

Министерство образования Нижегородской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Нижегородский радиотехнический колледж»

Реферат

на тему «Правила игры в баскетбол»

Дисциплина «Физическая культура»

Выполнил  
студент  
группы ЗИс-13-2с  
Старостьянц А.М.

Проверил  
преподаватель  
Чублуков И.В.

г. Нижний Новгород  
2015 г.

## Содержание

Введение.....	2
Правила игры.....	3
Техника и тактика игры.....	7
Некоторые разновидности баскетбола.....	10
Мини-баскетбол.....	10
Баскетбол на инвалидных колясках.....	11
Стритбол.....	11
Корфбол.....	13

## **Введение**

Баскетбол (от англ. "basket" – корзина и "ball" – мяч), спортивная командная 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 физической подготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

## Правила игры

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26х14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

### Баскетбольная площадка

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах высотой не менее 7 м.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают "живой мяч" и "мертвый мяч".) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также "правило трех секунд" (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – "3-секундная зона") и "правило восьми секунд" (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также "трех очковой линией". Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях:

если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил;

если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним);  
если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д.

В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками "спора", или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа "1", "2" и "3" в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение "правила трех секунд" или показывает, сколько

штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также:

- технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.),

- умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забоем мяча) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные

броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как "игра, проигранная из-за нехватки игроков" (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и "игра, проигранная лишением права" (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Серьезный последний их пересмотр произошел в мае 2000.

Правилами определяются лишь принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

## **Техника и тактика игры**

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард).

Рызыгрывающего защитника также называют "плеймейкером" (англ. "playmaker" – букв. "тот, кто делает игру") или "дирижером". Рызыгрывающие больше других игроков владеют мячом и ведут игру всей команды. От них



требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники не только начинают атаку своей команды, но нередко и завершают ее дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом.

В зависимости от того, как складывается игра, тренер может в какой-то момент внести изменения в привычную тактическую расстановку (стандартной считается "схема" 2–1–2): например, выставить на площадку двух-трех центровых одновременно. Успех команды определяется не только индивидуальным мастерством игроков, но и верно выбранной тактикой. Классический пример – финал олимпийского турнира 1972. Понимая, что его подопечные уступают баскетболистам США по своим игровым кондициям и физическим данным, главный тренер сборной СССР Владимир Кондрашин построил игру от обороны, навязал сопернику "свой баскетбол", что в итоге принесло успех советской команде.

В баскетболе различают зонную и личную (персональную) защиту. В первом случае каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки. При персональной защите каждый баскетболист опекает "своего" игрока. Чрезвычайно эффективен так называемый прессинг – активный вид обороны, при котором соперников опекают не только в непосредственной близости от своего щита, но и на дальних подступах к нему, иногда – по всей площадке. Цель прессинга – помешать сопернику спокойно разыграть мяч и провести атаку.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: "Кто выигрывает щит – выигрывает матч", а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста – будь то отдельный матч или весь сезон – является число так называемых подборов и блок-шотов.

Индивидуальное мастерство игрока складывается из многих компонентов. Дриблинг, т.е. ведение мяча, в том числе и без визуального контроля, что позволяет игроку мгновенно оценивать меняющуюся ситуацию на площадке. Различные финты, вводящие соперника в заблуждение: обманное движение мячом, руками, ногами, всем телом, поворотом головы, взглядом и проч. Игра в пас. Особенно ценится так называемый скрытый пас – передача мяча, не глядя на партнера, которому он адресован. Еще один прием из арсенала мастеров баскетбола – пас из-за спины (держа мяч за спиной, игрок перебрасывает его партнеру через голову). Броски в баскетболе осуществляются как с места, так и в движении. Существует немало их разновидностей: бросок в прыжке, бросок "крюком" (рука игрока, стоящего боком к корзине соперника, движется по воображаемой дуге), бросок в корзину сверху и др. Наряду с техникой владения мячом в баскетболе чрезвычайно важно умение правильно играть без мяча.

Баскетбольная техника формировалась десятилетиями. Например, в конце 19 в. игроки пасовали друг другу только двумя руками от груди, а бросок производили так же или "из-под себя". Такой, казалось бы, естественный прием, как бросок мяча одной рукой, впервые был применен лишь в 1930-е годы и произвел подлинную революцию в игре.

До принятия "правила 3 секунд" атака нередко строилась по очень простой тактической схеме: самый рослый игрок атакующей команды располагался в непосредственной близости от кольца соперника и, получив, в конце концов, мяч, отправлял его в корзину. Введение "правила 3 секунд" заставило баскетболистов искать иные варианты развития атаки, активней использовать средние и дальние броски. А с введением 24-секундного ограничения на атаку и запрета на возврат мяча в свою тыловую зону заметно возрос темп игры, большое значение приобрела игра в пас, техника и снайперские качества игроков стали цениться не меньше, чем их рост.

Иногда даже несоблюдение правил используется как тактический прием. К примеру, проигрывающая команда в конце матча умышленно нарушает

правила: благодаря подборам и последующим умелым контратакам она может изменить счет в свою пользу. Точно так же, команда, ведущая в счете, может на исходе матча отказаться от штрафных бросков и ввести мяч в игру из-за боковой линии (правилами подобная "замена" допускается). Это позволяет команде выиграть время и удержать победный счет.

## **Некоторые разновидности баскетбола**

### **Мини-баскетбол**

Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джем Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). Игровая площадка и инвентарь адаптированы под детский возраст. Длина площадки – 28 м, ширина – 15 (варианты: 26г14, 24г13, 22г12 и 20г11 метров). Корзины крепятся на высоте 2 м 60 см, сам щит тоже меньше, чем в классическом баскетболе: 1,2г0,9 м. Мяч весом 450–500 граммов, окружность – 680–730 мм (для детей младше 9 лет вес мяча составляет 300–330 граммов, а окружность – 550–580 мм). Разметка игровой площадки для мини-баскетбола соответствует разметке стандартной баскетбольной площадки, но там нет линии, ограничивающей 3-очковую зону, а линия штрафного броска проведена на расстоянии 3,6 м (вариант: 4 м) от щита.

В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и "уменьшенные" составы – вплоть до 2г2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует "правило трех секунд".

В ФИБА существует специальная комиссия по мини-баскетболу, есть и Международный комитет по мини-баскетболу. В настоящее время в него входят

представители 170 государств, мини-баскетбол культивируется в Северной и Южной Америке, Австралии, Азии и Европе – всего в 195 странах мира. В 1965 состоялся первый чемпионат мира по мини-баскетболу.

В 1973 при Федерации баскетбола СССР создан комитет по мини-баскетболу. Год спустя в Ленинграде состоялся первый в стране фестиваль мини-баскетбола. В настоящее время всероссийский клуб "Минибаскет" проводит ряд общенациональных (Кубок России и др.) и международных соревнований.

### **Баскетбол на инвалидных колясках**

Появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали "свой" баскетбол.

Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит спортивные различные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Пара олимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960.

В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена "пробежка" – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.

### **Стритбол**

Стритбол (от англ. "street" – улица). Более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, вовлекая только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая

до этого кольцо, защищает его от атаки соперника и т.д. Какая команда начнет игру, определяют по жребии. Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков (но разрыв в счете должен составлять не менее 2 очков). Иногда играют до разрыва в 8 очков или на время (20 минут) – в этом случае действует правило 30 секунд: если за это время команда не сумела завершить атаку, мяч переходит к сопернику. За результативный бросок команде начисляется очко, за бросок из 3-очковой зоны – два очка. Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если его коснулись два игрока атакующей команды. Мяч после этого переходит к обороняющейся команде: игра возобновляется, как только один из ее игроков коснулся мяча. При этом мяч должен быть сначала выведен за пределы 3-очковой линии. Пробежка, двойное ведение и бросок в корзину сверху запрещены.

В различных городах России сейчас проводятся турниры по стритболу, нередко приуроченные к большим городским праздникам.

## Корфбол

Корфбол (от голл. korf – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40х20 м, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить "чужое" кольцо. После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м). (Существует более "масштабный" вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.)

Корфбол чрезвычайно распространен в Голландии (в него постоянно играют более 100 тысяч человек, зарегистрировано более 500 клубов, участвующих в общенациональных турнирах) и соседних с ним странах. Со временем корфбол получил признание во всем мире, в том числе в России, и в настоящее время входит в программу Мировых игр. С 1933 действует Международная федерация корфбола (ИКФ), в настоящее время официально признанная МОК и другими спортивными международными объединениями.