

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17" ГОРОДА ГУБКИНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Проект на тему: «Баскетбол и его разновидности»

Выполнила: ученица 9 «В» класса

Бугаец Валерия

Руководитель: учитель физической культуры

Степанов А.А.

Содержание

Введение.....	3
История возникновения и развития баскетбола.....	5
Основные правила баскетбола.....	8
Разновидности баскетбола.....	15
Заключение.....	18
Список использованной литературы.....	20

Введение

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. В Международную федерацию баскетбола (ФИБА) в 2002 входили 173 страны. Так же у баскетбола есть много разновидностей, которые тоже пользуются популярностью у фанатов.

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 физической подготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

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.

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.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. 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.

Цель проекта: выявить разновидности игры баскетбол.

История возникновения и развития баскетбола

Баскетбол был изобретен в 1891г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом.

Созданный первоначально для оживления уроков по гимнастике, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. В 1894г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводиться соревнования. Знаменательным событием в развитии игры явилось создание 18 июня 1932г. Международной федерации баскетбола – ФИБА.

Описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки». Модернизированная версия одной из таких игр – пок-та-пок, бывшей некогда и религиозным обрядом, – до сих пор встречается в северных штатах Мексики как спортивное развлечение и аттракцион для туристов.

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): подбрасывая небольшой камень, играющий должен был поразить им вершину другого, более крупного по размеру, камня. По утверждению биографов Нейсмита, именно в момент игры в «утку на скале» в голове юного Джеймса зародилась в общих чертах «концепция баскетбола». Она окончательно созрела, когда доктор Нейсмит стал преподавать анатомию и физкультуру в Международном тренировочном колледже молодежи YMCA в городке Спрингфилд (штат Массачусетс). 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 (по-английски «basket», отсюда и название новой игры) из-под фруктов (высота от пола до края балкона оказалась равной 3 м 5 см, отсюда стандарт, который выдерживается по сей день на всех баскетбольных площадках мира). Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол.

Первый официально зарегистрированный баскетбольный матч состоялся в декабре 1891. 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 по сей день. Хотя кое в чем «правила Нейсмита» отличаются от современных. Например, матч состоял из двух таймов по 15 м 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 – «от двух до сорока» (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 фола 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.

Игра стремительно набирала популярность. Уже в конце 19 в. стали регулярно проводиться соревнования между командами различных городов и студенческих кампусов. Возникали любительские лиги. В 1896 в небольшом американском городе Трентоне прошел баскетбольный матч, команда-победительница которого получила денежное вознаграждение. Так родился один из феноменов 20 в. – профессиональный баскетбол.

В 1898 создается первое профессиональное объединение команд – Национальная баскетбольная лига (НБЛ). Просуществовав пять сезонов, она распалась на несколько самостоятельных лиг.

Примерно в то же время при одном из региональных отделений YMCA была создана собственная баскетбольная лига. Успех начинания был грандиозным. Руководители YMCA испугались, что эта затея может отбить у их воспитанников интерес к гимнастике – спорту номер один в Ассоциации, – и расформировали лигу. И тем самым способствовали дальнейшей популяризации баскетбола: игроки расформированной лиги решили зарабатывать на жизнь своими баскетбольными навыками. В американской провинции одна за другой стали появляться новые профессиональные баскетбольные лиги. А в 1914 была сформирована первая баскетбольная команда в крупном городе. Сегодня она известна всему миру под названием «Бостон селтикс».

Основные правила баскетбола

Здесь представлены некоторые выдержки из официальных правил баскетбола.

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размеры должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

По правилам баскетбола игра состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – пятнадцать минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

В правилах баскетбола существует понятие живого и мертвого мяча.

Мяч становится живым, когда:

- Во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок.
- Во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится мертвым, когда:

- Любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска. Звучит свисток судьи, когда мяч живой. Очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует:

- Другой штрафной бросок.

- Дальнейшее наказание. Звучит сигнал об окончании каждого периода игры или дополнительного периода. Звучит сигнал устройства 24 секунд, когда мяч живой. Мяча, который уже находится в полёте при броске в корзину, касается игрок какой-либо команды, после того, как:

- Судья дал свисток.
- Истекло время периода или дополнительного периода.
- Прозвучал сигнал устройства 24 секунд.

Мяч не становится мертвым и бросок с площадки, если он точен, засчитывается, когда:

Мяч находится в полёте при броске в корзину с площадки, когда судья дает свисток или звучит сигнал игровых часов, или устройства 24 секунд. Мяч находится в полете при штрафном броске, когда судья дает свисток при любом нарушении, кроме нарушения игрока, выполняющего штрафной бросок. Соперник совершает фол в тот момент, когда мяч всё еще контролируется игроком, который находится в процессе броска в корзину и который заканчивает свой бросок продолженным движением, начавшимся до того, как был совершен.

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, 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.

Процесс броска начинается, когда игрок предпринимает обычное движение, предшествующее этому броску и по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперника броском, броском сверху или добиванием. Процесс броска продолжается до тех пор, пока мяч не покинет руки бросающего. Иногда соперник держит руки бросающего так, что он не может выпустить мяч, однако, даже в этом случае, по мнению судьи, игрок может выполнять попытку броска. В этом случае не важно, покинул ли мяч руки бросающего. Нет никакой связи между числом правильно сделанных шагов и процессом броска.

В случае броска в прыжке, процесс броска продолжается до тех пор, пока не завершится попытка броска, (т. е. пока мяч не покинет руку бросающего и обе ноги игрока не коснутся пола.

Чтобы фол считался совершенным против игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти, по мнению судьи, после того, как игрок начал непрерывное движение рукой и/или телом в попытке броска с игры.

Непрерывное движение:

- Начинается, когда мяч находится в руках игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, уже началось.

- Может включать движение рук и/или тела, используемое игроком в попытке броска с игры.

- Заканчивается, если сделано новое движение.

Если критерии, касающиеся непрерывного движения, перечисленные выше, выполняются, то игрок считается находящимся в процессе броска.

Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно очко.

- За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два очка.

- За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три очка.

Если игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников.

Если игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Если игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением.

Игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока на, над или за ограничивающими линиями.

Мяч находится за пределами площадки, когда он касается:

- Игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки.
- Пола или любого другого предмета на, над или за ограничивающими линиями.
- Конструкции, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого объекта над и/или за щитом.

По правилам баскетбола ведение мяча начинается, когда игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой игрок. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над живым мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если это только не происходит после потери контроля над живым мячом на площадке из-за:

- броска по корзине,

- касания мяча соперником,

- передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся или которого касался другой игрок.

Пробежка – запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Поворот происходит, когда игрок держит живой мяч на площадке и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время, как другая нога, называемая опорной, сохраняет свое место контакта с полом.

Если игрок затем скользит, перекачивается, или пытается встать с мячом в руках - это нарушение.

Игрок не должен оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны.

- находится в ограниченной зоне, когда он или его партнер по команде производит бросок и мяч покинул или покидает руки бросающего.

- находясь в ограниченной зоне менее трех секунд, ведет мяч с целью произвести бросок.

Каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Каждый раз, когда игрок получает контроль над живым мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четыре секунд.

Фол - это несоблюдение правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.

Здесь приведены лишь некоторые важные выдержки из правил баскетбола. Вообще, официальные правила баскетбола Международной Федерации Баскетбола - это большое стостраничное руководство, в котором изложены все нюансы правил.

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 подразделяется на два уровня: собственно 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 (варианты: 26'14, 24'13, 22'12 и 20'11 метров). Корзины крепятся на высоте 2 м 60 см, сам щит тоже меньше, чем в классическом баскетболе: 1,2'0,9 м. 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 (вариант: 4 м) от щита.

В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2'2. 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 и не действует «правило трех секунд». 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. Появился 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 (от англ. «street» – улица). 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. Зброшенный 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 (от голл. *korf* – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40´20 м, 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). (Существует более «масштабный» вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.) 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.

Заключение

Баскетбол имеет не только санитарно-гигиеническую ценность, но и агитационную и воспитательную ценность. Уроки баскетбола помогают развить выносливость, мужество, решительность, честность, уверенность в себе и чувство командной работы. Но эффективность образования зависит прежде всего от того, как в процессе обучения определяется взаимосвязь между физическим и моральным воспитанием.

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

В национальной системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания детей дошкольного возраста, общего среднего образования, профессионального образования, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол — это увлекательная спортивная игра, которая является эффективным средством физической культуры. Не случайно это очень популярно среди школьников. Баскетбол включен как важное средство физического воспитания и оздоровления детей в общеобразовательные программы общеобразовательных школ, школ с политехническим и промышленным обучением, детских спортивных школ, муниципальных управлений народного образования и отделов спортивных клубов.

Консолидация достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спорта тесно связаны с массовой работой по оздоровлению и качественной подготовке резерва наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий в баскетболе и самой игре обладает уникальными свойствами для тренировки жизненных навыков и способностей школьников, всестороннего развития их физических и

умственных качеств. Двигательная активность баскетбола и связанные с ней физические упражнения являются эффективными инструментами укрепления здоровья и отдыха и могут использоваться человеком на протяжении всей жизни в самостоятельных формах физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. – М.,1991
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М., 1999
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю. М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997
4. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2002
5. Вальтин А.И. "Мини-баскетбол в школе". - М.: Просвещение, 1996.
6. Джон Р., Вуден Современный баскетбол. - М: Физкультура и спорт, 1997
7. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М., 1998
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол>
9. <https://allbasketball.org/210216-osnovnye-pravila-basketbola.html>
10. <http://spordi-teoria.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>