

**Главное о баскетболе**

Баскетбол – динамичный и зрелищный вид спорта, позволяющий получить хорошую физическую нагрузку и научиться работать в команде.

Играть в баскетбол можно круглый год: летом – на свежем воздухе, зимой – в зале. Баскетбольные кольца найдутся практически на любой крытой спортивной площадке.

**История возникновения**

Баскетбол – редкий пример популярного вида спорта, у которого есть создатель и дата появления. Его придумал преподаватель американского колледжа Джеймс Нейсмит в 1891 году.

Работая учителем физкультуры, он заметил, что в зимнее время, когда все занятия проводятся в зале, студентам надоедает делать одни и те же упражнения.

Физическая активность

Не уверены, что баскетбол – спорт, который вам подходит? Мы подскажем, [как выбрать физическую активность](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/kak-vybrat-fizicheskuu-aktivnost-imenno-dlya-vas/) именно для вас, если вы хотите похудеть, нарастить мышцу, развить выносливость или гибкость.

Нейсмит вспомнил о детской игре «утка на скале», в которой надо было забросить камень на вершину другого, более крупного камня.

Он дал студентам мяч, на противоположные балконы спортзала повесил корзины без дна.

Уже через 45 лет баскетбол появился в программе Олимпийских игр, на которых Нейсмит присутствовал в качестве почетного гостя. Сейчас баскетбол – один из самых популярных видов спорта.

Наибольшее развитие он получил в США, где проводится чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации, но и в других странах он очень популярен.

**Современный баскетбол**

В современный баскетбол играют постоянно сменяющиеся составы из пяти игроков.

Игра ведется на площадке размером 28x15 м. На дальних концах площадки на высоте 290 см висят щиты размером 180x105 cм, к которым прикреплены кольца.
Задача команд – забросить мяч в кольцо соперника.

За попадание с близкого расстояния, внутри так называемой трехочковой линии, которая располагается на расстоянии 6 метров 75 сантиметров от кольца (в США – 7 метров 24 сантиметра), команде начисляется 2 очка, с более дальней дистанции – 3 очка, за бросок со штрафного – 1 очко.

Побеждает та команда, которая наберет больше очков за четыре периода по 10 минут (в США – 12 минут).

У баскетбола существует несколько разновидностей. Одна из них – **минибаскет**, который тоже придумал американский учитель.

Джей Арчер применил облегченные мячи и снизил высоту колец, адаптировав игру для детей.

Самой популярной разновидностью игры стал **стритбол**. Эта уличная разновидность баскетбола появилась в бедных районах США в 1950-х годах.

В стритболе игра ведется на одно кольцо. Играют две команды по три человека. Нападающая и обороняющаяся команды меняются по очереди.

**Чем полезен?**

Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет **развить выносливость**.

Другие качества, необходимые для успешной игры, – хорошая координация движений, [гибкость](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/razvivaem-gibkost-urok-pervyj/), подвижность и прыгучесть.

Кроме того, баскетбол – отличная школа для обучения **взаимодействия в команде**. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды.

Не последнюю роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию.

Все эти качества пригодятся и для работы в коллективе, и для продвижения по карьерной лестнице.

**Чем опасен?**

К сожалению, как и большинство игровых видов спорта, баскетбол довольно **травмоопасен**.

Самое уязвимое место баскетболиста – это колени.

Специфика игры предполагает резкие смены направления и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок.

Все это происходит во время плотного контакта с соперником.

Второе по частоте травмируемое место – это плечо. Игра ведется руками, а контакт между игроками часто происходит «плечо в плечо».

Кроме того, из-за частых смен направления движения стопа часто находится в неестественном положении, в результате чего нередко травмируется голеностоп.

Другая специфическая травма многих стритболистов – это ссадины. Если в «большом» баскетболе играют на паркете, то уличные баскетболисты часто играют на асфальте.

**Как избежать травм?**

Большинство травм во время игры в баскетболе **можно избежать**.

Способ уберечься одинаков для всех игровых видов спорта: непосредственно перед игрой **необходимы хорошая** [**разминка и растяжка**](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/razminka-i-rastyazhka/).

Еще лучше, если любитель баскетбола включит в свою ежедневную программу упражнения на развитие гибкости, координацию движений и элементы [кардиотренировки](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kardiotrenirovki/).

Кроме того, от травм ног защитит **специальная обувь**. «Баскетбольные» кроссовки плотно держат голеностоп, не давая ему повреждаться даже при серьезных нагрузках на сустав.

Профессиональные спортсмены также носят специальные наколенники и даже капы, чтобы защитить зубы.

**Самое важное**

Баскетбол – динамичный и зрелищный вид спорта. Он тренирует выносливость и координацию движений, позволяет научиться работать в команде.

Чтобы избежать травм во время игры, надо тщательно разминаться и растягиваться, а также использовать специально предназначенную для баскетбола обувь.