

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

[№57-3](#), 26.12.2016

Педагогические науки

- [Бибарисова Анастасия Максимовна](#)
- [Шаймарданова Люция Шарифзяновна](#)

•

•

- БЫСТРОТА
- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ЗАРОЖДЕНИЕ БАСКЕТБОЛА
- ОСНОВАТЕЛЬ БАСКЕТБОЛА

• БАСКЕТБОЛ

В этой статье рассказывает о том, как зародился баскетбол, кто был его основателем и как он развивался за все эти годы. Также описаны все правила и техника игры. И, конечно же, в статье рассказывается о зарождении баскетбола в России.

Введение

Одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом является баскетбол. Это подвижная, весёлая игра, развивающая ловкость и выносливость.

Как и любая другая спортивная игра, баскетбол помогает организму поддерживать и восстанавливать здоровье, сохранять молодость. В баскетбол играют и дети, и молодёжь, и люди старшего поколения. Этой игре и посвящена моя работа.

Актуальность

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными

средствами являются, прежде всего, спортивные игры. (. Матвеев Л.П., 1991).

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи (Портнов Ю.М., 1997).

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (Матвеев Л.П., 1995) баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броском мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Однако, мы не нашли данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому моя работа актуальна.

Предисловие

Согласитесь, что Баскетбол - не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности и эмоциональности восприятия. Баскетбол не ограничивает количество разыгрываемых очков, как, например, волейбол или теннис, и победа со смешным сегодня счетом 19:8 в финальном матче мужских команд США и Канады на Берлинской олимпиаде в 1936 г. не менее убедительна, чем любая победа с трехзначным счетом в чемпионате NBA. Баскетбол не предполагает использования силовых приемов, человека нельзя сбивать с ног, толкать и впечатывать в борт, как в хоккее, поэтому баскетбол может себе позволить быть разнообразнее по индивидуальной технике, координации, пластике, и, как следствие, он более интеллектуален. Баскетбол не собирает таких громадных и неуправляемых аудиторий, как футбол, и не приводит к массовому психозу с побоищами, смертоубийством и крушением стадионов. Он вообще не предназначен исполнять роль клапана для срамливания паров социальной и межэтнической напряженности. Проще говоря, в баскетболе пламя зрительских сердец никогда не перекидывается на строения.

Если хоккей с шайбой (как теперь любят говорить) это бой гладиаторов, то баскетбол скорее сродни театральному действу с неограниченным простором для тренерской режиссуры, исполнительского мастерства и декорационно-оформительских способностей организаторов матчей и турниров. Строго говоря, у баскетбола есть лишь одно неоднозначное

свойство: «вертикальная координата» предоставляет изначальное (и незаслуженное) преимущество высокорослым игрокам. Баскетбол растет вверх, становятся все более элитарным. Со всеми вытекающими отсюда потерями. Прежде всего - в массовости. Нет никакого другого вида спорта, где антропометрические параметры спортсмена (рост, длина рук и т.д.) были бы столь важны. Последнее отчасти компенсируется совершенствованием тактических приемов, эволюцией правил игры, да и само население Земли в среднем подрастает. (Порой, впрочем, использовались и чисто организационные меры. Так, в 1969 г. ФИБА, озабоченная гигантоманией, организовала в Испании чемпионат Европы среди баскетболистов, чей рост не превышал 190 см. По воспоминаниям очевидцев, посещаемость турнира была низкой: зритель проголосовал ногами против такого «усекновения». В прочем, еще не вечер...) И хотя извечный дуализм между совершенной техникой «малышей» и относительной беспомощностью сверхгулливеров, гроздьями висящих на кольцах после каждого броска сверху, еще долго не будет изжит, явление таких универсалов, как Геннадий Вольнов, Александр Белов и Арвидас Сабонис, вселяет надежды.

Баскетбол сегодня - самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тисках одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов.

История зарождения баскетбола

Заставка к этому разделу, напоминающая скамейку запасных, конечно же, метафора: жрецы в Древнем Египте в баскетбол не играли. Вообще, искать истоки современного баскетбола в глубине веков - дело, видимо, безнадежное. Слишком уж он ни на что не похож, слишком далек от естественных, изначальных двигательных навыков человека.

Подпрыгивающий мяч, эта детская забава, безусловно же, завораживает. Как, впрочем, и любой другой периодический процесс: колебания маятника, вращение скакалки или популярный сегодня настольный сувенир Mobil, имитирующий вечный двигатель. В этом смысле человек недалеко ушел от кошки.

Конечно, идей всевозможных игр с мячом в истории человечества было гораздо больше, чем те несколько игр, которые оформились как современные виды спорта...

В качестве возможной предтечи баскетбола спортивные историки называют игры: «пок-тапок» (VII в. н. э., Центральная Америка); «тлачтли», относящуюся к культуре племени «майя» в Южной Америке, и «олламалитцли» (Мексика, XVI в.). Во всех этих далеких краях произрастает каучуковое дерево, поэтому «прамяч» был из каучука.

Однако сегодня является общепризнанным тот факт, что баскетбол не имеет исторических корней даже в иллюстративном плане. Он целиком придуман, как это и полагается любому произведению искусства.

Изобрел баскетбол Джеймс Нейсмит (1861-1939), преподаватель колледжа в Спрингфилде (шт. Массачусетс, США). Колледж принадлежал Ассоциации молодых христиан (YMCA). Позднее студенческим баскетболом в США стала руководить Национальная атлетическая ассоциация колледжей -NCAA. Через нее получили путевку в профессиональные клубы NBA практически все звезды американского баскетбола.

Открытие Джеймса Нейсмита

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Джеймс Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу.

Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений.

Нейсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы.

Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

И вот, в декабре 1891 года, Джеймс Нейсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

Меньше чем за час, Джеймс Нейсмит, сидя за столом в своем офисе в YMCA сформулировал тринадцать правил игры в баскетбол.

Вот они:

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками

2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока, бегущего на хорошей скорости.
4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.
5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается.
6. Удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.
7. Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола).
8. Гол засчитывается, – если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не допускается касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.
9. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку допускается удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.
10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно Правилу 5.
11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери.
12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними.
13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

С течением времени баскетбол изменялся...

Зимой 1891 года студенты колледжа Молодежной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, просто изнывали от тоски на занятиях физического воспитания, вынужденные выполнять

бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодежи к спорту. Однообразие таких занятий необходимо было срочно положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашел скромный преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. В декабре того же года первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

Вполне прагматично названная "баскетболом" (basket - корзина, ball - мяч) игра, конечно, лишь отдаленно 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, причем исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения 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.

Но вскоре, после первой игры, листок с правилами пропал...

А, несколько дней спустя, один из студентов Нейсмита, Франк Мэйхон (Frank Mahon), сознался в "преступлении"...

"Я взял их" – сказал Мэйхон своему учителю.

"Я знал, что эта игра будет иметь большой успех, и я взял их как сувенир.

Но сейчас я думаю, они должны принадлежать Вам..."

Уже 12 февраля 1892 года, изучив правила и освоив азы техники, студенты Спрингфилдского колледжа в присутствии ста зрителей провели первый в истории баскетбола "официальный" матч, мирно завершившийся с результатом 2:2. Его успех был настолько оглушительным, а слух о новой игре распространился с такой скоростью, что вскоре две спрингфилдские команды стали проводить показательные встречи, собирая на своих выступлениях сотни зрителей. Их начин

подхватили студенты других колледжей, и уже на следующий год весь американский северо-восток был охвачен баскетбольной лихорадкой.

Стихийное образование любительских команд и лиг привело к тому, что студенты стремились заниматься исключительно баскетболом, предпочитая его не только таким традиционным игровым видам, как американский футбол и бейсбол, но и горячо любимой попечителями колледжей гимнастике. Чиновники Молодежной Христианской Ассоциации, вняв жалобам противников нового веяния, не стали закрывать глаза на такое вопиющее попираание основ учебного процесса и практически захлопнули перед баскетболом двери студенческих спортивных залов. Однако их стремление запретить стремительно набиравший популярность новый вид спорта было подобно попыткам вручную остановить разогнавшийся поезд.

Впрочем, в этих запретах при желании можно обнаружить и положительную сторону, ибо именно они спровоцировали проведение первого профессионального баскетбольного матча, то есть матча за деньги.

Случилось это в 1896 году, когда команда из Трентона, штат Нью-Джерси, для того, чтобы оплатить аренду зала, вынуждена была продавать билеты на свою игру. Расплатившись по окончании встречи с владельцами помещения, трентонская команда обнаружила, что у нее осталась часть вырученных за билеты денег, которая и была поровну поделена между игроками, сделав каждого из них богаче на 15 долларов...

Зарождение баскетбола в России

Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург. Факт этот общеизвестен и сомнений не вызывает.

Первое упоминание об этой игре в нашей стране принадлежит известному русскому пропагандисту физической культуры и спорта петербуржцу Георгию Дюпперону и относится оно к 1901 году. 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 (с 22.09.1906 по 22.09.1907) значилось упоминание о приглашении в Россию американского специалиста Э.Мораллера, который и поведал маяковцам о совершенно новой заморской игре. Получилось так, что с баскетболом в первую очередь были ознакомлены лучшие спортсмены "Маяка". В конце 1906 года в Обществе были проведены первые баскетбольные поединки.

Победителем первых соревнований неизменно становилась команда "лиловых" (по цвету маек), возглавляемая одним из лучших гимнастов общества С.Васильевым, названным впоследствии "дедушкой русского баскетбола".

А уже 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. Эта встреча проходила в новом зале Общества "Маяк" в доме № 35 на Надежденской улице (в советские времена - улица Маяковского). 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. Эти два события - первая игра, состоявшаяся в 1906 году, и первый международный матч 1909 года - и дали повод усомниться в определении даты рождения баскетбола в России. Многие годы юбилейные турниры проводились, ведя свой отсчет от 1906 года, вплоть до 80-летия отечественного баскетбола. Но затем была обнаружена одна неточность: в воспоминаниях уже небезызвестного нам "дедушки русского баскетбола" упоминалась та первая игра 1906 года, проведенная в зале общества "Маяк" по Надежденской улице. Архивно установлено, что новый зал общества "Маяк" был введен в эксплуатацию несколько позже. Видимо, на этом основании некоторые горячие головы "решили" считать датой рождения баскетбола в России не 1906 год, а, скажем... 1909-й! И это после многократных юбилеев по случаю 50-летия - в 1956 году, 60-летия - в 66-м, 75-летия - в 81-м, наконец, 80-летия - в 86-м?

Вопрос этот не праздный. Его должны разрешить ученые-историки спорта, именно они могут внести необходимую ясность, чтобы поставить в этом вопросе окончательную точку. Но вернемся в Санкт-Петербург.

Благодаря усилиям "маяковцев" баскетбол вскоре стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 году был внесен в школьную программу Всеобуча наравне с футболом в качестве обязательной дисциплины. В 21-м в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем которой стал Ф.Юргенсон. И именно эта организация явилась прообразом нынешней федерации, и именно под ее эгидой в том же году впервые было проведено первенство города по баскетболу.

Большую работу проводили будущие федерации по организации всевозможных чемпионатов, турниров, а с 1923 года - чемпионатов страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных обществ. Надо сказать, что ленинградские команды неоднократно становились чемпионами: в 23-м обе команды - и женская, и мужская, затем женская - в 35-м, а мужская - в 36-м. В 1955 году мужская команда Ленинграда стала чемпионом всесоюзных соревнований в закрытых помещениях среди сборных команд союзных республик, а также Москвы и Ленинграда. Затем звание чемпионов страны наши команды завоевывали еще четырежды: женская команда "Спартак" (гл. тренер С.Гельчинский) - в 1974 году и команда "Электросила" (гл. тренер Е.Кожевников) - в 1990 году; мужская команда "Спартак" в 1975 году стала чемпионом Советского Союза, а в 1992 году - чемпионом СНГ. Обе победы были одержаны под руководством тренера В.Кондрашина.

Большой вклад в организацию городского баскетбола, в проблемы роста молодых специалистов, в подготовку Мастеров высшей квалификации, прекрасно выступавших впоследствии в сборных командир СССР и России, в подготовку тренерских кадров вносила сначала секция баскетбола городского Комитета по физкультуре и спорту, а потом и федерации баскетбола Ленинграда (Санкт-Петербурга). В предвоенные и первые послевоенные годы во главе этих организаций стояли С.Гольштейн, М.Крутиков. В последующие годы федерацию возглавляли заслуженный мастер спорта В.Разживин, секретарь райкома партии Г.Семибратов, ответственный работник Ленгорисполкома Б.Лешуков, ученый и журналист М.Чупров и, наконец, генерал налоговой полиции Г.Полтавченко. В составе общественной организации, каковой являлась федерация, активно работали люди различных специальностей. Их вклад в развитие баскетбола в городе на Неве огромен. Можно вспомнить лишь немногих из них: В.Желдин, Ю.Герасимов, Е.Ершова, Б.Иванов, А.Дмитриев, Г.Ульяшенко, Ю.Апполонов, В.Шамис, Ю.Кузнецов, С.Чесноков, Н.Познанская, Е.Иванова, В.Тржескал, Ю.Портных, О.Вдовин, Ю.Алексеев, С.Афанасьев, В.Угрянкин, О.Мамонтов, Д.Фролов и многие, многие другие. Основными направлениями в работе федерации были: массовый баскетбол, подготовка резерва, выступления команд мастеров, вопросы судейства, в том числе и подготовка судей, и пропаганда баскетбола в средствах массовой информации и на телевидении.

С распадом СССР отечественный баскетбол, как и другие виды спорта, как, впрочем, и вся российская жизнь, впал в затяжную кому. Переход со всесоюзных на российские рельсы сопровождался многими разрушительными процессами: финансовым крахом клубов и команд, исходом большого спорта из столиц, оттоком игроков и т.д. Наплыв и засилье легионеров вывели на первый план интересы клубов. Интересы сборных России были низведены до некоего факультатива. Вовсю

звучал сакраментальный вопрос: «А за что играем - за Родину или за деньги?» И внятного ответа пока нет.

И если женская сборная России, в конце концов, смогла преодолеть этот спад, завоевав «серебро» на чемпионате мира-2002, выиграв чемпионат Европы в 2003 г. и завоевав «бронзу» на Олимпиаде в Афинах (тренер - В.П.Капранов), то мужской баскетбол угодил в глубокий системный кризис. Восьмые на чемпионате Европы (дважды подряд); десятые на чемпионате мира - это все же не наши места. Вдобавок, мужская сборная не смогла «отобратиться» ни на Афинскую олимпиаду, ни на чемпионат мира-2006. Очевидно, нужен какой-то принципиально новый концептуальный подход, чтобы вывести мужской российский баскетбол из теперешнего кризиса, вернуть ему его прежнюю славу...

Подводя итоги первого века развития баскетбола в Советском Союзе и в России, хочется верить, что накопленные славные традиции не будут преданы забвению и российский мужской баскетбол вернет-таки утраченные ведущие позиции в Европе и мире, а женская сборная России окончательно закрепится на верхних строках европейских, мировых и олимпийских турниров, как, собственно, и было уже в 50-80-х годах прошлого века...

Содержание понятия игры баскетбол

Баскетбол (*англ. basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Основные правила баскетбола

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем *Джеймсом 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. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов)

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 24см в *Национальной баскетбольной ассоциации*)

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

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

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28x15 м. Щит размером 180x105 см от стойки. От

нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,31 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

Характеристика, классификация и значение бросков в современном баскетболе

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

1. владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
2. уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;
3. владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом;
4. постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения (Портнов Ю.М., 1988).

В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок.

До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок одной рукой сверху в прыжке. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Основные характеристики броска. Говоря о бросках в баскетболе, следует иметь в виду три основных их характеристики - вид броска, стиль и технику, понимаемую здесь как организационную структуру движений при броске. Баскетбольные снайперы отличаются в стилях, в разновидности бросков. Но они не отличаются в основах техники - биомеханических принципах движений - рук, ног, туловища при направлении мяча точно в корзину. Основы техники, такие как работа ног, держание мяча и направление локтя бросающей руки не одинаковы у разных снайперов (Яхонтов Е.Р., 1987).

Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину (Линдберг Ф., 1971).

Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

1. двумя руками снизу;
2. одной рукой снизу;
3. двумя руками с места;
4. одной рукой с места;
5. бросок в прыжке;
6. крюком.

Хотя некоторая модификация и необходима для выполнения различных дистанций и в различных условиях, перечисленные выше броски обеспечивают основу для выполнения любого другого (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975).

Классификация бросков корзину (Портнов Ю.М., 1997) выглядит следующим образом:

1. броски двумя руками; броски одной рукой;
2. броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
3. броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
4. по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
5. по расстоянию: дальние, средние, ближние
6. по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Техника игры

Наибольшее удовольствие от игры вы сможете получить, если научитесь правильно выполнять основные приёмы техники игры – передачи, ведение, броски в корзину, защиту, подбор и добивание отскочившего от щита мяча. Сначала у новичка, наверное, не все будет получаться так же гладко, как у опытного спортсмена. Но опыт – дело времени. Самое главное - запомнить первое правило, – владея мячом, удерживай его пальцами рук и никогда не обхватывай ладонями.

Передачи – самый простой и эффективный способ продвижения мяча к корзине противника. Их основные виды: передачи двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной и двумя руками с отскоком от пола.

Существуют и другие виды передач, например передача за спиной, но она требует опыта.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснётся пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди.

Техника самих передач проста. Они требуют, как правило, небольшого замаха и «выстреливающего» движения рукой с мячом в направлении партнёра.

Надо стараться выполнять передачи быстро и точно. Их целью должна быть грудь или специально вытянутая рука партнёра.

Ведение мяча

Игрок может передвигаться с мячом на площадке лишь последовательно ударяя его об пол одной или другой рукой. Ведя мяч нужно соблюдать несколько простых правил:

- Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти.
- Удар по мячу ладонью будет ошибкой.
- Не следует смотреть вниз на мяч – голову нужно держать поднятой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым, периферическим зрением.
- При ведении правой рукой мяч удерживается слегка сбоку, спереди – справа, а левой сбоку, спереди – слева.
- Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником.
- Ноги его согнуты, а тело наклонено вперёд. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

Броски мяча в корзину

Существуют следующие способы забросить мяч в корзину:

- Бросок из-под корзины одной рукой сверху
- Бросок одной рукой с места
- Бросок в прыжке
- Бросок с использованием щита

Индивидуальные защитные действия

Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики. Первая – психологическая. Она включает в себя такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость. Без психологического настроя нельзя успешно защищаться. Вторая характеристика – физическая. Здесь важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке.

Нарушения, фолы

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;
- секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фола защищающейся командой.
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Фолы

Судья фиксирует фол

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) 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 (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Тренер дисквалифицируется, если:

- он совершит 2 технических фола;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.
- запрещенная цензурная брань и оскорбления

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Персональный фол — фол, вследствие персонального контакта.

Наказание:

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол — фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

Наказание:

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол — это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание:

Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание:

Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из *Спрингфилда*, штат *Массачусетс*, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было срочно положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл скромный преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждёт его детище?

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «*duck-on-a-rock*». Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Вполне прагматично названная «баскетбол» (*англ. basket* — корзина, *ball* — мяч) игра, конечно, 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, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины.

С современной точки зрения 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.

Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания школьников

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания (Белов С., 1990).

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (Портнов Ю.М., 1997)

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах (Джон Р., Вуден, 1987).

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте (Зельдович Т., Кераминас С., 1964)

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников (Туркулов Б.Н., 1993)

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

Вывод

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными. Особенно когда против команды применяется прессинг.

Самостоятельные занятия учащихся по воспитанию физических качеств, по совершенствованию элементов баскетбольной техники могут быть организованы в трех формах: выполнение эпизодических домашних заданий; утренняя специализированная гимнастика; самотренировка баскетболиста (индивидуальная или групповая). Вместе с учебными занятиями по физическому воспитанию, тренировками в спортивной секции такие самостоятельные занятия помогут повысить уровень ОФП, научиться игре и стать полезным для команды игроком, хорошим баскетболистом.

Список литературы

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син.1881.-90с.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
3. Баскетбол. Справочник. М., 1993.
4. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.
5. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
7. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.
8. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
9. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. Рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992.-25с.
10. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.