

Западный филиал

РЕФЕРАТ
по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на тему: Баскетбол

Выполнила: студентка
специальность: страховое
дело
Курс: 2 Группа: 5СД
ФИО: Федорова Дарина
Александровна

Калининград, 2019

Содержание:

1. Введение	Стр.3
2. История	Стр.4
3. Яркие представители	Стр.5
4. Баскетбольный корт	Стр.7
5. Баскетбольные правила	Стр.9
6. Нарушения и фолы	Стр.10
7. Позиции игроков	Стр.12
8. Рефери в баскетболе	Стр.15
9. Заключение	Стр.17
10.Список литературы	Стр.18

1. 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.

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 физподготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

2. История

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч. Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой.

Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.

3. Яркие представители баскетбола

1. Легендарный четвертый – Тим Данкан

Данкан начинал заниматься плаванием, но после епископальной школы Святого Данстэна. Его спортивная карьера в Уэйк-Форестском университете за местную команду «Димэн Дикэнс» прошла очень удачно: были завоеваны приз Нейсмита лучшему игроку года среди студентов, приз имени Оскара Робертсона и приз имени Джона Вудена. Выбранный на драфте НБА 1997 года под первым номером Данкан со временем стал лидером команды «Сан-Антонио Спёрс» и привёл её к победе в чемпионатах НБА в 1999, 2003, 2005, 2007 и 2014 годах. Всё это позволяет баскетбольным экспертам считать Данкана одним из величайших игроков, выступавших на позиции тяжелого форварда за всю историю НБА. В составе «Сан-Антонио Спёрс» являлся участником и лидером «большого трио».

2. Неоднозначный Шакил О'Нил

Шакил является одним из лидирующих центровых в истории профессионального баскетбола. Свою карьеру он начал в Орландо, но в 1996 году перешел к «Лос-Анджелес Лейкерс» по контракту в 120 миллионов долларов.

С ростом 216 см и весом 143 кг, Шакил является одним из лидирующих центровых в истории профессионального баскетбола. Свою карьеру он начал в Орландо, но в 1996 году перешел к «Лос-Анджелес Лейкерс» по контракту в 120 миллионов долларов, имея шанс улучшить своей актерское мастерство и музыкальную карьеру.

С помощью Коби Брайанта и тренера Фила Джексона, О'Нил вместе с «Лейкерс» выигрывал звание чемпиона NBA на протяжении трех лет (2000-2002). После восьми сезонов в Лос-Анджелесе, он стал играть с клубом «Майами Хит» в 2004 году. Вместе с молодым Двейном «Флэш» Вейдом О'Нил привел команду к званию чемпиона в 2006 году. После некоторых

повреждений в 2007 году О'Нил вернул прежнее физическое состояние. В 2008 году он снова стал играть за «Финикс Сан». Дополнительную известность ему принесли рэп-альбомы: «Shaq Diesel» в 1993 году, «You Can't Stop the Reign» в 1998 году. Он исполнил роль джинна в картине «Казаам» в 1996 году, сверхбольшого бойца в фильме «Сталь» в 1997 году. В 2007 году прошел дебют Шакила О'Нила на телевидении в новом реалити-шоу «Shaq's Big Challenge».

3. Просто Майкл Джордан

На протяжении 1990-х годов Джордан был лучшим баскетболистом всего мира. Пять раз в биографии Майкла Джордана было получено звание самого ценного игрока. Шесть раз его команда «Чикаго Буллз» выигрывала чемпионат. Первые титулы чемпиона были полученные командой благодаря Майклу в 1991, 1992, 1993 годах. Великолепные броски, созданные им удачные моменты, конкурентный инстинкт сродни инстинкту киллера, – вывели команду вперед. В октябре 1993 года Майкл ошеломил своих фанатов, объявив об уходе из баскетбола и начале профессиональной бейсбольной карьеры. Тогда Джордан сказал, что играть в бейсбол – его давняя мечта. В 1994 году он сыграл сезон в младшей бейсбольной лиге за команду «Бирмингем Баронс». Однако уже в 1995 году спортсмен покончил с бейсболом, снова вернувшись к «Буллз».

Вместе с Джорданом «Чикаго Буллз» выиграла следующие чемпионаты в 1996, 1997, 1998 годах. А в 1999 году Майкл ушел из баскетбола. Он стал совладельцем и управляющим команды «Вашингтон Визардс» Национальной Баскетбольной Ассоциации в 2000 году. Однако через год спортсмен стал подумывать о возвращении в баскетбол в роли игрока. Итак, в возрасте 38 лет он снова стал играть, теперь за «Визардс».

4. Баскетбольный корт

- Баскетбольная площадка должна быть жесткой и без препятствий, с мерами 28 метров длиной 15 в ширину.

В поле есть несколько строк и меток (см.рис.1) :

1. **Боковые линии (sideline).** Две боковые линии ограничивают баскетбольную площадку по длине.
2. **Лицевая линия или торцевая линия (baseline/endline).** Две задние линии соединяют боковые в ширину. Заступы должны составлять не менее 2-х метров от края площадки.
3. **Центральная линия (mid court line).** Она делит площадку ровно пополам. Как только нападение пересекает ее, она становится ограничивающей линией.
4. **Трехочковая линия (three point line).** Бросок, совершенный за пределами трехочковой линии приносит команде 3 очка, внутри – 2 очка.
5. **Линия штрафного броска (free throw line).** Она используется игроками для пробития штрафных бросков после ситуации фолла или других нарушений правил.
6. **Область штрафного броска (free throw circle).** Как в хоккее, они служат для вбрасывания мяча в случаях спорного момента, что можно увидеть достаточно редко.
7. **Линии зоны краски, линии штрафа (lane line).** Они идут от края линии штрафного броска в сторону ближайшей лицевой линии. Таким образом, они замыкают зону трех секунд. На линиях зоны краски нанесены метки, которые отделяют игроков разных команд в борьбе за подбор после штрафа.
8. **Центральный круг (center circle).** Расположен ровно посередине площадки. Игроки, не ведущие борьбу за мяч должны оставаться за

пределами центрального круга до момента игры в мяч одним из игроков.

9. ***Зона трех секунд, трапеция (three second area)***. Если какой-то игрок атакующей команды непрерывно находится в зоне более 3-х секунд, то это считается нарушением правил и мяч переходит команде соперника.
10. ***Нейтральная зона (block)***. Так называется зона, расположенная на линии штрафного между первым и вторым игроком. Игрок, занимающий позицию в этой зоне (нападения или защиты) получает определенное преимущество в действиях.
11. ***Зона входа (elbow)***. В первую очередь, эта зона важна тем, что через нее происходят самые частые скоростные входы разыгрывающих.
12. ***Высшая точка (point, key)***. Она используется для построения атакующих комбинаций. Для многих игроков это любимая точка, из которой они атакуют кольцо.
13. ***Крыло, под 45% (wing)***. Визуально продленная линия штрафного броска на пересечении с трехочковой называется крылом.
14. ***Угол (corner)***. Из этих точек любят бросать игроки против зонной защиты, так как часто остаются свободными.
15. ***Зона в которой не фиксируются фолы нападения (restricted area)***. Если игрок защиты наступил на линию или находится в полукруге, а игрок нападения нарушает правила, то судья вынужден проигнорировать это нарушение и продолжить игру.
16. ***Зона поста (high post, low post)***. Игроки поста, занявшие ее, могут извлечь максимальное преимущество, создав тройную угрозу в виде броска и прохода к кольцу.
17. ***Зона периметра (perimeter zone)***. Любая точка площадки выше трехочковой линии называется зоной периметра. Игроки периметра работают в этой зоне в большинстве комбинаций.

19. **Передовая зона (front court).** Обозначается зона, в которой атакующая команда пытается набрать очки. Как только мяч переходит команде соперника, зоны меняются местами.

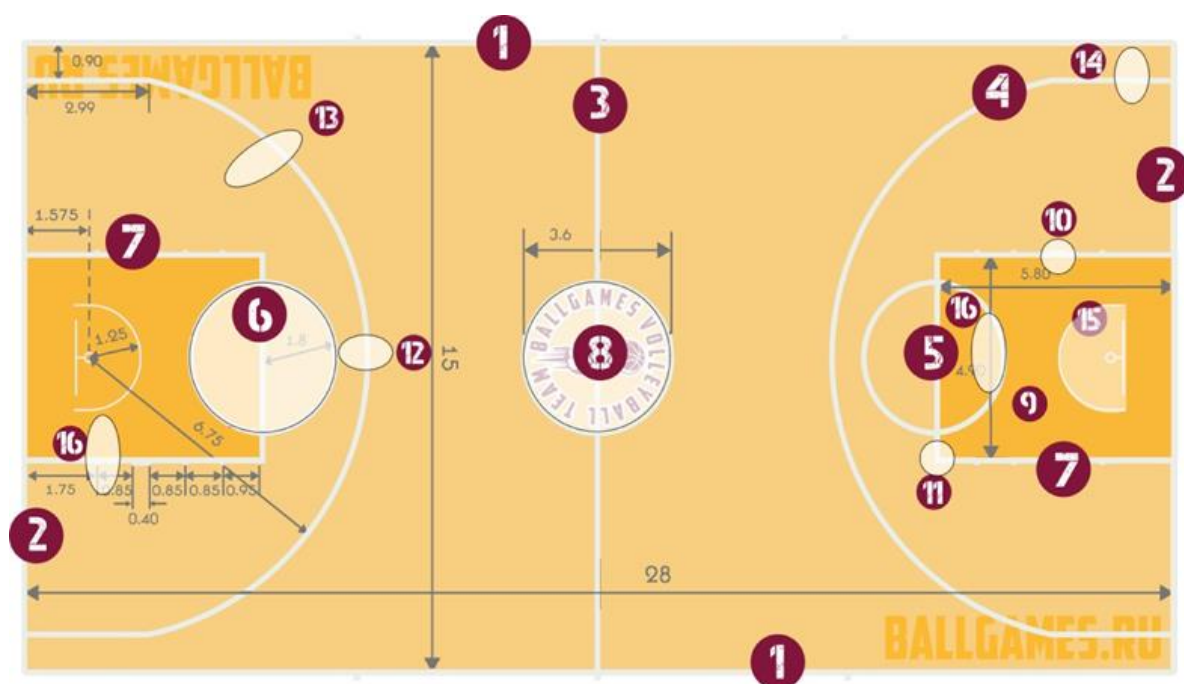


Рис 1. Баскетбольный корт

5. Баскетбольные правила

Сама игра разбита на четыре равные четверти. Они могут продолжаться либо 10, либо 12 минут. При этом 12-минутные отрезки в настоящее время практикуются только в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), которая существует в Северной Америке. Во всех остальных турнирах одна четверть длится 10 минут. Игра начинается спорным броском, который разыгрывается в центральном круге площадки. Между четвертями делаются перерывы по 2 минуты каждый. При этом вторая и третья четверти разделяются большим перерывом — 15 минут.

Победу в баскетбольном матче одерживает команда, набравшая больше очков по завершении игрового времени. Если счет равный, назначается овертайм. Команды играют до тех пор, пока не определится победитель.

Каждой команде на одну атаку дается 24 секунды (в НБА — 32). Время отсчитывается с момента попадания мяча в руки игрока, а до его истечения команда должна избавиться от баскетбольного «снаряда».

Кроме того, за 8 первых секунд владения мяч нужно перевести со своей половины поля на чужую.

6. Нарушения и фолы

Нарушения:

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами нарушения 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;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- 24 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 фолы 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.

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 фолла;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фолла;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фолла.

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

7. Позиции игроков (см.рис.2)

1. **Атакующий Защитник (англ. *Shooting Guard*) или второй номер** - позиция игрока в баскетбольной команде. Игроки этого типа обладают высоким прыжком и ростом приблизительно 190-200 см. Обязательным для атакующего защитника является хороший бросок со средней и дальней дистанции и быстрый дриблинг. Главной задачей 2-го номера является набор очков, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего
2. **Разыгрывающий Защитник (англ. *Point Guard*) или первый номер** — позиция игрока в баскетбольной команде. Для игроков этого амплуа характерно абсолютно свободное владение мячом, большая скорость, ловкость в проходе к кольцу, многие обладают хорошей прыгучестью. Средний рост составляет приблизительно 175—190 см.
3. **Тяжёлый или мощный форвард (англ. *Power Forward*) или четвёртый номер** — позиция игрока в баскетбольной команде. Главной задачей 4-го номера является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью. Средний рост составляет около 200—210.
4. **Лёгкий форвард (англ. *Small Forward*) или третий номер** - позиция игрока в баскетбольной команде. Основной задачей для такого игрока, как и для атакующего защитника является набор очков, но в отличие от защитников, игроки нападения обладают более высоким ростом и, следовательно, лучше подбирают мяч и блокируют броски. Средний рост 200-210 см.
5. **Центровой (англ. *Center*) или пятый номер** - позиция игрока в баскетбольной команде. Самый высокий игрок в баскетбольной команде (рост 210-225 см), основная задача - игра под кольцом, подбор мяча.

6. **Центрфорвард** — позиция игрока в баскетбольной команде. Может сыграть на позиции центрового. Игрок данного амплуа играет как под кольцом, борясь за подбор мяча, так и в трёхсекундной зоне, атакуя лицом или спиной к кольцу. Обладает большей пластикой нежели чистый центровой и большим ростом, нежели тяжёлый форвард.
7. **Капитан в баскетболе** — игрок баскетбольной команды, наделенный особыми полномочиями. Это игрок, который является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения необходимой информации, однако только в то время, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены. Отличается от других игроков своей команды наличием буквы «С» на майке, на груди с левой стороны.



Рис. 2 Позиции игроков

8. Рефери в баскетболе

1. Броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков.



2. Серия судейских жестов затрагивает все, что так или иначе связано с игровым временем.



3. Административные жесты баскетбольных судей связаны с проведением замены одного игрока на другого, визуальной демонстрацией отсчета времени



4. Группа жестов, которая включает в себя одиннадцать видов жестов, призвана демонстрировать зрителям и судьям-секретарям – какие

именно правила баскетбола были нарушены в данном конкретном эпизоде.



9. Заключение

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.

10.Список литературы

Специальная научная литература:

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред. Ю.М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998.
2. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.

Электронные ресурсы:

1. https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html
2. <https://obrazovaka.ru/alpha/j/dzhordan-majkl-jordan-michael>
3. <https://obrazovaka.ru/alpha/s/shakil-o%E2%80%99nil-shaquille-oneal>
4. <https://basetop.ru/top-10-luchshih-basketbolistov-v-istorii/>
5. https://aliants.ucoz.com/publ/basketbol/istorija_basketbola/2-1-0-4