

**Баскетбол** (от англ. basket – корзина и ball – мяч) – это командная динамичная игра, которая включена в программу олимпийских игр. Ее суть состоит в том, чтобы попасть в кольцо противника баскетбольным мячом. При этом игроки разных команд стараются помешать этому.

### История происхождения

Баскетбол был придуман в США молодым преподавателем физической культуры Джеймсом Нейсмитом. В то время ведущим видом спортом была гимнастика. Чтобы разнообразить уроки, Нейсмит закрепил на перилах лестницы две корзины для фруктов, затем разделил учащихся на две команды и предложил каждой из них выполнить несколько бросков. Победителем такого баскетбола он объявил ту команду, которая забросила больше мячей в корзину. А первый официальный турнир по баскетболу состоялся в конце 1891 года.

Первоначально создатель написал кратко 13 главных правил, но каждая новая игра совершенствовала их. Вскоре этот вид спорта покорила мир. Сначала этим развлечением заинтересовались на Востоке, потом в Европейских странах и во всем мире. На эту тему написан ни один реферат студентами спортивных ВУЗов.

Позднее в 30-х гг. XX столетия впервые была основана первая любительская лига баскетбола, а в 1989 слово «любительский» было заменено на «профессиональный». В 1936 году этот спорт впервые попал на летнюю олимпиаду.

### Как играть в баскетбол: правила 2019

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

- Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).
- Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это так называемое чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.
- Мяч можно трогать только руками.
- Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.
- Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.

- В зависимости от места броска и его расстояния до сетки, начисляется разное количество очков. Во время штрафного, баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии – это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.

- В случае одинакового турнирного счета, командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

## Основной состав

В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:

- Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.
- Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.
- Центровой, основной играющий, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.
- Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.
- Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

Прежде чем достигнуть высокого уровня, нужно пройти следующие основные этапы становления в баскетболе:

- **Новичок.** Начало баскетбольного пути. Тренировки (уроки) проходят смешанно, между мужчинами и женщинами. Минимальное взаимодействие между игроками. Проводится общая разминка с игровыми упражнениями. Происходит оттачивание умений и навыков.
- **Любитель.** Полупрофессиональные разминки, отработка основных навыков. Такие спортсмены уже хорошо оценивают игровую ситуацию.
- **Профессионал.** Для такого спортсмена по баскетболу свойственны: отличное владение мячом, меткие трехочковые броски, резкие и точные пасы. Он знает каждое правило, беспрекословно выполняет команды тренера. Самостоятельно отработывает технические элементы баскетбола.

## Современные правила игры в баскетбол

Баскетбольный матч начинается с того, что судья выбрасывает мяч на середину поля. По свистку команды начинают играть. Целесообразно ставить выбивающим самого высокого игрока с атлетическим телосложением. Играть можно только на специальной площадке или в спортивном зале.

Площадка, на которой встречаются команды, должны быть ровной, твердой, без каких-либо трещин, выпуклостей и деформаций. Свет направляется так, чтобы не мешать играющим обозревать полностью все поле. До 60-х годов спортивные соревнования по баскетболу можно было проводить под открытым небом и внутри помещения. Сейчас по правилам игру следует организовывать только внутри помещений.

- **Ограничивающие линии.** Определяют размеры поля, нанесенные по периметру. Лицевые – те, которые находятся за кольцами. Боковые – по бокам.
- **Центральная.** Разделяет поле на две равных зоны.
- **Центр.** Это круг, который находится в середине поля, его диаметр 3,6 м. Именно в этом месте происходит розыгрыш мяча.
- **Линии 3-х очков.** Это замкнутые плоские кривые, расположенные с двух сторон под щитами. Их длина составляет 2,99 м.
- **Штрафная линия.** Находится непосредственно перед щитами.

Каким должен быть мяч?

Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

- Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.
- Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм.

Стандартный мяч

Распространенные нарушения в баскетболе:

- Пробежка, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках. Наказание: сбрасывание отдается команде противника.
- Аут. Мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде.
- Неправильное ведение. Играющий ведет мяч сразу двумя руками.

- Прыжки с мячом в руках. Разрешается прыгать только при забрасывании снаряда в корзину.
- Трехсекундное нахождение в зоне под корзиной противоположной команды запрещается.
- Пятисекундное правило. В течение этого времени игрок должен повести мяч, бросить его в корзину или передать другому. Иначе фол – нарушение.
- Восьмисекундное время. Команда, обладающая мячом, должна выйти в передний участок. Иначе спортивный снаряд достанется противнику.
- Правило «24 секунды». За это время команда должна сделать бросок в корзину соперника. Если этого не произошло, мяч выбрасывает в аут и передается другой команде.
- Несоблюдение зон. Запрещено перебрасывать мяч из зоны противника в свою.

За жестокость и нарушение спортивных правил полагается штрафной бросок.

#### Добавочные условия

Каждая команда выбирает капитана. Если он покидает поле, то обязан проинформировать судью о замене.

Также каждая сборная имеет тренера по баскетболу. В его компетенции входит:

- Подбор состава;
- Подача списка играющих секретарю, не позднее, чем за 40 минут до начала матча;
- Общаться с судьей во время перерывов;
- Контроль действий команды;
- Запрос тайм-аута.

В баскетболе существуют несколько видов фолов:

- **Технический.** За неправильное ведение мяча.
- **Личный.** За тесный контакт с соперником.
- **Двойной.** Присуждается сразу двум виновным игрокам из противоположных команд.
- **Грубый.** За несоблюдение спортивного поведения.
- **Дисквалифицирующий.** Дается за грубое нарушение, после которого играющий не допускается до матча.

Получение более пяти фолов по баскетболу гарантированно влечет дисквалификацию игрока.

Зная каждое это правило, можно не только стать профессиональным спортсменом, но и получать удовольствие от игры.