Университетский колледж ОГУ

ДОКЛАД

по физической культуре

на тему: «Баскетбол».

Выполнил: Студент группы 20МТОР-1

Карякин Данила

Преподаватель: Адакаев Раиф Рафисович

Оренбург

2023

**Содержание**

1. Введение………………………………………………………………………….3
2. История баскетбола………………………………………………….…………..4
3. Правила игры………………………………………………………………….…7
4. Техника игры…………………………………………………………………….8
5. Заключение………………………………………………………………………9
6. Список использованной литературы………………………………………….10

**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 из-под персиков 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 позволяется.

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 улетавшие 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.

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. 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

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.

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 году в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболистки сборной СССР.

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).

Джеймс Нейсмит создал игру всех народов мира, игру скорости, ловкости и смекалки.

**Правила игры «баскетбол».**

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. 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.

**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

**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.

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 использованной литературы.**

<http://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)

<http://fb.ru/article/43601/istoriya-basketbola-ot-drevneyshih-vremen-do-sovremennosti>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

Баскетбол. Справочник. М., 1993