

Нет, пожалуй, в мире более популярного вида спорта, чем баскетбол. Давайте разберёмся, что же это за игра, в которую играет около четверти населения нашей прекрасной планеты.

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.

Сейчас баскетбол – это яркая и неподражаемая в смысле спорта, игра. Но как и у всякой игры, в баскетболе есть свои уловки и правила, про которые не следует забывать. Рассмотрим их более подробно...

Баскетбол

**-история баскетбола -размеры
и оборудование -правила игры
-экипировка -травмы -
физические качества**

- 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.
- Advertisements
- Размеры игровой 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.
- 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 четырёх (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, контролирующей «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 расстаётся 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.

- 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.
- Основные элементы игры Ведение мяча один из основных технических элементов баскетбола. Правильное, технически грамотное ведение мяча фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Ведение различают по основным способам: высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях). низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях "). комбинированное ведение.
- Передача мяча самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Основные способы передач: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.
- Подбор важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска. Различают несколько видов подборов: подбор в нападении, на чужом щите подбор в защите, на своём щите коллективный подбор Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора. Наиболее известными игроками преуспевшими в подборах являются - Ларри Берд, Бен Уоллес, Деннис Родман.
- Перехват - (англ. steal) в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.
- Перехват мяча при передаче Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.
- Перехват мяча при ведении Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч двумя руками после рывка. Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты прерогатива задней линии команды
- Вырывание и выбивание мяча: Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником. Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево. Выбивание: Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч. Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.
- Блокшот -англ. blocked shot - заблокированный бросок) баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.
- Оказывается, что в баскетбол вовсе и не так сложно играть. И совсем неважно высокий ты или низкий, толстый или худой. Главное, что баскетбол – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!
- Можно сказать, что мяч является наиважнейшим предметом экипировки ;-). К выбору его, тоже следует подходить тщательно. Перед покупкой мяча следует определить, где вы будете тренироваться, и играть в баскетбол. Мячи можно разделить на два типа: 1. Indoor use only 2. Indoor/Outdoor Так же мячи подразделяются по размерам, размерам. Какой фирме производителю отдать предпочтение решать вам. Естественно лучше покупать мячи признанных производителей Spalding, Wilson, Molten МЯЧ

- Размеры мяча Мяч длинна окружности которого варьируется от 749 см до 780 см и вес от 567 г до 650г (размер 7) применяется для игры мужских команд, для игры женских команд применяется мяч несколько меньшего размера и наконец для игры в мини баскетбол применяются мячи еще меньшего размера.
- Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Размер Длина окружности, мм Масса, г Размер Размер Размер Размер
- Фирмы изготовители: Spalding Wilson Molten Demix Rawlings Torres Nike Adidas
- Как правильно выбрать мяч? Попросите накачать мяч, как следует. Правильно накаченный мяч, отпущенный с высоты 1,80 м должен отскочить от пола на высоту 1,20-1,40, отмеренную от верха мяча. Другой способ поднимите мяч до уровня вашей головы и отпустите, он должен отскочить от пола, до уровня вашего пояса. При выборе мяча, если он уже накачан, проверьте, насколько хорошо. Если он спущен, то велика вероятность того, что в дальнейшем он будет постоянно сдуваться. Лучше попросите другой.
- Поводите мяч, убедитесь, что при этом он отскакивает в вертикальном направлении. Если его постоянно уводит в разные стороны (при условии, что пол ровный), то это значит, что мяч кривой, и его брать не следует. Еще один способ проверить насколько мяч ровный. Если позволяет высота помещения, необходимо подбросить мяч вертикально вверх, при этом подкрутив его вокруг вертикальной оси. Посмотрите, нет ли эксцентрического биения мяча из стороны в сторону. Если есть, то мяч кривой. Не стесняйтесь, выбирая мяч, если необходимо то проверьте 10, если надо то и больше мячей.

Обувь

Ботинки и кроссовки Обувь, пожалуй, является одним из основных компонентов экипировки спортсмена. Но прежде чем продолжить, позволю дать вам совет, используйте обувь только общепризнанных производителей. Это не реклама и не дань моде, это необходимость.

32 Понятно, что такая обувь дорога, но если вы хотите избежать излишнего травматизма и продлить свою спортивную карьеру, изыщите средства. Поверьте, обувь в спорте, это то, на чем стоит экономить в последнюю очередь. Выбирайте обувь соответственно виду спорта и виду тренировки. Например, не стоит использовать волейбольные кроссовки для игры в баскетбол, так же как и беговые кроссовки. Они для этого не предназначены!

33 Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами. Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой. Подбирайте обувь в соответствии со своим размером. Не обязательно останавливать свой выбор на дорогих моделях. Ботинки высотой в $\frac{3}{4}$ полностью закрывают голеностопный сустав, но при этом оставляют больше свободы движения. Многие разыгрывающие и атакующие защитники пользуются ботинками в $\frac{3}{4}$.

- деваться тоже стоит соответственно времени года и места проведения тренировок... Официальной формой для соревнований приняты майка и трусы, выполненные в виде шорт (далее спортивные трусы), одного доминирующего цвета. Для тренировок в теплом закрытом помещении используют те же спортивные трусы и майку или футболку. Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет свой внешний вид.
- 35 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 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. Наиболее распространенные травмы при игре в баскетбол

Одежда и униформа

- 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.

Физические качества