

Баскетбол

Презентацию выполнила учитель физической культуры школы №28 г.Воронежа

Лукьянова Ирина Владимировна

История баскетбола

- 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 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 1893 г. появляются железные кольца с сеткой.

Суть игры

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в корзину соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. 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 м — в ширину.

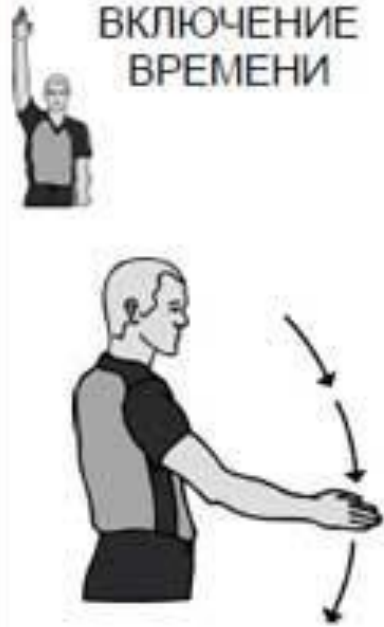
Жесты судьи

□ Бросок по кольцу

1 ОДНО ОЧКО  1 палец, опустить кисть	2 ДВА ОЧКА  2 пальца, опустить кисть	3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА  3 пальца	4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК  3 пальца на каждой руке	5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ  Однократное сведение и разведение рук
---	--	--	--	--

Жесты судьи

Игровое время

6 ОСТАНОВКА ЧАСОВ НА НАРУШЕНИЕ (одновременно со свистком) ИЛИ ЧАСЫ НЕ ВКЛЮЧАТЬ  Открытая ладонь	7 ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ (одновременно со свистком)  Одна ладонь сжата в кулак, а другая направлена на талию провинившегося	8 ВКЛЮЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ  Отмашка рукой	9 НОВЫЙ ОТСЧЕТ 24 ИЛИ 14 СЕКУНД  Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем
--	---	---	--

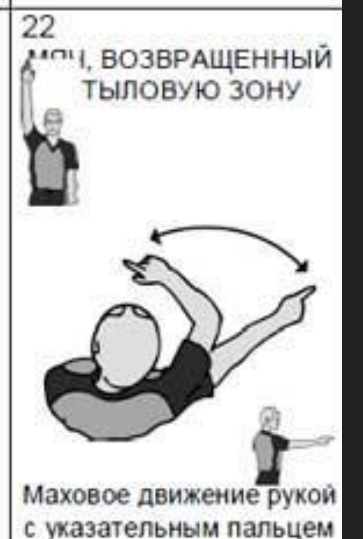
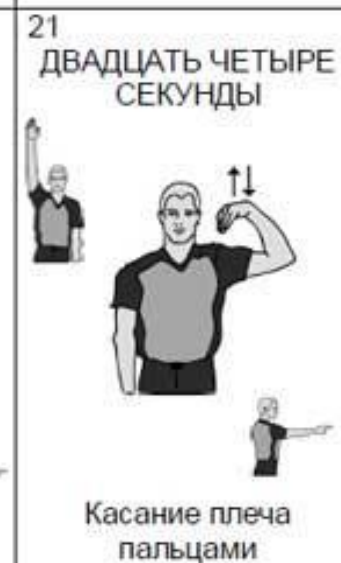
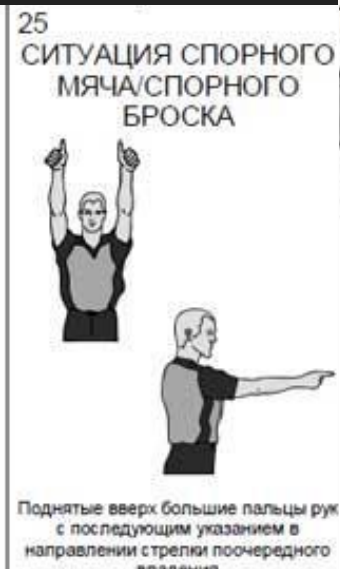
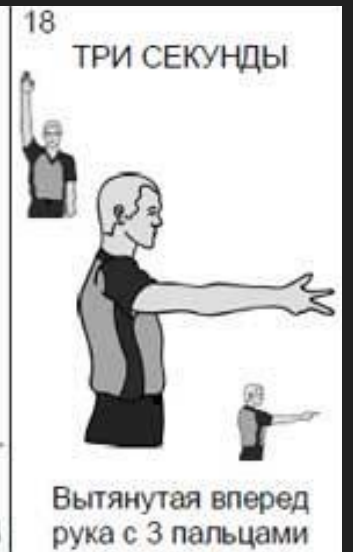
Жесты судьи

□ Административные жесты

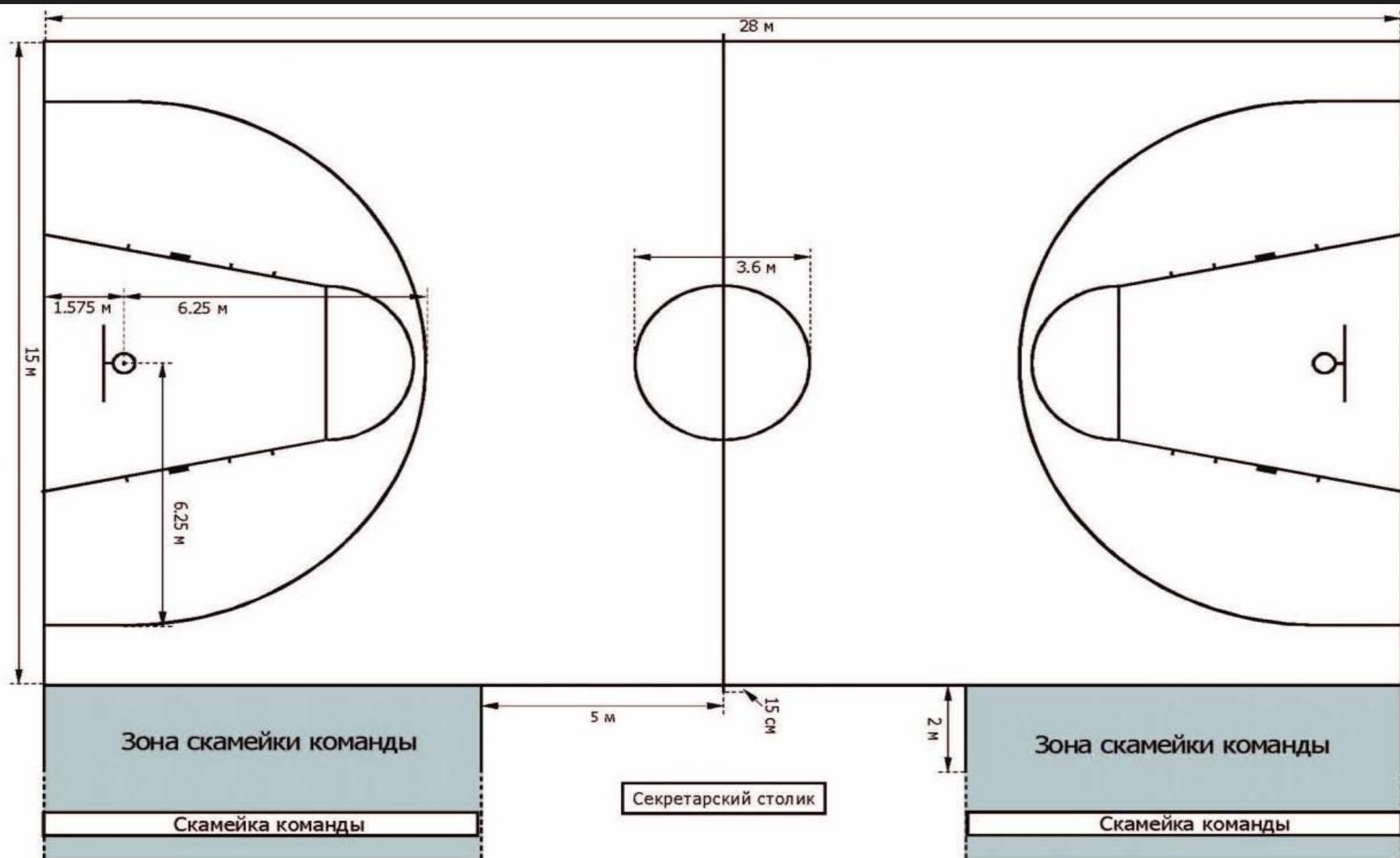
10 ЗАМЕНА (одновременно со свистком)  Скрещенные руки перед грудью	11 ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЛОЩАДКУ  Взмах открытой ладонью к телу	12 ТАЙМ-АУТ (одновременно со свистком)  Ладонь и указательный палец образуют букву 'Т'	13 СВЯЗЬ МЕЖДУ СУДЬЯМИ И СУДЬЯМИ- СЕКРЕТАРЯМИ  Большой палец вверх	14 ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ (Пять и восемь секунд)  Отсчет пальцами
---	---	---	---	--

Жесты судьи

Нарушение правил



Размеры игровой площадки



Основные правила игры

- Как говорилось выше, на поле играют 2 команды по 5 человек и целью каждой из них является забросить больше мячей в корзину соперника и помешать команде противника забивать мячи в свою корзину.
- Мячом играют исключительно руками. Запрещается: бить руками и кулаком по мячу, бежать с мячом не ударяя им об пол, бить по мячу ногой. Случайное касание ногой мяча нарушением не является.
- Победителем соревнования является команда, которая за период игрового времени набрала большее количество очков, чем команда противника. Если игра закончилась ничьей, тогда назначается дополнительное время – Овертайм (обычно 5 мин.) если по окончании первого овертайма счет остается равным, тогда назначаются дополнительные овертаймы, пока не определится победитель.
- Игра начинается со спорного броска в центральном круге на игровом поле, когда мяч отбивается правильно одним из разыгрывающих игроков (отбивающих). Матч состоит из четырех четвертей (квотеров), каждая из них длится 10 мин. В национальной баскетбольной ассоциации время четверти 12 мин с перерывами по 2 минуты. Перерыв между половиной игры (между второй и третьей четвертью) длится 15 минут. После большого перерыва команды меняются корзинами.

Нарушения правил

- аут – мяч выходит за пределы игрового поля;
- пробежка – игрок, у которого мяч делает больше передвижений ногами, чем установлено правилами.
- 3 секунды – игрок нападения (в то время как его команда владеет мячом в зоне нападения) находится в краске (красном квадрате под кольцом) более 3-х секунд;
- 5 секунд – после вбрасывания, игрок не расстается с мячом 5 секунд;
- плотноопаемый игрок – он не делает передач, бросков в корзину, не начинает ведение более чем 5 секунд;
- 8 секунд – команда, которая владеет мячом в тыловой зоне, не выводит его за 8 секунд в переднюю зону;
- 24 секунды – если команда владеет мячом более двадцати четырех секунд и не делает броска по корзине соперника. Счетчик секунд сбрасывается когда мяч коснется обода корзины.
- нарушение возвращения мяча в зону защиты – команда вывела мяч в зону нападения и сразу вернула его в зону защиты;
- фолы – нарушения, вызванные неспортивным поведением или физическими контактами с соперником.

Самый популярный баскетболист современности

- Кобе Брайант без преувеличения является самым известным и сильным представителем NBA. 35-летний нападающий «Лос-Анджелес Лэйкерс» имеет в своем активе около полусотни личных наград. Именно он является самым титулованным и востребованным действующим баскетболистом современности. Годовой доход красавчика - \$65 млн



Джеймс Леброн

- Лидер «Майами Хит» в свои 29 лет не просто является примером для подражания, но и одним из самых богатых баскетболистов мира. За год Леброн получает \$19 млн. с «Майами Хит», а также 42 миллиона долларов в виде спонсорских выплат.



Деррик Роуз

- Главный разыгрывающий защитник «Чикаго Буллс» является кумиром для каждого поклонника команды. Естественно, талант требует поощрения, поэтому Роуз в последние годы по праву стал третьим по зарплате в NBA. Всего с «Чикаго Буллс», бонусов и рекламы Деррик имеет около \$39 млн. в год.



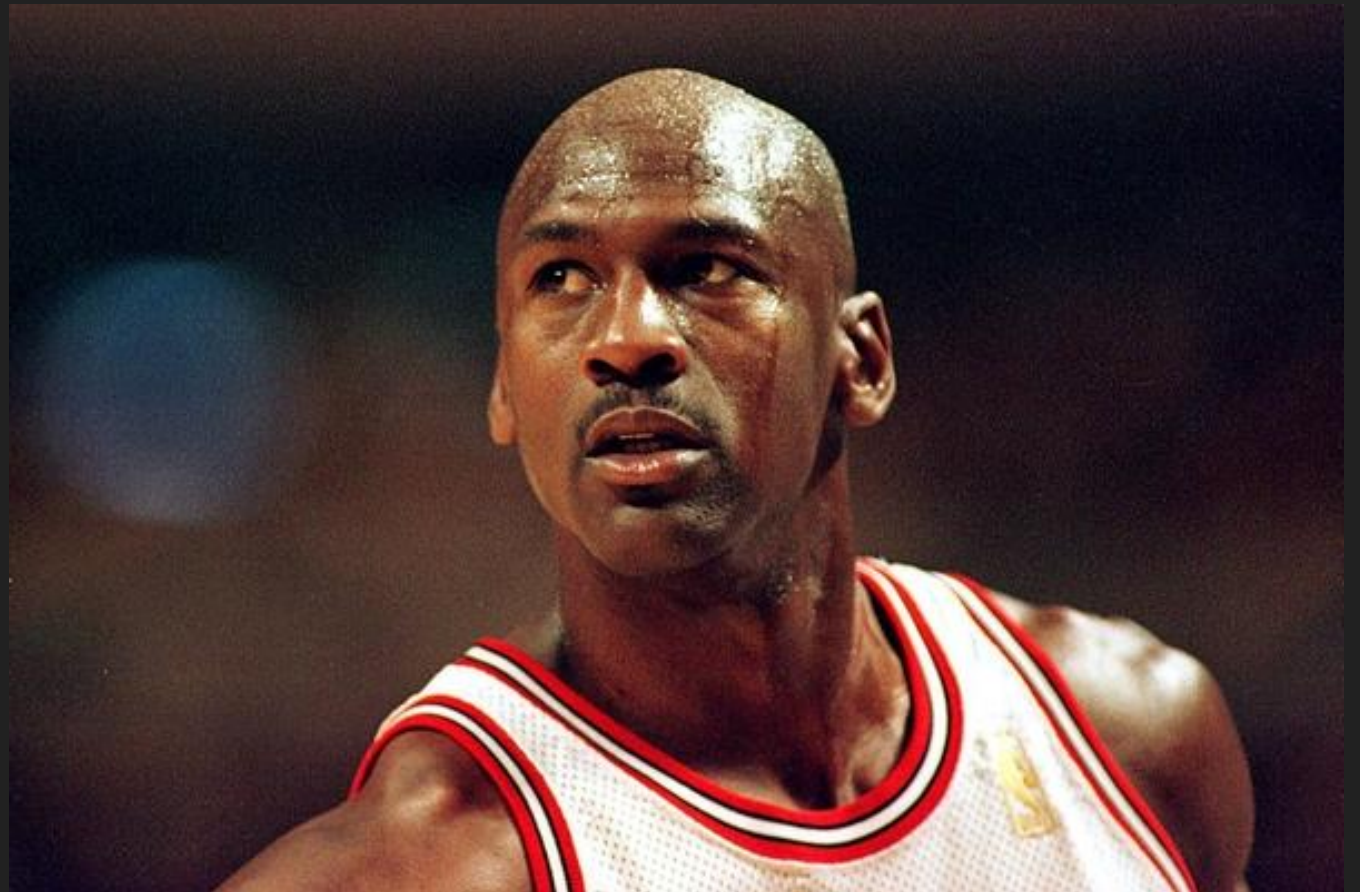
Кевин Дюрانت

- Кевин Дюрانت играет на позиции легкого форварда в «Сиэтл СуперСоникс» и является одним из талантливейших представителей NBA последних лет. По итогам 2014 года он был признан самым ценным баскетболистом чемпионата. На текущий момент его гонорар за сезон составляет чуть менее \$32 млн.



Легенда баскетбола

- Титул наиболее узнаваемого и популярного игрока NBA и всей планеты достался Майклу Джордану еще несколько лет назад. Пик карьеры баскетболиста пришелся на 1990-е годы, когда он был незаменимым лидером «Чикаго Буллс». За свою 19-летнюю карьеру Джордан заработал 32 292 очка и совершил 2 514 перехватов, что для защитника его плана является выдающимся результатом. В 2003 году Майкл ушел из профессионального спорта.



Баскетбол и жизнь



FIBA

We Are Basketball

- Международные соревнования по баскетболу проводит Международная федерация баскетбольных ассоциаций (ФИБА). В ее состав входят национальные федерации. Эта организация была основана в 1932 году на конгрессе в Женеве в Швейцарии. Тогда в ее состав вошли национальные баскетбольные комитеты восьми государств: Швейцарии, Румынии, Португалии, Италии, Латвии, Греции, Чехословакии и единственной на тот момент неевропейской страны – Аргентины. В дальнейшем ФИБА активно расширялась.
- Важнейшее соревнование под эгидой ФИБА – чемпионат мира, хотя самым представительным баскетбольным турниром считается Олимпиада, во многом благодаря тому, что на нее приезжают лучшие игроки Национальной баскетбольной ассоциации.

Чемпионат мира по баскетолу

- Чемпионаты мира проводились и проводятся один раз в четыре года, чередуясь с двухгодичным интервалом с Летними Олимпиадами. Место проведения мирового первенства определяется на конгрессе ФИБА путем голосования. Для того, чтобы попасть на чемпионат мира необходимо пройти континентальный отбор. Каждый регион имеет свою квоту.
- Сейчас в финальной стадии чемпионатов мира среди мужских команд принимают участие 24 сборные. Сначала проходит групповой турнир, а затем – матчи на вылет.
- В женском баскетболе количество команд в финальной стадии меньше – 16. Они, как и в мужском варианте, должны пройти региональный отборочный турнир. Женский чемпионат мира проводится один раз в четырехлетие.

Олимпийский баскетбольный турнир

- Олимпиада, несмотря на то, что помимо баскетбола одновременно проходят соревнования по многим другим видам спорта, является для любителей этой игры важнейшим турниром. Чтобы попасть на Олимпийские игры, командам нужно либо занять определенное (зачастую призовое) место на мировом или континентальном первенстве, либо победить в специальном квалификационном турнире, где за несколько путевок бьются команды со всех континентов.
- Престиж и зрелищность баскетбольного турнира невероятно выросла, когда к участию в них были допущены профессионалы из НБА, уровень игры которых прежде можно было оценить только в сравнении с европейскими командами во время выставочных матчей. Это ключевое изменение в правила одобрил президент ФИБА Борислав Станкович. На Олимпиаде 1992 года зрители впервые увидели звездную американскую команду, получившую громкое название «Dream Team». Так ее называют и по сей день.
- После принятия судьбоносного решения американцы дали осечку только однажды, на Олимпиаде 2004, когда заняли лишь третье место. В остальных случаях «звездно-полосатые» неизменно примеряли золотые медали.

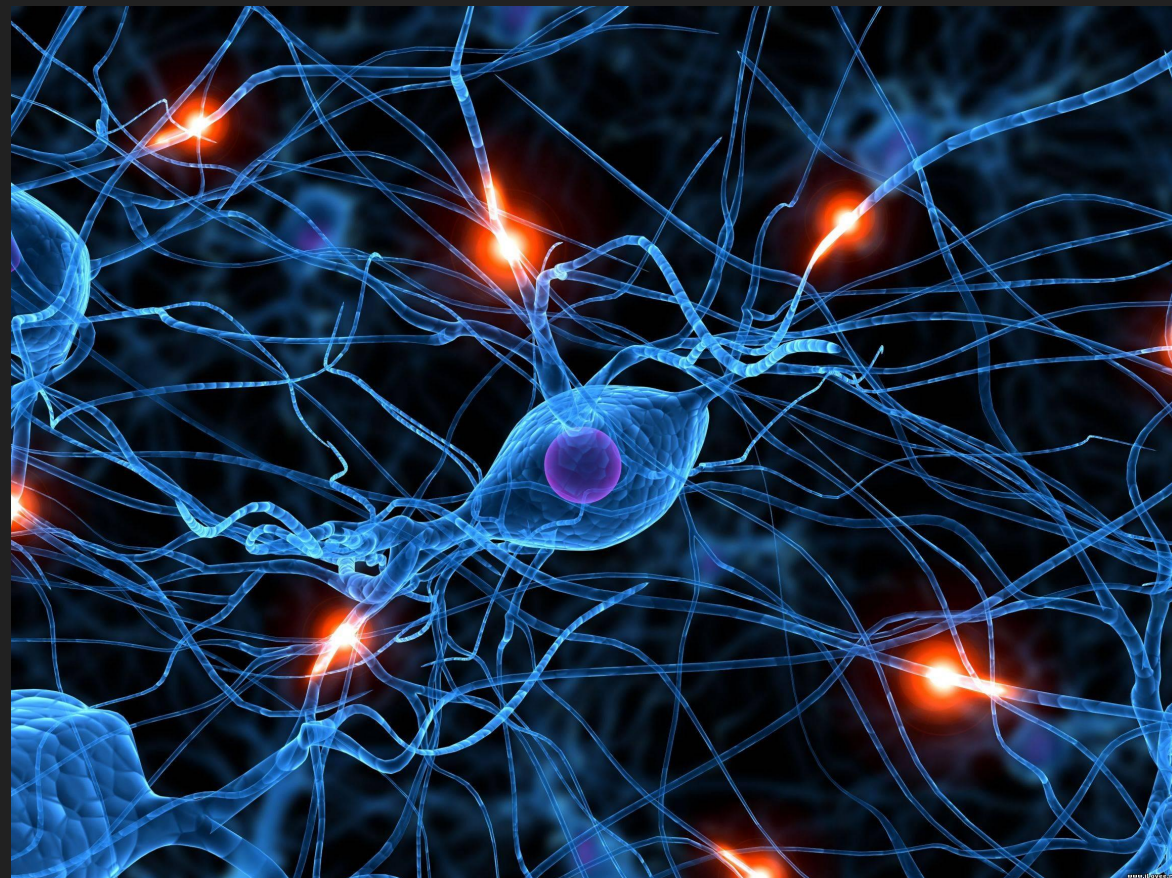
Выносливость и организм

- Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы спортсмена. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а так же становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно, как часы, поэтому благоприятному влиянию поддаются органы внутренней секреции и пищеварительная система.



Нервная система

- Нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию за счёт постоянного контроля активности органов. Человек, занимающийся баскетболом, улучшает своё периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на эффективность зрительного восприятия. Исследования показали, что сегодня регулярные занятия баскетболом увеличивают в среднем на 40% чувствительность зрительного восприятия световых импульсов. Всё выше сказанное показывает, на сколько полезным станет баскетбол для детей.



Сердечно-сосудистая система

- Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке. Сердцебиение спортсменов во время матча достигает от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180-200 мм ртутного столба.



Дыхательная система

- Благодаря повышенной частоте дыхательных движений достигающей 50 — 60 циклов за одну минуту с объёмом в пределах 120-150 литров во время игры в баскетбол, жизненная ёмкость лёгких со временем увеличивается. Постепенное развитие дыхательных органов делает человека более энергичным и выносливым, что благотворное влияет на здоровье.



Хорошая форма – крепкое здоровье

- Некоторые упражнения современного баскетбола настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. К примеру, такое упражнение для баскетбола как бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины что может быть хорошей профилактикой болезни суставов. Интересная и подвижная игра с постоянными перемещениями поможет ослабленным и малоподвижным людям почувствовать себя намного лучше после регулярных тренировок.
- Занятия баскетболом окажут положительное влияние на развитие организма, только если начинающий спортсмен уделит достаточно внимания начальному уровню подготовки для тренировок.



Быть спортсменом круто!

