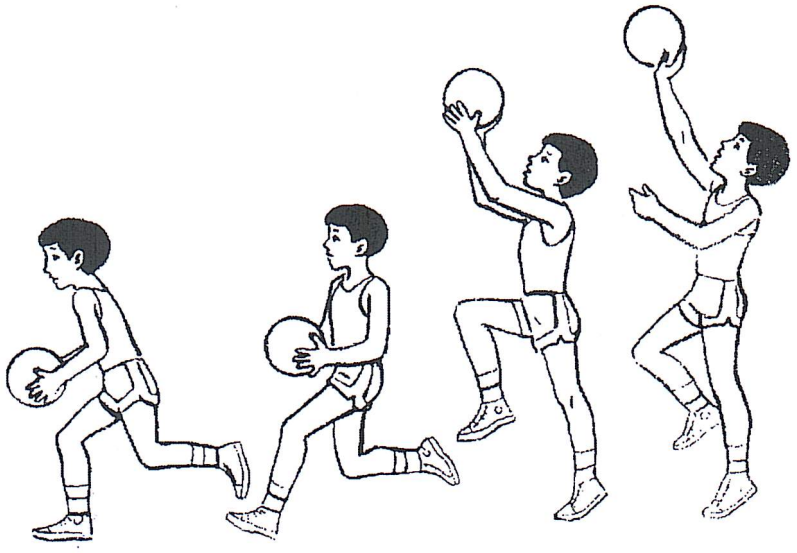
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
Протокол № 17
от «14» 12 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев
«15» 12 2023г.

Методические рекомендации
«Баскетбол – как средство ведения здорового образа жизни»



Составитель:
Сааев М.С.,
Методист ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CB39D98885BA33DE66FA0A3F12AA0C64
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 12.01.2023 до 06.04.2024

г.Грозный, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	**Наименование раздела**	Стр
1	Введение	3
2	Понятие «баскетбол», его особенности и правила	4
3	Проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся	6
4	Анализ подхода решения проблемы и формирования здорового образа жизни у обучающихся через баскетбол	8
5	Заключение	9
6	Список используемой литературы	11
7	Приложение	12

Методические рекомендации «Баскетбол – как средство ведения здорового образа жизни» (далее – Методические рекомендации) разработаны государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма» (далее – ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ») и предназначены для педагогов дополнительного образования, а также всех участников образовательных отношений.

Методические рекомендации одобрены методическим советом ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ» (протокол № 17 от 14.12.2023г.) и рекомендованы к использованию в организациях дополнительного образования.

I. ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - не всё,
но всё без здоровья – ничто.
Сократ

Актуальность. Что же такое здоровый образ жизни? Говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя оздоровительные мероприятия, которые обеспечивают укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

Актуальность спорта в нашей жизни в том, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям и волевым качествам человека. Наиболее эффективными средствами являются спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания детей. Занятия баскетболом способствуют формированию здорового образа жизни, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Баскетбол, как средство ведения здорового образа жизни, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, 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.

Проблема. За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами учащиеся далеко не всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и расстройств.

II. ПОНЯТИЕ «БАСКЕТБОЛ», ЕГО ОСОБЕННОСТИ И ПРАВИЛА

Баскетбол – (англ. basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) – три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 м в длину и 15 – в ширину. 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.

Со времени своего возникновения (1891, США) баскетбол претерпел много изменений и уточнений. Совершенствовалась техника и тактика игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Игра получила широкое распространение во всем мире, стали проводиться многочисленные встречи и соревнования по баскетболу, вплоть до межконтинентальных. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там, в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин – с 1953 года, а чемпионаты Европы – с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве

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.

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе – забросить мяч 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.

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.

Каждая команда состоит из пяти играющих и семи запасных игроков. Спортсмены одеты в форму контрастных цветов. На майке каждого игрока, на груди и на спине, нарисован номер. На международной соревнованиях разрешаются номера от 4 до 15. Два баскетболиста одной команды не могут иметь одинаковые номера.

В игре нет ограничений, касающихся того, какой игрок и из какой позиции может бросить мяч в кольцо. Каждый владеющий мячом в пределах площадки имеет право выполнить бросок, но, естественно, чем ближе он располагается к корзине, тем больше у

него шансов на успех. Мяч должен быть направлен прямо в кольцо или в щит, после удара, о который он отскакивает в корзину.

При неудачном броске мяч отскакивает от кольца или щита, и любая из команд может попытаться овладеть им. Игроки атакующей команды стараются добить мяч в корзину сразу или, овладев им, сделать повторные бросок. Для того чтобы выполнить бросок в корзину, команде предоставляется 30 секунд. При нарушении этого правила мяч передается другой командею

За удачный бросок с игры команде присуждается два очка. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков. Команде засчитывается поражение, если она отказывается продолжать игру или если в её составе останется меньше двух игроков.

III. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у обучающихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Состояние здоровья обучающихся по-прежнему сохраняет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания со стороны системы здравоохранения и образования. Охрана здоровья населения является приоритетной задачей государственной политики современного российского общества.

Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплена значимость профилактических мероприятий в области охраны здоровья граждан, а основным принципом охраны здоровья является приоритет охраны здоровья детей.

Однако, несмотря на предпринятые в последние годы масштабные меры по охране здоровья граждан, улучшения функционирования системы здравоохранения, проблема здоровья граждан, в том числе и детей и подростков, остается по-прежнему актуальной.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России численность абсолютно здоровых детей, относящихся в первой группе здоровья, не превышает 10%, не снижается число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями. По-прежнему остаются актуальными мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

Традиционно, здоровый образ жизни рассматривается как стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья, включающие в себя формирование взаимообуславливающих навыков и привычек. В отечественной науке приоритетное значение имеет представление, что ведущую роль играет мотивация здорового образа жизни, установки на соблюдение основных принципов здорового образа жизни. Основными факторами формирования здорового образа жизни у обучающихся являются: соблюдение режима сна отдыха, принципов здорового питания, занятия физической культурой и спортом, отсутствие «вредных привычек», благоприятное эмоциональное состояние.

Формирование здорового образа жизни – это прежде всего процессы социализации и воспитания. При этом важнейшими факторами формирования здорового образа жизни детей является семья и школа, поскольку именно благодаря этим социальным институтам формируется установка на ведение здорового образа жизни, закладываются основы индивидуального здоровья конкретных людей, в совокупности, составляющие здоровье всего общества в целом.

Деятельность общеобразовательных организаций по формирования здорового образа жизни должна носить комплексный характер и включает в себя информационно-

просветительский, педагогический, психологический, социальный и медико-профилактический компоненты.

Возложение на школу и учителя такой, казалось бы, несвойственной им задачи – заботы о здоровье учащихся – определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в школе, под «присмотром» учителей, обучающиеся проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и не профессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся – желательных и нежелательных – осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений. Если же придерживаться точки зрения, что всеми вопросами здоровья должны заниматься медики, то к каждому классу надо прикрепить, хотя бы одного врача.

В-третьих, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же школы иная – сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому главное действующее лицо, заботящееся о здоровье обучающихся в образовательных учреждениях, – педагог.

Занятия спортивных секций проходят в спортивном зале образовательного учреждения, а весной и осенью – на стадионе. Работа проводится по плану и в соответствии с целями и задачами, главной из которых является организация пропаганды физической культуры и занятий спортом как составной части здорового общества.

В создавшейся обстановке естественным стало активное применение различных современных образовательных технологий, нацеленных на охрану здоровья школьников и позволяющих не только раскрывать возможности учащихся творчески осмысливать изучаемый материал, но и создавать соответствующие мотивации по отношению к своему здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и репродуктивного здоровья.

Также основными направлениями в образовательной деятельности в области формирования здорового образа жизни являются: формирование культуры здорового питания; противодействие потреблению табака; предупреждение формирования зависимых форм поведения от алкоголя; реализация спортивно-оздоровительных программ, мероприятий по сохранению и укреплению психического и физического здоровья.

Формирование здорового образа жизни у обучающихся можно формировать через определенные виды спорта, например, через баскетбол.

IV. АНАЛИЗ ПОДХОДА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ БАСКЕТБОЛ

Тема формирования здорового образа жизни у учащихся очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало обучающихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Чем раньше у ребенка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. С целью активизации работы по формированию здорового образа жизни обучающихся, пропаганде занятий физической культурой и спортом в учреждениях

работают спортивные секции и игры: (футбол, волейбол, секции по шашкам, шахматам, баскетбол), которые объединяют детей.

Ценность спортивных игр заключается в том, что разнообразие применяемых форм и видов, средств и методов обучения позволяет привить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также повысить эффективность педагогического процесса, стимулирующего развитие физических качеств. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры способствуют воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств (дисциплинированности, смелости, способности к преодолению трудностей), содействуют и нравственному воспитанию (уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе).

Проблему формирования здорового образа жизни можно решить через привлечение учащихся к секциям и такому виду спорта, как баскетбол.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре во всех образовательных учреждениях.

Для этой игры характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Все эти движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Утверждаю, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Участие в подобной игре обеспечивает тренировку различным группам мышц и в значительной степени развивает мускулатуру.

Другими положительными моментами выступают укрепление вестибулярного аппарата и закономерное повышение ловкости. Кроме того, ребенок, который занимается баскетболом обладает прекрасной координаций и выносливостью. Доказано положительное влияние этой игры на иммунитет учащегося, поскольку она хорошо тренирует защитные функции, а также дыхательный аппарат. Если заниматься ею долгое время, можно повысить свой объём лёгких.

На этом польза баскетбола не исчерпывается, поскольку он оздоровляет нервную и сердечно-сосудистую системы, а также благоприятно воздействует на органы зрения. Для последних игра становится своего рода зрительной гимнастикой, включающей постоянное наблюдение за мячом, а именно это необходимо для тренировки глазных мышц и развития периферического зрения.

Как баскетбол воздействует на психологию обучающихся? Весьма положительно, поскольку он формирует многие полезные качества и навыки. Например, выдержку, умение сосредотачиваться на поставленной цели, проявлять инициативу, работать в команде и брать на себя ответственность.

Доказано, что ребята, посещающие секцию баскетбола, являются более креативными, ответственными, собранными и самостоятельными, нежели их неспортивные сверстники. Если у ребенка присутствуют проблемы с дисциплиной или самооценкой, родителям стоит приобщить его к данной игре.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие

культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами обучающихся далеко не всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и расстройств.

Актуальность баскетбола в нашей жизни в том, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям и волевым качествам человека. Наиболее эффективными средствами являются спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания детей. Занятия баскетболом способствуют формированию здорового образа жизни, повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Баскетбол, как средство ведения здорового образа жизни, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, занимает одно из ведущих мест в программном материале по физической культуре во всех образовательных учреждениях.

Для игры баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Все эти движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Утверждаю, что баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Занятия в баскетболе, обеспечивают тренировку различным группам мышц и, в значительной степени развивает мускулатуру.

В ходе составления данных методических рекомендаций удалось проанализировать следующее: баскетбол является одним из средств ведения здорового образа жизни и решения поставленных задач:

1. Теоретический обосновать понятие «баскетбол», его особенности и правила;
2. Выявить проблему формирования здорового образа жизни у обучающихся в современных условиях;
3. Проанализировать подход решения проблемы и формирования здорового образа жизни у обучающихся через баскетбол.

Список используемой литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 324 с.
2. Багнетова Е.А., Корчин В.И., Кавеева И.А. Особенности образа жизни и отношения к здоровью подростков ХМАО-ЮГРЫ / Е.А. Багнетова, В.И. Корчин, И.А. Кавеева // Фундаментальные исследования. – 2019. – № 8-3. – С. 500-503.
3. Бальсевич В.К. «Здоровье в движении»: - М.: Советский спорт, 2020. – 56 с.
4. Бинчук Н.Н. Избранные психологические произведения. – М.: Педагогика, 2022. – 102 с.
5. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 2019. – 206 с.
6. Бушенева И.С., Еремин И.В., Савченко В.В. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2017. – № 8-1. – С.107-111.
7. Васильева Т.Н. Обучение школьников игре в баскетбол. – М.: ГЦОЛИФК, 2018. – 68 с.
8. Гендзегольскис Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 134 с.

9. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей // «Тренер». – 2018. – № 8. – 32 с.

10. Граевская Н.Д. «Чувство скорости и скорость двигательной реакции. – М.: «Медицина», 2013. – 75 с.

11. Громадский Э.С. Педагогическая кинезиология // «Тренер». – 2018. – №9. – 45 с.

12. Гуревич Н.М. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев: Ваша школа, 2017. – 205 с.

13. Джамагин К.Р. Педагогические условия обучения школьников игре баскетбол. – М.: ГЦОЛИФК, 2015. – 267 с.

14. Ермоленко Я.В. Роль тренера-педагога в формировании и становлении юных баскетболистов. – М.: ГЦОЛИФК, 2018. – 124 с.

Приложение

Основные правила баскетбола

Баскетбол – одна из самых известных игр во всем мире, в которую играют и мужчины, и женщины. Игра, входящая не только в школьную программу, но и в программу Олимпийских игр, поэтому правила баскетбола известны всем. С 1935 года проводятся регулярные чемпионаты Европы, а с 1950 – чемпионаты мира. Придумана она была в XIX веке, а именно 21 декабря 1891 года. Отцом баскетбола считают канадско-американского тренера Джеймса Нейсмита, который на момент создания игры работал в Спрингфилдской международной школе преподавателем физического воспитания.

Появился баскетбол случайно, так как Нейсмит не задавался целью создать игру, а лишь хотел увеличить физическую нагрузку для своих студентов, потому что в зимний период времени нагрузка автоматически уменьшалась из-за плохой погоды. Так, в стенах спортивной американской школы, были заложены основные правила баскетбола обычным преподавателем, который впоследствии стал известным на весь мир новатором. Популярность игры в системе физического воспитания обусловлена несколькими факторами: во-первых, правила баскетбола просты и доступны каждому; во-вторых, игра высоко эмоциональная и зрелищная; в-третьих, она положительно воздействует на организм обучающихся; в-четвертых, она не требует значительных экономических затрат.

Рассмотрим правила баскетбола кратко. В игре участвуют две команды по двенадцать человек, но на площадке одновременно могут присутствовать минимум три человека и максимум пять. Усилия команды должны быть направлены на то, чтобы забросить мяч в корзину соперников, после чего им засчитывается очко, а также, чтобы препятствовать противоположной команде, удерживать и забрасывать мяч в свое кольцо.

Отличает баскетбол от большинства других игр то, что играть можно только руками, а также категорически запрещено нарочно ударять и блокировать мяч ногами, бить по нему кулаком. Но существуют исключения, например, когда игрок дотронулся пяткой или ногой к мячу совершенно случайно. Правила баскетбола запрещают передвигаться с мячом по спортивной площадке, не ударяя его о пол, потому что в таком случае учитывается пронос мяча - это считается нарушением, и мяч должен быть передан другой команде. Побеждает в игре та команда, которая к концу набрала очков больше, чем соперники. Если в конце игры очки на табло у команд равны, то назначается так называемый овертайм и встреча продлевается еще на пять минут. Но бывают случаи, когда и после дополнительного времени счет остается равным, тогда пятиминутки назначают до тех пор, пока не будет определен победитель. Попадание в кольцо засчитывается по разным критериям. Максимальное число командам засчитывается в том случае, если бросок был реализован игроком из-за трехочковой линии, которая окружает каждую корзину. Такое попадание добавляет команде три очка. Два очка засчитывается тогда, когдабросок был осуществлен с близкой или средней дистанции, то есть ближе трехочковой зоны. И наконец, одно очко - когда бросок произведен со штрафной линии. Начинает игру та команда, игрок которой правильно отбил мяч в спорном броске в центральном круге. Матч разбит на четыре периода по десять минут, а в Национальной баскетбольной ассоциации – по двенадцать минут. Время перерыва между первым и вторым периодом составляет всего две минуты, столько же времени длится перерыв между третьим и четвертым периодом. Самый длительный перерыв происходит между третьей и четвертой четвертью, он длится пятнадцать минут. После него обычно команды обмениваются кольцами.

Правила баскетбола позволяют проводить встречу как на открытой площадке, так и в спортивном зале, только с высотой потолка не менее семи метров. Длина поля должна составлять ровно 26 м, а ширина – 14 м. Размер щита – 180х120 см. от стойки. Требуемое расстояние между нижним краем щита и полом – 275 см. Корзина состоит из

металлического кольца, обтянутого сеткой, которая не имеет дна. Масса игрового мяча должна быть равна 600-650 г, а окружность, при этом – 75-80 см.

Исторический очерк о Д. Нейсмите

В отличие от многих видов спорта, рождение которых обросло мифами и легендами, появления баскетбола было точно зарегистрировано и задокументировано. Игра была изобретена в декабре 1891 года доктором Джеймсом Нейсмитом, который долго старался придумать, чем занять своих учеников в холодные снежные зимы, которые так часто бывают в Новой Англии.

Джеймс Нейсмит, уроженец Канады, был молодым преподавателем физкультуры в школе, которая работала под эгидой Христианского союза молодых людей (сейчас эта школа называется Спрингфилдским колледжем), в штате Массачусетс. Как-то в 1891 году доктор Лютер Гулик, заведующий кафедрой физкультуры, обратился к нему за помощью для решения следующей проблемы. Приближалась очередная холодная зима, и нужно было придумать новую интересную игру, для того, чтобы ученики не болтались без дела и нашли выход своей неистощимой энергии.

Сначала, Нейсмит хотел проводить в зале футбольные матчи (именно европейский вариант футбола) на время зимы. Однако оказалось, что спортивный зал слишком мал для этого вида спорта, что поставило Нейсмита перед фактом: придется изобретать что-то новое.

Нейсмит вспомнил, что в детстве многие его сверстники увлекались игрой, название которой звучит как «Утка на камне». На большой камень ставили какую-то мишень, и бросали в неё камешки. Выигрывал, естественно, самый меткий. Затем, он вспомнил, что будучи студентом университета Макгилла в Монреале, он сохранял спортивную форму для игры в американский футбол следующим образом: на пол ставилась коробка, в которую нужно было забросить мяч.

Как позже рассказывал Джеймс в своей книге «Баскетбол: его рождение и развитие», он строил новую игру на пяти основных принципах:

• для игры нужен мяч: большой и легкий, с которым удобно обращаться («мяч должен хорошо ложиться на руку»);

• бежать с мячом в руках запрещено;

• во время игры мячом может владеть любой игрок любой команды;

• обе команды могут скапливаться в любом месте площадки, но физические контакты запрещены;

• кольцо находится в горизонтальной плоскости и подвешено высоко над головами игроков.

Нейсмит рассуждал просто: игры с мячом всегда были очень популярны, однако для маленьких мячей нужно дополнительное оборудование: перчатки, биты, ракетки и т.п. Значит – нужен большой мяч. Мячи нашли без труда: от осеннего сезона осталось достаточное количество. Нейсмит попросил школьного смотрителя Попа Стеббинса прибить на высоте трех метров пару ящиков, которые располагались на противоположных сторонах беговой дорожки, окружающей спортивный зал. Правда, ящиков не нашлось, так что Поп предложил взамен корзины из-под персиков.

Один из учеников Нейсмита, Фрэнк Мэхэн, хотел назвать новую игру в честь её изобретателя (Нейсмитбол), однако, Джеймс, будучи человеком скромным и застенчивым был против. «Я рассмеялся и сказал ему, что моё имя поставит крест на любой игре» - любил говорить Нейсмит. А потом Фрэнк спросил: «Почему бы не назвать новую игру как мяч в корзине?» (по-английски – basket ball). Так и родилось название игры, популярной у миллионов людей по всему миру.