

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Болгарская средняя общеобразовательная школа №2

Реферат по учебной дисциплине
физической культуре на тему: «История и правила игры баскетбол.»

Выполнил: ученик 5 «А» класса

МБОУ «БСШ №2»

Козин Ярослав

Проверил: учитель физической культуры

МБОУ «БСШ №2»

Шишкин Андрей Николаевич

Болгар, 2023

Введение.....	3
Глава 1. История баскетбола.....	3
Глава 2. Основные правила игры.....	6
Глава 3. Техника игры.....	8
Глава 4. Нарушения.....	9
Глава 5. «Баскетбол» - как средство ведения здорового образа жизни.....	11
Заключение.....	13
Список использованных источников.....	14

Введение

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта. Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков: всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены. Цель каждой команды - забросить руками мяч в корзину: кольцо с сеткой соперника, чтобы помешать другой команде, завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Глава 1. 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 из-под персиков без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket - корзина, ball - мяч). 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 их 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, практически захлопнули двери спортивных студенческих залов. Однако их стремление запретить, стремительно набиравший популярность новый вид спорта было подобно попыткам вручную остановить разогнавшийся поезд. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов.

Родиной отечественного баскетбола является Санкт - Петербург. 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. 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. Именно эта историческая встреча названа первым международным баскетбольным матчем. Таким образом, получается, что именно Россия стала местом проведения первого международного баскетбольного матча на планете.

В 1920 году был внесён в школьную программу, в которой изучался наравне с футболом в качестве обязательной дисциплины. Также в это время 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. Игра завоёвывает всё большую популярность и признание в мире, и в 1935 году Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. 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.

Глава 2. Основные правила игры

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. 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 многостраничное руководство, в котором изложены все нюансы правил.

Глава 3. 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. Самое главное 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.

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.

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.

- 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

Глава 4. 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.

3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения.

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд.

Плотноопекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд.

24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24-секундное владение. В случае получения фолоа или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

Нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

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

- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Если игрок, которого толкнули, в это время выполнял бросок и мяч, не попав в корзину, то он получает право на два штрафных броска, которые выполняет без помехи из - за линии штрафного броска. Эта линия длиной 3,6 метра проводится параллельно лицевой линии на расстоянии 4,6 метра от передней поверхности щита. За успешный штрафной бросок команде присуждается очко. Если одна или обе попытки окажутся неудачными, игрок получает право на дополнительный бросок. Спортсмен должен оставаться за линией штрафного броска до тех пор, пока мяч не коснется кольца или щита. До этого момента ни один из игроков не имеет права входить в область штрафного броска. Если последний бросок окажется не удачным, участники обеих команд могут бороться за отскочивший от кольца мяч.

При желании команда может отказаться от права на пробитие штрафных бросков и ввести мяч в игру из - за боковой линии вместе её пересечения с центральной линией. За умышленный фол (нарушение правил игры) игрок всегда наказывается двумя штрафными бросками.

Особой формой фола является технический фол. Он объявляется игроку на площадке, тренеру или запасному игроку за неспортивное поведение, после чего следует наказание - два штрафных броска, которые выполняют любой участник команды противника. Затем мяч вводится в игру обычным путем. Тренер или запасной игрок за неспортивное поведение наказывается одним штрафным броском, а мяч остается у бьющей команды, которая вводит его в игру из - за боковой линии вместе пересечения с центральной линией.

Игрок, получивший пять персональных замечаний, автоматически выбывает из игры. При грубом нарушении правил спортсмен может быть дисквалифицирован. В любом случае выбывший из игры может быть заменен запасным.

Глава 5. «Баскетбол» - как средство ведения здорового образа жизни

В мире, на сегодняшний день, существует довольно много игровых видов спорта. Это такие, как футбол, хоккей, волейбол, водное поло, теннис, бадминтон и другие. Их все просто нет смысла перечислять. Но очень многие люди отдают предпочтение баскетболу. Почему, на то есть много причин.

Баскетбол привлекает тех, у кого рост, как минимум, выше среднего. А то, что люди просто хотят укрепить свое здоровье, ведя при этом здоровый образ жизни, так это совсем не основная причина.

С первого взгляда может показаться, что этот вид спорта прост. Казалось бы: две команды передают друг другу мяч и должны как можно чаще поражать корзину соперника. Ничего подобного! Хватит учесть только тот факт, что спортсмен за время игры, пробегает около 8-и километров, при этом необходимо тактически правильно распределить свои силы для мощных прыжков и молниеносных передач. Так же, необходимо учитывать довольно высокий темп и динамику игры.

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.

Что же полезного приносит баскетбол организму?

- В первую очередь, человек, который с мячом, не только очень сильный и выносливый. Он имеет очень хорошую координацию движений, а благодаря разнообразным прыжкам, хорошо отлаживается вестибулярный аппарат. Не менее позитивно влияет баскетбол на развитие дыхательной системы. Бег в быстром темпе в комплексе с прыжками, очень хорошо укрепляет синергидные мышцы, которые отвечают за подвижность легких.
- Нельзя не упомянуть нервную систему. Она очень хорошо укрепляется, благодаря постоянному поддержанию активности многих органов. Очень хорошо развивается периферическое зрение, которое на много улучшает восприятие внешних факторов. Особенно полезно это для детей.
- Сердечнососудистая система так же не остается в стороне. Давно замечено, что занятия баскетболом, превосходно стабилизируют артериальное давление. В занятиях баскетболом еще один, очень весомый плюс.
- Всем известно, что высокие люди, а именно такие, как правило, занимаются баскетболом, очень склонны к сутулости, которая в конечном итоге, способствует развитию различных заболеваний позвоночника. А самой лучшей профилактикой от такого рода привычки, является именно, баскетбол.

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. Как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольного, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. 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.

Заключение

Таким образом, постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры можно получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение. 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. Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. 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 использованных источников

1. Баскетбол. Справочник. М., 1993
2. Баскетбол. Правила соревнования. М., 1996.
3. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред. Ю. М. Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998.
4. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Под. Ред. М. Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1997.
5. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение, 1996
6. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. М., 1997.
7. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., 1994.
8. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.
9. Костин В. На очередное четырехлетие// Спортивные игры. 1994. № 10.
10. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетбол. М., 1994.
11. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.