

Содержание	
Введение.....	3
История баскетбола.....	4
Правила игры в баскетбол.....	11
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение

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 является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

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.

История баскетбола

Родиной баскетбола принято считать Соединённые штаты Америки. Игра была придумана в декабре в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит, родившийся в 1861 году в городке Рамсей, штат Онтарио, Канада, придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket – корзина, ball – мяч). Концепция баскетбола у него зародилась, ещё в школьные годы, во время игры в «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной, в то время игры заключался в следующем: подбрасывая один, небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Д. 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. Через год Д. Нейсмит меньше чем за час, сидя за столом в своём офисе разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил:

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 за 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 обе из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться за 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 остаётся там. Защищающимся игрокам не позволяется 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 позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдаётся 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 трёх, совершённых 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 выполнять любые другие действия, которые обычно выполняют рефери.

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в 5 минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

Но уже первые матчи по этим правилам вызвали изменения. Хотя большинство из них действует и по сей день. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника. Поэтому вскоре появились щиты, которые стали защитой для корзины. 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 почин подхватили студенты других колледжей, и уже на следующий год весь американский северо-восток был охвачен баскетбольной лихорадкой. Уже в 1893 году появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894 году в США были изданы первые официальные правила. В то же время баскетбол из США проникает сначала на Восток – в Японию, Китай, на Филиппины, а затем в Европу и Южную Америку. В 1895 году были введены штрафные броски с расстояния 5м 25см. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 году.

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 Молодёжной Христианской Ассоциации, вняв жалобам противников нового веяния, не стали закрывать глаза на такое вопиющее попираание основ учебного процесса и практически захлопнули двери спортивных студенческих 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 за свою игру. Расплатившись по окончании встречи с владельцами помещения, тренторская команда обнаружила, что у неё осталась часть вырученных за билеты денег, которая и была поровну поделена между игроками, сделав каждого из них богаче на 15 долларов...

Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Такие же показательные турниры были проведены на Олимпиадах 1924(Париж), 1928(Амстердам).

В 1925 году создана Американская баскетбольная лига, в 1937 году – Национальная баскетбольная лига. Одна из самых именитых команд 1930-х годов – «Нью-Йорк Ренессанс», в составе которой были чернокожие игроки, за 22 сезона они одержали 2318 побед и проиграли 381 матч. В 1961 году была создана Американская баскетбольная лига (8 команд), в 1967 – Американская баскетбольная ассоциация (11 команд). После их объединения в 1976 году была основана Национальная баскетбольная ассоциация (НБА).

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. Ещё 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 общество. Обществу дали название «Маяк». В отчёте за 1907 год его деятельности (С22.09.1906 года по 22.09.1907 года) значилось упоминание о приглашение 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), возглавляемых одним из лучших гимнастов общества С. Васильевым, названным впоследствии «дедушкой русского баскетбола»

Уже в 1909 году состоялось событие, ставшее определённой 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 счётом 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 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 отчёт 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, проведённая в зале общества «Маяк» по Надежденской улице. Архивно установлено, что новый зал общества «Маяк» был введён 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 1966 году, 75-летия – в 1981 году, наконец, 80-летия – в 1986 году? Вопрос этот не праздный. Его должны разрешить учёные-историки спорта, именно они могут внести необходимую ясность, чтобы поставить в этом вопросе окончательную точку.

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 внесён 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 её 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 среди спортивных обществ. Надо сказать, что ленинградские команды неоднократно становились чемпионами: в 1923-м году обе команды – и женская, и мужская, затем женская – в 1935 году, а мужская – в 1936 году. 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 завоевали ещё четырежды: женская команда «Спартак» (главный тренер С. Гельчинский) – в 1974 году и команда «Электросила» (главный тренер Е. Кожевников) – в 1990 году; мужская команда «Спартак» в 1975 году стала чемпионом Советского Союза, а в 1992 году – чемпионом СНГ.

Большой вклад в организацию городского баскетбола, в проблемы роста молодых специалистов, в подготовку Мастеров высшей квалификации, прекрасно выступавших впоследствии в сборных командиров СССР и России, в подготовку тренерских кадров вносила сначала секция баскетбола городского Комитета по физкультуре и спорту, затем и федерации баскетбола Ленинграда (Санкт-Петербурга). В предвоенные и первые послевоенные годы во главе этих организаций стояли С. Гольдштейн, М. Крутиков. В последующие годы федерацию возглавляли заслуженный мастер спорта В. Разживин, секретарь райкома партии Г. Семибратов, ответственный работник Ленгорисполкома Б. Лешуков, учёный 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 города на Неве огромен. Основными направлениями в баскетболе: подготовка резерва, выступления команд мастеров, вопросы судейства, в том числе и подготовка судей, и пропаганда баскетбола в средствах информации и на телевидении.

В 1920-е годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи. Так в 1919 году состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1923 году во Франции проводится первый международный женский турнир. Участие в нём приняли команды трёх стран: Англии, Италии, США. Игра завоевывает всё большую популярность и признание в мире, и в 1932 году в Женеве была создана Международная Федерация баскетбольных ассоциаций. В её первом составе было 8 стран – Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. В 1935 году Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. В 1936 году он появляется в программе Олимпийских игр в Берлине. Почётным гостем игр был Д. Нейсмит. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках, все последующие олимпийские турниры проводились в закрытых помещениях. Первым

олимпийским чемпионом стала команда США. Американцы ещё 11 раз становились олимпийскими чемпионами (в 1980 году в отсутствие команды США олимпийское золото завоевала сборная Югославии). В Сиднее (2000) американская сборная «Дрим тим» опять была первой. Дважды олимпийскими чемпионами становилась сборная СССР – в 1972 и 1988 годах.

Во время Олимпиады в Берлине (1936) состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры. В 1948 году членами ФИБА являлись уже 50 стран. С развитием мирового баскетбола происходило развитие и обогащение техники и тактики игры.

В первой половине 1950-х годов баскетбол стал терять присущую ему остроту борьбы. Потребовалось внести в правила целый ряд изменений и дополнений для её оживления. Наиболее важными из этих дополнений были:

- введение правила 30 секунд (команда, владеющая мячом, обязана в пределах этого времени бросить мяч в корзину);
- расширение площади зоны, в которой игрокам нападения не разрешалось находиться более трёх секунд.

Решение о проведении чемпионатов мира среди мужчин было принято на конгрессе ФИБА во время Олимпиады 1948 в Лондоне. Первый чемпионат мира по баскетболу состоялся в 1950 году в Буэнос-Айресе (Аргентина). В чемпионате приняли участие 10 команд. Первым чемпионом мира стала команда Аргентины, одержавшая победу над олимпийским чемпионом 1948 года сборной США. В дальнейшем сборная США четыре раза становилась чемпионом мира (1954, 1986, 1994, 1998); сборная СССР – трижды (1967, 1974 и 1982); команда Югославии также трижды (1970, 1978 и 1990). Два раза чемпионом мира становилась команда Бразилии (1959 и 1963).

На конгрессе ФИБА в Хельсинки, в 1952 году (во время Олимпийских игр), было принято решение о проведении чемпионатов мира среди женщин. Первый чемпионат состоялся в 1953 году в Сантьяго (Чили), а первыми чемпионками стали американские баскетболистки. Команда США ещё 5 раз завоёвывала звание чемпионки мира (1957, 1979, 1986, 1990, 1999). Столько же раз почётным титулом владела сборная СССР (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 и 1983).

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 году в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР, которые ещё дважды становилась чемпионками, четырежды завоёвывали золотые медали американские баскетболистки (1984, 1988, 1996, 2000).

Первый чемпионат Европы среди женщин прошёл в Риме в 1938 году, на котором победили баскетболистки Италии. Сборная СССР – 21 раз становилась чемпионом Европы (1950-1956, 1960-1991).

Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилтон Чемберлен.

Современные звёзды – неувядаемый Майкл Джордан (покинул площадку в 1998 году), Шакил О` Нил, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарльз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х годов Александр Волков («Атланта Хоукс») и звёзды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис («Голден Стейт») и Арвидас Сабонис («Портленд Блейзерс»)

Сильнейшими мужскими клубами Европы являются: греческие команды – «Олимпиакос» (Пирей) и «Панатинаикос» (Афины), испанские – «Реал» (Мадрид) и «Барселона», российская команда «ЦСКА» (Москва), израильская «Маккаби» (Тель-Авив), итальянские – «Тимсистем» и «Киндер», турецкие – «Эфес Пилсен» и «Улкер».

Джеймс Нейсмит создал игру всех народов мира, игру скорости, ловкости и смекалки. Баскетбол, как паук объединил одной паутиной всю планету, и паутина эта до сих пор не порвана, потому что она крепкая. Крепкая, как дружба.

Правила игры в баскетбол

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 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.

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. 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.

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.

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.

Заключение

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, 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. 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. 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.

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред. Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1997.
3. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение,1996.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья,1986.
5. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе.-1990.
6. Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. <https://allbasketball.org/210216-osnovnye-pravila-basketbola.html>
8. <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/>
9. https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html