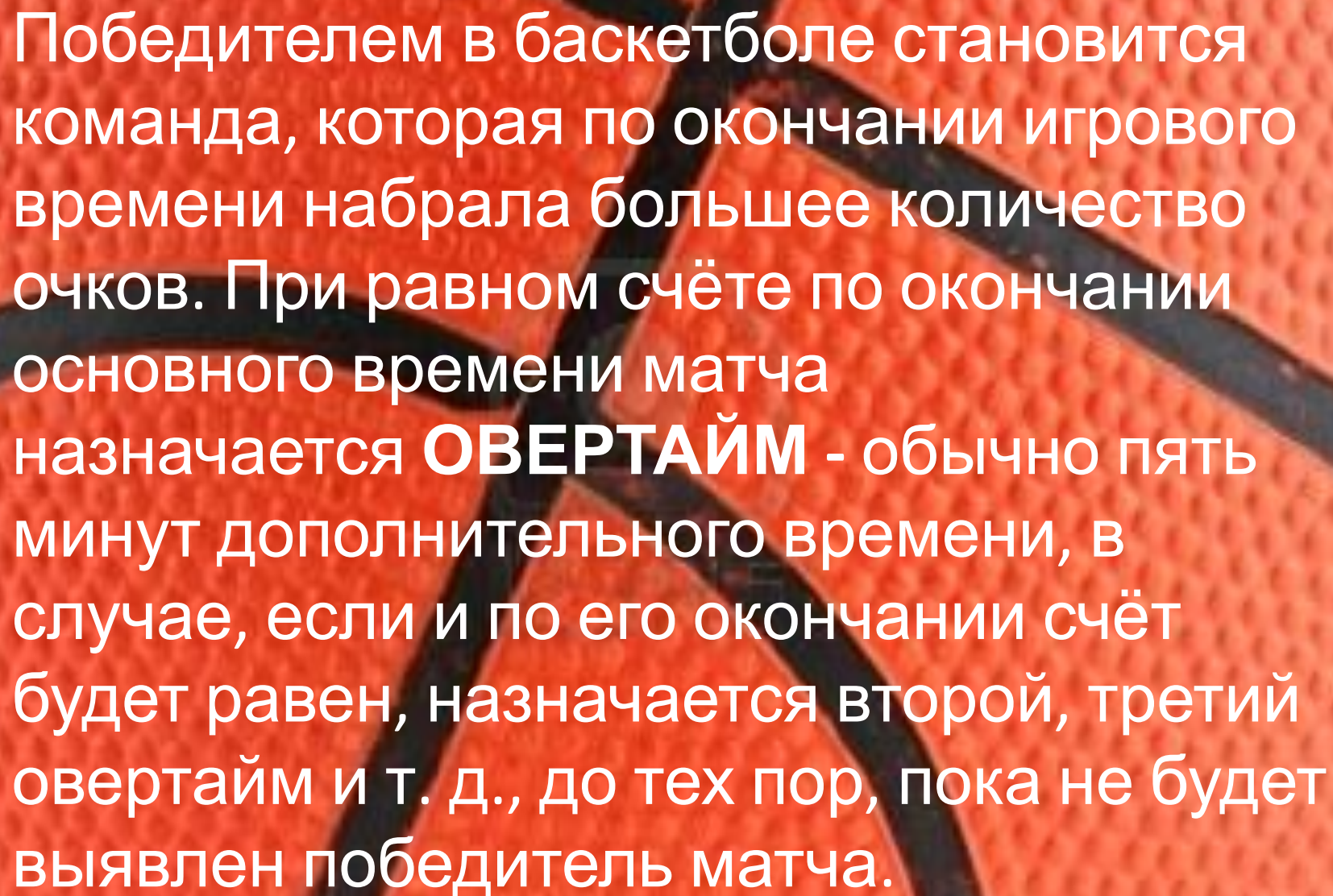


В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

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.
  - ✓ 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.



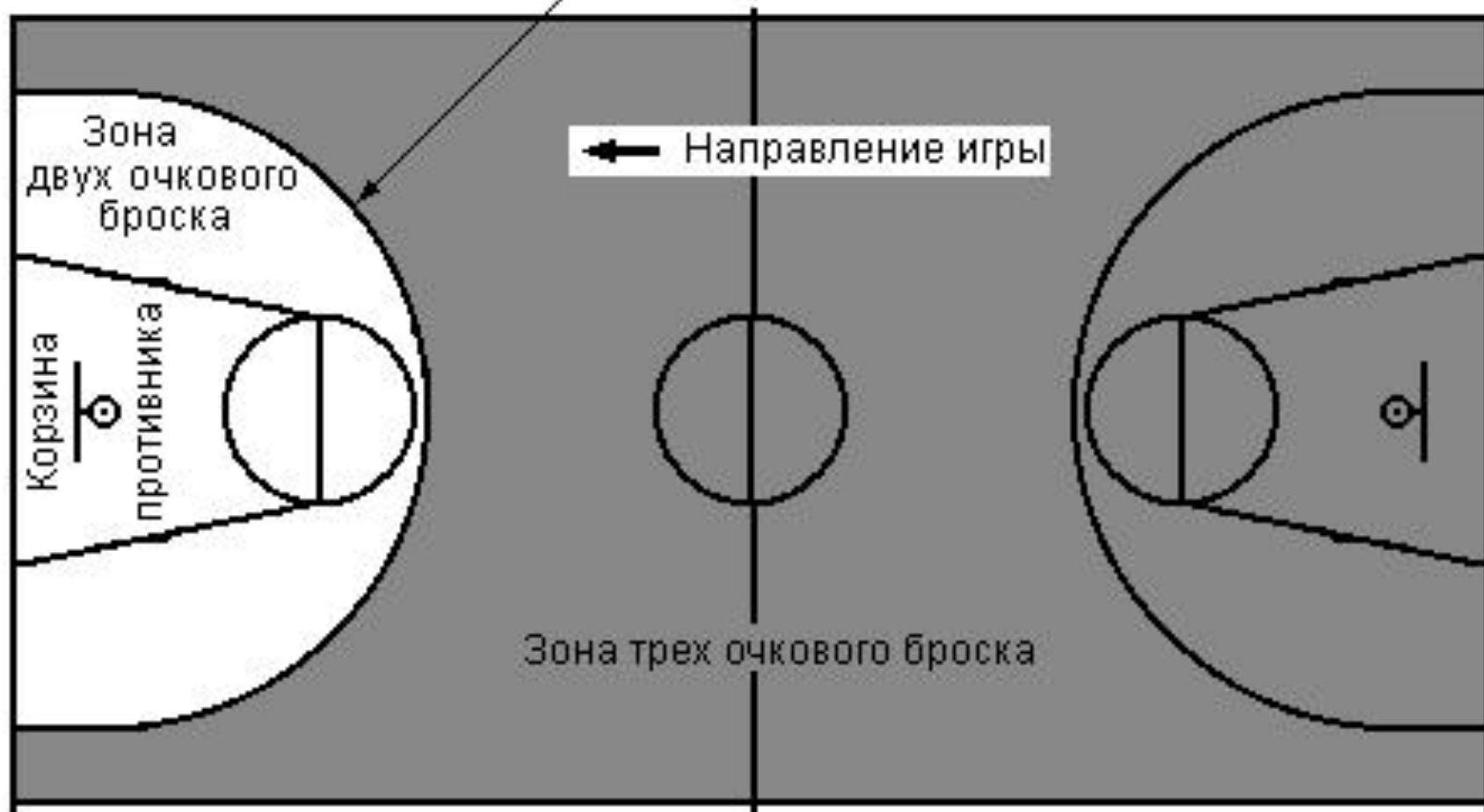
За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

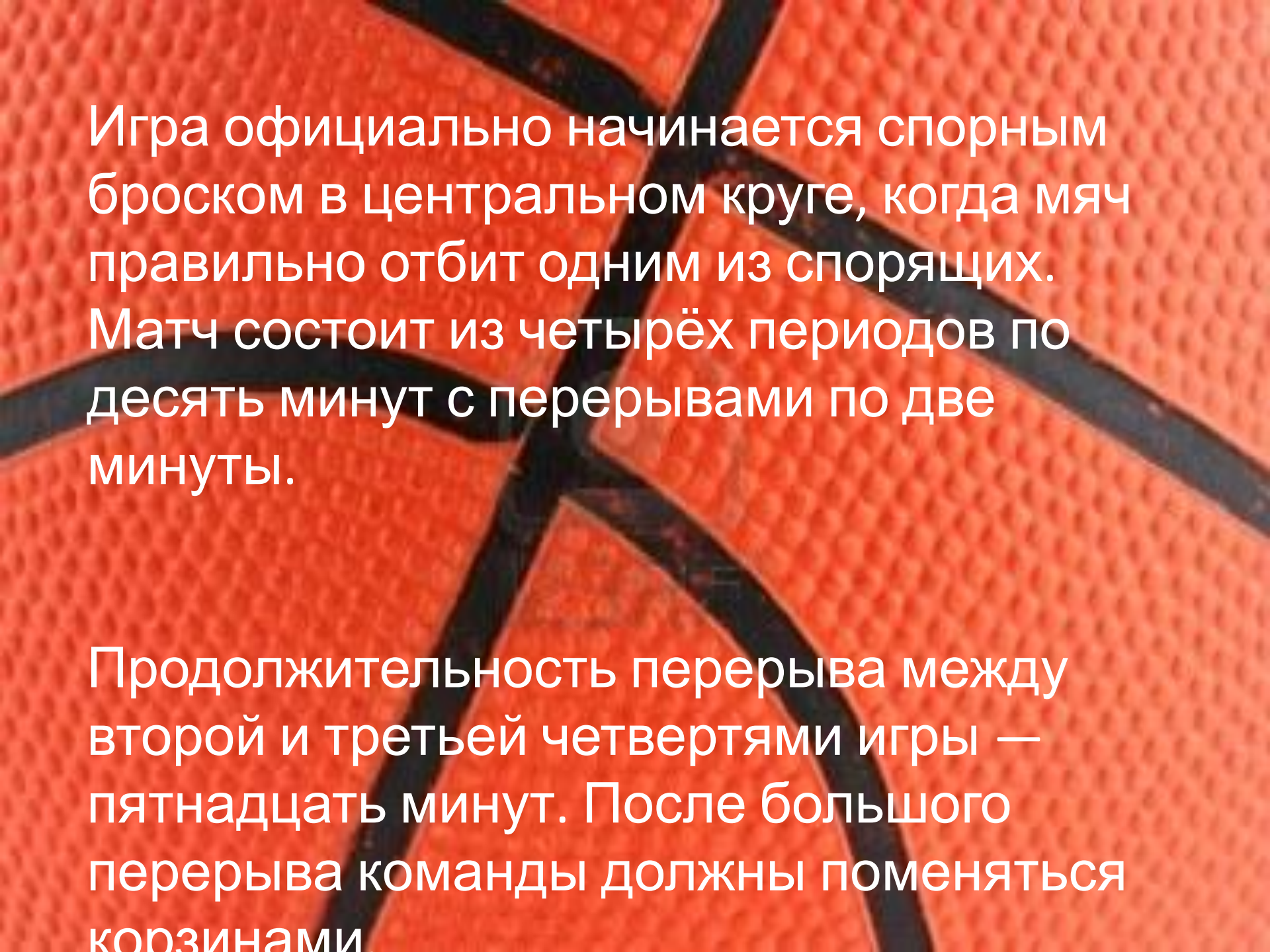
1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Трех очковая линия не является зоной трех очкового броска



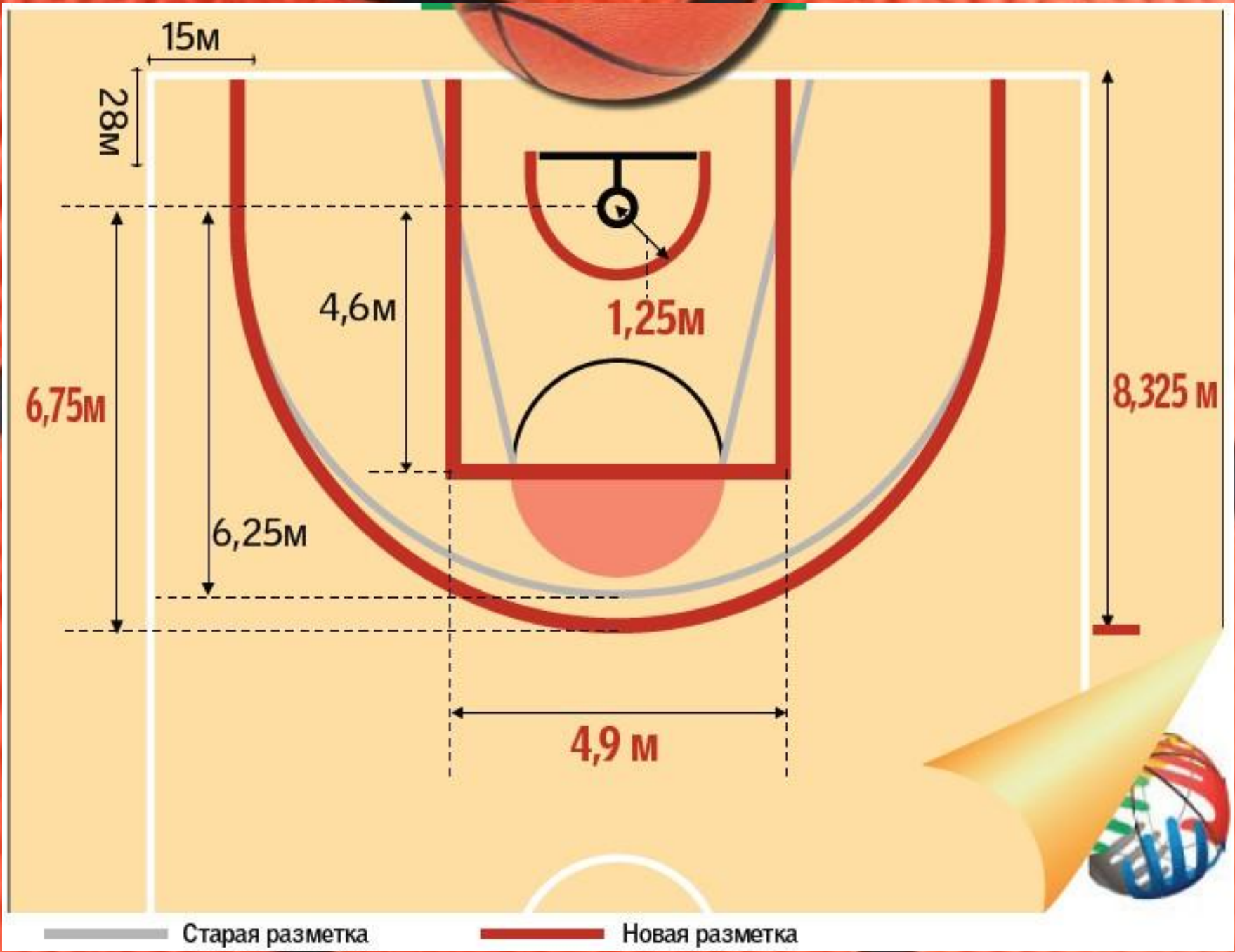


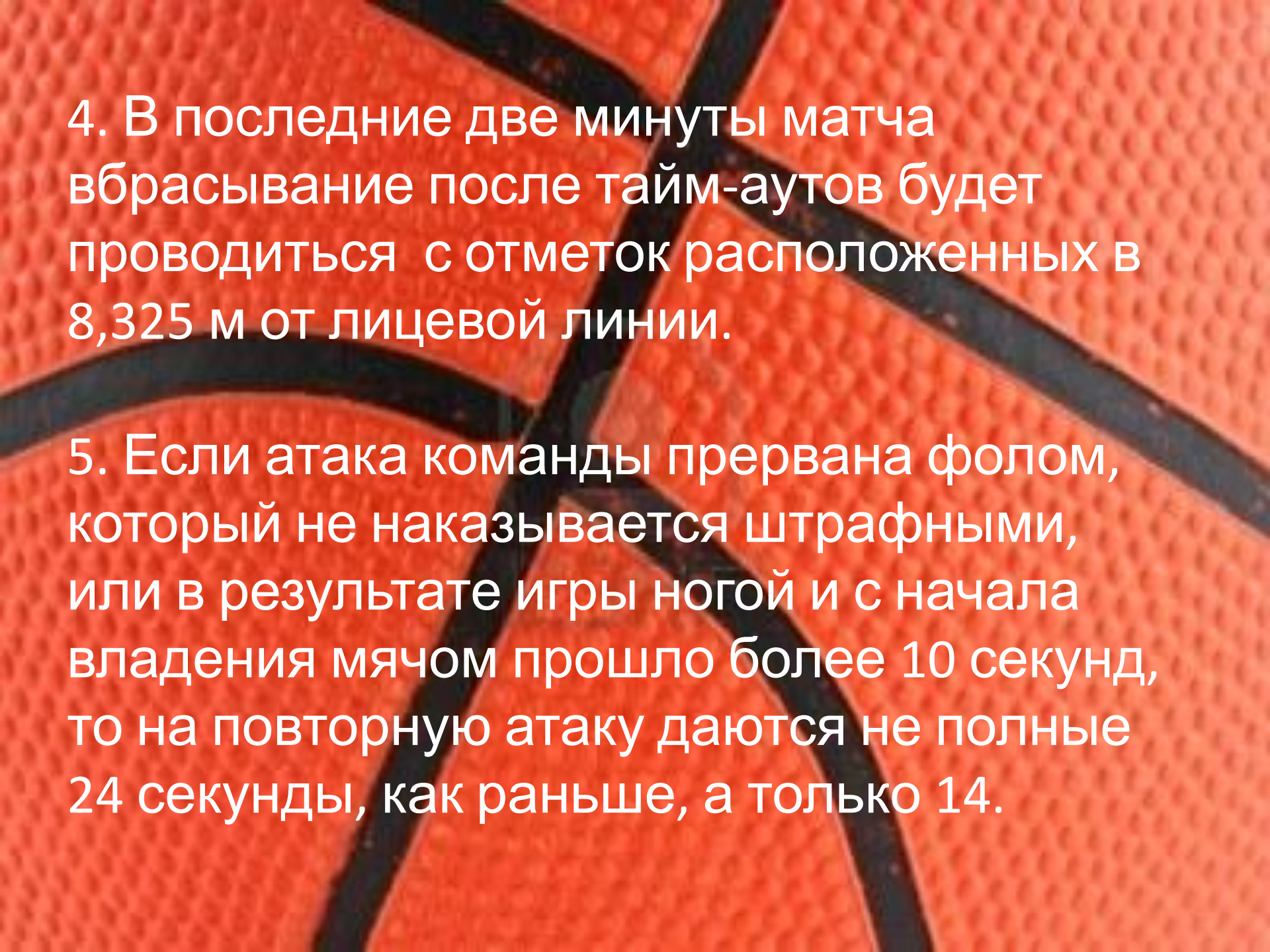
Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами

# Изменения в правилах ФИБА с СЕЗОНА 2010/11

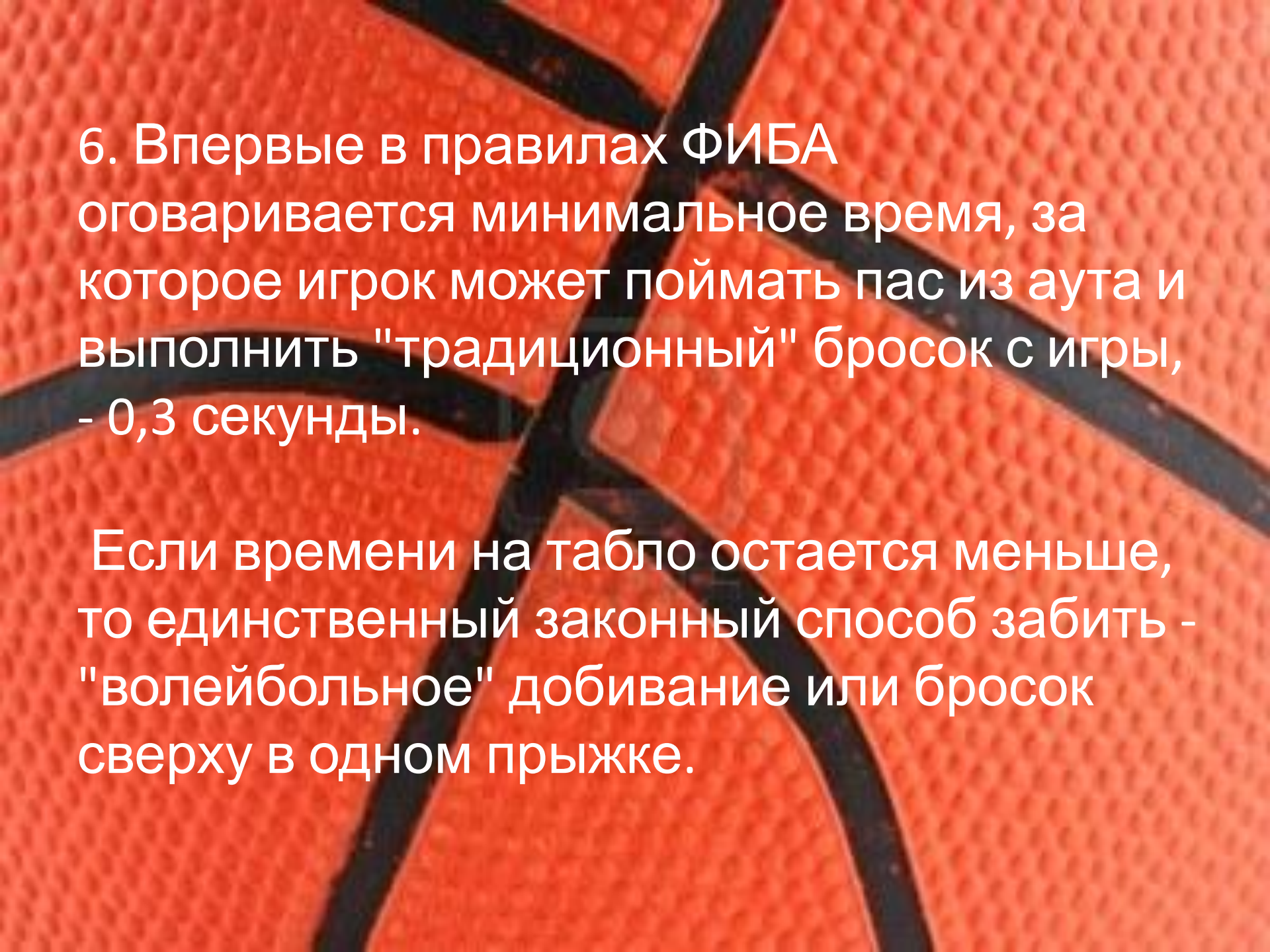
1. Радиус трехочковой дуги увеличивается с 6,25 до 6,75 м. На флангах полукруг "обрезан" дистанция в углах составит 6,60 м. Габариты площадки остались прежними.
2. Форма трехсекундной зоны изменяется с трапеции на прямоугольник.
3. Под кольцами появляется полукруг радиусом 1,25 м, внутри которого не фиксируются фолы в нападении.





4. В последние две минуты матча вбрасывание после тайм-аутов будет проводиться с отметок расположенных в 8,325 м от лицевой линии.

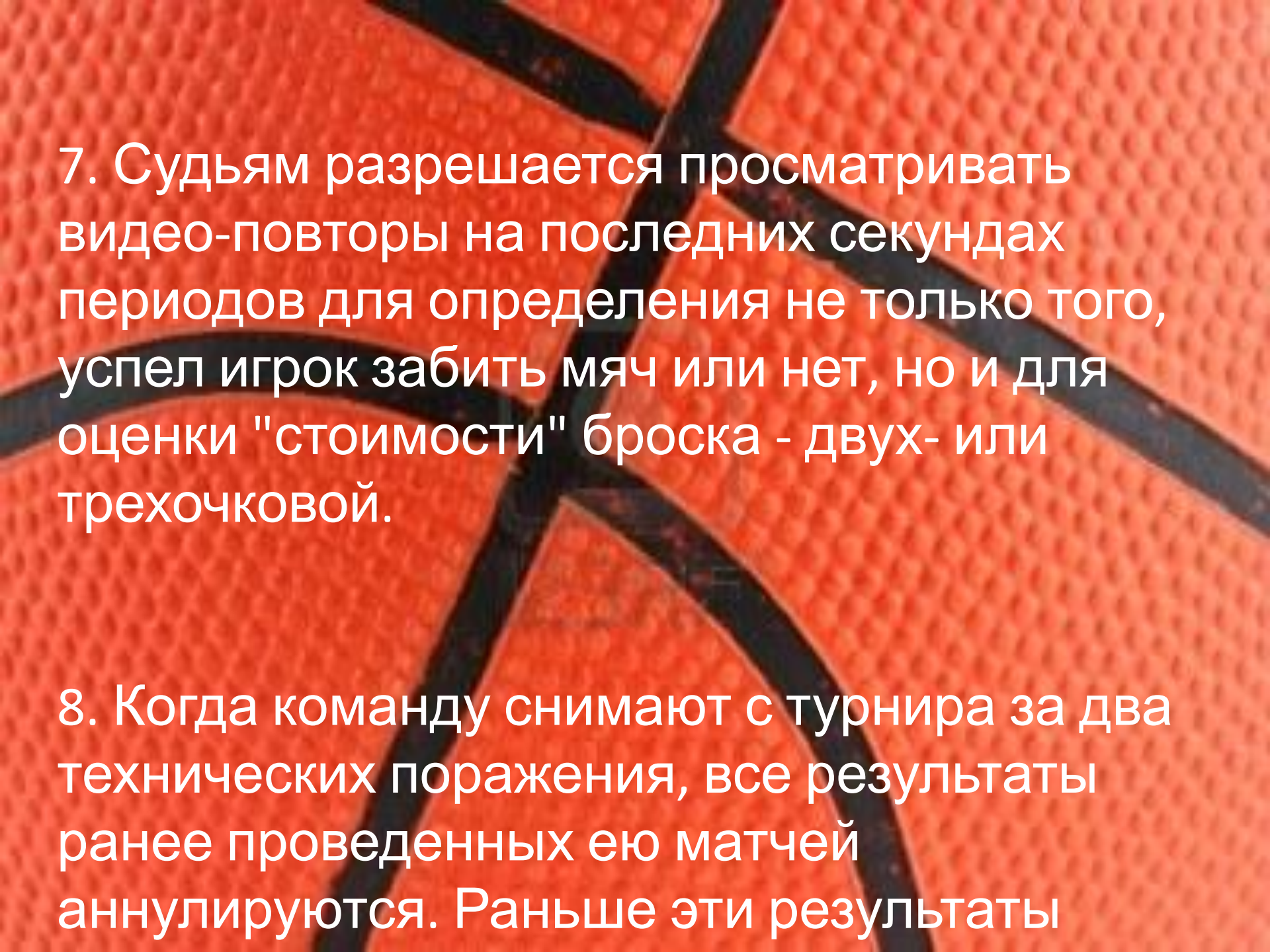
5. Если атака команды прервана фолом, который не наказывается штрафными, или в результате игры ногой и с начала владения мячом прошло более 10 секунд, то на повторную атаку даются не полные 24 секунды, как раньше, а только 14.



6. Впервые в правилах ФИБА оговаривается минимальное время, за которое игрок может поймать пас из аута и выполнить "традиционный" бросок с игры, - 0,3 секунды.

Если времени на табло остается меньше, то единственный законный способ забить - "волейбольное" добивание или бросок сверху в одном прыжке.



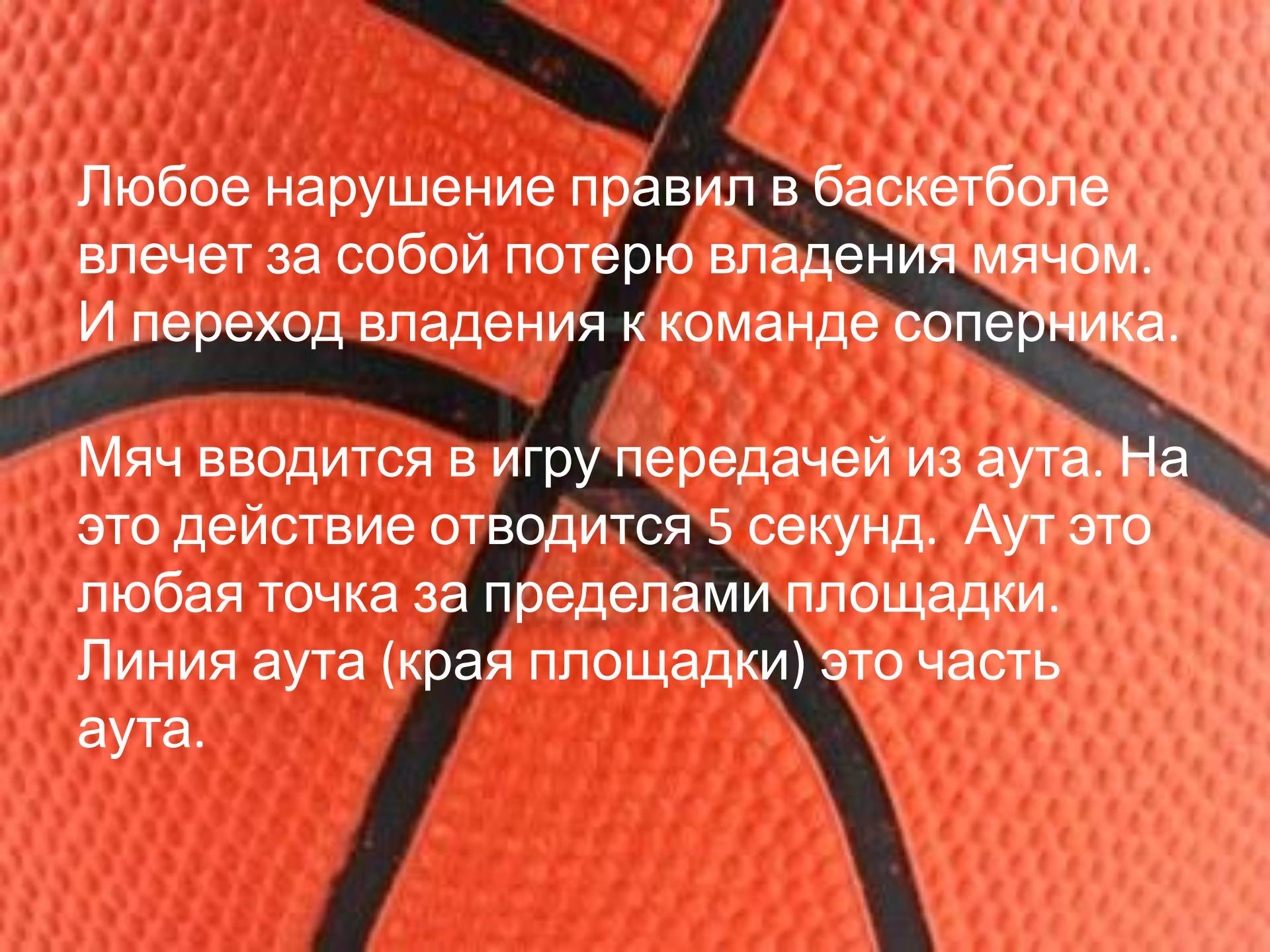


7. Судьям разрешается просматривать видео-повторы на последних секундах периодов для определения не только того, успел игрок забить мяч или нет, но и для оценки "стоимости" броска - двух- или трехочковой.

8. Когда команду снимают с турнира за два технических поражения, все результаты ранее проведенных ею матчей аннулируются. Раньше эти результаты



## 4. Нарушения правил



Любое нарушение правил в баскетболе влечет за собой потерю владения мячом. И переход владения к команде соперника.

Мяч вводится в игру передачей из аута. На это действие отводится 5 секунд. Аут это любая точка за пределами площадки. Линия аута (края площадки) это часть аута.

## Виды нарушений:

Аут - мяч ударился о пол за игровой площадкой ( в ауте );

Пробежка — игрок, контролирующий мяч сделал более 2-х шагов с мячом в руках или оторвал «опорную» ( осевую ) ногу до того как сделал удар мячом о пол.

Пронос мяча - рука под мячом во время ведения

**Двойное ведение** - можно только один раз начать и закончить ведение, далее можно лишь совершить бросок или сделать передачу партнеру. При повторном начале ведения фиксируется нарушение правил.

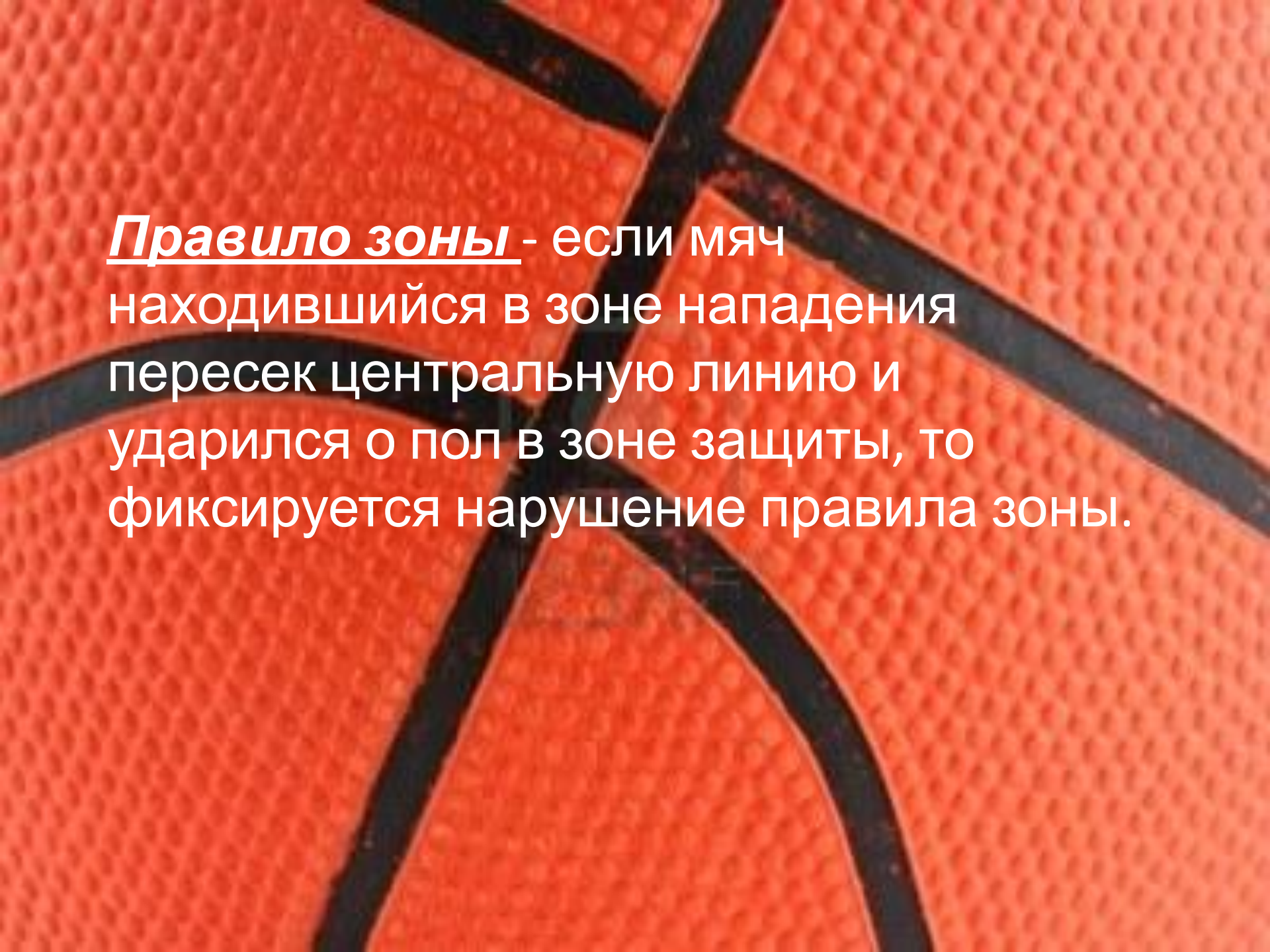
**Правило трех секунд** - игрок команды нападения не может находиться в 3-х секундной зоне более трех секунд. ( Отмечена иным цветом, поэтому часто называется краска - paint )

**Правило восьми секунд** - команде нападения отводится восемь секунд для того, что бы перевести мяч через

## **Правило двадцати четырех секунд** -

команде нападения дается 24 секунды для совершения броска, если за 24 секунды броска не последовало или после броска мяч так и не коснулся корзины соперника. Владение мячом приостанавливается и мяч вводится из аута другой командой.

**Правило пяти секунд** - мяч не может находиться в руках одного из игроков более пяти секунд. В американских правилах, правило звучит как 5 секунд спиной к кольцу.

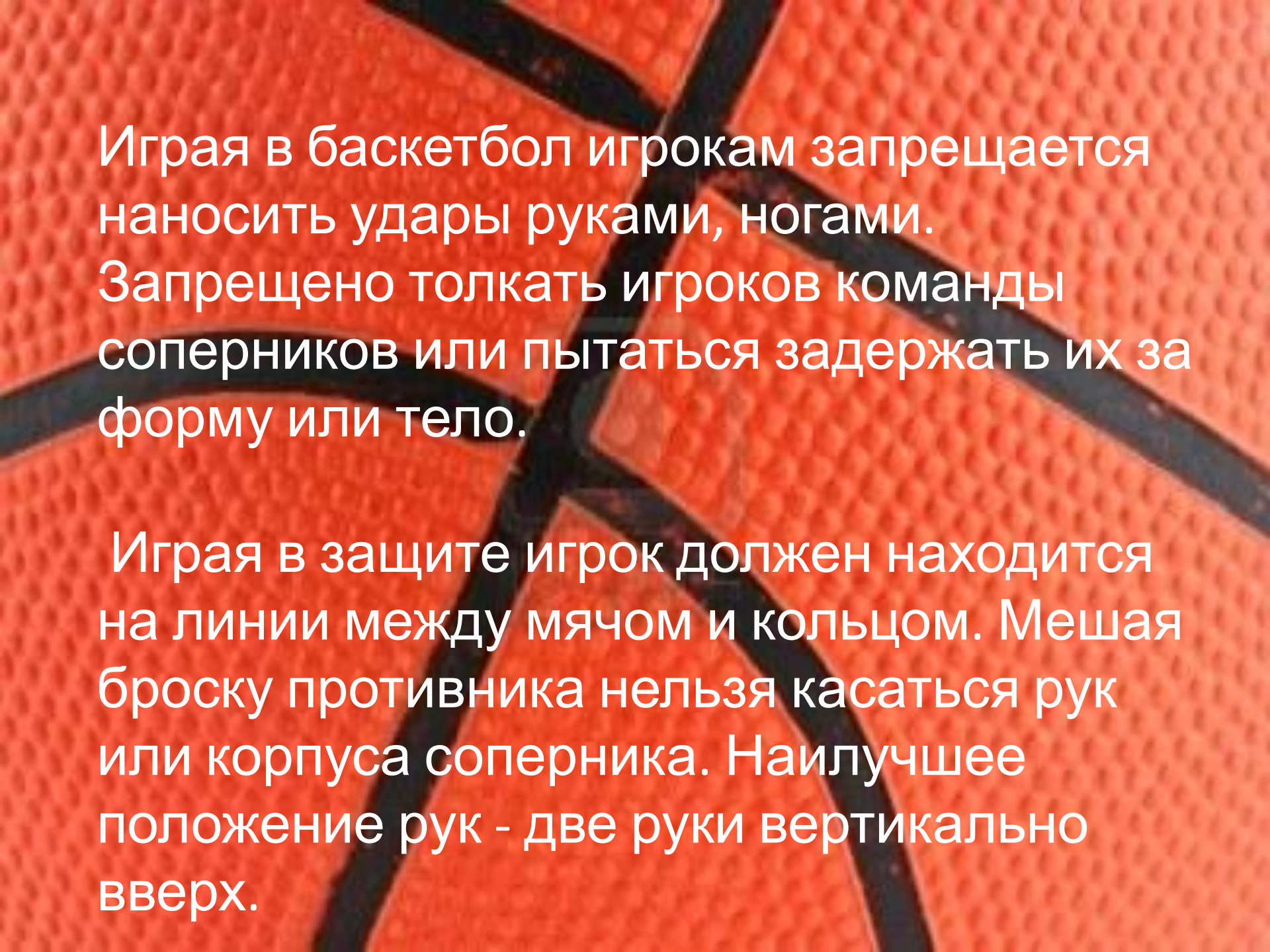


**Правило зоны** - если мяч находившийся в зоне нападения пересек центральную линию и ударился о пол в зоне защиты, то фиксируется нарушение правила зоны.

A photograph showing a brown basketball, a white towel, and a clear plastic water bottle with a blue cap resting on a light-colored wooden floor. The items are arranged in a cluster, with the basketball on the left and the towel and water bottle on the right. The text '5. Персональные нарушения' is overlaid in orange at the bottom of the image.

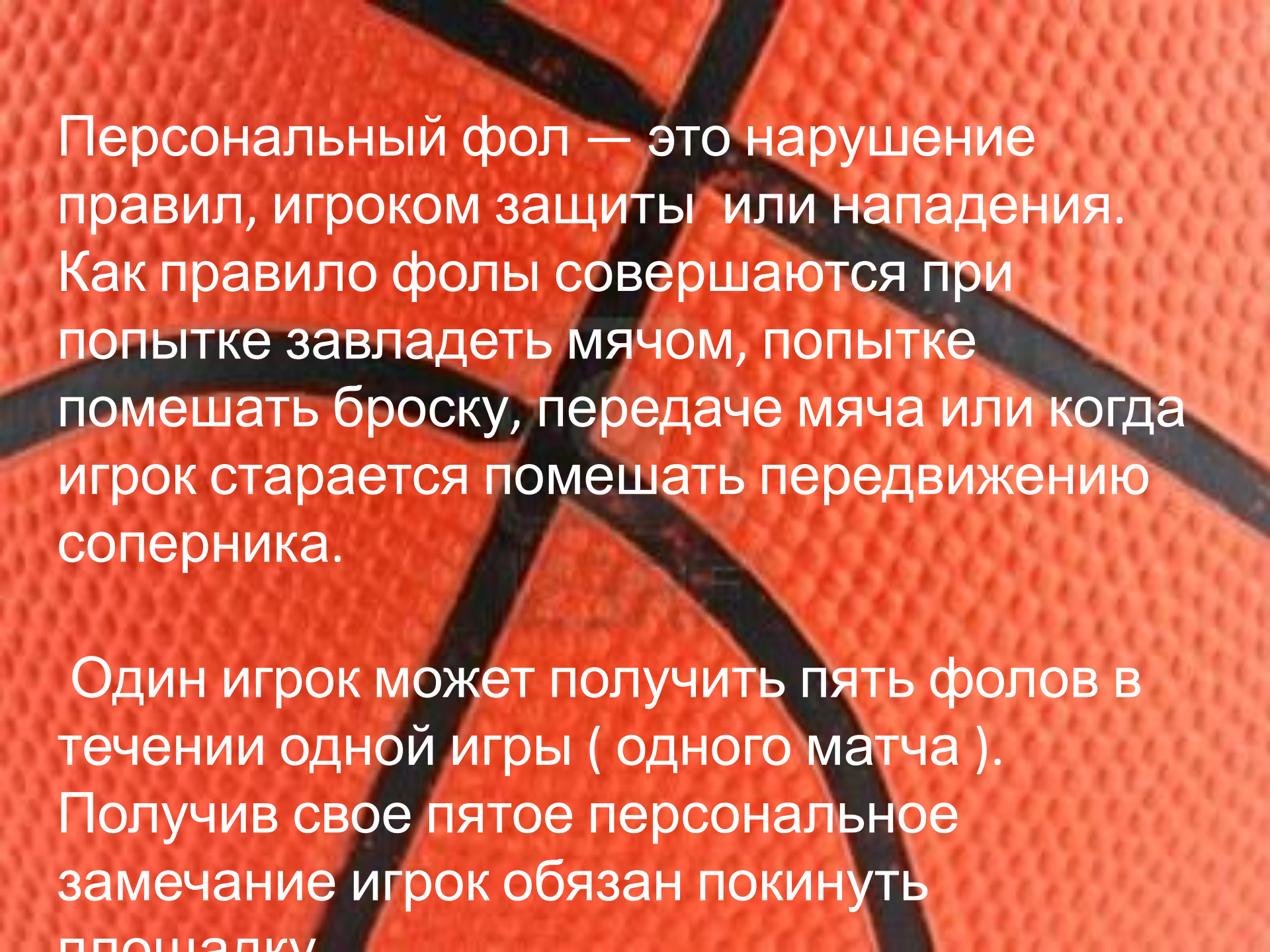
## 5. Персональные нарушения





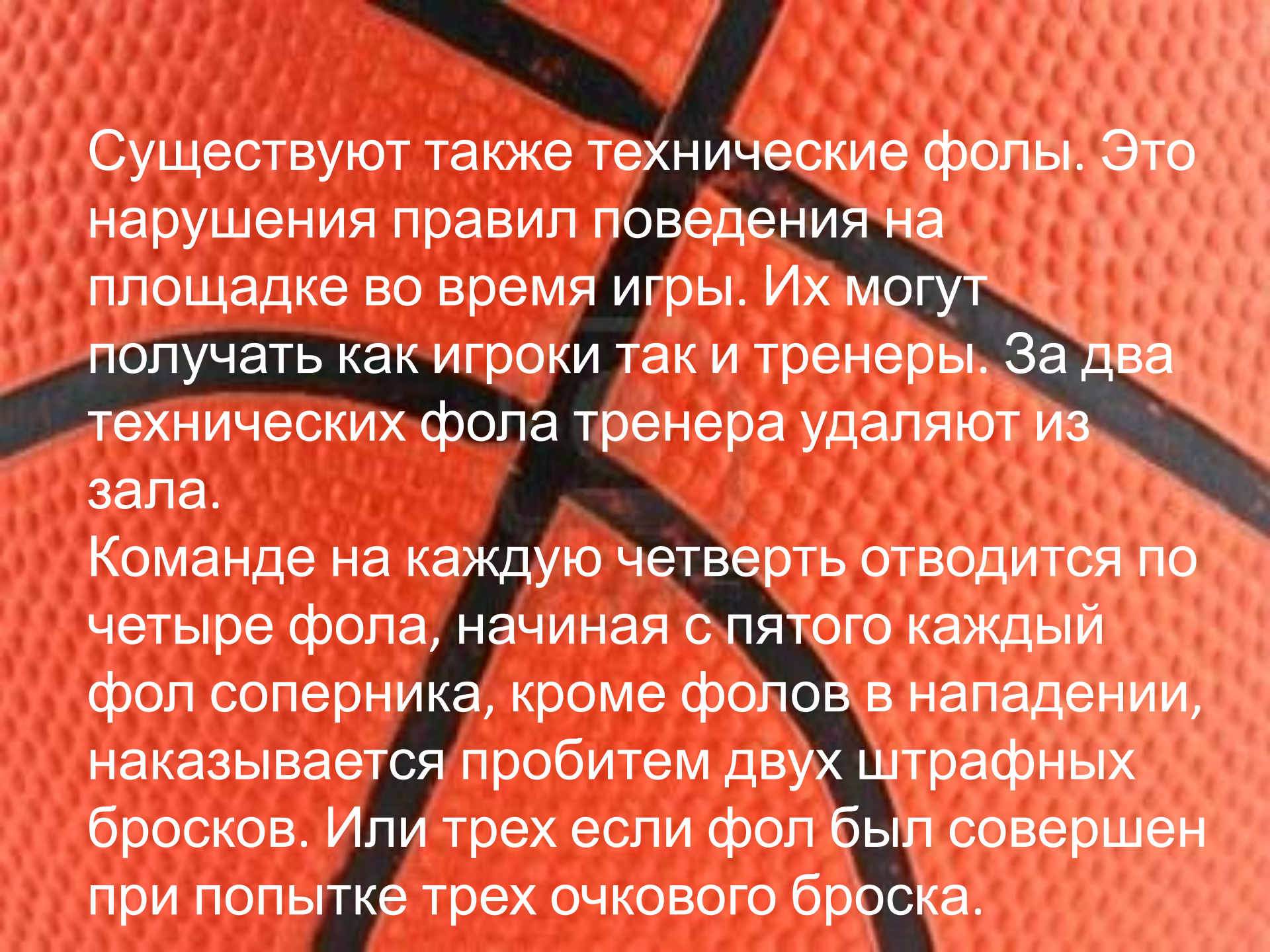
Играя в баскетбол игрокам запрещается наносить удары руками, ногами. Запрещено толкать игроков команды соперников или пытаться задержать их за форму или тело.

Играя в защите игрок должен находиться на линии между мячом и кольцом. Мешая броску противника нельзя касаться рук или корпуса соперника. Наилучшее положение рук - две руки вертикально вверх.



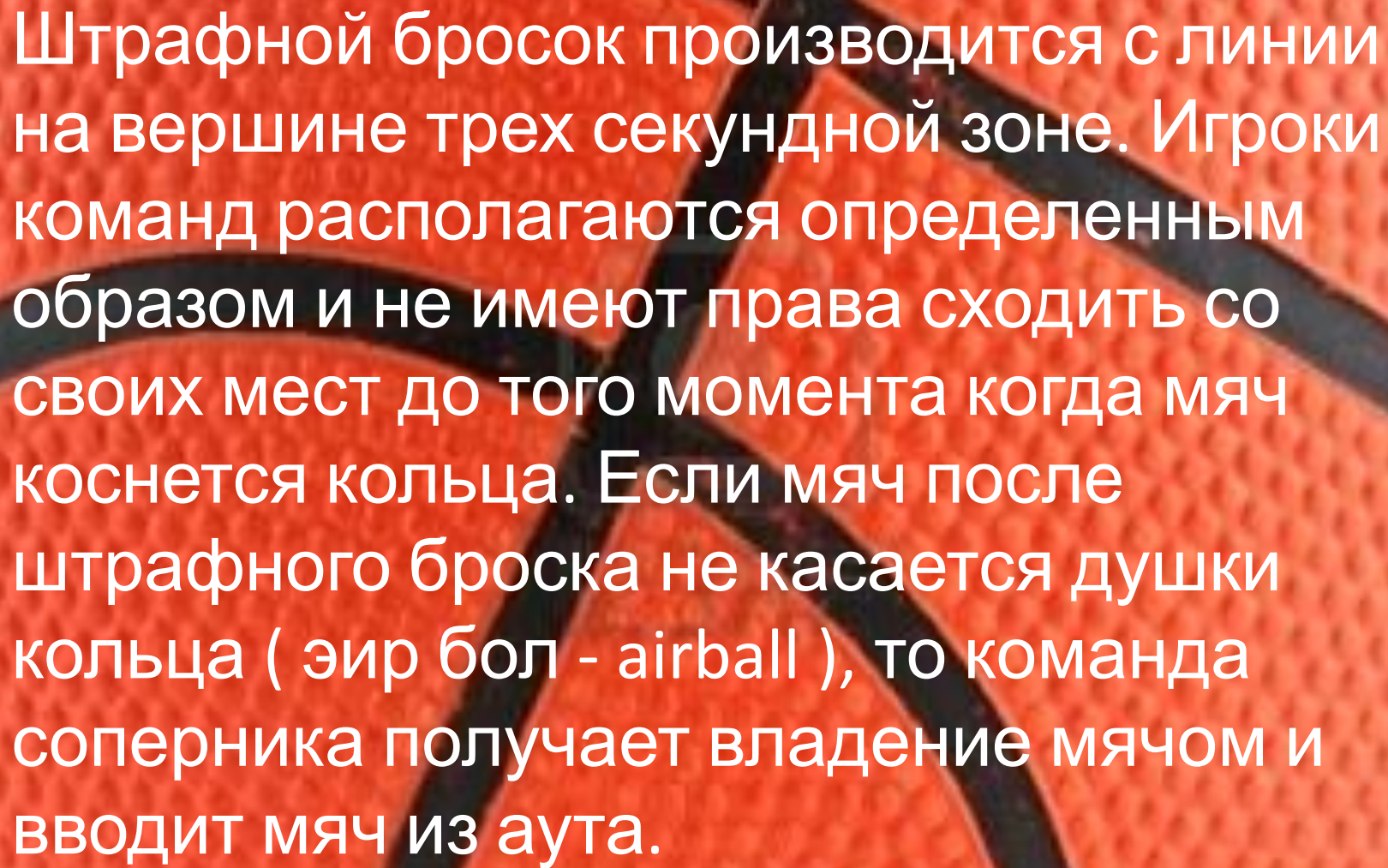
Персональный фол — это нарушение правил, игроком защиты или нападения. Как правило фолы совершаются при попытке завладеть мячом, попытке помешать броску, передаче мяча или когда игрок старается помешать передвижению соперника.

Один игрок может получить пять фолов в течении одной игры ( одного матча ). Получив свое пятое персональное замечание игрок обязан покинуть площадку.



Существуют также технические фолы. Это нарушения правил поведения на площадке во время игры. Их могут получать как игроки так и тренеры. За два технических фолла тренера удаляют из зала.

Команде на каждую четверть отводится по четыре фолла, начиная с пятого каждый фол соперника, кроме фолов в нападении, наказывается пробитием двух штрафных бросков. Или трех если фол был совершен при попытке трех очкового броска.

A close-up photograph of an orange basketball with black lines. The texture of the ball is visible, and the lines form a pattern of triangles and hexagons. The text is overlaid on the center of the image.

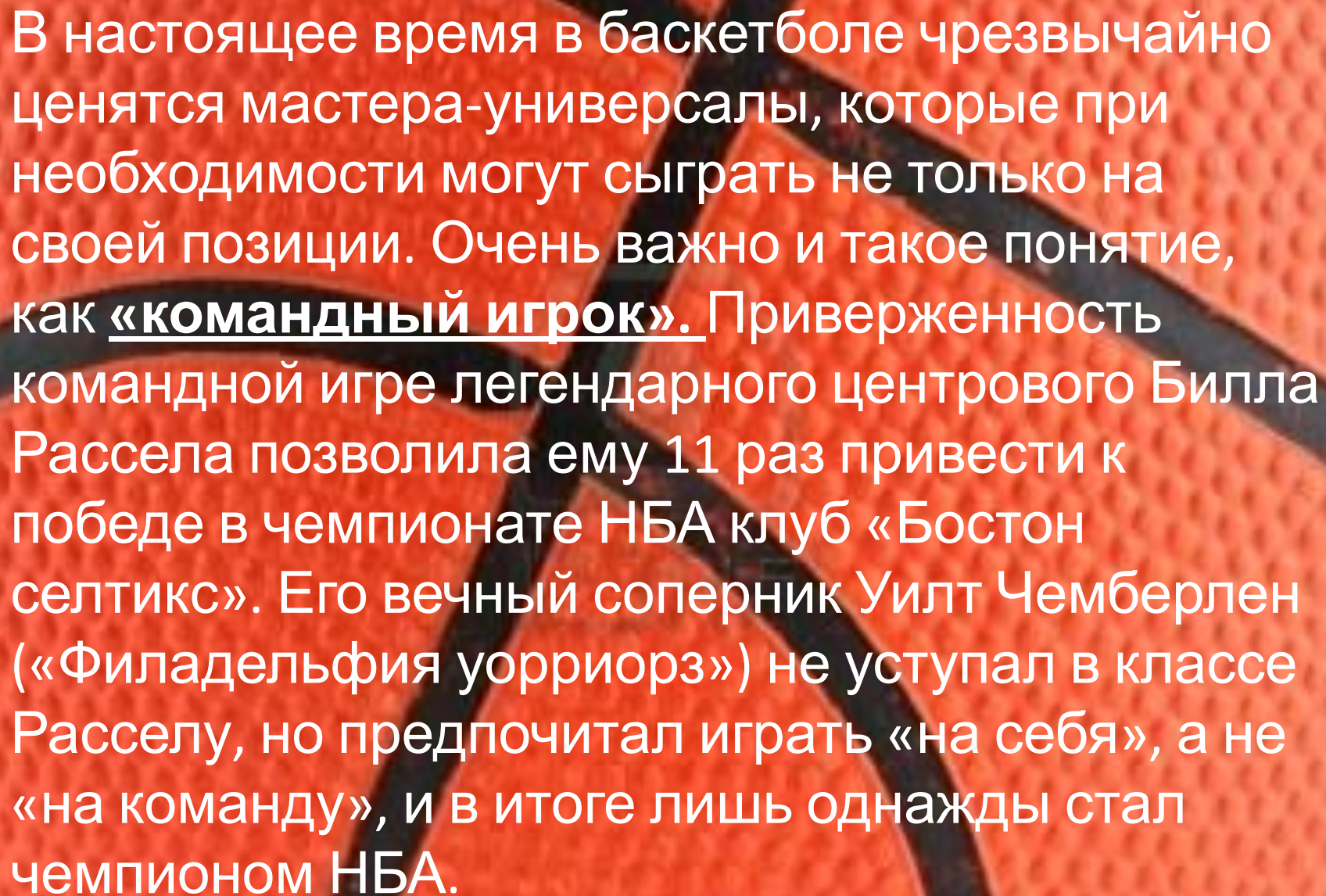
Штрафной бросок производится с линии на вершине трехсекундной зоны. Игроки команд располагаются определенным образом и не имеют права сходить со своих мест до того момента, когда мяч коснется кольца. Если мяч после штрафного броска не касается души кольца (эйрбол - airball), то команда соперника получает владение мячом и вводит мяч из аута.



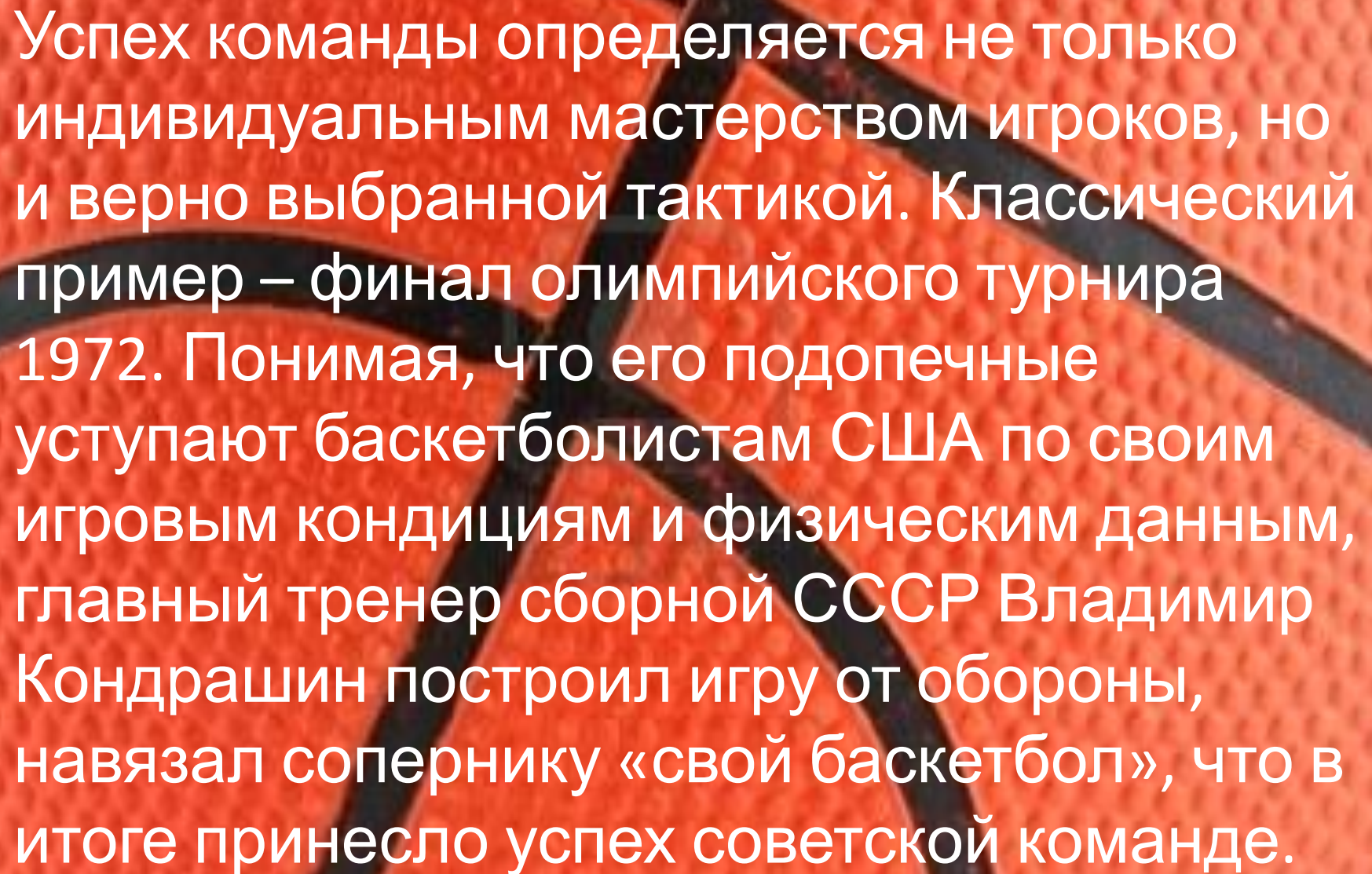
## 6. Техника и тактика игры

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард).

Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» – букв. «тот, кто делает игру») или «дирижером». Разыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом.

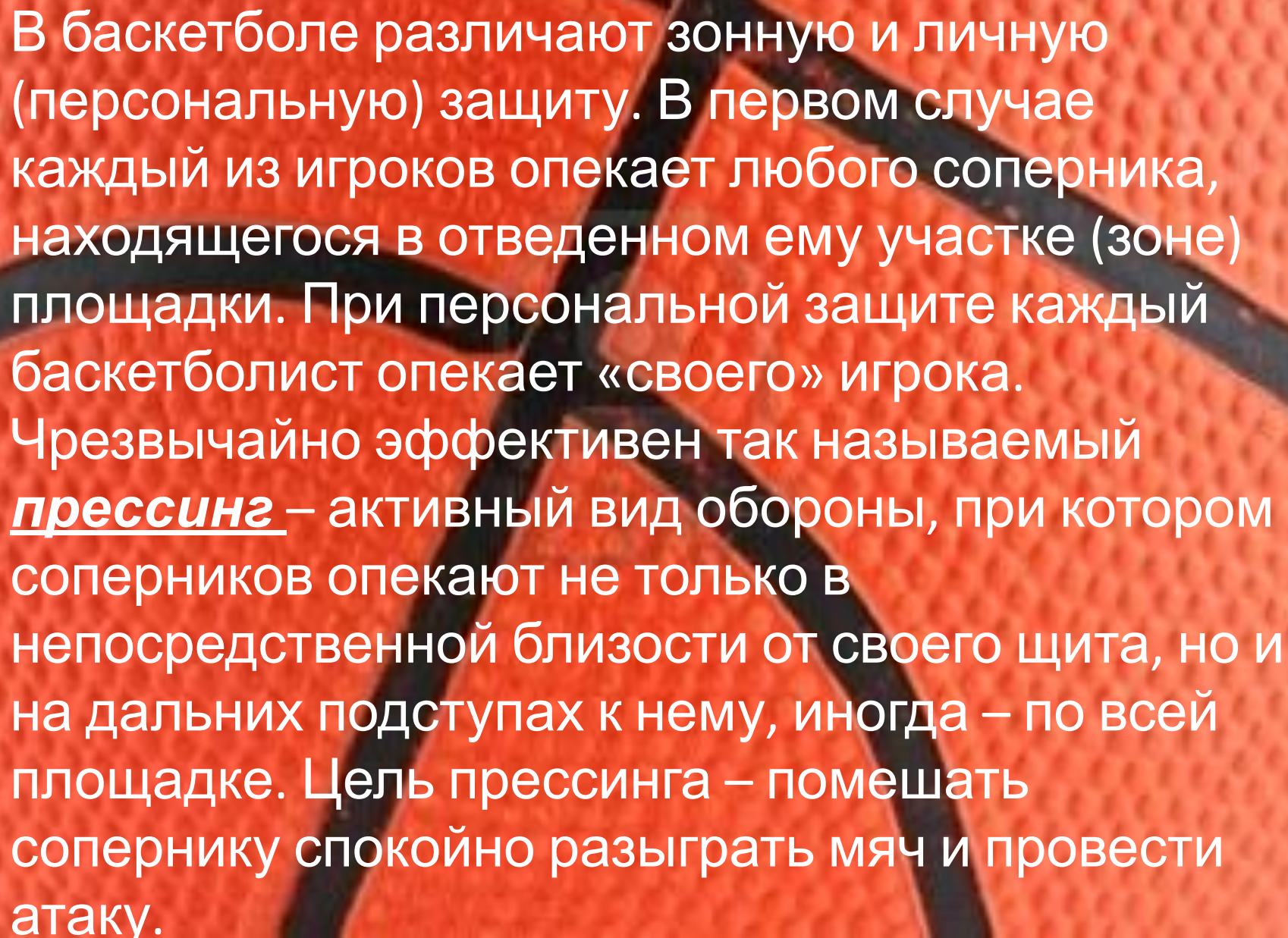


В настоящее время в баскетболе чрезвычайно ценятся мастера-универсалы, которые при необходимости могут сыграть не только на своей позиции. Очень важно и такое понятие, как «командный игрок». Приверженность командной игре легендарного центрового Билла Рассела позволила ему 11 раз привести к победе в чемпионате НБА клуб «Бостон селтикс». Его вечный соперник Уилт Чемберлен («Филадельфия уорриорз») не уступал в классе Расселу, но предпочитал играть «на себя», а не «на команду», и в итоге лишь однажды стал чемпионом НБА.

A close-up photograph of an orange basketball with black lines, serving as the background for the text. The texture of the ball is visible, and the lines form a grid pattern.

Успех команды определяется не только индивидуальным мастерством игроков, но и верно выбранной тактикой. Классический пример – финал олимпийского турнира 1972. Понимая, что его подопечные уступают баскетболистам США по своим игровым кондициям и физическим данным, главный тренер сборной СССР Владимир Кондрашин построил игру от обороны, навязал сопернику «свой баскетбол», что в итоге принесло успех советской команде.





В баскетболе различают зонную и личную (персональную) защиту. В первом случае каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки. При персональной защите каждый баскетболист опекает «своего» игрока.

Чрезвычайно эффективен так называемый **прессинг** – активный вид обороны, при котором соперников опекают не только в непосредственной близости от своего щита, но и на дальних подступах к нему, иногда – по всей площадке. Цель прессинга – помешать сопернику спокойно разыграть мяч и провести атаку.

Индивидуальное мастерство игрока складывается из многих компонентов.

**Дриблинг**, т.е. ведение мяча, в том числе и без визуального контроля, что позволяет игроку мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию на площадке.

Различные **финты**, вводящие соперника в заблуждение: обманное движение мячом, руками, ногами, всем телом, поворотом головы, взглядом и проч.

**Игра в пас.** Особенно ценится так называемый скрытый пас – передача мяча, не глядя на партнера, которому он адресован. Еще один прием из арсенала мастеров баскетбола – пас из-за спины (держа мяч за спиной, игрок перебрасывает его партнеру через голову).

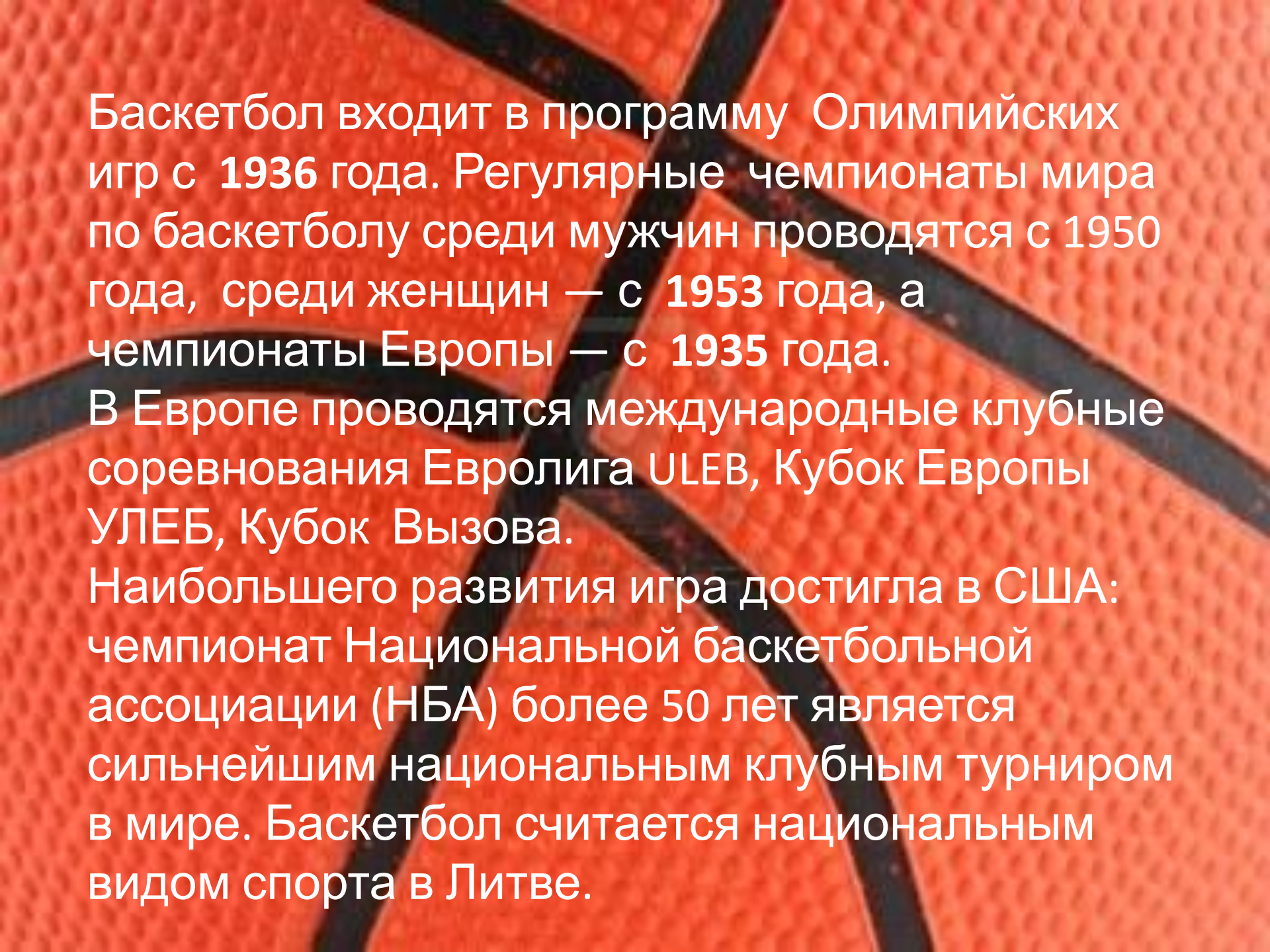
**Броски** в баскетболе осуществляются как с места, так и в движении.

Существует немало их разновидностей: бросок в прыжке, бросок «крюком» (рука игрока, стоящего боком к корзине соперника, движется по воображаемой дуге), бросок в корзину сверху и др.

Наряду с техникой владения мячом в баскетболе чрезвычайно важно умение правильно играть без мяча.



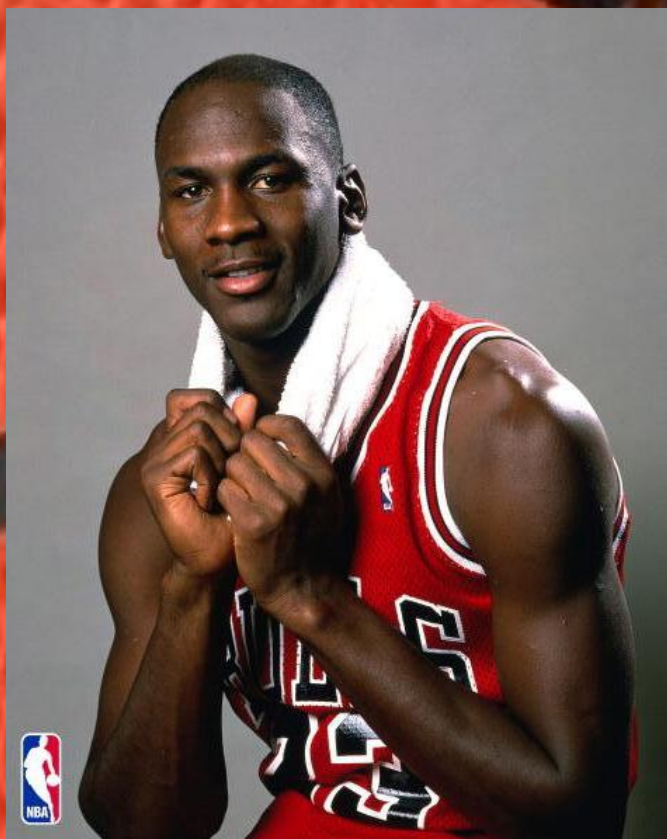
# 7. Звезды баскетбола



Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.

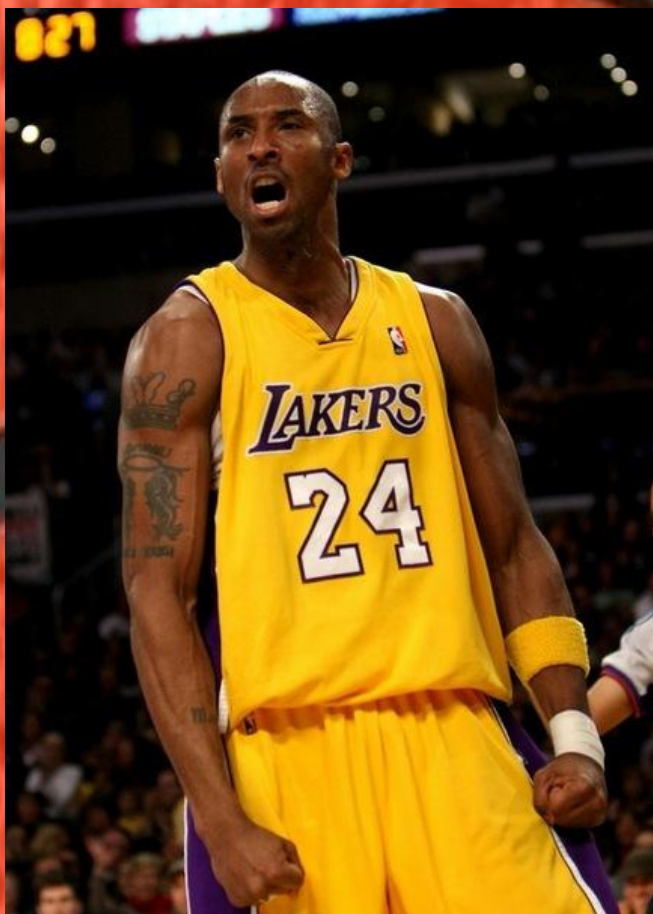
Наибольшего развития игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.



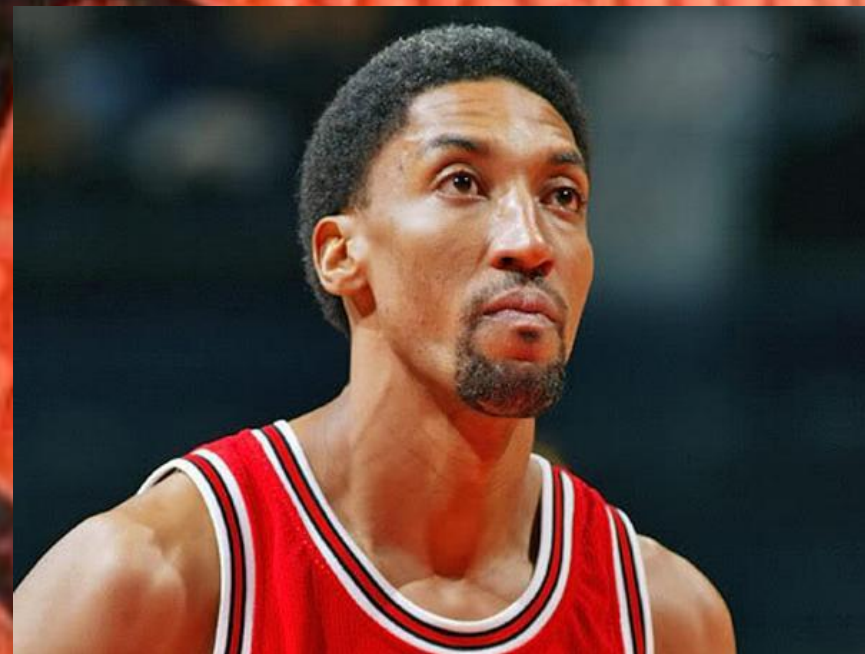
**Майкл Джордан** - легенда американского баскетбола, является одним из самых титулованных баскетболистов Америки и мира



**Ирина Осипова** – российская спортсменка, баскетболистка, член национальной сборной России



**Коби Брайант** - выдающийся американский баскетболист, атакующий защитник



**Скотти Пипен** - является одним из 50 Великих Баскетболистов НБА за всю историю



**Илона Корстин** - российская баскетболистка, игрок национальной сборной России



**Светлана Абросимова** - является одной из талантливейших российских баскетболисток