МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

**ГПОУ «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ИМ. ПАВЛЮЧКОВА Г.А.**

Отделение АиТ

**Развитие и правила игры в баскетбол 3x3**

РЕФЕРАТ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Выполнил студент гр.951

Соболева Д.А.

Проверил преподаватель

Савостьянчик А.С.

2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Введение 3](#_Toc152699396)

[1 История возникновения баскетбола 3x3 4](#_Toc152699397)

[2 Основные правила игры в баскетбол 3x3 5](#_Toc152699398)

[2.1. Состав команд 5](#_Toc152699399)

[2.2. Очки 5](#_Toc152699400)

[2.3. Фолы и нарушения 5](#_Toc152699401)

[2.4. Спорные мячи 5](#_Toc152699402)

[2.5. Замены 6](#_Toc152699403)

[2.6. Тай-брейки 6](#_Toc152699404)

[2.7. Продолжительность матча и количество периодов 6](#_Toc152699405)

[2.8. Начисление очков за попадание в корзину 6](#_Toc152699406)

[3 Форма игроков в стритбол 7](#_Toc152699407)

[4 Индивидуальная защита 9](#_Toc152699408)

[4.1 Приемы индивидуальной игры в защите. 9](#_Toc152699409)

[4.2 Индивидуальное нападение 10](#_Toc152699410)

[4.3 Правила постановки заслона 11](#_Toc152699411)

[Заключение 13](#_Toc152699412)

[Список использованных источников 14](#_Toc152699413)

**ВВЕДЕНИЕ**

Во многих американских фильмах можно увидеть сцены, где подростки играют в баскетбол на половине стандартной баскетбольной площадки. Однако, несмотря на это, игра выглядит гораздо более динамичной, чем обычный баскетбол. Можно с уверенностью сказать, что это баскетбол 3х3, также известный как стритбол. В стритболе участвуют две команды по четыре человека: три на поле и один запасной. Как и в обычном баскетболе, основная цель игры - забить как можно больше голов.

Для проведения официальных соревнований существуют определенные правила, основными из которых являются Adidas и Reebok, однако, чаще всего уличные игры проводятся по договоренности между командами. Перед началом игры команды согласовывают все особенности игры, включая правила. В целом, для стритбола применяются все основные правила баскетбола, касающиеся ведения мяча и бросков, с некоторыми исключениями. Например, в стритболе не действуют правила, связанные с зонами, так как площадка ограничена половиной стандартного поля. Также упрощены правила, касающиеся блокировок и физической борьбы - во многих случаях она вообще не ограничивается.

Особенно заметна разница в отношении к игре в разных странах. Так, в американских трущобах подростки часто играют в стритбол, выплескивая свою энергию и обиду за неудачи в жизни.

**1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БАСКЕТБОЛА 3X3**

Стритбол (англ. Streetball) - уличный баскетбол, одна из наиболее эффективных и демократичных форм пропаганды здорового образа жизни, предлагающая реальные пути решения социальных проблем: детская преступность, наркомания, здоровье подрастающего поколения и т.д.

В отличие от классического баскетбола 5х5, у баскетбола 3х3 нет изобретателя. Считается, что он зародился в 1950-х годах среди бедного населения США. В баскетбол 3х3 играли (и до сих пор часто играют) на уличных площадках. Отсюда пошло его широко известное название - стритбол (streetball), где «street» в переводе с английского языка означает - улица, а «ball» - мяч.

В 1990-х и начале 2000-х развитию тогда еще стритбола способствовали американские турниры Hoop-It-Up и Houston Rockets' Blacktop Battle, а также телевизионные шоу AND1 Mixtape Tour и ESPN City Slam.

Кроме того, многие любители баскетбола познакомились со стритболом благодаря кинематографу. В 1992 году в прокат вышел фильм «Белые люди не умеют прыгать» с Уэсли Снайпсом и Вуди Харрельсоном в главных ролях. По сюжету их персонажи живут в Лос-Анджелесе и зарабатывают на жизнь игрой в баскетбол на уличных площадках.

Вскоре на набирающую популярность разновидность баскетбола обратила внимание и Международная федерация баскетбола (FIBA). Так, в 2007 году она официально приняла универсальные правила для баскетбола 3x3 в преддверии его дебюта на юношеских Олимпийских играх 2010 в Сингапуре.

**2 ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 3X3**

Баскетбольный матч состоит из двух равных по времени половин, каждая из которых длится 10 минут. Команды играют на площадке размером 15x14 метров, разделенной на две половины центральной линией. На каждой половине находится корзина, которую команда должна атаковать.

Команда, набравшая наибольшее количество очков по истечении основного времени, считается победителем. Если по истечении основного времени счет равен, игра продолжается до тех пор, пока не будет набрано преимущество в два очка.

* 1. Состав команд

В игре участвуют две команды, состоящие из трех игроков каждая. В начале игры каждая команда занимает свою половину площадки. Игроки могут свободно перемещаться по всей площадке, включая зону противника.

* 1. Очки

Очки начисляются за заброшенные мячи в корзину соперника. За попадание из-под кольца команда получает 2 очка. Попадание из-за трех-очковой линии оценивается в 3 очка. Если мяч заброшен из-за пределов зоны, команда получает 1 очко. Матч длится 2 тайма по 10 минут каждый с перерывом между ними в 5 минут. Если по истечении основного времени счет остается равным, игра продолжается до первого заброшенного мяча.

* 1. Фолы и нарушения

Фолом считается нарушение правил игры, которое приводит к остановке игры. За фол команда наказывается штрафным броском, который выполняется с линии штрафного броска. За два фола игрок удаляется с поля на одну минуту.

* 1. Спорные мячи

Если мяч оказывается в воздухе между игроками обеих команд, игра останавливается и назначается спорный мяч. Судья подбрасывает мяч вверх, и игроки обеих команд борются за него.

* 1. Замены

Каждой команде разрешено проводить по одной замене в каждом тайме. Замену можно провести в любой момент игры, но только при условии, что игрок, которого меняют, коснулся мяча.

* 1. Тай-брейки

Если по окончании основного времени обе команды набрали равное количество очков, игра продолжается в овертайме. Овертайм длится до первого заброшенного мяча, и команда, забросившая мяч, становится победителем.

* 1. Продолжительность матча и количество периодов

Матч в баскетболе 3x3 состоит из двух таймов по 10 минут каждый. Между таймами есть перерыв длительностью в 5 минут.

Если после окончания основного времени матча счет равный, то игра продолжается до того момента, пока одна из команд не наберет два очка преимущества.

* 1. Начисление очков за попадание в корзину

За попадание мяча в корзину команда получает очки. За попадание из-под кольца начисляется 2 очка, за попадание из-за трехочковой линии - 3 очка, за попадание с линии штрафного броска - 1 очко.

**3 ФОРМА ИГРОКОВ В СТРИТБОЛ**

Форма игрока должна быть удобной и комфортной, соответствовать погодным условиям, времени и месту проведения соревнований. Официальной амуницией является комплект, состоящий из длинной свободной майки и трусов. Для тренировочного процесса используют спортивные костюмы, выполненные из хлопчатобумажных или синтетических тканей.

Основной задачей спортивного костюма является обеспечение необходимого температурного режима тела спортсмена, что особенно важно при тренировках в холодную погоду, когда переохлаждение может привести к травме или простуде. Важным элементом формы спортсмена является выбор носков, так как это в значительной мере позволяет избежать травм голеностопного сустава.

При игре на жестких асфальтированных площадках возникает необходимость дополнительной защиты опорно-двигательного аппарата от ударных физических воздействий, которые возникают при прыжках и резком торможении. Хорошо подобранные носки, имеющие достаточную толщину и жесткость, позволяют значительным образом смягчить нагрузки во время игры.

Следует избегать носков, выполненных из синтетических тканей, так как они плохо впитывают влагу, которая усиливает скольжение стопы по подошве ботинка и может привести к травме. Игра на открытых асфальтированных площадках требует тщательно подобранной спортивной обуви.

Обувь для игры в стритбол должна сочетать в себе одновременно эластичность, легкость и жесткость подошвы и надежным образом защищать опорно-двигательный аппарат спортсмена. Для игры в стритбол наиболее подходящими считаются баскетбольные ботинки.

Они одновременно с достаточной устойчивостью, упругостью и мягкостью подошвы обеспечивают отличную фиксацию и боковую поддержку голеностопного сустава. Подошва спортивного ботинка для игры в стритбол должна выдерживать большие нагрузки и быть устойчива к стиранию.

Чтобы выбрать спортивные ботинки для игры в стритбол следует соблюдать определенные правила. Спортивную обувь следует покупать во второй половине дня, так, как ноги человека к этому времени отекают, и размер ступней более соответствует размеру во время матча.

Перед примеркой спортивной обуви необходимо приобрести носки, в которых планируется играть матчи. Примерять спортивную обувь необходимо в подобранных носках.

Всегда следует примерять оба ботинка, так как возможна незначительная разница в размерах. Тщательно проверить подошву ботинка на жесткость и эластичность отдельных зон.

Для этого перегнуть ботинок пополам. Ботинок должен легко сгибаться в области проекции сустава большого пальца стопы и быть максимально жестким в области средней части арки стопы. Подходит ли размер спортивной обуви можно легко определить, измерив, расстояние между большим пальцем стопы и краем носка обуви. Оно должно быть порядка 0.5-1 см. такое расстояние позволит избежать осевых нагрузок, возникающих во время передвижения игрока по жесткой поверхности площадки.

Если обувь вам подходит по размеру, следует закрепить ее на ноге при помощи шнуровки и сделать несколько шагов и прыжков, то есть имитировать игровую ситуацию. Спортивная обувь должна плотно сидеть на ноге, не допускать скольжение стопы по подошве, плотно фиксировать голеностопный сустав при этом, не препятствуя движению.

1. **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА**

4.1 Приемы индивидуальной игры в защите.

Каждый игрок должен хорошо знать приемы индивидуальной игры в защите, потому что один плохой защитник может свести на нет усилия всей команды.

Опекая игрока, хорошо ведущего мяч только одной рукой, защитник может сместиться на полкорпуса в сильную сторону и заставить дриблера перевести мяч на другую руку. Большинство левшей чаще всего «одноруки», и защитник, опекающий левшу, должен полностью сместиться в сторону левой руки противника.

Если дриблер хорошо владеет обеими руками, его следует оттеснять в центр, где у защищающегося есть больше возможностей получить помощь от партнеров. Если дриблер получил преимущество, защищающийся игрок переходит на параллельный бег, сохраняя защитный баланс и, мешая дриблеру движением снизу-вверх способствует сохранению равновесия и уменьшает опасность получения фола.

Большинство фолов при опеке дриблера являются результатом движения на выбивание мяча, направленного сверху вниз. Когда дриблер остановлен, защитник агрессивно его атакует, размахивая руками до тех пор, пока тот не избавится от мяча. Его следует оттеснить в позицию, неудобную для броска, из которой можно выполнить только одну надежную передачу - назад.

Когда нападающий выполняет финт, первым движением защитника должен быть отступающий шаг сзади стоящей ногой и быстрое поднимание руки. Это движение является средством устрашения при броске с места и позволяет защитнику сохранять правильную позицию.

Существуют две защитные стойки при держании игрока с мячом:

* 1. стойка с выставленной вперед ногой. В этой стойке ноги располагаются примерно на ширине плеч, одна из них выставлена вперед. Игрокам с сильнейшей правой рукой более удобна стойка с выставленной вперед левой ногой, левши выставляют правую ногу. Чем уже поставлены ступни ног, тем труднее начать первое движение;
  2. параллельная стойка. В широкой, или параллельной стойке ступни ног расположены параллельно и расставлены, как правило, шире плеч, ноги в коленях согнуты. Эта стойка обычно используется для активной атаки на игрока, закончившего ведение. Кроме того, ее принимают защитники, атакующие дриблера, который двигается к корзине.

2.2 Индивидуальное нападение

Игроки нападения должны стремиться к выполнению бросков в прыжке с близкой дистанции в большей степени, чем к проходам к самой корзине. Защита располагает более высоких игроков ближе к корзине, что позволяет им блокировать броски низкорослых игроков, проникающих слишком глубоко.

Планируя игру в нападении, целесообразно придерживаться следующих важных принципов:

* 1. каждый игрок должен выполнять только надежные броски. Это, пожалуй, самый важный принцип игры в нападении, касающийся отдельного игрока;
  2. лучшей защитой является владение мячом;
  3. игроки должны уметь играть без мяча и правильно определять ситуацию, требующую выхода к мячу на сторону мяча или со слабой стороны площадки;
  4. каждый игрок должен знать свое умение поражать корзину и позицию, с которой он наиболее результативен;
  5. команды должны стремиться исключать ошибки и не форсировать игру. Исключение ошибок означает постоянное и надежное укрывание мяча. Владея мячом, не надо рисковать и торопиться с передачей или броском;
  6. нападение должно уметь приспосабливаться к любой защите. Например, низкорослая команда может вывести одного из игроков для игры против одного с высокорослым защитником; быстрая команда должна ускорять игру против медленного противника; высокой команде лучше играть на больших игроков;
  7. хотя бы у одного игрока команды должен быть «поставлен» дальний 2-х очковый бросок;
  8. игроки должны уметь ставить заслон;
  9. не демонстрировать свое личное мастерство, а вести командную игру. Точный и быстрый пас лучше дриблинга;
  10. не делать того чего не умеешь (например, высокому центровому игроку проходить с дриблингом к кольцу или бросать двух очковый бросок).

Оптимальный состав команды: центровой, нападающий, разыгрывающий (защитник, разводящий).

Центровой - самый высокий игрок в команде. Его задачи: бороться за подбор, атаковать кольцо из области штрафного броска, ставить заслон.

Основная позиция - область кольца и штрафной линии.

Защитник, разыгрывающий - самый быстрый игрок команды. От него зависит многое, так как он должен владеть дальним двух очковым броском из-за 6-и метровой отметки и должен уметь хорошо защищаться. Основная позиция-зона двух очкового броска.

Однако если в команде нет высокорослых игроков, следует вести быструю игру и атаковать бросками с дальней и средней дистанции. Если команда состоит из высокорослых игроков делается акцент на игру с использованием преимущества в росте под щитом. Команда с центровым, нападающим и защитником является стандартной.

4.3 Правила постановки заслона

Заслон - допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Внутренний заслон. Когда защитник находиться близко к нападающему, для которого ставиться заслон, игрок, ставящий заслон, должен располагаться с внутренней стороны от защитника, ближе к корзине.

Наружный заслон. Когда защитник держит неплотно, игрок, ставящий заслон, должен занять позицию снаружи от защитника, между ним и партнером по команде, которого тот опекает.

Боковой заслон. Когда защитник опекает нападающего таким образом, что боковой заслон может открыть нападающего для броска в прыжке, с места или для прохода к корзине, игрок, выполняющий заслон, останавливается с любой стороны от защитника.

Задний заслон. Когда нападающий или центровой двигается из позиции за пределами поля зрения защитника (за его спиной), он устанавливает задний заслон. Хороший вариант заднего заслона состоит в том, что центровой игрок открывается от своего защитника в направлении партнера, владеющего мячом, который и передает ему мяч.

Двойной заслон. Двойной заслон ставится, когда два нападающих останавливаются, располагаясь плотно друг к другу. Когда ставится внутренний или боковой заслон, дриблер или проходящий игрок должен всегда двигаться мимо игрока, ставящего заслон, в сторону постановки заслона.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение, игра в баскетбол 3x3 представляет собой захватывающую и динамичную форму спорта, которая по-настоящему открывает возможности для самовыражения и командного взаимодействия.

Основные правила, такие как ограниченное количество игроков, время игры и тактические аспекты, делают эту дисциплину уникальной и привлекательной для множества людей. Баскетбол 3x3 продолжает набирать популярность по всему миру, привлекая как профессиональных спортсменов, так и любителей.

В конечном счете, это помогает развивать физическую форму, настойчивость, стратегическое мышление и спортивную готовность у игроков. Таким образом, ознакомление с основными правилами и техниками игры в баскетбол 3x3 может стать интересной и эффективной деятельностью для всех любителей спорта.

Таким образом, основные правила игры в стритбол имеют большое значение не только для команды, но и для каждого отдельного игрока. Понимание и соблюдение этих правил способствует созданию справедливой и азартной игры, где каждый участник имеет равные шансы на успех.

Стритбол - это не только спорт, но и социальное явление, которое объединяет людей разных возрастов и культур. Игра в стритбол не только развивает физические качества, координацию и командную работу, но и способствует формированию дружеских отношений и уважения друг к другу. Поэтому, следуя основным правилам и принципам игры, мы можем наслаждаться этим увлекательным видом спорта и обогащать свою жизнь новыми эмоциями и впечатлениями.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

Электронные ресурсы:

1. Правила игры в стритбол - Медиапортал Спортмастер [сайт]. - URL: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/45507288/?utm_referrer=https://yandex.ru/> (дата обращения: 05.12.2023). - Режим доступа: свободный;
2. История стритбола: с улицы до Олимпиады [сайт]. - URL: <https://kinash.ru/news/istoriya-stritbola-s-ulitsy-do-olimpiady> (дата обращения: 05.12.2023). - Режим доступа: свободный;
3. Стритбол - правила игры и отличия от баскетбола [сайт]. - URL: <https://justfitnes.ru/blog/stritbol-pravila-igry-i-otlichiya-ot-basketbola> (дата обращения: 05.12.2023). - Режим доступа: свободный;
4. История стритбола как она есть - Чемпионат [сайт]. - URL: <https://www.championat.com/basketball/article-3078367-istorija-stritbola-kak-ona-est.html> (дата обращения: 05.12.2023). - Режим доступа: свободный;
5. Стритбол. Правила и отличия. Популярность и особенности. Для детей [сайт]. - URL: <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/stritbol/> (дата обращения: 05.12.2023). - Режим доступа: свободный.